

Lesbrief voor de voorstelling ***Met de wind mee*** van **Jong Hart Producties**



Beste docent,

Binnenkort bezoekt u samen met uw leerlingen de theaterproductie *Met de wind mee* van *Jong Hart Producties*. Wat leuk dat de school voor onze voorstelling heeft gekozen.

In deze lesbrief vindt u handvatten om uw leerlingen voor te bereiden op zowel de voorstelling als het thema. Zo wordt hun ervaring tijdens het kijken rijker en doelgerichter. Mocht u na de voorstelling verder willen werken rondom het onderwerp, dan hebben wij daarnaast een aantal interessante en leuke opdrachten toegevoegd die aansluiten bij de inhoud van de voorstelling.

Wij kijken ernaar uit u en de leerlingen te ontmoeten en samen een inspirerende theaterervaring te beleven.

Tot snel,

Reno, Nick, Ziggy, Hayo en/of Joe
(acteurs *Met de wind mee*)

1. Met de wind mee - Synopsis

Alsof dat is hoe ik echt ben. Presenteer mezelf als supermen, terwijl ik zo onzeker ben. Over meisjes, over money. Ben ik slim genoeg, knap genoeg, sterk genoeg, stoer genoeg. De afgelopen nachten zat ik vast in mijn gedachten. Mijn masker is gebroken. De tranen overstromen. Ik wil er iets van zeggen, maar woorden komen niet in de buurt van wat ik echt voel. Me eigenlijk heel slecht voel. De wereld stil wil zetten. Zet alles alsjeblieft op pauze. Want slaap ik lang genoeg wordt alles weer het oude, toch?

- Track uit *Met de wind mee*

Appie en Tuur zijn beste vrienden. Ze zijn vaak in het meest dope lokaal van hun school te vinden: de muziekstudio. Tuur maakt de tunes, Appie rapt zijn leven aan elkaar. Er is echter één onderwerp waar Appie niet over durft te rappen, laat staan praten; zijn depressie. *Want dat overkomt mij toch niet? Een depressie, rot op man!*. Totdat Tuur onverwachts in de muziekstudio verschijnt en Appie zijn nieuwste track oefent.

Met de wind mee is een muzikale en dynamische voorstelling over depressiviteit onder jongeren. Een dialoog vol humor over hoe moeilijk het kan zijn om over je psychische klachten en gevoelens te praten. Over sterk moeten zijn, een masker dragen en je niet kwetsbaar op durven stellen.

Jong Hart Producties wil met deze voorstelling het taboe rondom mentale gezondheid doorbreken en het gesprek hierover stimuleren. De voorstelling draagt bij aan het creëren van een veilig en respectvol klimaat in de klas, waarin iedereen zichzelf mag en durft te zijn. Tegelijkertijd stimuleert de voorstelling burgerschapsvorming: leerlingen leren empathisch luisteren, verschillen respecteren en verantwoordelijkheid nemen voor zichzelf en elkaar. Zo versterkt de voorstelling zowel het welzijn van leerlingen als hun sociale en maatschappelijke betrokkenheid.

2. Met de wind mee - Credits

Tekst: Nick Renzo Garcia en Reno van Rijsewijk

Spel: Nick Renzo Garcia, Ziggy Knel, Hayo de Kruijf, Reno van Rijsewijk en/of Joe Sinduhije

Eindregie en tekst: Evalinde Lammers

Sounddesign: Artibeats

Kostuumadvies: Elke Broeders

Foto: Roeltje van de Sande Bakhuyzen

Impresariaat: STT Producties



3. Voorbereiding op de voorstelling

Ter voorbereiding op de voorstelling, bieden we hieronder een aantal opties aan. Zo komen de leerlingen in de sfeer van de voorstelling en zullen zij met meer voorkennis onze productie bekijken;

- Bekijk de trailer van *Met de wind mee*



3.1 Trailer van *Met de wind mee*

Mogelijke vragen die gesteld kunnen worden na het zien van de trailer:

Algemene vragen:

- Waar denk je dat de voorstelling over gaat, na het zien van de trailer?
- Wat zie je of hoor je waardoor je dat denkt?
- Wat voor sfeer roept de trailer bij je op? (bijv. spannend, verdrietig, herkenbaar)
- Welke beelden, zinnen of momenten bleven het meest bij je hangen? Waarom juist die?
- Voor wie denk je dat deze voorstelling bedoeld is?

Vragen over de vriendschap:

- Hoe zou je de band tussen Appie en Tuur omschrijven?
- Waaraan zie je dat ze belangrijk voor elkaar zijn?
- Wat lijkt hen juist te verbinden?
- Wat lijkt er tussen hen in te staan?
- Herken je dit soort vriendschappen in het echt (algemeen, niet persoonlijk)?

