

MENTAL HEALTH BROCHURE



Inleiding	1
1 Theater	4
1.1 Introductie door Margreet Blanken	4
1.2 De praktijk	6
1.2.1 Ik ben Adamari Cadena Avendañ (17 jaar).	6
1.2.2 Ik ben Ángel David Cruz Vergara (18 jaar).	7
2 Beeldend	8
2.1 Introductie door Floor de Bruyn Kops	8
2.2 De praktijk	10
2.2.1 Ik ben Hortencia Basurto (20 jaar).	10
2.2.2 Ik ben Rodrigo Rodríguez (23 jaar).	11
3 Dans	12
3.1 Introductie door Danscollectief Arnhemse Meisjes	12
3.2 De praktijk	14
3.2.1 Ik ben Kenia (16 jaar).	14
3.2.2 Ik ben Mario Cornejo (17 jaar).	15
4 Muziek	16
4.1 Introductie door De Witte Kunst	16
4.2 De praktijk	19
4.2.1 Ik ben Rufina Estrella Hernández Cruz (18 jaar).	19
4.2.2 Ik ben Jorge Ángel Collado Romero (18 jaar).	20
5 Sport	21
5.1 Introductie door Marije van Hunenstijn	21
5.2 De praktijk	23
5.2.1 Ik ben Virgiana Aguilar Arce (16 jaar).	23
5.2.2 Ik ben Ángel Eduardo Hernández Lorca (17 jaar).	24
6 Bibliotheek	25
6.1 Introductie door Joke van Leeuwen	25
6.2 De praktijk	26
6.2.1 Ik ben Estrellita González Hernández (16 jaar)	26
6.2.2 Ik ben Rafael Zavala Barrera (18 jaar)	27
7 Museumbezoek	29
7.1 Gabriela Velazquez Pedraza	30
7.2 Jovani Rodrigue Torres	31
8 Hoe kunt u ons steunen ?	32

Inleiding

Voor u ligt een brochure waar met veel enthousiasme aan is gewerkt door Manuel, de coördinator van de projecten *Mental Health* in Mexico en de jongeren die de illustraties hebben gemaakt en hun ervaringen hebben gedeeld. Bij iedere discipline hebben we een professional kunnen vinden die een A4'tje heeft geschreven over zijn/haar vak en u kunt hier lezen dat bijdraagt aan mentale gezondheid.

Alfred en Nellie willen u door middel van deze brochure kennis laten maken met het programma *Mental Health* bij de organisatie *Nuestros Pequeños Hermanos* in Mexico (in Nederland vertegenwoordigd door WereldOuders te Hilversum). Vanaf 2007 zetten zij zich in om dit programma een vast onderdeel te laten zijn in het familiehuis van NPH.

U kunt de brochure helemaal doorlezen of u kunt kiezen voor de discipline waar uw hart ligt.

Actrice *Margreet Blanken* vertelt over het belang van theater, bij beeldend komt *Floor de Bruyn Kops* aan het woord. *Danscollectief Arnhemse Meisjes* neemt u mee in de wereld van de dans, muziekgroep *'De Witte Kunst'* laat u zien wat het belang is van o.a. geluiden, klanken, tonen; kortom muziek. Topatlete *Marije van Hunenstijn* verwoordt wat sport doet met een mens en *Joke van Leeuwen* vertelt vol passie over het belang van lezen. Allen hebben belangeloos meegewerkt aan deze brochure.

De brochure ronden we af met een verslag van een museumbezoek. Voor de jongeren is dat niet iets vanzelfsprekends, dit was voor hen de eerste keer. Wat dat doet met hen... lees dat vooral! Wij hopen, en dat is ook de droom van de jongeren en docenten in Mexico, dat we in de toekomst met iedere discipline jaarlijks naar een voorstelling (theater, dans, muziek) kunnen gaan, in staat zijn een museum te bezoeken, mee te kunnen doen aan een sportwedstrijd of een lezing bij te wonen van een schrijver.

Waarom zijn de projecten zo belangrijk voor de jongeren?

De rechten van het kind:

Je hebt er recht op om veilig en gezond op te groeien. Je hebt recht op een naam en op ouders of andere verzorgers die je liefde en aandacht geven. Die je goed te eten, kleren en een veilig huis geven. En die ervoor zorgen dat je naar school gaat. Want naar school moet je. Dat is je recht, maar ook je plicht. Je gaat naar school om te leren over de wereld en om te ontdekken waar jij goed in bent en wat je leuk vindt. Ook heb je recht op vrije tijd om te spelen en uit te rusten. Je hebt het recht om je mening te geven. En als er iets vervelends met je gebeurt of als je ziek wordt, heb je recht op hulp en goede verzorging.

Maar wat als dat niet zo is?

De jongeren die in het familiehuis wonen bij *Nuestros Pequeños Hermanos* in Mexico hebben niet het geluk gehad dat zij de rechten van het kind in de praktijk hebben ondervonden.

Velen van hen hebben al het nodige meegemaakt zoals geweld zowel binnen het gezin als in de wijk waar ze wonen. Een groot deel is geconfronteerd met armoede, sommigen van hen konden niet naar school omdat ze al jong moesten helpen met het inkomen verdienen. Ieder kind dat bij NPH woont heeft een rugzak.

NPH probeert de kinderen zolang mogelijk thuis te laten wonen maar als dat echt niet meer gaat dan biedt zij een veilige woonplek aan het kind, zorgt voor gezonde voeding en, heel belangrijk, goede scholing. Tegelijkertijd werken zij aan het zelfvertrouwen van het kind. Zodat de kinderen zich weer kunnen gaan richten op de toekomst. Hier is veel geld voor nodig en het budget dat NPH te besteden heeft gaat hieraan op.

In 2006 waren wij (Alfred en Nellie) voor het eerst in het familiehuis in Miacatlán en Cuernavaca. Tijdens onze eerste rondleiding borrelden spontaan woorden op als warmte, betrokkenheid, liefde, oprechte aandacht voor de kinderen die daar zichtbaar van genoten; de keerzijde was de confrontatie met kinderen wiens ogen boekdelen spraken. Logisch, als je hun achtergrond kent. De grote betrokkenheid van de medewerkers (vele van hen zijn zelf ex-pequeños – hebben dus zelf in het verleden in het familiehuis gewoond) en de liefde waarmee ze over de kinderen praatten, hun ongelooflijke inzet, het liet ons niet meer los.

Als drama-therapeute weet ik wat Creatieve Projecten (drama, beeldend, muziek, dans) betekenen voor kinderen die het nodige hebben meegemaakt. Na een tijdje nadenken, ontstond het plan om creatieve projecten ter plekke aan te bieden. De medewerkers van Nuestros Pequeños Hermanos zijn er eveneens van overtuigd dat creatieve projecten de jongeren mede helpen om (traumatische) ervaringen uit hun verleden te verwerken en een plek te geven. Na een tijdje voegden we sport toe en zijn we gestart met het opzetten van een bibliotheek.

Hieronder volgen een aantal uitspraken van de jongeren die hebben meegedaan:

‘Altijd zit mijn hoofd vol, geen moment is er rust. Maar tijdens het spelen was ik echt even alles vergeten.’

‘Als ik dans dan vergeet ik mijn verdriet.’

‘Als ik schilder dan word ik rustig van binnen.’

‘Als ik muziek maak, wordt ik helemaal licht van binnen.’

