

YOUNG IN PRISON NEDERLAND MAGAZINE



.....
Editie 01/2015



INDEX



VOOR WOORD

Pagina
03

YIP IN VOGELVLUCHT

Pagina
04 / 07

ROLE MODELS

Pagina
08 / 09

CREATIEVE WORKSHOPS

THEATER

Pagina
10

VISUELE KUNST

VIDEO ART

MURAL
PAINTING

Pagina
11 / 13

MUZIEK

RAP

DJEMBE

Pagina
14 / 15

STORY TELLING

Pagina
16 / 19

SPORT

ACROBATIEK

CAPOEIRA

BASKETBAL

BOKSEN

Pagina
20 / 23

MINDFULNESS

Pagina
24 / 25

POST- RELEASE

Pagina
26

CREATIVITEIT BEVRIJDT!

Pagina
27

VOOR WOORD

.....

Trots, geraakt, enthousiast, dat zijn de woorden die mij te binnen schieten bij het lezen van dit magazine.

Trots

Het eerste Nederlandse YiP magazine is een feit. Suriname, Zuid Afrika en Malawi zijn ons voorgegaan. Het magazine staat voor veel meer dan alleen het magazine. Het is het bewijs van een succesvolle start van ons programma in Nederland.

Geraakt

Het magazine 'ademt' impact. Het verbeeldt op een toffe manier dat we veel hebben bereikt. Onze workshop docenten hebben samen met de deelnemende jongeren gewerkt aan belangrijke life skills, bijvoorbeeld het versterken van je empathisch vermogen. Of het omgaan met stress. Ik heb zelf een paar Karavaan dagen meegemaakt en was steeds verbijsterd over de bijzondere sfeer die de docenten creëerden. Het was een sfeer van openheid en vertrouwen.

Enthousiast

Omdat ik nog zoveel potentie voor mij zie voor YiP NL in de toekomst. We willen meer structureel in de instellingen werken. En we willen ook dat nog meer jongeren na vrijlating doorstromen naar ons post-release programma.

Ik wens jullie veel plezier bij het lezen van dit magazine. Als je nu zit opgesloten, hoop ik dat dit magazine je motiveert om met ons programma mee te doen, zowel tijdens je detente periode, als de eerste tijd na vrijlating. Voor de andere lezers hoop ik dat het magazine bijdraagt aan de waardering voor ons werk. We staan zeer open om samen te werken: alleen samen zijn we in staat om tot een beter programma te komen.

Hartelijke groet,
Ook namens Noa Lodeizen,
Raoul Nolen, directeur Young in Prison

YIP IN VOGELVLUCHT

"Creativiteit bevrijdt! Daar is YiP van overtuigd. Onze docenten gebruiken creativiteit en sport om jongeren in gevangenissen hun talenten te laten ontdekken op een leuke manier. Onze docenten zijn rolmodellen, jonge, professionele mensen die dicht bij de jongeren staan.

We noemen onze manier van werken COPOSO, dat staat voor Contributing Positively to Society. In het Nederlands: Positief Bijdragen aan de Samenleving. Daar werken we naartoe. We zijn ervan overtuigd dat ieder kind of jongere positief kan bijdragen aan de samenleving als zij de eigen talenten ontdekken. Onze missie is jongeren in conflict met de wet de kans te geven hun talenten te ontdekken.

- ◆ Wij doen dit door middel van workshops gericht op creativiteit en sport. Onze docenten geven bijvoorbeeld boksen, capoeira en rap. Via deze workshops werken zij aan belangrijke vaardigheden die nodig zijn in het dagelijks leven.
- ◆ Jongeren zien onze docenten en mentoren als rolmodel, waardoor zij zich makkelijk kunnen identificeren en vertrouwen kunnen opbouwen.
- ◆ Wij kijken naar de sterke eigenschappen van deelnemers. Door jongeren positieve feedback en kracht te geven, kunnen zij makkelijker persoonlijk groeien.



QUOTE

IK BEN NU JEUGD
AMBASSADEUR VOOR
YOUNG IN PRISON. VANUIT
DEZE ROL BEN IK MENTOR GEWEEST
VAN VERSCHILLENDE YIP DEELNEMERS
NA HUN VRIJLATING. OOK HEB
IK CREATIEVE WORKSHOPS GEFACILITEERD,
WAARVAN DE RESULTATEN ZIJN GEPUBLICEERD
IN ONS ZUID-AFRIKAANSE MAGAZINE EN
TENTOONGESTELD IN HET IZIKO MUSEUM IN
KAAPSTAD. IK BEN EEN VAN DE LEIDERS VAN
EEN LOCALE ORGANISATIE VOOR JONGEREN
EN BEN ACTIEF IN MIJN BUURT. DAARNAAST
WERK IK NU VIJF DAGEN PER WEEK ALS
ASSISTENT BANKETBAKKER VOOR EEN ZEER
SUCCESVOL BEDRIJF IN KAAPSTAD.

