

## MENTALE GEZONDHEID VAN JONGEREN STAAT ONDER DRUK

## Cambreur College organiseert 'Fit Mind' voor haar leerlingen

Platform 'Alles over Sport' kwam laatst met een schokkend artikel waarin staat dat 50% van de jongeren al kampt met mentale problematiek. Ook andere instituten, zoals Kenniscentrum Sport en Bewegen, hebben meer en meer aandacht voor de doelgroep jeugd met betrekking tot mentale gezondheid. Het Cambreur College is daarom half december een nieuwe samenwerking gestart; een pilot gericht op de mentale gesteldheid van jongeren. Robin van Sunten, docent Lichamelijke Opvoeding (LO) op het Cambreur, is initiatiefnemer van deze pilot. Hij heeft een partner gevonden in Alfons van der Pluijm, directeur Sport- en Gezondheidscentrum De Vennen. Sanne van Loosdrecht, leefstijlcoach bij De Vennen, werkt mee aan het ontwerp en het doceren van het programma.

DOOR RUTH WILMANS

De mentale gezondheid van jongeren staat momenteel flink onder druk. Het is ook een complex probleem. Jongeren hebben onder andere vaak het gevoel aan een perfect plaatje te moeten voldoen. Ze worstelen met die hoge verwachtingen en vinden vaak geen plezier meer in hun ac-



leerlingen op de loopband...



...en op de fietstrainer.

tiviteiten. Ze kampen regelmatig met psychische problemen. Het geeft hun ook veel stress. Leuk en laagdrempelig bewegen en bewustwording kunnen preventief helpen. Robin en Sanne hebben een programma gemaakt dat ingaat op deze problematiek. "Het zou fijn zijn als het lukt," zegt Robin. De kick-off is geweest en ze starten nu met de tweede les.

**Zitten is het nieuwe roken**

De leerlingen hebben in de eerste les hun eigen haalbare persoonlijke doel geformuleerd. De meeste doelen zijn gericht op telefoongebruik, voeding en planning/stress rondom schoolactiviteiten. "Ik wil minder snacken," zegt een leerling. "Minder op mijn telefoon zitten," zegt een ander. "Heb je een

idee hoelang je moet bewegen om een bakje friet te verteren?" vraagt Sanne. En ze legt uit dat je wel een half uur moet wandelen voordat je bijvoorbeeld 1 oliebol hebt verteerd. "En wat kan je doen om wat minder stil te zitten?" "Eens even opstaan, een glaasje water nemen, de hond uitlaten", zijn wat ideeën die de leerlingen bedenken. "Veel zitten is net zo slecht als roken," vertelt Robin. "Bewegen is heel belangrijk."

**Bewegen**

In deze klas zijn er opvallend veel leerlingen die naast school nog aan sport doen; meer dan de helft doet een buitenschoolse sportactiviteit. Toch vinden ze dat ze te veel zitten op een dag en de meesten willen ook maar wat graag, snel en flink aan het bewegen gaan. "Je wordt moe van stil zitten, je lichaam protesteert," vindt de groep. Ze gaan met Sanne naar de fitnessruimte om te werken op de loop-, de fiets- en de roeitrainer. Of ze blijven in de groepsles en werken onder leiding van Robin met gewichten. Prestatie- en competitiedruk wordt vermeden. Er wordt geprobeerd een veilige sfeer te creëren. De leerlingen hebben autonomie bij de fitness, en in de groepsles

is het maatwerk. Alle oefeningen worden daarom begonnen vanuit het BEN (bewust eigen niveau). Het gaat er niet om of jij de beste bent maar of je aan je eigen doelen kunt werken.