‘Voetbal is mijn alles. Van top tot teen ben ik vol energie en denk niet meer aan nare dingen.’

‘Als ik in een boek duik dan ben ik in een andere wereld en wat kan ik dan genieten. Zonder boeken kan ik gewoon niet meer.’

In het team zitten alleen Mexicaanse docenten die weten hoe het is om op te groeien in Mexico. Het zijn vakmensen die zich inzetten met hart en ziel. Die heel het jaar met de jongeren aan het werk zijn en een grote betrokkenheid hebben.

Ieder jaar gaan we naar Mexico om met hen een nieuw programma op te zetten en om materiaal mee te nemen dat we in Nederland kunnen inzetten om geld te genereren.

Wij doen dit op vrijwillige basis, betalen zelf alle kosten en wat we ophalen gaat naar het project. Dit omdat we zien hoe goed het de jongeren doet, hoe hun zelfvertrouwen groeit. En het is daarnaast ook heerlijk om te zien hoe zij tijdens de lessen eindelijk jong en onbezorgd kunnen zijn.

Als laatste opmerking: Een vraag die ik soms hoor als ik op stap ga voor de projecten om geld te verzamelen is 'waarom hier geld voor geven en niet voor praktische zaken zoals eten, kleding e.d.'

Onze overtuiging is dat een mens geen heel mens kan worden als hij/zij zijn traumatische ervaringen niet heeft verwerkt. De kans op herhaling van het gedrag dat de persoon is overkomen, is groot wanneer er geen verwerking heeft plaatsgevonden. Als iemand zijn ervaringen heeft kunnen verwerken wordt het een mens, een *heel* mens die een volwaardig lid is van de maatschappij en een positieve bijdrage kan leveren.

1 Theater



1.1 Introductie door Margreet Blanken

Margreet Blanken is een Nederlands toneel- en televisieactrice.

Ze kreeg landelijke bekendheid door haar rol van hoofdverpleegkundige Reini Hermans in de televisieserie *Medisch Centrum West*. Ze speelde deze rol van 1988 tot 1995, in totaal 100 afleveringen. Na *Medisch Centrum West* keerde ze terug in het theater, met als hoogtepunt haar eigen solovoorstelling 'ETTY' waarin ze dagboekfragmenten van Etty Hillesum tot leven bracht in kleine theaters en op andere intieme locaties. Ze speelde deze solo tot 2014, met een totaal van 300 voorstellingen. Met Klaas Hofstra regisseerde ze enkele monologen, o.a. de Engelstalige voorstelling *A letter from Vincent* naar de brieven van Vincent van Gogh aan zijn broer Theo. In 2006 werd ze gevraagd voor de AVRO-serie *Spoorloos verdwenen*, waarin ze enkele seizoenen de rol van inspecteur Heleen Mateur speelde. In datzelfde jaar maakte ze haar autobiografische theatersolo *Alles in de wind*; hierin besprak ze op speelse wijze levensthema's die op haar van toepassing zijn zoals het spelen van rollen in en buiten het theater, verlangen, zingeving en bindingsangst. In 2011 kwam haar boek *Lief en onschuldig* uit, waarin ze openhartig en met de nodige humor de relatie met haar moeder in die laatste levensjaren beschrijft, en hun gezamenlijke tocht door het landschap van zorginstellingen. Naast haar toneel en televisiewerk heeft ze verschillende cursussen en workshops gegeven en kleine voorstellingen geregisseerd. Eind 2014 was ze te zien als tante Martha in de SBS-serie 'Dokter Tinus' en als Beppe in de serie 'Schipper van de Kameleon'.



Ik ben geboren op een schip en heb tot mijn 12^e jaar gevaren met mijn ouders. Alleen de lagere school moest genoeg zijn. We verlieten ons schip voor een bovenwoning in Rotterdam. Er was weinig geld, dus ik deed allerlei baantjes; in de huishouding, in een winkel, op een kantoor. Ik was een verlegen en onzeker meisje. Rond mijn 17^e kwam ik op een kantoor terecht, waar ze een toneelclubje hadden. Ik meldde me aan, hoe griezelig ik dat ook vond. Ik kreeg de rol van een heel brutaal meisje. Dat ging geweldig, ik voelde me ineens helemaal vrij en wist: Dit kan ik! De club werd geregisseerd door

Ansje van Brandenburg en zij zag meteen iets in mij. Met haar hulp deed ik toelatingsexamen voor de toneelschool in Arnhem en ondanks mijn gebrek aan algemene ontwikkeling slaagde ik en werd toegelaten. Na drie jaar studeren kwam ik bij Toneelgroep Theater terecht, waar ik in 25 jaar uiteenlopende rollen te spelen kreeg in mooie theaterproducties, die werden vertoond in alle theaters door heel Nederland. Daarna kwamen er verschillende televisierollen, waarbij ik veel bekendheid, maar ook veel waardering mocht ontvangen. Ik maakte een kleine intieme theatersolo met dagboekteksten van ETTY HILLESUM. En vervolgens nog een autobiografische solo en werkte ik mee aan meerdere kleine producties. Ook ging ik lesgeven en regisseren.

Dat introverte schippersdochtertje heeft nooit kunnen bevroeden wat ze allemaal in huis had. Het spelen heeft me veel vrijheid gebracht, maar ook veel zelfvertrouwen. Ik wist dat ik goed was en kon heel erg genieten van mijn talent en van mijn vermogen tot transformeren.

Nu ben ik 82, maar toch speel ik nog af en toe in kleine theaterproducties of in een TV-serie. Het spelen maakt me blij, omdat ik voel dat ik in mijn kracht sta. Het heeft mijn leven verrijkt.

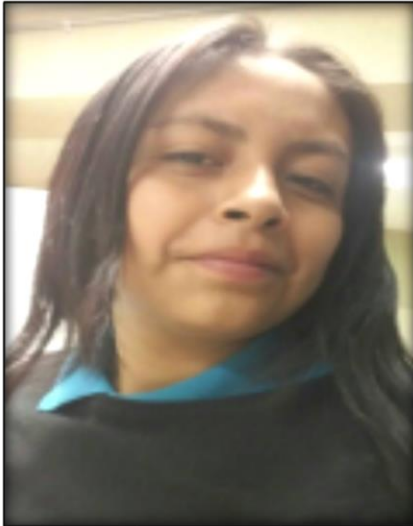


Margreet in de rol van Thérèse Magneau in het stuk van 'Victor of de kinderen aan de macht' van Roger Vitrac (seizoen 1976/1977).

1.2 De praktijk

1.2.1 Ik ben Adamari Cadena Avendañ (17 jaar).

Elf jaar geleden kwam ik bij Nuestros Pequeños Hermanos wonen. Eerst in Miacátlan en ik maakte daar de lagere school af en toen mocht ik naar Casa Buen Señor.



Ik ben blij om naar school te kunnen en ik wil ook graag, als ik mijn middelbare school heb gehaald, doorstuderen. Op dit moment doe ik een extra keuzevak, namelijk toerisme. Ik heb belangstelling voor andere plaatsen en ook de specialiteiten qua eten in andere regio's. Onlangs heb ik geleerd om gerechten te bereiden die ik helemaal niet kende. En dat vind ik erg leuk.

Ik weet nog niet zeker welke studie ik wil gaan doen.