Vragen over Appie:

- Wat voor jongen is Appie?
- Hoe zouden de dagen van Appie er mogelijk uit zien?
- Appie zegt: 'Het lijkt alsof iedereen een ander beeld van mij heeft dan ikzelf'. Wat betekent dat mogelijk? En hoe zou dat voelen?
- Waarom zou Appie ervoor kiezen om zijn bezoek aan de psycholoog geheim te houden?
- Wat denk je dat Appie het moeilijkst vindt om uit te spreken?
- Stel dat Appie wél eerlijk zou zijn tegen iemand: wat zou dat hem kunnen opleveren?
- Wat voor advies zou je Appie willen geven?

Vragen over Tuur:

- Wat voor jongen is Tuur, denk je?
- Hoe zouden zijn dagen eruit kunnen zien?
- Tuur zegt: 'Samen kunnen we de wereld aan. Tenminste, dat dacht ik.' Wat hoor je daarin? Wat zegt deze zin over hoe Tuur zich nu voelt?
- Waarom kan het voor Tuur lastig zijn om echt door te vragen bij Appie?
- Wat denk je dat Tuur bang is om te verliezen?
- Stel dat Tuur voelt dat er iets niet klopt, maar Appie zegt dat alles "prima" gaat. Wat kun je dan doen als vriend?
- Wat voor advies zou jij Tuur willen geven?

3.2 Documentaire *Zo voelt een depressie: vijf jongeren vertellen hun verhaal*

In deze documentaire vertellen vijf jongeren openhartig over hun ervaringen met depressie. Aan de hand van vragen van *MIND Young* praten zij over wat een depressie voor hen betekent. *MIND Young* is een platform voor jongeren, door jongeren, dat informatie en ondersteuning biedt over mentale gezondheid.

Meer informatie:

<https://mindyoung.nl>

Voor jongeren van 16–27 jaar: <https://injabol.nl>



Mogelijke vragen, die gesteld kunnen worden na het zien van de documentaire:

- Wat houdt een depressie volgens jullie in?
- Wat weten jullie al over depressiviteit?
Docent: Check eventuele misverstanden (bijv. 'je kunt er gewoon uitkomen').
- Welke kenmerken of signalen zouden jullie toeschrijven aan een depressie? Denk aan: gevoelens (bijv. leegte, hopeloosheid), gedachten (bijv. negatieve zelfbeelden), gedrag (bijv. terugtrekken, minder energie)
- In hoeverre is er volgens jullie een oorzaak aan te wijzen voor depressiviteit?
Docent: Benadruk dat depressie vaak ontstaat door een samenspel van factoren (biologisch, psychisch, sociaal).

- Waarom denken jullie dat zoveel jongeren de afgelopen periode depressieve klachten hebben ontwikkeld? Bijvoorbeeld: prestatiedruk, sociale media, eenzaamheid (door corona), onzekerheid over de toekomst.
- Kent iemand iemand met een depressie? Zo ja: hoe ga je daarmee om? Wat vind je lastig?
- In hoeverre kunnen we iemand helpen die depressief is? Wat kun je als vriend(in) doen? En wat kun je beter aan professionals over laten?
- *Wat is volgens jullie het verschil tussen je verdrietig voelen en depressief zijn?*
Docent: Leg eventueel het verschil uit tussen tijdelijke emoties en een langdurige, allesoverheersende toestand.
- Wat uit de documentaire is je het meest bijgebleven – en waarom?

4. Na de voorstelling

Wanneer u en de leerlingen de voorstelling hebben bekeken, bestaat de mogelijkheid om verder te werken rondom het thema. Hieronder geven wij een aantal suggesties voor opdrachten en gespreksvragen die aansluiten bij de inhoud en thematiek van de productie.

4.1 Nagesprek

Algemene vragen:

- Wie wil een eerste reactie geven op wat we zojuist hebben gezien?
- Wie kan in één woord beschrijven wat hij/zij/hen van de voorstelling vond?
- Waar ging de voorstelling volgens jullie over?
- Welke functie had de muziek in de voorstelling, denken jullie?

Vragen over de personages:

- Als je één van de personages zou mogen spelen, zou je dan liever Appie of Tuur vertolken? Waarom?
- Stel dat je Appie of Tuur was: wat zou je hetzelfde doen? Wat zou je anders aanpakken

Vragen over gevoelens, depressiviteit en psychische klachten:

- Wat vind je ervan dat Appie zijn depressie uiteindelijk deelt door middel van een rap?
- Op welke manier uit jij zelf je gevoelens?
- In hoeverre hebben jullie het gevoel dat je soms een 'masker' draagt?
- In hoeverre dragen mensen een masker op sociale media (zoals Instagram, TikTok, Snapchat)?
- Wat zou jij zeggen tegen een goede vriend(in) of klasgenoot als hij/zij/hen depressief is?
- Stel je voor dat je zelf niet zo lekker in je vel zit: wat zou je dan tegen jezelf willen zeggen?