MOTEBANG MASITHA,
jeugd ambassadeur YIP Zuid-Afrika

Overall ter wereld zitten er jongeren in gevangenissen. De omstandigheden zijn vaak slecht. Daarom is YIP ook actief in gevangenissen in Colombia, Kenia, Malawi en Zuid-Afrika. De jongeren volgen er dezelfde workshops als hier, ook jongeren daar verdienen een tweede kans.

Na de workshops 'binnen', biedt YIP jongeren ook een programma 'buiten'. Ondersteuning in de eerste periode na vrijlating blijkt heel belangrijk, omdat er dan veel fout kan gaan. Lukt het om een baan te vinden, of een nieuwe opleiding? Sta je stevig genoeg in je schoenen in de omgang met verkeerde vrienden? Kun je de band met je familie herstellen? Young in Prison helpt in het maken van juiste beslissingen. We willen er zijn voor de jongeren op weg naar een positieve terugkeer in de samenleving.

In de toekomst gaat YIP nog intensiever samenwerken met de jongeren uit onze programma's om jongeren te betrekken bij de politiek. Dit doet YIP met het doel om een beter systeem te kunnen bouwen, een systeem van regels en wetten dat de onze missie - jongeren in gevangenissen helpen positief bij te dragen aan de samenleving - nog beter ondersteunt. Dit doet YIP vanuit de overtuiging dat de ervaringen van de jongeren centraal moeten staan in het vinden van oplossingen.



QUOTE

ER WAS
VEEL INTERACTIE EN
CONNECTIE IN DE
GROEP. DE HOGE MATE VAN
MOTIVATIE TIJDENS DE WORKSHOPS
WAS HEEL BIJZONDER, EN RAAKTE
ME ENORM. DE COMBINATIE VAN
VERSCHILLENDE MENSEN IN DE
GROEP MAAKT DAT WE BETER
FUNCTIONEREN. HET GEEFT EEN
POSITIEVE SFEER."

FERNANDA,
*facilitator uit
Colombia **

COLUMBIA



.....
* Fernanda is breakdance docent in Colombia en was aanwezig in Nederland op de YiP Karavaan tour in 2014

ROL MODELLEN

.....

YiP werkt met rolmodellen: workshop facilitators die jongeren begrijpen en kunnen vertrouwen. Ons doel is om jongeren uit ons programma zó succesvol te maken dat ze zelf rolmodel kunnen worden.

INTERVIEW

ROLMODEL LAZOLA UIT ZUID-AFRIKA

Rolmodel Lazola deed het post-release programma in Zuid-Afrika en leerde daar workshopdocent Peter kennen. Daarna kwam hij naar Nederland en werkte hij met workshopdocenten uit Kenia, Colombia, Malawi.

Lazola is een van de deelnemers uit het post-release programma in Zuid-Afrika die de kans had om zowel in Zuid-Afrika samen met de Nederlandse workshopdocent Peter te werken, als naar Nederland te komen om daar met YiP workshopdocenten uit Kenia, Colombia, Malawi en Nederland te werken. Op de foto rechts is te zien hoe hij zijn verhaal vertelt in een Nederlandse Justitiële Jeugdinrichting. Lees hier over zijn ervaring.

Kan je een algemene indruk geven van jouw ervaring tijdens de uitwisseling in Nederland?

Lazola: Als een workshopdocent en motiverend spreker in opleiding was dit een heel leerzame ervaring. Een van de dingen die ik heb geleerd is belangrijke vaardigheden om les te geven; flexibel zijn en in staat zijn om je creativiteit te gebruiken om van plan te veranderen als de situatie hierom vraagt, zonder dat dit de workshop negatief beïnvloedt.

Wat vond je van de uitwisseling in Nederland?

Lazola: Het was leerzaam, vooral wanneer een workshopdocent motiverend kon spreken. Ik heb geleerd flexibel en creatief te zijn. Wanneer je workshop zomaar anders loopt, moet je van plan kunnen veranderen, zonder dat dit je workshop negatief beïnvloedt.

Wat heb je geleerd van Peter?

Lazola: Ik leerde Peter kennen in Johannesburg, daar was ik enorm onder de indruk van zijn manier van praten. Peter leerde mij mijn verhaal te vertellen via parabelen en metaforen. In Nederland vertelde ik Peter dat ik een boek schreef, eraan was begonnen, maar het boek was kwijtgeraakt. Hij antwoordde dat alles met een reden gebeurt en het boek misschien kwijt was, omdat dit niet mijn beste boek was. Hij adviseerde om het kwijt raken onderdeel te maken van mijn verhaal. Nu schrijf ik hierover een nieuw boek.

Wat was het mooiste moment tijdens jouw tijd in Nederland?