Ik wil mezelf beter leren kennen, weten wat er van binnen allemaal leeft en daarom heb ik gekozen voor theater. Dan weet ik straks ook wat ik verder wil met mijn leven. Wat ik fijn vind, is dat ik met acteren mezelf leer uitdrukken. En doordat ik speel wordt ik ook rustiger, verdwijnt mijn stress. Ik leer mezelf ook om me emotioneel uit te drukken. Dat vind ik niet altijd makkelijk maar door acteren leer ik dat.

Voor mij is theater het delen van verhalen voor een publiek. Je maakt gebruik van stem, gebaren, mimiek, heel je lichaam. En er is muziek nodig en daarnaast moet je een decor maken dat passend is bij het stuk. Theater bestaat uit zoveel elementen en daar geniet ik van.

1.2.2 Ik ben Ángel David Cruz Vergara (18 jaar).

Maart 2023 ben ik in Casa Buen Señor komen wonen. Ik wil heel graag mijn middelbare school afmaken maar door bepaalde omstandigheden lukte dat niet. En ik had ook vakken gemist en daarom ben ik nu met het eerste semester van de middelbare school gestart.



Ik wil heel graag Technische Informatica gaan studeren in de toekomst en heb dus nog een lange weg te gaan.

Ik ben heel erg blij dat ik de kans heb om mee te doen met theater. Ik was een heel eenzaam iemand. En door middel van theater ben ik gaan leren om mijn emoties te uiten en contact te maken met anderen. En ik leer ook om creatief te zijn, nieuwe dingen uit te proberen. Ik ontwikkel mezelf steeds meer en ben daar trots op. En mijn relaties met anderen verbeteren daardoor. Theater is een plek waar ik nu steeds meer mezelf kan zijn en kan ontstressen.

2 Beeldend



2.1 Introductie door Floor de Bruyn Kops

Floor de Bruyn Kops is kunstenares en zij heeft geëxposeerd op vele plekken in Nederland en in de wereld. Een aantal landen op rij waar haar werk heeft gehangen: Frankrijk, Engeland, Canada, Curaçao en de USA.

Zoals de zon de bloemen kleurt, zo kleurt de kunst het leven

In kunst kan je jezelf uitdrukken, je emoties, je verdriet of alles wat je waarneemt, de wereld om je heen. Kunst is balsem voor de ziel.

Mijn kunstenaarsleven is een deel van mijn geluk. Het is passie en een innerlijke drang om te creëren en het maakt niet uit of dat tekenen, schilderen, beeldhouwen of musiceren is.

Kunst is een ontdekkingsreis, op zoek gaan naar iets wat je wellicht nooit helemaal zal vangen. Het is als een lintje dat zich steeds verder uitrolt, steeds op een andere manier. Elke keer voegt het iets toe en laat het iets weg. Ieder werk is steeds een opstapje voor werk dat nog komen gaat. Zo is alles met elkaar verbonden. Het gaat ook over kleur, vorm, structuur en ritme. Wat je maakt is iedere keer weer anders.

Het is belangrijk dat je tijdens het proces je plan kan loslaten. Onbewust blijft je plan wel ergens in je hoofd hangen. Je start met een idee en vervolgens sta je er open voor hoe je dat idee vorm gaat geven. Daar begint je ontdekkingsreis. Als je zou uitgaan van het resultaat, dan blokkeer je jouw creativiteit. Natuurlijk wordt je vaak ook geprikkeld door nieuwsgierigheid en verwondering.

Werk kan abstracter worden naarmate je steeds verder doorwerkt aan een onderwerp, vaak laat je dan meer details weg of gaan vormen vervormen. Maar het kan ook abstract worden vanwege het idee, bijvoorbeeld hoe teken je geluk of dood. Je hoeft geen beroepskunstenaar te zijn om plezier te hebben in tekenen, beeldhouwen, musiceren, schilderen. Het is gewoon fijn om het leuk te vinden. Hoe meer je ziet, hoe beter je gaat kijken. Dat geldt ook voor het doen. Als je veel met kunst bezig bent, ontdek je gaandeweg steeds meer.

Wat over mijzelf.



Na mijn studie Nederlands aan de UVA (Universiteit van Amsterdam), heb ik de kunstopleiding aan de Academie voor Schone Kunsten Ruudt Wackers gevolgd. Inmiddels schilder ik al het grootste gedeelte van mijn leven.

Sinds kort maak ik kleine filmpjes en het is bijzonder te zien dat daarin opeens alle disciplines bij elkaar komen: beeld (tekeningen, schilderijen, foto's), tekst, muziek, kleur, vorm en ritme.

Mijn schilderijen zijn meestal thematisch geordend en gaan over betrekkelijkheid, vergankelijkheid, geluk, tijd, etc. maar ook over onderwerpen als landschappen, portretten, stilleven, rechtspraak, muziek.

Een leven zonder kunst lijkt mij onmogelijk, of je nu de maker bent, de vertolker of de toeschouwer en de luisteraar.



*El arte limpia del alma el polvo de la vida cotidiana
Door de kunst wordt het stof van ons dagelijks leven van onze ziel gewist.
Pablo Picasso*

2.2 De praktijk

2.2.1 Ik ben Hortencia Basurto (20 jaar).

Mijn passie is tekenen. Tekenend is voor mij de manier om weer te ontspannen en om rust te vinden in mezelf. Als ik vrij ben dan zit ik het liefst alleen op een rustige plek waar geen ander lawaai is. Ik heb dan mijn muziek op en werk dan heel geconcentreerd om een mooi resultaat te krijgen. Dat vind ik een uitdaging.



Ik ben niet iemand die makkelijk is in de omgang of makkelijk voor mezelf maar als ik een potlood vastpak en een blad papier voor me heb dan voel ik me compleet. Ik teken de vele dingen die me bezig houden of een voorwerp dat ik op dat moment graag teken. Ik geniet ervan om me terug te trekken en mijn geliefde fantasiewezens te tekenen of landschappen. Ik teken het liefst gewoon met potlood, mijn werk komt dan beter uit. Ik heb wel met kleurpotlood gewerkt en olieverf maar ik vind dat niets. Het is absoluut niet mijn manier van werken.

Wat ik wel leuk vind is het experimenteren met verschillende vormen. Ik zoek steeds nieuwe om hiervan te leren en om mijn tekeningen te verbeteren. En natuurlijk om me te ontwikkelen. Voor mij is dit de manier om me uit te drukken. En wat ik nu merk is dat ik me trots voel als mensen naar mijn werk kijken, dat is voor mij echt een grote vooruitgang.

Ik begon te tekenen op achtjarige leeftijd en tekende in het begin altijd dingen na. Ik kopieerde die als het ware. Na een tijdje vond ik dat niet meer leuk en ging ikzelf experimenteren. Er was niemand die me hielp of zei dat het goed of slecht was. Ik oefende en oefende en vond zelf dat ik vooruitging. Ik had geen speciaal materiaal om mee te tekenen en ik tekende op ieder velletje papier wat ik maar had. Maar dat ontnam me niet het plezier in tekenen. Mijn familie had geen geld om tekenmateriaal te kopen en wij konden zelfs op een gegeven moment niet meer naar school omdat er geen geld was voor schoolspullen.