Afsluitende vragen:

- Is er iets uit de voorstelling of het gesprek dat je is bijgebleven?
- Heeft de voorstelling je aan het denken gezet over jezelf of anderen? Zo ja, waarover?



4.2 NOS Stories: *Alles delen met ChatGPT: is dat erg?*

Bekijk de video en ga in gesprek met de leerlingen.



Mogelijke vragen die gesteld kunnen worden:

- Wie gebruikt er ChatGPT of AI?
- Wie gebruikt er ChatGPT of AI voor het delen van gevoelens?
- Wat vinden jullie ervan dat sommige jongeren ChatGPT gebruiken om over hun gevoelens te praten? Wat kan positief zijn? Zijn er ook nadelen?
- Waarom vinden sommige jongeren het makkelijker om tegen een AI-tool te praten dan tegen een mens?
- In hoeverre kan ChatGPT of AI een therapeut vervangen? Wat kan AI wel goed doen? Wat kan AI niet of niet goed? Wanneer is het belangrijk om naar een professioneel te gaan?
- Welke gevaren kent ChatGPT of AI?

4.3 Een scene schrijven

Praten over je eigen psychische klachten of een gesprek starten met iemand waarvan je denkt dat diegene hiermee worstelt, kan soms moeilijk zijn. Dat hebben we ook in de voorstelling gezien. Hoe start je een gesprek? Wat zeg je precies? En zit de ander wel te wachten op een gesprek? Toch kan praten helpen.

Laat de leerlingen in groepjes een scene schrijven over een mogelijk gesprek over depressie. Hierbij zijn er twee mogelijkheden:

- Het gesprek start vanuit degene met de depressie. Deze persoon wil zijn/haar/hen gevoelens delen.

- Het gesprek start vanuit degene die vermoedt dat een ander psychische klachten heeft. Deze persoon wil het gesprek op een veilige manier openen.

Tips en tricks

Om de leerlingen op gang te helpen, kunnen ze nadenken over:

- Wie?

Welke personen zitten in de scene? Wat is hun relatie tot elkaar?

- Wat?

Wat gebeurt er in de scene? Wil iemand iets vertellen of wil iemand een gesprek starten

- Waar

Op welke locatie speelt de scene zich af? Thuis, op school, buiten, online?

- Wanneer

Tijdstip: overdag of 's nachts? Heeft het tijdstip invloed op hoe het gesprek verloopt?

- Waarom

Waarom moet het gesprek juist nu? plaatsvinden Wat gebeurt er als het gesprek niet plaatsvindt?

Scene presenteren

Laat elk groepje hun scene voorlezen of uitspelen. Maak er eventueel een theatersetting van: schuif tafels aan de kant of creëer een mini-podium. Stimuleer de rest van de klas om positief te reflecteren: wat vonden ze goed, wat zou anders kunnen?

4.4 Cross the line. Over de streep

Vorbereiding

1. Trek met tape een lijn in het midden van het lokaal.
2. Benoem de zijden van het lokaal: eens, oneens en midden op de lijn: ik weet het nog niet
3. Leg de spelregels uit:
 - De docent/leerlingen leest de stelling hardop voor
 - Iedereen kiest een positie bij elke stelling
 - Het is toegestaan van positie te wisselen als je van gedachten verandert
 - Luister naar elkaar en respecteer dat andere een mening kunnen hebben
 - Optioneel: de leerlingen mogen elkaar overtuigen

Mogelijke stellingen:

Psychische gezondheid

- Er wordt over het algemeen te weinig gepraat over gevoelens, laat staan over psychische klachten
- Er wordt op onze school te weinig gepraat over onze gevoelens, laat staan over mogelijke psychische klachten
- Last hebben van een depressie is zwak.
- Er zou meer voorlichting moeten komen over psychische klachten en wat je eraan kunt doen op scholen

Klassenklimaat en relaties

- We zijn een hechte klas
- Soms een masker opzetten om onze gevoelens of psychische problemen niet te hoeven laten zien, is helemaal niet erg
- Iedereen in deze klas voelt zich vrij om zijn/haar gevoelens te delen.

Sociale media en AI

- Alles wat op Instagram staat is fake. Iedereen doet zich op de socials anders voor dan hij/zij/hen is
- Sociale media laten vaak een vertekend beeld zien van hoe mensen zich echt voelen.
- Het is belangrijk om online eerlijk te zijn over hoe je je voelt
- Het is makkelijker om met een AI te praten over gevoelens dan met een mens