Lazola: De Mindfulness workshop van Veronica Berezowsky. Deze workshop was heel krachtig, het hielp mij te reflecteren op mijn leven. Mindfulness veranderde al mijn leven, zonder dat ik mij daar bewust van was gebruikte ik de basis principes van Mindfulness. Nu kan ik de principes bewuster inzetten. Het was ook heftig en verdrietig: plots snapte ik de impact van mijn verleden op mijn innerlijk.

IK KON MIJ
ECHT SPIEGELEN AAN
DEZE KINDEREN, HET IS HEEL
INSPIREREND OM HEN TE ZIEN.
DEZE KINDEREN ZIJN MIJN PEERS. WE
VERTELLEN HEN POSITIEF TE BLIJVEN,
MAAR MISSCHIEN MOETEN WE DIT TEGEN
ONZELF ZEGGEN. WE PRATEN TEGEN
DEZE JONGEREN, MAAR WE PRATEN OOK
TEGEN ONZELF. DE KINDEREN ZITTEN
GEVANGEN IN SYSTEMEN WAAR WIJ
ONDERDEEL VAN ZIJN.

DR. RUM,
workshop docent
Nederland

QUOTE

QUOTE

DENK NIET
STEEDS OVER
WAT JE HEBT GEDAAN.
OP EEN DAG WORDT JE
VRIJGELATEN EN DAN KUN JE
JE DROMEN VOLGEN. DAT IS
WAT IK HEB GEDAAN.

GEORGE
UIT MALAWI



Foto: Links George uit Malawi, rechts Lazola uit Zuid-Afrika

CREATIEVE WORKSHOPS

COPOSO CONTRIBUTING POSITIVELY TO SOCIETY

In de YiP-workshops leer je positief naar jouw toekomst te kijken en er naar toe te werken. In alle workshops leren we je bij YiP life-skills, zoals 'samenwerken' of het 'omgaan met stress'. Je leert je zelfvertrouwen vergroten en de vaardigheden die nodig zijn om te

werken en lekker in je vel te zitten. Als je je talenten ontdekt, kun je deze na vrijlating inzetten om positief bij te dragen aan de samenleving, op een manier die bij jou past. Life-skills leer je bij YiP in creatieve en sportieve workshops. Onze workshop trainers zetten hun

passie in om de jongeren te bereiken met hun eigen creatieve talent. De workshops lopen uiteen van capoeira, boksen, djembe, acrobatiek, zang, dans, rap, film en graffiti.

THEATER

Theater draait om durven spelen en één zijn met je publiek. Je leert om een rol je eigen te maken, snel te schakelen, en onderdeel te zijn van een groep. Daarnaast leer je hoe je gebruik maakt van je lichaam en taal om het publiek te vermaken.

WORKSHOP THEATER
gegeven door Dwayne

QUOTE

DE ENERGIE VAN DE GROEP IN DE OCHTEND IS FANTASTISCH, IEDEREEN IS ZO BETROKKEN. DIT WAS HEEL BEHULPZAAM VOOR MIJZELF EN VOOR ONZE INTERACTIE MET DE JONGEREN. IK HEB GELEERD DAT ALS WIJ DE ENERGIE NIET GEVEN, DE JONGEREN OOK HUN ENERGIE NIET GEVEN.

DWAYNE
theater docent Nederland



VISUELE KUNST

VIDEO ART

Videomaken gaat om samenwerken, het nemen van verantwoordelijkheid. En je wordt getraind in leiderschap. Eerst maak je een script en creëer je een verhaal. Daarna start de productie: je bepaalt de filmlocaties, de interviewer wordt getraind. Iedereen krijgt een eigen taak, je werkt als groep naar een eindresultaat. Als de video klaar is, heb je samen iets prachtigs gemaakt en veel geleerd.



WORKSHOP VIDEO ART gegeven door Luciano



MURAL PAINTING

Mural painting gaat, net als video art, over samenwerken. De groep maakt samen een kunstwerk. Het maken van het kunstwerk duurt minimaal een aantal dagen. Je traint je concentratie vermogen, verbeeldingsvermogen en leert geduldig te zijn. Ook is deze kunstvorm een vorm van expressie, waarin je een onderdeel van jouw verhaal om kunt zetten in iets moois.

Workshop MURAL PAINTING door Martin

VISUELE KUNST



MUZIEK

RAP



IK KON MIJ ECHT RELATEREN AAN DEZE KINDEREN, HET IS HEEL INSPIREREND OM HEN TE ZIEN EN TE WETEN DAT DEZE KINDEREN MIJN PEERS ZIJN. WE VERTELLEN HEN POSITIEF TE BLIJVEN, MAAR EIGENLIJK MOETEN WE DIT TEGEN ONSZELF ZEGGEN. WE PRATEN TEGEN DEZE JONGEREN, MAAR EIGENLIJK PRATEN WE TEGEN ONSZELF. DE KINDEREN ZITTEN GEVANGEN IN SYSTEMEN WAAR WIJ ONDERDEEL VAN ZIJN.