Totdat ik de mogelijkheid kreeg om bij NPH te komen en verder te kunnen leren. Voor mij een fantastische mogelijkheid en hoewel ik mijn familie heel erg mis en zij nu ver weg wonen ben ik erg blij. En mijn familie ook want ze zijn heel erg trots op mij dat ik zo mijn best doe op school. En daarnaast, wat was ik blij, is er de mogelijkheid om in de namiddag mee te doen aan activiteiten en ik heb natuurlijk voor tekenen gekozen. De docente tekenen helpt me ongelooflijk goed, leert me heel veel nieuwe technieken en ik word steeds beter.

Ik zou ontzettend graag mijn tekeningen exposeren in een museum en kunstenaar zijn. Dat mijn werk, mijn tekeningen gewaardeerd worden vanwege hun grote kwaliteit. En stel dat ik in mijn levensonderhoud zou kunnen voorzien op die manier. Als ik dat kan bewerkstelligen, dat lijkt me fantastisch.

2.2.2 Ik ben Rodrigo Rodríguez (23 jaar).

In het begin had kunst of tekenen geen plek in mijn leven en ik vond het zelfs een beetje onzinnig. Mijn moeder tekende maar ik had daar geen belangstelling voor. Want mijn droom is om chemisch ingenieur of bio-ingenieur te worden. Totdat er op school een wedstrijd was om een ontwerp voor software te maken. Ik schreef me in voor een tekencursus en mijn moeder leerde mij de technieken die zij kende. En ik merkte dat ik plezier in tekenen kreeg.



Door omstandigheden kon ik niet langer thuis wonen en nu woon ik bij NPH in Cuernavaca. Daar hoorde ik van klasgenoten enthousiaste verhalen over de lessen van de tekendocente. Ik ben naar haar toegegaan en heb een gesprek gehad en ben de lessen gaan volgen. En ik merkte – en nog steeds ervaar ik dat – dat tekenen mij helpt om mijn gevoelens vorm te geven; mijn angsten en ook mijn hartzeeer. En ik geniet van het leren van nieuwe technieken en iedere keer ben ik trots als ik een tekening gemaakt heb. Nog steeds

wil ik ingenieur worden maar tekenen is inmiddels een onmisbaar onderdeel van mijn leven. Ik zal daar altijd mee doorgaan.

3 Dans



3.1 Introductie door Danscollectief Arnhemse Meisjes

Danscollectief Arnhemse Meisjes (Yeli Beurskens, Kim Tuerlings, Inbal Abir, Aïda Guirro Salinas en Anna Fransen) laat een nieuw publiek op enthousiaste en aanstekelijke wijze kennismaken met de krachtige, expressieve taal en verbindingskracht van dans. Dit doen ze met danstheatervoorstellingen met herkenbare thema's, met een licht en speels karakter én met direct contact en interactie met het publiek.



De Meisjes spelen met de mogelijkheden die uiteenlopende (buiten)locaties en de openbare ruimte bieden, in voorstellingen die zowel prikkelend als begrijpelijk zijn voor een publiek dat nog niet bekend is met hedendaagse dans. Na een jaar samen organiseren en creëren ontdekten de Arnhemse Meisjes dat zij niet de enigen waren die meer nodig hadden. Dansers in Arnhem maar ook uit andere steden (en zelfs uit het buitenland) kwamen af op de workshops, de eerste editie van *Dance Flavours Performance Night* was binnen *no time* uitverkocht en meer en meer werden zij gevraagd om in openbare ruimtes op te komen treden. Inmiddels zijn ze alweer acht jaar verder en nog altijd actief bezig met het maken van speelse locatievoorstellingen, verrassende *pop-ups* en het organiseren van verschillende activiteiten in Arnhem en omstreken. In 2020 wonnen ze de Cultuurprijs Arnhem en maakten ze een eigen korte dansfilm *Memories of the Future*, die al op

meerdere (internationale) filmfestivals te zien is geweest en meerdere *awards* won. Danscollectief Arnhemse Meisjes biedt workshops voor professionele dansers en *Dance Flavours* waar nieuwe jonge makers de kans krijgen hun werk te tonen en andere evenementen in de stad hosten. Ze streven ernaar om een levendige scene van hedendaagse dans te creëren voor professionele dansers, makers en publiek in de stad.

De Arnhemse meisjes vertellen zelf over hoe dans hen helpt op het mentale vlak.

Dans brengt je terug in je lichaam. Dans zet je lichaam, gedachten en gevoelens in beweging. Beweging is helen. Door je emoties, maar ook door je zenuwstelsel in beweging te brengen, help je jezelf te reguleren, leer je op een gezonde manier je emoties te uiten en een plek te geven en help je de blokkades in je lichaam en tussen je oren te versmelten. Wij merken dat men heel veel over eigen patronen en blokkades kan leren door het dansen en door fysiek bezig te zijn.

Dans opent een weg voor creativiteit, verbreden van je verbeeldend vermogen en daardoor versterkt het de verbinding met jezelf en het geeft je een gevoel van hoop en optimisme.

Dansen brengt plezier. Het kan ook uitdagend zijn, soms ook confronterend, maar je kan veel leren over de relatie met jezelf, met de ander, en hoe je jezelf in het leven gedraagt. Dans helpt in het maken van de '*joy*' hormonen wat helend werkt.

Vooraf nu, nu mensen heel erg in hun hoofd zitten, zich veel zorgen maken en de verbinding met hun lichaam en speelsheid kwijt zijn geraakt, kan dans een mooi bruggetje zijn: terug naar jezelf, terug naar je pure innerlijke kind, verbonden met de natuurlijke behoefte van plezier hebben, spelen, zweten en creatief zijn.

3.2 De praktijk

3.2.1 Ik ben Kenia (16 jaar).

Toen ik nog in Chiapas woonde, kon ik geen danslessen volgen maar ik vond dansen wel heel leuk. Ik luisterde naar liedjes en danste mee op het ritme van de muziek. Ik was niet alleen, ik danste altijd met mijn nicht, zij is als een zus voor mij. We dansten echter wel stiekem want we schaamden ons om het in het openbaar te doen.



In de loop van de tijd werd mijn nicht volwassen en ging het huis uit en ik bleef achter zonder iemand om mee te dansen. De jaren verstreken, ik danste niet meer hoewel ik het eigenlijk wel wilde maar de inspiratie ontbrak.

In augustus 2021 ging ik wonen in het familiehuis van Nuestros Pequeños Hermanos. Eerst in Miacátlan omdat ik de lagere school nog moest afronden. De eerste periode was erg moeilijk. Ik voelde me verdrietig en alleen en vond het moeilijk om nieuwe vrienden te maken.

Ik hoorde dat er de mogelijkheid was om een speciaal vak te volgen, namelijk folkloredans. Ik gaf me gelijk op, ik was heel blij om nu eindelijk te kunnen dansen. Ik leerde nieuwe dansen, dansen uit diverse regio's van Mexico. Ik genoot enorm van de lessen.

Een jaar later ging ik naar Casa Buen Señor in Cuernavaca omdat ik de lagere school had afgerond en nu naar de middelbare school kon.

Ik dacht dat het dansen zou stoppen en vond dat heel erg jammer. Maar toen ik in Cuernavaca kwam, hoorde ik dat er dagelijks activiteiten waren en tot mijn grote geluk, ook Mexicaanse folkloredans! Ik schreef me gelijk in. Ik leerde nieuwe passen, nieuwe dansen. En na een tijdje gingen we ook naar evenementen en traden daar op. In het begin was ik heel erg zenuwachtig maar langzaam vond ik het steeds minder eng om op te treden en nu geniet ik ervan!