**Resultaten**

Wekelijks komt de klas 2 VWO bijeen op de Vennen en krijgt een wisselend programma aangeboden, gericht op de ontwikkeling op sociaal-emotioneel vlak, aangezien er voor leerlingen weinig ruimte is op dit gebied in het curriculum van hun opleiding. De oefeningen hebben als doel 'lekker in je vel te zitten' door middel van sport, aandacht voor voeding en presentatietechnieken. Dit alles vanuit een sporthoek bekeken. De leerlingen leren zich op zichzelf te krijgen en stellen voor zichzelf een doel. De hoofdthema's zijn; leren samen te werken, omgaan met respect, omgaan met prestatiedruk. Ze leren presenteren, feedback en complimenten te geven en te krijgen. Het project duurt een week of 15. Op het einde wordt gekeken naar wat de resultaten zijn op het gebied van welzijn. Bij goede resultaten kan het programma misschien wel worden uitgerold naar meerdere groepen van het Cambreur College.



De groepsles o.l.v. Robin van Sunten.

"WIJ ZIJN EEN MOMENT STIL VOOR DEGENEN DIE HUN LEVEN HEBBEN GEGEVEN VOOR ONZE VRIJHEID"

## Lichtjes op oorlogsgraven kerkhof Bolkensteeg

Even leek het erop dat het droog bleef op zondag 24 december rond vijf uur 's middags. Dat bleek ijdele hoop. Het regende erg hard en de wind was stormachtig. Het weerhield Mark de Weerd en zijn gezelschap er echter niet van om bij elkaar te komen op het kerkhof aan de Bolkensteeg. Kerstavond is het moment waarop landelijk op verschillende plaatsen lichtjes worden geplaatst op oorlogsgraven. Zo ook in Dongen.

DOOR LIA VAN GOOL

**Respect**

"Wij doen dit uit respect voor wat zij voor ons gedaan hebben," zegt Mark de Weerd. Hij is geïnteresseerd in de geschiedenis van Dongen, vooral in alles wat zich tijdens de Tweede Wereldoorlog heeft afgespeeld in en rondom Dongen. Op dit moment is hij al bezig met de voorbereidingen voor de viering van het feit dat Dongen tachtig jaar geleden werd bevrijd.

**Eer**

Het gezelschap van zes personen, bestaande uit Mark, Roy, Jorg, Ruben, Eric en de verslaggever van deze krant, loopt voorzichtig over de modderige paden door de stromende regen naar de graven van de militairen die sneuvelden tijdens de Tweede Wereldoorlog. De wind blaast om de oren, regen valt gestaag en hard uit de lucht.

Dat maakt de sfeer op het kerkhof bizar, zelfs een beetje luguber. Wie gaat er nu op Kerstavond, in de stromende regen op een kerkhof staan? Deze groep mensen. Om eer te bewijzen aan degenen die er voor ons waren in oorlogstijd.

**Gedoofd**

De lichtjes worden uit de dozen gehaald. Eric heeft een constructie bedacht met aluminiumfolie, hopen dat de lichtjes zo niet worden gedoofd. Het is lastig om de waxinelichtjes brandend te krijgen. De aansteker gaat uit door de harde wind. Bij het graf van een Poolse militair staan al een aantal lichtjes.

"De Poolse gemeenschap komt regelmatig naar dit graf," weet Mark te vertellen. "Deze Pool is, door het verleggen van de grenzen na de oorlog, uiteindelijk Oekraïner geworden."

**Moment stilte**

Het licht van een fiets zorgt ervoor dat het gemakkelijker wordt om de lichtjes aan te steken. Uiteindelijk branden er meerdere lichtjes bij alle negen oorlogsgraven. Het licht van de fiets dooft en het is bijna sprookjesachtig. Tijdens een moment stilte heeft iedereen even de tijd om stil te staan bij alles wat er op dit moment in de wereld gebeurt. "Wij zijn een moment stil voor degenen die hun leven hebben gegeven voor onze vrijheid."

**Veteraan**

Eric vertelt later dat hij hier is omdat hij zelf militair is geweest. "Ik heb dit ook van huis uit meegemaakt. En ik ben zelf veteraan." Hij is er zeker volgend jaar weer bij. "Mijn interesse is in de loop van de jaren alleen nog maar groter geworden," zegt Jorg. "De wereld is zo veranderd." Jorg vertelt dat hij bezig is met het oprichten van een monument in Alphen. Dat wordt op 7 september dit jaar geopend.