DR. DRUM

QUOTE

Niet iedereen kan zichzelf goed uitdrukken in woorden. Met muziek gaat dat anders – muziek is een andere taal. Samen zoeken we jouw ritme, melodie of juiste toon, en vaak volgen de woorden dan vanzelf. In onze muziekworkshops (rap & songwriting) leer je dat jouw verhaal ook mooi kan zijn. En goed klinkt!

Workshop RAP gegeven door Neda en Dr. Rum, workshop docenten YiP NL



DJEMBE



QUOTE

DE EERSTE WORKSHOP DIE IK BIJWOONDE WAS DJEMBE. ALLE JONGEREN ZATEN IN EEN CIRCEL, EEN BEETJE VERLEGEN EN HEEL ZACHTJES AAN HET DRUMMEN OP DE DJEMBE'S. EEN UUR LATER, ZATEN DE JONGEREN NOG STEEDS IN DE CIRCEL, MAAR NIET MEER OP DEZELFDE VERLEGEN MANIER EN HET GELUID HAD ENORM VERANDERD. "TUB TUB, TUB-TUB-TUB, BAM BAM!" "JA!", "ZHE ZHEEEE, WEWE WAHWAHWAH", WAT NIET HET GELUID IS VAN EEN GROEP DIE STEEDS DRUKKER WORDT, MAAR HET GELUID VAN EEN BABYLIEDJE. WE HOEVEN NOG MAAR EEN BEETJE TE OEFENEN, DE GROEP IS ZEER GETALENTEERD, EN WE ZIJN KLAAR VOOR ONS OPTREDEN LATER VANDAAG.

LIZA KOZLOWSKA,
OXFAM NOVIB



Workshop DJEMBE gegeven door Maarten

STORY TELLING

Storytelling is een manier om je eigen verhaal te leren kennen en te leren reflecteren: Wat vind ik ervan? Wat doe ik ermee? Daarmee help je niet alleen jezelf verder. Met jouw levenservaring en inzichten kun je andere jongeren inspireren, een rolmodel worden. Leiders weten waar ze vandaan komen en waar ze naartoe willen. En ze gebruiken verhalen om relaties aan te gaan met anderen. Want je dromen waarmaken, dat kun je niet alleen.

**Workshop gegeven door rolmodellen
Lazola uit Zuid-Afrika en George
uit Malawi**

TIJDENS

DE STORYTELLING

WORKSHOPS, VERTELDE NIET EEN VAN DE JONGEREN OVER DE SLECHTE DINGEN WAARDOOR ZIJ IN DE GEVANGENIS ZIJN BELAND. ZIJ VERTELDEN OVER HUN NIEUWE NEEFJE, HUN DROMEN OM SCHOOL AF TE MAKEN EN EXAMENS TE HALEN; OVER NIEUWE LOUBOUTIN SCHOENEN, HUN OUDERS EN HOE VEEL ZIJ HUN FAMILIE MISSEN.

LIZA
KOZLOWSKA

QUOTE

IK ZIE DEZE
BOOM BUITEN,
DEZE BOOM. IK ZIE HET
IEDERE DAG EN IK KAN
ER NIET NAARTOE.

QUOTE

NEDERLANDSE
JONGERE JIJ

Refugio Morales and brother to Emanuel Morales. In December 1986, I have lived in Los Angeles, California and currently residing in Cape Town. It is so interesting when I tell people that I live in Cape Town because since I have been here in the Western Cape, my first time in the city center was only when I was 16 years old. The rest of the time I lived behind the city, a place I call home, Plumpton. A small township at the corner of Langka, Khayelitsha and Gugulethu townships - just behind the Cape flats. I grew up there, went to school and continue to share my moments in time with my friends and family at the very same area.

Growing up in a family with the majority being female can be a challenge for most boys like I was. Add that to a township environment where most people around me were socially and economically defeated through their living conditions, I was exposed to cigarette smoking at the age of 12, I moved on to marijuana a year later, and then came maritax. In my attempt at pursuit of true sense of belonging and identity I ended up forming a small gang with my childhood friends, guns and knives followed in order to sustain the life I was living. Robberies, thefts and house breakings were my specialties.

Throughout all my troubles at home and outside, I never gave up on my love for education, enlightenment, the thirst for knowledge and wisdom. I carried on until I reached Aitric, never failing a grade, only to few months into my last level.