Ik ontwikkel me iedere dag en voor mij is dansen genieten met het hart, zingen met de voeten, contact met de ziel. De dans zorgt ervoor dat ik me zowel lichamelijk als geestelijk beter voel. Ik vergeet de nare dingen, de gebeurtenissen uit het verleden die me soms belagen. De dans helpt me om die langzaam een plek te geven. Ik voel me door het dansen beter en ben blij met mezelf!

In de jaren dat ik hier nog woon, wil ik dagelijks de lessen volgen! Ik ben er trots op om danseres te zijn en de dansen van mijn land te tonen aan publiek.

3.2.2 Ik ben Mario Cornejo (17 jaar).

Toen ik in Casa Buen Señor kwam wonen (eerst woonde ik in Miacátlan bij Nuestros Pequeños Hermanos) had ik ervaring met twee sporten, voetbal en atletiek. Ik voetbal nog steeds maar ik wilde onderzoeken of ik nog andere kwaliteiten had die ik kon ontwikkelen.



Ik schreef me in voor folklore dans. Dat was in het begin niet makkelijk, ik was helemaal niet gewend om te dansen. Maar ik leerde veel. Langzaamaan verdween mijn verlegenheid om op het podium te staan, ik werd meer sociaal naar andere mensen toe, de dans leerde me dat.

Ik genoot van deze vorm van creativiteit, ik werd steeds enthousiaster en toen de eerste optredens er waren was ik niet bang meer! Ik vond het leuk!

En waar ik ook van geniet is het feit dat ik zie hoe ieder in de dansgroep geniet van deze vorm van kunst. Ik vind het fijn om onderdeel te zijn van deze groep, deel te zijn van hen.

Toen ik in 2014, als achtjarige jongen, met mijn zus in Miacatlán kwam wonen, was niets eenvoudig. Ik kende verder niemand, het was alsof ik alleen was, alleen ik tegen de grote wereld. Langzaamaan leerde ik nieuwe mensen kennen, kreeg ik nieuwe vriendjes. Mede door sport en nu door de dans voel ik me onderdeel van een grote familie.

4 Muziek



4.1 Introductie door De Witte Kunst

De Witte Kunst is een Nederlandse muziekgroep, bestaande uit multi-instrumentalist Lyckle de Jong en schrijver/zanger Koen van Bommel. Hun liedjes gaan over dromen van een betere wereld, de angst om aangeraakt te worden en hoe je nou eigenlijk een plekje voor jezelf kunt creëren in deze chaotische wereld. Het resultaat is een manifest dat eerder vragen oproept dan ze beantwoordt, en het is goed mogelijk dat de luisteraar in een staat van verwarring terechtkomt. Waarvan akte!



V.l.n.r. Koen van Bommel, Lyckle Willem Pier de Jong.

Het regent al de hele dag en er is een enge brief gekomen. De douche is geloof ik stuk en er hangt onheil overal. Het is weer woensdag.

Vanochtend zag ik een aanrijding gebeuren.

Of een overtreding. Hondenbeten.

Sst, zeg ik tegen mezelf (maar nooit hardop), pak maar 't medicijn erbij. Het M-medicijn (de M van muziek, waar ik het over wil hebben). Mee die sein, muziek (iekl!)

:-D

(schematische weergave van het gevoel 'iekl')

Ik maak muziek.

Musiceren kan op meerdere manieren.

Misschien wel meer manieren dan ik ken, maar daarover zal ik wijselijk zwijgen (stop maar weer met rijmen), ik ben geenszins een expert, is wat ik zeggen wil (wat wil ik zeggen?) wat ik wil zeggen is dat ik iets weet: je kunt musiceren met het hoofd (door een papier met balken te beschrijven, of een instrument te leren kennen) met de handen (als zij zich daartoe bereid tonen), maar mijn lievelingsmanier van musiceren is met de grote kracht van 't geheel der dingen. Dat klinkt heel ingewikkeld, maar 't is in feite best eenvoudig.

Wij, als dieren van de menselijke soort (de meeste van ons tenminste, of in elk geval een aardig deel), bezitten een diepgevoelde band met klanken en ritmes (een vrucht der evolutie), en hebben een lijf dat daar op passende wijze op reageert. Daar hoeven we doorgaans niet veel voor te doen of te begrijpen. Het gaat ongeveer zo: er is een actie (de trommel wordt beslagen), en er volgt op enig moment een reactie (het hart pompt bloed en laat de voeten walsen). Dat wij die diepgevoelde band hebben is een heel groot voordeel. Verveelt u zich of is het een regenachtige dag? Deed die collega weer onaangenaam? Verzin een lied, fluit wat noten, zing iets geks en maak een dansje. Balanceer desnoods een fruitschaal op het blote hoofd (voorzichtig!). De regen zal er niet van stoppen, maar met een goede dosis toewijding vult de ruimte zich met een (metafysisch) plezierige sfeer. En er zijn geen regels. Dat is nu juist het mooie. Alle regels mag u vergeten. Zing een lied achterstevoren, verander alle woorden tot ze precies betekenen wat je ongeveer wil zeggen. Zing met de honden en de poezen, maak van uw lippen een trombone en van uw dijen castagnetten. Zing een lied voor hoge bomen, vol onwaarheden, als een kikker, met te veel woorden.

Nu de fantasie als een onzichtbare, uiterst fijne mist in uw nabijheid rondwaart, is het misschien de moeite waard om een soortgenoot te vinden. Dat is niet verplicht en soms ook niet eenvoudig, maar als het lukt bent u nu met twee. Twee wezens met bij elkaar een hoger aantal hersenspinsels, een tweede stem, een vers paar handen (en voeten, heel misschien!). Nu kan het lied (dat u zojuist bedacht) op velerlei manieren vervolmaakt worden, door het bijvoorbeeld wat ingewikkelder of sneller te maken. Door de extra rekenkracht van uw lotgenoot een peulenschil! Drie maakt een trio. Vier een kwartet. Dan zit je qua bezetting erg goed voor bijvoorbeeld jazz of klassiek. Maar op den duur, of je 't nou wil of niet, ben je

toch maar weer alleen. Probleem? Welnee! Zet er maar eens een computer bij en wat apparaatjes, en je kunt een dansbare vaas kleien die klinkt als technohouse of synthesizerpop. Dat is leerzamer dan je denkt.

Wat leerde ik vandaag, door mijn muziek te maken?

Ja, het is woensdag (nee, het is maandag). Er werd iemand aangereden, maar dat is alweer eventjes geleden. Het regent niet meer, nee, de zon is er en een tijdje was het stil vanbinnen. Daarbuiten was geluid. Ik heb leren relativëren, geluid laten pulseren en galm gemaakt met veren. Nu is het tijd mij weg te scheren.

Koen van Bommel
(@dewittekunst).

4.2 De praktijk

4.2.1 Ik ben Rufina Estrella Hernández Cruz (18 jaar).

In 2021 ben ik komen wonen bij Nuestros Pequeños Hermanos. Eerst in Miacatlán en nu woon ik in Cuernavaca. Ik volg nu het vijfde semester op de middelbare school.



Hier in Cuernavaca heb ik veel vrienden of beter gezegd het zijn voor mij meer dan vrienden. Ik ervaar hen als familie en zij hebben mijn hart veroverd.