**Hulde**

Op de website van 'Lichtjes op Oorlogsgraven' is het volgende te lezen: '2023. Soms denk je wel eens stopt het ooit? Op bijna 500 locaties stonden ruim 26.500 lichtjes bij graven en werden ook nog eens ruim 200 monumenten verlicht. En dan zijn er nog veel locaties met tientallen graven niet aangemeld. Een geweldig resultaat door u allen mogelijk gemaakt in Nederland, België, Frankrijk. Hulde aan al diegenen die dat op kerstavond mogelijk maakten, de harde wind en regen trotserend. En hoe de actie in 2024 gaat lopen? We gaan het zien'.



Lichtjes bij de oorlogsgraven.

**Volgend jaar weer!**

De mannen op het kerkhof praten nog even door in het stormachtige weer. Vast staat dat zij er in ieder geval volgend jaar weer zijn op Kerstavond, weer of geen weer.

# CINEMA DONGEN

www.cinemadongen.nl

## FILMPROGRAMMA KOMENDE WEKEN

**Zomervacht maandag 8 januari**

Tijdens een broeierige zomervakantie zit Brian opgescheept met de zorg van zijn zwaar verstandelijk gehandicapte broer Lucien. Maar hoe zorg je voor iemand als je niet weet wat hij nodig heeft? Hoe maak je de juiste keuzes als je nog zoveel te ontdekken hebt?

**The Albanian virgin woensdag 17 januari**

In de Albanese bergen woont Luana met haar familie, in een dorp dat traditie in ere houdt. Ze groeit op met haar beste vriend Agim, zoon van communisten. Langzaam aan evolueert hun vriendschap in prille liefde, maar als dochter van een vooraanstaande dorpsleider mag Luana niet kiezen met wie ze trouwt. Wanneer ze de man ontmoet die haar familie voor ogen heeft, wordt het steeds duidelijker dat ze als vrouw alleen maar hoeft te gehoorzamen. Een rol als tweederangsburger ziet Luana niet zitten en ze zweert om niet te trouwen. De moord op haar vader doet Luana besluiten om als man door het leven te gaan en zo wraak te nemen op haar vaders moordenaar.

**The Old Oak maandag 22 januari**

In een voormalige mijnwerkersstad staat The Old Oak, de laatste kroeg van het inmiddels vervallen plaatsje in Noord-Engeland. De lokale bevolking kan zelf amper het hoofd boven water houden en ziet hun woonplaats steeds verder teeglopen. Kroegbaas TJ hoort zijn mopperende, vaste klanten zwijgzaam aan. Als dan de pub ook nog eens met sluiting wordt bedreigd, zorgt de huisvesting van Syrische vluchtelingen in het stadje voor extra onrust. Maar een onwaarschijnlijke vriendschap brengt de verschillende werelden voorzichtig tot elkaar, met The Old Oak als gezamenlijk middelpunt. In The Old Oak gloort er hoop in het besef dat we het toch samen moeten doen.

**Algemeen**

Aanvang voorstelling: 20.00 uur, zaal open vanaf 19.30 uur.  
Toegangsprijs € 8,00 en voor leden van Cinema Dongen € 6,00.  
Volg ons programma: [www.cinemadongen.nl](http://www.cinemadongen.nl)  
Locatie: Dongepark 1 (De Volckaert)



Volgend jaar weer!



In 2024 creatief aan de slag?

**Doe mee met een van deze cursussen:**

**Mozaïek** vanaf donderdag 25 januari in De Schakel (Gilze)  
**Fotografie Basis 1** vanaf dinsdag 30 januari in De Cammeleur  
**Fotografie Basis 2** vanaf dinsdag 30 januari in De Cammeleur  
**Zentangles tekenen Dongen** vanaf woensdag 28 februari in De Cammeleur  
**Zentangles tekenen Rijen** vanaf donderdag 29 februari in De Boorschap

Wil je meer weten of je inschrijven? Kijk op [www.hetkunstpodium.nl](http://www.hetkunstpodium.nl)