INDE II

Later, 2005, I was arrested for housebreaking robbery with aggravating circumstances and tried at Pollmonders maximum security prison. In 2006 I was found guilty and sentenced to 10 years in prison. All hell broke loose. I joined yet another gang while in there, the notorious 28 gang and lived that life until God sent me a messenger in the form of a YIP programme facilitator. Through YIP, I managed to pick up some ^{of the green} pieces of my life. I did poetry, and gumboot dancing, wanted to finish school. After that life has never been the same.

On the 1st of November 2011, I was released on parole after serving five years and four months in prison. I went in a crazy state and carried a young man who now had to face the realities of the life time was before. I was told to have had the opportunity to realise what people say I am.

I have been through hell over and over again. It has been a long journey but I have fulfilled my role and purpose as a youth ambassador for Young Remission. The role I mentioned other than that, I have done creative arts facilitation which has been published in the Inside Prison magazine and showcased at the Leiko Mui Museum. I am also a member of a youth group in London where I work five days a week as a chef for The Greenery.

Beschrijf de omgeving waarin je leeft met drie woorden. Dit kan de instelling zijn, maar ook de plek waar naartoe je terug zal keren na vrijlating.

.....

Vriendschap
Eerlijkheid
Respect

Skatebaan
Visplekken
Voetbal

God
Vergeten
Gat

Leven
Beschermend
Vriendelijk

Vrede
Vrijheid
Blijheid

Multi-culti
Modern
Jong

Samen
Liefde
Geweld

Verenigd
Geweld
Cultureel

Kerk
Verbonden
Uno-culti