Waar ik ontzettend blij mee ben dat hier in Casa Buen Señor ook creatieve projecten zijn. Na school maken we eerst ons huiswerk en doen onze taken in huis en dan kunnen we aan het eind van de middag anderhalf uur meedoen aan een activiteit.

Ik heb voor muziek gekozen want toen ik nog thuis woonde, ging ik als zesjarig meisje al bij het koor in de kerk. En ik wilde ook heel graag een instrument bespelen. In de kerk mocht ik oefenen op de tamboerijn. En dat vond ik best leuk. Maar ik was onder de indruk van mensen die gitaar of mandoline konden spelen. En hier in Casa Buen Señor kreeg ik de kans om muziek te maken.

Dat is voor mij erg belangrijk, het is een manier om mijzelf te uiten. Ik voel me zoveel beter als ik muziek maak. Het lijkt alsof de onaangename dingen langzaam oplossen. Ik heb gitaar uitgeprobeerd en mandoline. En mijn favoriet is de mandoline. Het is een instrument waar ik veel melodieën op kan spelen. Maar ik wil ook nog andere instrumenten leren bespelen.

Voor mij is dit niet zomaar een activiteit maar echt belangrijk om mezelf beter te voelen. En als je jezelf beter voelt, zorg je goed voor jezelf en heb je daarnaast belangstelling voor andere mensen en ben je ook goed voor hen.

4.2.2 Ik ben Jorge Ángel Collado Romero (18 jaar).



Drie jaar geleden kwam ik hier wonen. Ik ben enig kind maar ik ervaar dat ik nu hier vrienden heb die als broers voelen. Ik wil heel graag de middelbare school afronden en door naar de universiteit als dat kan. Ik wil dan architectuur studeren en als ik dan gesetteld ben en een carrière heb, zou ik graag doorgaan met leren en me verdiepen in criminologie.

Hier in Casa Buen Señor bieden ze verschillende activiteiten aan. Ik heb gekozen voor muziek en ik ben ontzettend blij dat ik me daar in kan ontwikkelen.

Ik hou ontzettend van muziek. Mijn overgrootmoeder luisterde heel graag naar liedjes van Pedro Infante, Jorge

Negrete en Armando Manzanero. Ik zat graag bij haar en ik ging ook van die liedjes houden.

Sinds mijn dertiende droomde ik ervan om gitaar te kunnen spelen. En het leek me ook zo mooi als ik de favoriete liedjes van mijn overgrootmoeder op gitaar kon spelen. Maar het leek een droom die ik niet kon verwezenlijken want er was geen geld voor een gitaar.

Maar toen ik hier kwam, ging er voor mij een droom in vervulling. Gitaar spelen helpt mij enorm om te ontspannen en het helpt mij ook om van mijn angsten af te komen. Wat die angsten zijn, vertel ik liever niet.

Ik kan me via muziek (geestelijk)ontwikkelen in mijn tempo. En daar ben ik heel blij mee.

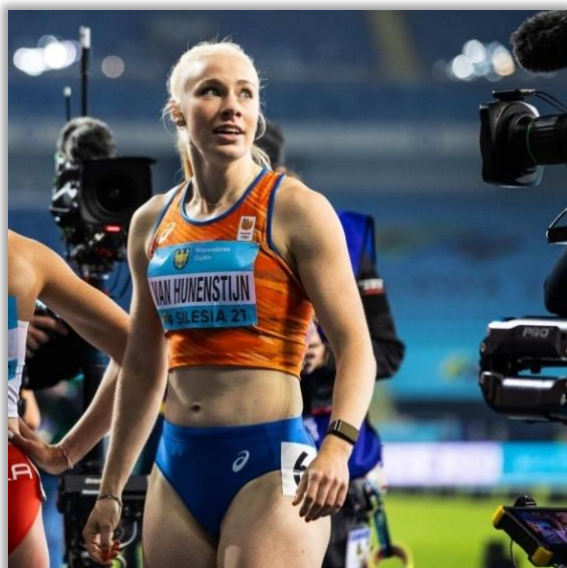
5 Sport



5.1 Introductie door Marije van Hunenstijn

Marije van Hunenstijn is topatlete. Ze is binnen de atletiek actief op de 100 meter sprint, de 200 meter sprint en de 4x100 meter estafette. In 2016 mocht Marije op jonge leeftijd al mee naar de Olympische Spelen in Brazilië als reserve. In 2021 kwam ze op de 100 meter en de estafette in actie op de Olympische Spelen in Tokio! Marije vindt zelf haar prestaties echter niet het belangrijkste van de sport: ze is vooral trots op het plezier dat ze erin heeft en op alle mooie momenten die ze door de sport heeft mogen meemaken. We spraken Marije over het effect van sporten op de mentale gezondheid.

Als Marije terugdenkt aan sporten in haar jeugd dan denkt ze vooral aan de gezelligheid. “Het met z’n allen bewegen, de interactie met anderen. Dat vond ik eigenlijk het leukste aan sporten als je kind bent!”. Ook nu vindt ze de sociale kant van sporten nog heel leuk. Ze heeft door de trainingen en wedstrijden veel contact met anderen, heeft hele hechte vriendschappen opgebouwd door de sport en leert mensen van over de hele wereld kennen.



Sporten heeft voor Marije ook nog een ander positief effect op haar mentale gezondheid: “door sporten kan ik mijn hoofd leegmaken en denk ik even niet aan de zorgen die ik heb”. Ze kan dan ook goed begrijpen dat sporten juist heel belangrijk is voor jongeren die al veel hebben meegemaakt in hun jonge leven. Sport kan als middel dienen om nare ervaringen te verwerken en negatieve gedachten kwijt te raken.

Tot slot benoemt Marije dat ze veel zelfvertrouwen heeft gekregen door te sporten. Het maakt haar heel trots dat ze iets kan bereiken en dat heeft ze geleerd door middel van sport. Dit is iets dat we ook terug zien bij de jongeren in Mexico: sporten creëert een gevoel van eigenwaarde. Of je nu topsporter bent zoals Marije of sport als recreant: sporten kan een zeer positief effect hebben op je mentale gezondheid. Het is goed voor je sociale ontwikkeling, het kan helpen om je hoofd leeg te maken en nare ervaringen te verwerken én het kan je veel zelfvertrouwen geven en het gevoel van eigenwaarde versterken.

5.2 De praktijk

5.2.1 Ik ben Virgiana Aguilar Arce (16 jaar).

Toen ik acht jaar oud was, kwam ik bij Nuestros Pequeños Hermanos wonen. Eerst in Miacátlan want daar moest ik de lagere school natuurlijk eerst volgen. Ik kwam toen in de derde klas. Ik was echt een heel verlegen meisje met weinig zelfvertrouwen. Maar op een gegeven moment merkte ik dat ik voetbal erg leuk vond. En ook andere klasgenoten, meisjes, waren daarin geïnteresseerd. Dat was



heel leuk om te ontdekken. En we mochten een meisjesvoetbalteam vormen. Maar toen kwam de pandemie en alle activiteiten werden afgelast. Wat vond ik dat moeilijk. Als ik sportte voelde ik me gelukkig. En je speelt niet alleen, je hebt een team. Als je verliest doet het zeer maar je weet dat je niet de enige bent die dat erg vindt. En als je wint dan zie je alleen maar lachende gezichten om je heen.

