

## Voor de docent:



### **De voorstelling 'Dit is geen dagboek'**

Binnenkort gaat u met uw leerlingen naar de voorstelling *Dit is geen dagboek* naar het gelijknamige boek van Erna Sassen.

Korte inhoud:

Een paar jaar na het overlijden van zijn moeder wordt de 16-jarige Boudewijn 'ziek'. Hij is totaal apathisch en komt zijn bed niet meer uit. Na een paar weken stelt zijn vader hem voor de keuze: *'Je schrijft elke dag een stukje in dit schrift. Zin of geen zin. Over iets wat je gedaan hebt, of gevoeld, of gedacht. En je luistert elke dag naar tenminste één van deze cd's. Zo niet, dan laat ik je opnemen in een psychiatrische inrichting.'*

Boudewijn begint met forse tegenzin aan zijn 'strafwerk', maar gaandeweg blijkt het schrijven een uitlaatklep. Zonder het zich bewust te zijn, is hij woedend op zijn moeder die er vaak niet voor hem was tijdens haar ziekte (bipolaire stoornis) en die hem uiteindelijk definitief in de steek liet. Door zijn woede te uiten, maakt hij voor zichzelf de weg vrij naar zijn verdriet om haar, en naar iets meer begrip voor haar wanhoopsdaad.

Boudewijn vindt rust bij zijn zusje Pluis, bij wie hij zichzelf durft te zijn en zich veilig voelt, net als bij Pauline, de enige van zijn klasgenoten die zich voor hem interesseert. (*'Ik heb gemerkt dat vrienden niet van (jongens met) dode moeders houden'*)

Maar zodra het met Pauline te intiem wordt, verbreekt hij de relatie. Totdat hij zich, na een periode van veel schrijven, muziek luisteren en overleg met zijn zusje Pluis, realiseert dat hij het probleem met Pauline moet oplossen.

*Dit is geen dagboek* wordt geproduceerd door BEER Muziektheaterproducties.

### **Pubergedrag of depressie?**

Met de voorstelling *Dit is geen dagboek* willen we een mooi, hoopvol verhaal vertellen en jongeren kennis laten maken met geweldige klassieke muziek van componisten als: Beethoven, Ives, Bruckner, John Adams en Philip Glass.

Daarnaast willen we het onderwerp *depressie* bespreekbaar maken.

Veel jongeren worstelen met depressieve gevoelens.

Depressie bij jongeren wordt vaak niet als zodanig herkend.

Dwars, apathisch of emotioneel gedrag wordt snel aan de puberteit toegeschreven, zonder dat er gekeken wordt of er mogelijk meer aan de hand is.

De puberteit is een periode van grote onzekerheid, waarin jongeren zich

bezig houden met:

- Identiteit : *Wie ben ik? En wat vinden anderen van mij?*
- Angst voor de toekomst: *Wat ga ik doen met mijn leven?*

### **Veranderingen**

De leeftijd van 12 tot 18 jaar brengt een hoop veranderingen met zich mee, lichamelijk en geestelijk. Vriendschappen, verliefdheden en het oordeel van leeftijdsgenoten zijn zeer belangrijk op deze leeftijd. Ook de schoolsituatie en zorgen over de toekomstige opleiding kunnen verwarring veroorzaken. Voor de meeste jongeren zijn deze problemen best te overzien. Tussen de sombere buien door, functioneren ze goed en is er veel waar ze van genieten.

Maar voor sommige jongeren zijn de obstakels die ze tegenkomen zo groot, dat ze vastlopen. Het gaat slecht op school, ze sluiten zich af voor contact met leeftijdgenoten, zoeken thuis ruzie en kunnen nergens meer plezier aan beleven. Dit zijn belangrijk signalen die vaak worden afgedaan als pubergedrag, terwijl er eigenlijk meer aan de hand is.

Wanneer een adolescent alleen nog maar neerslachtig is en nergens meer plezier aan beleeft, is er geen sprake meer van gewone puberproblematiek maar moet gedacht worden aan een depressie. Meestal is er dan meer aan de hand dan de doorsnee problemen.

Bekende triggers voor een depressie zijn: Ouders die gaan scheiden, ziekte of dood van (een van) de ouders, gepest worden, een broer of zus met problemen, een onbeantwoorde liefde of een relatie die verbroken wordt.

Uit een onderzoek in Nederland is gebleken dat 1 op de 5 jongeren tussen 13 en 17 jaar last heeft (of heeft gehad) van depressieve gevoelens. Jongeren verzwijgen hun klachten omdat ze de ernst ervan onderschatten, het zelf willen oplossen, bang zijn voor stigmatisering en niet geloven in de effectiviteit van eventuele hulpverlening.

(Bron: Opvoedadvies.nl, drs. T. de Vos- van der Hoeven)

### **Het effect van social media**

Social media versterken bij iemand die depressief is zijn negatieve zelfbeeld. Op Facebook zijn we uitsluitend bezig met het vieren van onze successen en het creëren van perfecte plaatjes. Iedereen is hip & happening.

### **Educatiemateriaal bij de voorstelling**

De vraag is nu: Hoe maken we onze jongeren weerbaar? Hoe leren we ze omgaan met tegenslagen en verdriet?

Het is belangrijk dat jongeren zich vrij voelen om met hun problemen bij iemand aan te kloppen. Bij hun ouders of hun vrienden, maar ook op school bij een docent, mentor of zorgcoördinator. Op de volgende werkbladen bieden wij u enkele mogelijkheden om o.a. depressie bij jongeren

bespreekbaar te maken:

**Werkblad 'Dagboek'**

- Waar word jij blij van en wat maakt je boos? Wat geeft jou energie? Wat is jouw uitlaatklep?

**Werkblad 'Positief / negatief?'**

- Hoe ga jij om met negativiteit? Wat helpt je om positiever naar jezelf en de wereld te kijken?

**Werkblad 'Humor'**

- Humor als handvat om met verdriet, woede, en rouw te dealen.

**!!! Tips voor de docent:**

1. Betrek de docenten van de creatieve vakken bij dit project. Docenten beeldende vorming kunnen helpen om de opdrachten van de werkbladen tot kunstwerken uit te laten groeien. Muziekdocenten zouden iets kunnen doen met de muziek uit het boek of uit de voorstelling (die muziek verschilt!), of ze kunnen met hun leerlingen eigen muziek zoeken/maken bij dit project. Dramadocenten zouden met leerlingen een eigen bewerking van het boek kunnen maken, of filmpjes over het thema *depressie*.
2. Organiseer met de leerlingen een tentoonstelling van de gemaakte kunstwerken, *moodboards*, collages en cartoons. Het is belangrijk dat de eventuele kunstwerken die de jongeren maken ook gezien worden 😊
3. Neem zoveel mogelijk ouders en docenten mee naar de voorstelling *Dit is geen dagboek*.
4. Organiseer na het zien van de voorstelling een thema-avond in het lokaal waar de tentoonstelling (nog) te zien is, voor ouders, docenten en geïnteresseerde leerlingen.