Love
Peace
Scheet

Liefdevol
Muzikaal
Blij

Liefde
Blijdschap
Misdaad

Gezellig
Multi culti
Vriendelijk

Mensen
Liefde
Vrijheid

God
Liefde
Islam

Lachen
Positiviteit
Muziek

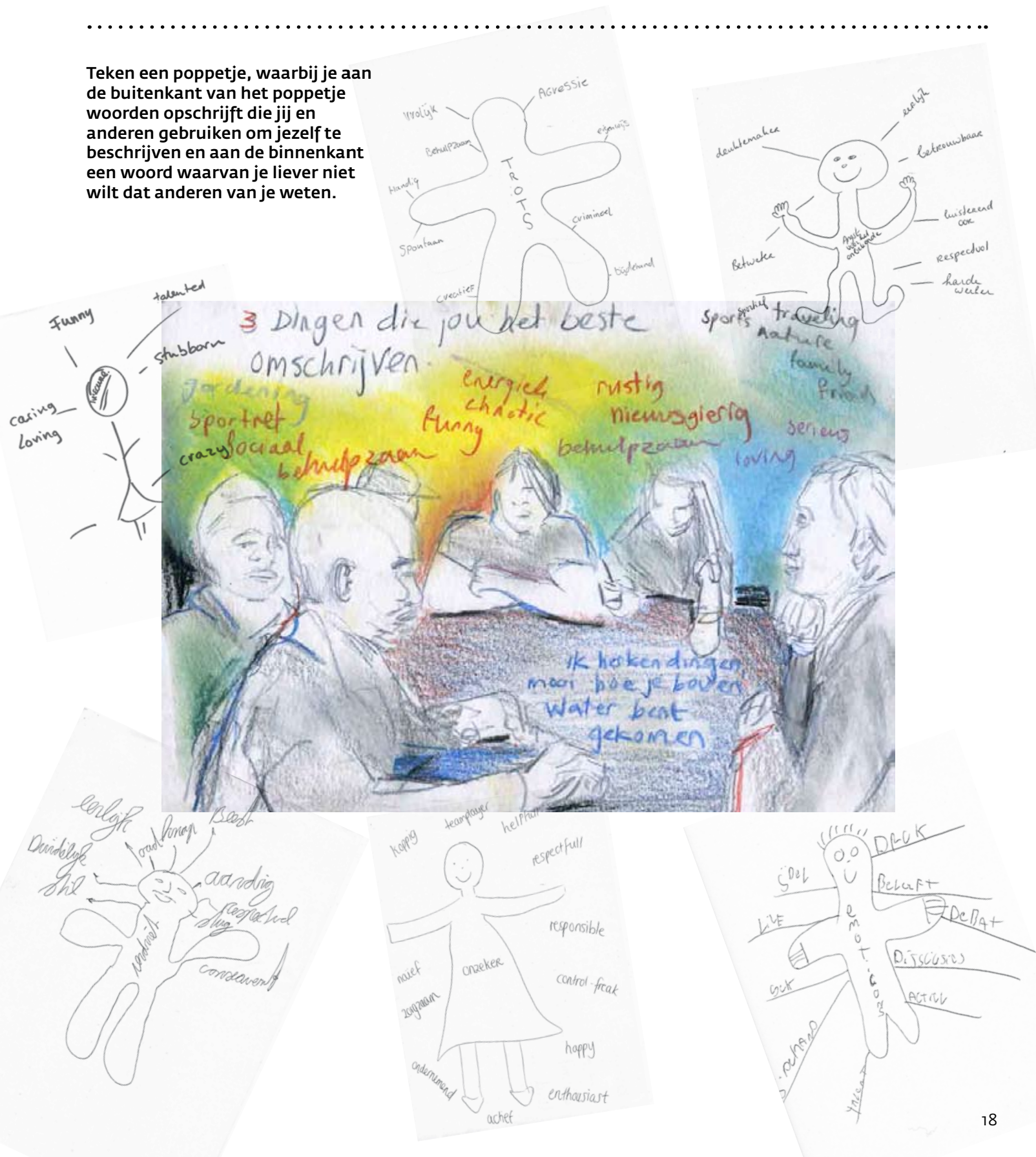
Natuur
Rust
Gezellig

Saai
Roddels
Mensen

Dromen
Verzorgen
Delen

STORY TELLING

Teken een poppetje, waarbij je aan de buitenkant van het poppetje woorden opschrijft die jij en anderen gebruiken om jezelf te beschrijven en aan de binnenkant een woord waarvan je liever niet wilt dat anderen van je weten.



Kies één woord uit de eerste opdracht uit.
Maak een zin met dit woord. Daarna nemen we
alle zinnen samen en maken hier een raptekst van.

.....

Don't be silence to violence.

Love 4 love and shit 4 shit.

Freedom for everyone.

Eerlijkheid brengt blijheid.

Familie is belangrijk.

Islam is mijn inside.

Love is in the air.

Gezelligheid maakt eenheid.

Oost is mijn wijk, daar is het kleurrijk.

Family is all for me.

Geniet van muziek, met of zonder publiek.

Sharing your heart from the start.

My brains flow over with love and hate.

Zevenaar is waar ik vandaan kom, maar waar ik snel weg wil.

Ik voel me machteloos en dat maakt me boos.

Muzikaal ik breng plezier in de zaal.

Yoyo we live in the hood.

Locked up, but not fucked up. I'm going hoe, never shut up.

SPORT

BASKETBAL

Basketball gaat over samenwerken, samenspelen, maar ook over oriëntatie en overzicht. Wie staat waar vrij? Moet ik zelf verplaatsen of de bal over spelen? En je moet steeds kunnen switchen tussen rollen: meespeler versus tegenspeler. Bij basketbal leer je dat je individuele kracht soms juist pas tot zijn recht komt in een goed samenwerkende groep.