Wat miste ik dit alles. Ik dacht dat ik nooit meer kon voetballen.

Totdat ik van Miacátlan naar Cuernavaca ging waar ik kon starten op de middelbare school. En tot mijn grote verrassing kon ik daar ook meedoen met een van de activiteiten, namelijk meidenvoetbal. En wat fantastisch was, we mochten meedoen aan een toernooi! Ik vond dat ontzettend spannend maar het was ook een droom die ik al lang had en nu

uitkwam! En ik kan het gevoel niet beschrijven hoe gelukkig ik was toen we dat toernooi wonnen! Ik vergeet dat nooit.

En ik ga verder met meidenvoetbal. We hebben ons als groep weer ingeschreven voor een nieuw toernooi. En ik zie daar ontzettend naar uit.

5.2.2 Ik ben Ángel Eduardo Hernández Lorca (17 jaar).

Ik kom uit een gezin van vier kinderen. En hou veel van mijn ouders en heb ook veel respect voor hen. Ik ben gek op sporten en dat komt door mijn vader die een groot voetbalfan is. Maar ik kon niet naar school helaas en vandaar dat ik bij NPH kwam wonen. In het begin was het moeilijk voor mij om op een plek te wonen waar iedereen nieuw was. Ik maak niet makkelijk contact. En ik wist ook niet waarover ik moest praten met anderen.

Maar toen ontdekte ik dat er activiteiten waren in de namiddag bij Casa Buen Señor en ook sport! Ik had nooit gedacht dat daar de mogelijkheid voor was. Sport is sinds mijn kindertijd een fundamenteel onderdeel van mijn leven. Of ik nu voetbal in het park of hardloop. Ik heb altijd veel voldoening gevonden in fysieke activiteit en mezelf uitdagen om mijn grenzen te verleggen. Sport is meer dan alleen een hobby: het is mijn manier om in vorm te blijven, mijn lichaam en geest te versterken en waarden als discipline, doorzettingsvermogen en teamwerk te ontwikkelen.

Wat was ik blij dat ik mee kon doen met basketbal. Hierdoor maakte ik veel sneller contact met anderen, had genoeg stof om over te praten met mijn teamgenoten en kreeg daardoor veel nieuwe vrienden. Meedoen aan wedstrijden zorgde voor nog meer uitdaging en plezier. Sport is voor mij onmisbaar en ik ben ontzettend blij dat ik nu - naast de mogelijkheid om naar school te gaan – mijn lichaam en geest kan versterken door sport.



(Een foto van mij, in het midden, met twee vrienden. We hebben hier net een wedstrijd gewonnen!)

6 Bibliotheek



6.1 Introductie door Joke van Leeuwen

Joke van Leeuwen schrijft romans, poëzie en kinderboeken, ze tekent en treedt op. Haar werk is veelvuldig vertaald en bekroond. Ze werd geboren in Den Haag (1952), bracht haar jonge jeugd door in Amsterdam en Zetten en verhuisde op haar dertiende met het ouderlijk gezin naar Brussel. Momenteel woont ze in het centrum van Antwerpen.



Lezen is mooi. Omdat je in de gedachten van iemand anders kunt kruipen en daardoor die gedachten van andere mensen beter kunt begrijpen. Omdat je jezelf kunt herkennen in wat een personage in een boek meemaakt. Als je leest ben je nooit alleen. Omdat je verbeelding wordt gekieteld, en verbeelding is belangrijk, niet alleen om van verhalen te genieten, maar ook om nieuwe dingen te verzinnen. Omdat je de rijkdom van je taal leert kennen als je merkt hoe bijzonder of grappig of verrassend iets is opgeschreven. Omdat je er interessante kennis in kunt vinden die anderen voor je hebben opgediept, bijvoorbeeld hoe een auto in elkaar steekt of hoe een borstelmondvis uit de diepe zee eruitziet. Omdat je op een andere plaats kan komen zonder zelf te reizen, want als je leest, reis je in je hoofd, in je gedachten, in je hart, en dan kun je ver komen. Omdat er zoveel verschillende boeken bestaan waaruit je kan kiezen wat jou het meest aanspreekt, met spannende verhalen, met grappige gedachten, met prachtige gedichten, met bergen kennis...

Omdat. Omdat. Omdat.

En misschien brengt lezen je ertoe om zelf te schrijven.

Omdat je door zelf te schrijven je gedachten op een rijtje kunt krijgen.

Omdat je door zelf te schrijven je verbeelding traint en je verbaasd kunt zijn dat er meer op papier komt dan je van tevoren had gedacht.

Omdat je door veel te schrijven beter gaat schrijven.

Omdat. Omdat. Omdat.

6.2 De praktijk

6.2.1 Ik ben Estrellita González Hernández (16 jaar)

Ik kom uit een gezin van zeven kinderen en mijn moeder is mijn grote voorbeeld. Ik wil in de toekomst graag bedrijfskunde studeren.



Ik hou van lezen. En ik ben ontzettend blij dat de bibliotheek gevuld gaat worden met boeken van deze tijd. De bibliotheek is mijn toevluchtsoord. Onlangs hebben we weer nieuwe boeken gekregen en ik verslind die. Lezen is echt mijn passie en ik sta te popelen als er weer nieuwe aanwinsten zijn. Lezen neemt me mee naar andere werelden, ik leer de beweegredenen van personages kennen. Ik dompel me onder en vergeet de wereld om me heen.

Ik zou nog heel veel redenen kunnen opnoemen waarom ik graag lees maar ik denk dat deze laatste zin voldoet: lezen verrijkt mijn innerlijke wereld en ik word daar gelukkig van.

6.2.2 Ik ben Rafael Zavala Barrera (18 jaar)

Ik start met het laatste semester van de middelbare school en als extra vak volg ik elektronica. Ik vind het beslist niet makkelijk maar het vak trekt me.



Toen ik negen was, kwam ik bij Nuestros Pequeños Hermanos wonen. En ik kwam in de vierde klas van de basisschool. Ik merkte dat ik heel graag las. En nog steeds geniet ik volop van het lezen en ik steek er ontzettend veel van op.

Het eerste boek dat ik las was *'Matemáticas'* geschreven door Norma Muñoz Ledo Fito. En door dit boek kreeg ik interesse in wiskunde. Want wiskunde werd beschreven vanuit een heel ander perspectief namelijk een krachtige manier om aan magie te doen.

(Inhoud boek: Fito ontdekt dat wiskunde een krachtige manier kan zijn om aan magie te doen. Terwijl ze de test doet met haar vriendin María, gebeurt er een ongeluk en wordt een boek met Mexicaanse gruwelen betoverd. Er gebeuren vreselijke dingen

in de stad en alleen magische wiskunde kan de chaos stoppen. Vermakelijke lectuur die het belang van interdisciplinaire kennis suggereert, waarbij letters en wiskunde elkaar aanvullen tot een fascinerend resultaat. De verbeeldingskracht en nieuwsgierigheid van de lezers zullen worden geprikkeld door prachtige versies van de Mexicaanse mythologie.)

Het tweede boek dat ik heb gelezen was *'El niño con la pijama a rayas'* van John Boyne.