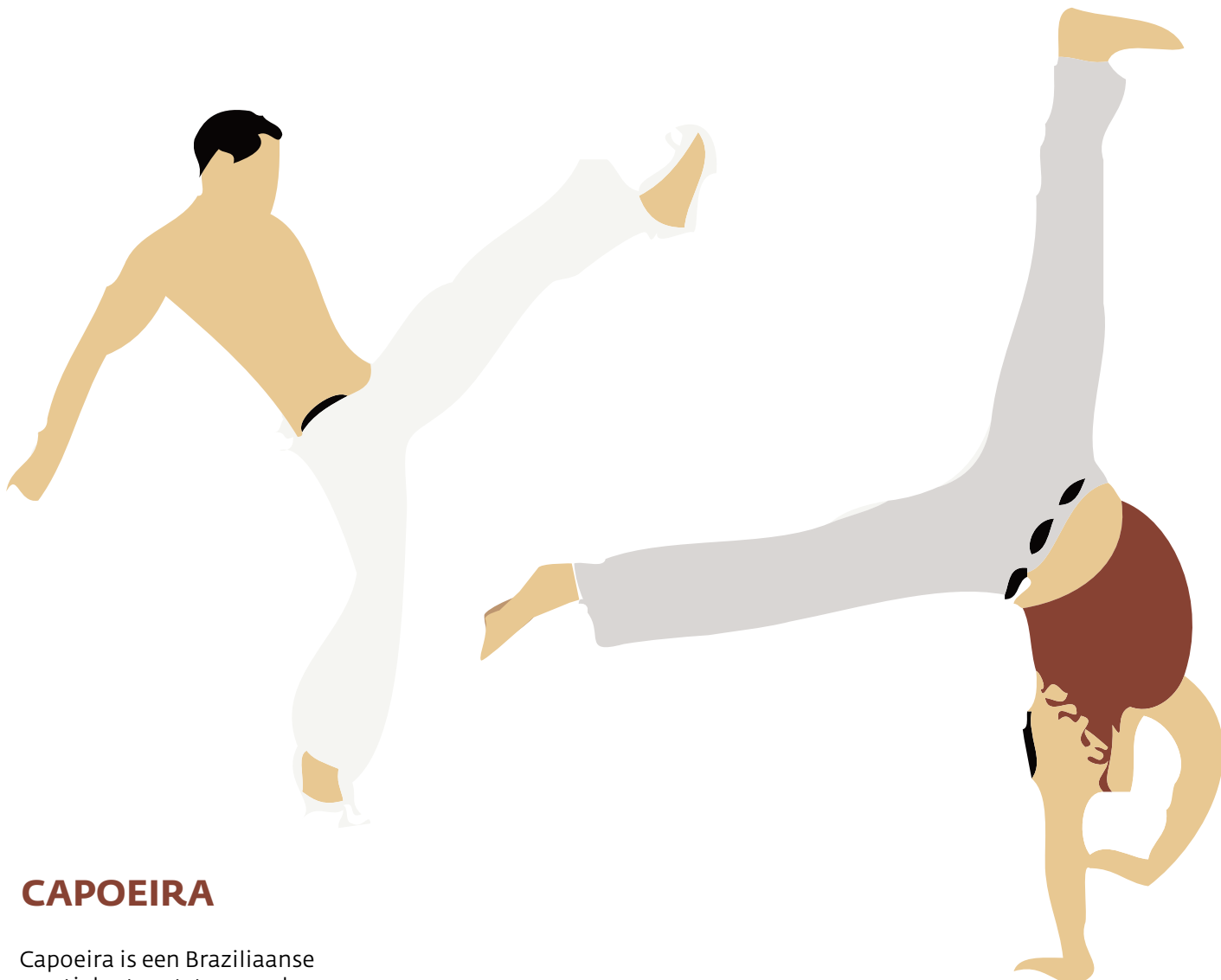


BOKSEN

Boksen is meer dan vechten. Wie boksen leert, moet zijn lichaam kennen, de grenzen ervan begrijpen, je adem benutten. Balans vinden én balans voelen. Boksen leren is een teamsport: je kunt alleen de ander leren vechten door zijn grenzen te respecteren. Via de workshop leer je die kennen. Na de workshop boksen begrijp je meer over respect en de grenzen van jouw lichaam en die van de ander.



SPORT



CAPOEIRA

Capoeira is een Braziliaanse martial art, ontstaan onder Braziliaanse slaven. Ze wilden zichzelf mentaal en fysiek scherp houden en ontwikkelde daarvoor dit spel. In de cirkel leer je bewegingen eigen te maken, improviseren, reageren, verdedigen, de show stelen met mooie bewegingen en respectvol om te gaan met je medespelers.

ACROBATIEK

Bij acrobatiek maak je o.a. een menselijke toren. Je leert op elkaar te vertrouwen. Doe je dat niet dan kun je je goed bezeren. Een salto maken kan eng zijn. De docent leert je stap voor stap je angst te overwinnen. Aan het eind geef je een presentatie aan de hele groep. Eigen lichaam leren kennen, balans vinden.



.....
.....
BRINGING MINDFULNESS
INTO MY DAY IS EASY. ALL I
HAVE TO DO IS WATCH MYSELF
BREATHE IN & BREATHE OUT
TO BE PRESENT IN WHAT
I DO - TO TASTE & SAVOUR
WHEN I EAT, TO SEE WHAT
I LOOK AT & TO HEAR THE
NOISES THAT SURROUND
ME. ALL I NEED TO DO
IS LET GO. TO RELEASE
EVERYTHING THAT IS NOT ME SO
I AM @1 WITH THE MOMENT
.....
.....

MINDFULNESS

Mindfulness workshop gegeven door
Veronica Berezowsky, workshop docent Nederland

Via Mindfulness leer je je automatische piloot te doorbreken. Want niet iedere gedachte hoeft je te volgen. Door te kiezen of je een gedachte gaat volgen of niet, neem je controle over je leven. Mindfulness is heel praktisch: door met afstand je automatische handelingen en gedachten te bekijken, kun je er afstand van nemen. Eenvoudig is het niet, maar de voordelen zijn groot. Jongeren die eerder deelnamen, ervaren mindfulness als bevrijdend. Vanwege onze positieve ervaring zal YiP steeds meer mindfulness integreren in de workshops.

Mindfulness leer je niet uit een boekje, je moet het oefenen; soms iedere dag weer. Oefen bijvoorbeeld tijdens het eten. Probeer deze oefening zelf eens. Erna ben je vaak rustiger.

In de volgende oefening, The Power of Gratitude, leer je emoties te ervaren in plaats van erop te reageren. Boos zijn is iets anders dan boos reageren. In de gevangenis bepaalt dit instituut een groot deel van hoe je leven eruit ziet. Wanneer je leert bewust te zijn dat jij de controle kan hebben over je emoties, kan je beginnen met het controleren van je eigen leven, waar je ook bent.

- 
1. Doe je ogen dicht
 2. Voel het gewicht van je lichaam
 3. Neem een bestek stuk in je hand
 4. Voel de vorm en de zwaarte, ruik eraan, luister ernaar
 5. Open je ogen
 6. Neem een hapje eten
 7. Proef het eten echt, voel de structuur in je mond, proef de smaak en de eventuele verschillen in smaak

1. Breng je hand naar je hart, je hart klopt en je hart is het centrum van je emoties. Denk aan iemand die je dankbaar bent. Wat is het gevoel dat bij je opkomt als je aan diegene denkt? Voel of je echt dankbaarheid kan voelen dat deze persoon in jouw leven is. Probeer het midden van je hart te voelen, probeer het gevoel kunt uitvergroten.

2. Het is heel goed mogelijk dat je houding op dit moment heel zacht is.
3. Ervaar een bewustzijn van het echt voelen van positieve emoties in je lichaam. Dit kan je trainen.

POST-RELEASE



Net vrij, en nu?
YiP helpt je op weg in ons post-release traject. Hierin bieden we jongeren die de YiP workshops volgden de kans om na vrijlating door YiP-mentoren begeleid te worden. Dit maakt YiP uniek: zowel voor als na de vrijlating begeleiden we je met creativiteit, rolmodellen en een positieve aanpak. Hiernaast zie je een aantal portretten van professionals die meewerken aan het post-release traject.



Voor het post-release programma matchen we jongeren aan vrijwillige mentoren, die we daarvoor met zorg uitkiezen en opleiden. Daarbij houden we zoveel mogelijk rekening met de persoonlijkheid van de jongere en de mentor, zodat er een klik kan ontstaan. Met je mentor werk je verder aan je life-skills. Mentoren zijn er voor jou en helpen en denken mee: hoe krijg je een nieuwe baan, hoe organiseer je een zinvolle dagtaak of regel je een goede woning? Maar ook: hoe ga je om met tegenslagen? Of hoe geef je vorm aan je nieuwe ambities in je oude vertrouwde leefomgeving? Je mentor is er voor je als sparringpartner en vertrouwenspersoon. Jij doet zelf al het werk, maar je staat er niet alleen voor.



Ook in het post-release programma zal je merken dat creativiteit en een positieve instelling helpen!

CREATIVITEIT BEVRIJDT!



QUOTE

VANDAAG WAREN
JULLIE IN DE JJI WAAR IK
WERK. IK HEB MOOIE EN CREATIEVE
DINGEN GEZIEN, INSPIRERENDE
VERHALEN HEB GEHOORD EN HEEL ERG
GENOTEN HEB OM MET JULLIE ALLEN TE 'WERKEN'.

JULLIE DOEN STUK VOOR STUK GEVELDIG WERK, DOOR
HET LATEN ZIEN EN DELEN VAN DE ENERGIE DIE JULLIE BIJ JE
DRAGEN, EN DE POSITIVITEIT EN KRACHT DIE JULLIE ZO VER
HEEFT GEBRACHT EN JULLIE ZELF EN ANDEREN NOG VERDER
ZAL BRENGEN. IK KAN MET ALLE OPRECHTHEID ZEGGEN DAT
DE JONGENS ZICH ECHT HEBBEN VERMAAKT EN OP ZOEK
GINGEN NAAR ZICHZELF. IK WENS JULLIE AL HET BESTE EN
HOOP DAT WE ELKAAR SNEL WEER ZIEN. DAT KAN NIET
VROEG GENOEG ZIJN VOOR MIJ. IK BUIG VOOR JULLIE
EN RESPECTEER ECHT WIE JULLIE ZIJN EN WAT
JULLIE DOEN.

PATRICIA, MEDEWERKER JJI

NA DE SUPER
SPETTERENDE EIND
PRESENTATIES VERTROK IK UIT
DE GEVANGENIS. TOEN IK BUITEN
LIEP OVERDACHT IK DE DAG. MIJN
KIJK OP JONGE GEVANGENEN IS ZEKER
VERANDERD. IK HEB ALTIJD GEWETEN
DAT HET NIET ZO EENZIJDIG IS, MAAR
IK KON HET NOOIT ECHT UITLEGGEN.
IK REED NAAR HUIS, MAAR NIET
VOORDAT IK EVEN GESTOPT WAS BIJ
DE BOOM DIE DAAR NET BUITEN DE
GEVANGENIS STAAT.

LIZA KOZLOWSKA,
OXFAM NOVIB

QUOTE

We hopen dat dit magazine je een beeld
heeft gegeven van de YiP experience en dat je
nu begrijpt wat we bedoelen als we zeggen:

Creativiteit bevrijdt!



Young in Prison

De Kempenaerstraat 11 B
1051 CJ Amsterdam
Telefoon vast: 020-7371061
Telefoon mobiel: 06-14734471
Telefoon Skype: younginprison.nl

info@younginprison.nl
www.younginprison.org
www.yipnederland.nl

IBAN: NL46TRIO 0390415189

t.n.v. Stichting Young in Prison