(Inhoud boek: De negenjarige Bruno weet niets over de Jodenvervolging en de cruciale rol van zijn vader daarin. Hij is onwetend over de huiveringwekkende wreedheden van zijn land ten opzichte van het Europese volk. Alles wat hij weet is dat hij uit een fijn thuis in Berlijn weg moest en toen verhuisde naar een uitgestorven oord, waar er niks te doen is en er niemand is om mee te spelen. Tot hij Shmuel ontmoet, een jongen die in een parallelle wereld leeft aan de andere kant van het naastgelegen hek met prikkeldraad en die, net als alle mensen daar, een gestreepte pyjama draagt. Als Bruno vrienden wordt met Shmuel wordt hem steeds duidelijker waar hijzelf al die tijd deel van uitmaakte, en wat voor vreselijk lot zijn vriend te wachten staat. Zonder weg terug.)

Dit boek heeft mij laten inzien waar racisme toe kan leiden. En ook dat je je moet informeren over wat er gebeurt in de wereld want onwetendheid kan er ook toe leiden dat je verkeerde keuzes kan maken. En ik ben gaan begrijpen dat er in de wereld elke dag naast het goede ook het kwade aanwezig is. En dat je daar tussen moet kiezen.

Op twaalfjarige leeftijd rondde ik de basisschool af en op dat moment ontdekte ik een nieuwe passie; het lezen van manga.

(Manga is een Japanse comicstijl. Het lezen van manga is anders dan het lezen van een stripverhaal, boek of tijdschrift. Je kunt meer plezier beleven aan manga door van rechts naar links en van boven naar beneden te leren lezen, door het correct interpreteren van kaderelementen, het verkennen van

de emoties van karakters, en door jezelf vertrouwd te maken met binnen manga gangbare emotionele beeldtaal.)

En nog een boek dat indruk op me heeft gemaakt is '*The 48 Laws of Power*' van Robert Greene.

(Inhoud: Sommige mensen spelen met macht en verliezen die volledig door één fatale vergissing. Anderen nemen alle juiste stappen en halen buitengewoon handig de macht naar zich toe. 'De 48 wetten van de macht' is een handboek om het wezen van de macht te doorgronden - een onderwerp waarmee filosofen en schrijvers zich al eeuwenlang bezighouden. Ruim drieduizend jaar kennis samengebald tot achtenveertig wetten voor degenen die macht willen, macht observeren of zich tegen macht willen wapenen.)

Dit boek zet aan tot denken over wat macht is. En hoe mensen dat kunnen inzetten.

Concluderend kan ik op mijn achttiende zeggen dat lezen niet alleen mijn hobby is maar ook een levensstijl. Omdat het me voedt met informatie, me de wereld leert kennen en stof tot nadenken geeft. Ik ben van plan te blijven lezen en het liefst veel.

7 Museumbezoek

Als voorbeeld het museumbezoek van de jongeren uit de tekengroep.

Wie kent het niet, het genot om je helemaal onder te dompelen in een theaterstuk, opgaan in de muziek, onder de indruk zijn van de dans, in het museum je verliezen in een schilderij, de uitdaging aangaan bij een sportwedstrijd en gedragen worden door het publiek dat je toejuicht of bij een lezing van een schrijver meegenomen worden in zijn verhaal.

Dit soort momenten inspireren, je dompelt je onder in een andere wereld en je moeilijkheden zijn op dat moment verdwenen. Daarna ben je opgeladen en vaak heb je dan de moed weer om aan te pakken wat moet.

Wij zijn naar het museum Sal3n de la Pl3stica Mexicana geweest in Mexico-Stad waar het werk hing van de kunstenares Nancy van Overveldt.



De jongeren kregen de opdracht om een werk uit te zoeken wat hen aansprak en daarop te reageren met een eigen werk en bovendien kregen ze een aantal vragen mee.



Wij willen u laten zien wat een museumbezoek voor twee jongeren heeft betekend.

7.1 Gabriela Velazquez Pedraza



Ik heb dit schilderij gekozen omdat de techniek me aanspreekt, de kleuren die gebruikt worden zijn intens en zacht. En er zijn figuren – vogels - in het schilderij verwerkt. En de beweeglijkheid die je ziet in het werk; je ziet de golvende lijnen die zijn aangebracht met het penseel

Welke emotie ervaar je bij het zien van dit schilderij?

Vrijheid, en ik ervaar ook – tot op zekere hoogte – smart en angst.

Het werk van Nancy is een inspiratiebron voor andere mensen. Ondanks dat Nancy ook moeilijke periodes heeft gekend, bleef ze schilderen. Ze bezocht de plaatsen die haar lief waren en verwerkte haar emoties in haar schilderijen. Haar kunst spreekt mij aan.

Wat betekent een museumbezoek voor jou?

Voor mij betekent een museumbezoek kennis maken met kunst en leren wat er in een persoon kan leven. Het is een manier om over veel dingen na te denken op een ontspannen manier en te reflecteren op je eigen handelen en emoties.



Waarom reageer je met deze twee tekeningen?

De eerste tekening gaat over dans en dans is een manier voor mij om me uit te drukken en ik hou van kleuren. De tweede tekening drukt voor mij vrijheid uit, daarom ook de muziek. De zee zorgt voor vreugde, biedt mij de mogelijkheid tot reizen en te kunnen bereiken wat ik wil.

7.2 Jovani Rodrigue Torres



Ik heb dit schilderij gekozen. Ik zie mijn eigen gevoelens en emoties hierin. Het helpt me om controle te krijgen en om kalm te worden. Het is indrukwekkend dat een schilderij zoveel kan los maken.

Welke emotie ervaar je tijdens het zien van dit schilderij?

Vreugde en hoop omdat ik het gevoel heb dat ik hierdoor ook mijn gevoelens kan uiten. Bovendien zijn de kleuren indrukwekkend en de verlichting die het geeft als resultaat.

Het werk van Nancy is een voorbeeld voor mij, het geeft me hoop om verder te gaan en dat ondanks alles problemen kunnen worden opgelost. Het leert mij dat we nooit moeten opgeven.

Wat betekent een museumbezoek voor jou?

Voor mij is het een plek die rust geeft. Een plek waar je de uitingen van kunstenaars kan waarderen. En een plaats waar ruimte is voor emoties; verdriet, vreugde en woede.

Waarom reageer je met deze tekening?



Omdat ik vind dat alle oorlogen moeten stoppen. We zijn allemaal onderdeel van de Schepping en we moeten elkaar en de natuur respecteren en doen wat goed is. Dat is onze taak.

8 Hoe kunt u ons steunen ?

Op onze website www.creatieprojectenmexico.nl staat het budget dat we jaarlijks nodig hebben.

U kunt ook altijd een gedetailleerde lijst aanvragen - per discipline – zodat u de keuze kan maken waar het bedrag dat u wilt geven voor wordt gebruikt.

Wij hebben bij WereldOuders een aparte rekening waar het geld kan worden gestort. Vergeet niet om t.n.v. Creatieve Projecten Mexico/NM toe te voegen.

WereldOuders te Hilversum

NL60 INGB 00 00 00 11 71

t.n.v. CreatieveProjectenMexico/NM

Mocht u vragen hebben, neem dan vooral contact op met Nellie Markus: nellie.markus@hccnet.nl

Of met Eline Hietbrink (onze contactpersoon voor de Creatieve Projecten Mexico) bij WereldOuders: eline@wereldouders.nl



Namens Manuel, Nellie en Alfred en de jongeren in Mexico heel erg bedankt voor uw steun.