

The cover of Hamel Magazine features a black and white photograph of a young man and a young woman in a forest. The man, in the upper right, has curly hair and a mustache, wearing a leather jacket and looking directly at the camera. The woman, in the lower left, has long curly hair and is wearing a white lace-trimmed top under a dark jacket, holding a white object. A diagonal white line separates the two figures. The background is a dense forest of leaves. At the bottom, there are several horizontal orange lines.

HAMEL

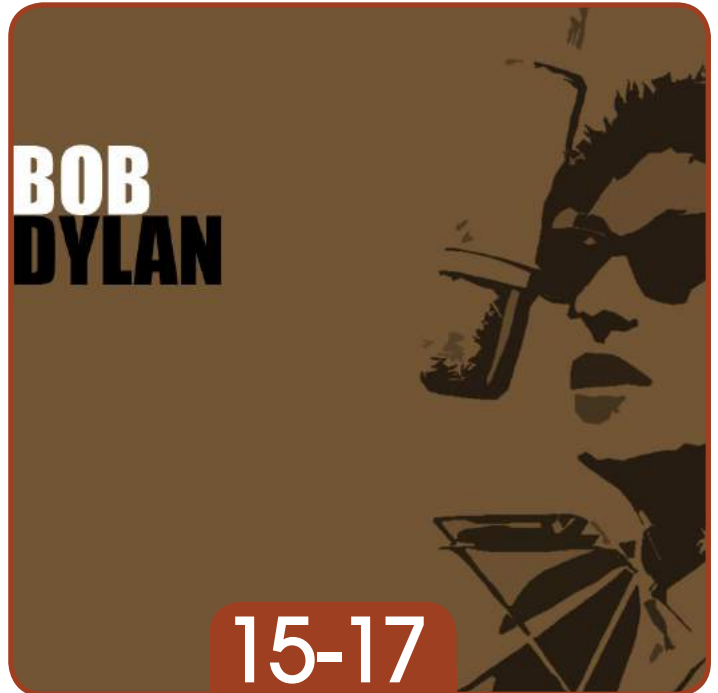
HAAGS MONTESSORI LYCEUM

MAGAZINE

#27 November 2013



10-11



15-17



25-31



33-35



37

INHOUD

Redactioneel	3
Column Henriëtte	4
My Ipod: Babette van Houten	5
Talenten op het HML	6-8
De headlines van het dagelijks leven	9
Een dagje mee met	10-11
De jeugddroom van Mijke den Haan	12-14
Herfstagenda	15-17
Streetaank	18-21
Hamel refreshed	22-23
Gedicht HML'er	24

Hamel Discovery	25-31
Filmflitz	32
Diepte-interview Debby	33-36
Rommelpauze	37-38
Twitter	39-40
Nieuwe leraren	41-43

MAGAZINE

REDACTIONEEL

Tekst: Vincent Roijaards & Kim Zeevalk

Hé daar, HML'ers!

Bam! Boem! Knal! Vakantie, school, vakantie, school: de tijd vliegt voorbij. Inmiddels gaat onze school al een behoorlijke tijd mee en heeft daardoor ook veel kennis en ervaring opgedaan. Elke generatie begint met een andere start op het HML. Vroeger hadden we een heel andere dagindeling, waren keuze-uren alleen belangrijk als je ze ook daadwerkelijk nodig had en hoefden we nog niet in de ijskou te wachten als we om half negen de fietsenstalling in reden. Toch lopen sommigen van ons al behoorlijk wat jaren door deze school en herinneren zich hun eerste schooldag als de dag van gisteren. En zo heel anders dan toen is ons HML helemaal niet, het proces van verandering hoort bij het leven en zal altijd blijven plaatsvinden: face it!

Wat wij wel kunnen doen, is mee veranderen. Wij maken de school, de school dat zijn wij! Wij als Hamel zullen dat dit jaar doen, meer dan ooit. Nieuwe rubrieken, meer onderwerpen en spectaculaire gebeurtenissen. Voor de eerste klassen zijn wij helemaal nieuw, maar voor alle HML'ers die ons al kennen: dit jaar gaan we er helemaal voor!

Ga er maar alvast goed voor zitten, ook nu al hebben we veel nieuws voor jullie in petto!

Are you ready?

Vincent Roijaards & Kim Zeevalk

COLOFON

Hamel Magazine: Schoolkrant van het Haags Montessori Lyceum

Hoofdredactie: Vincent Roijaards en Kim Zeevalk

Redactie: Carijn Mulder, Justin Schellekens, Maartje Gout, Luca Best, Isa Skolnik, Kyra van der Sluys Veer, Lisa Hage, Indy Kisoen, Patsy Kroonenberg, Moya Lieferring

Vormgeving: Max Stikkelorum, Olivier Eising, David Achtsivassilis

Fotografie: Luka Chouard

Redactie School: Marjet van Cleeff, Henriëtte Boevé

Drukwerk: De Schoolkrantdrukkerij BV

E-mail: hamel.hml@hotmail.com

Site: <https://hml.nl/schoolkrant>

Twitter: @hamelmagazine

COLUMN HENRIËTTE

Door: Henriëtte Boevé

Dit schooljaar staat wat mij betreft in het teken van samen werken. Dat betekent meer dan alleen samen in een ruimte zitten en voor jezelf aan de slag gaan met je taken. Samen werken betekent dat we er samen voor zorgen – met alle klassen, leerlingen, docenten en mensen daaromheen, zoals de medewerkers van het studiecentrum, de administratie en de conciërges – dat iedereen zijn of haar werk zo goed mogelijk kan doen juist door de bijdrages van alle mensen die bij ons horen.

Nu denken jullie natuurlijk meteen dat ik het heel fijn zou vinden als iedereen op tijd komt en fluisterend en op kousenvoeten door het gebouw sluipt als je naar de wc moet, een laptop haalt of van les wisselt terwijl in het lokaal naast je de klas aan een proef werkt. Dat klopt wel een beetje, 'rust, reinheid & regelmaat' draagt zeker bij aan een goede werksfeer, maar er is gelukkig veel meer dan dat wat we samen kunnen doen om elkaar en onszelf beter te laten werken. Ik ben er namelijk van overtuigd dat goed samenwerken het allerbelangrijkst is om goed te werken. En goed samenwerken is echt niet simpel. Dat is veel meer dan je vriendin een knuffel geven omdat zij wel twee uur lang een andere les gaat volgen dan jij. Het is veel meer dan aan Ayse Karakaya zeggen dat je haar zo lief vindt maar wel zenuwachtig bent voor de mondelinge overhoring. Samenwerken met medeleerlingen en met je docenten vereist lef en discipline. Je niet verschuilen achter lieve glimlachjes of gemopper als je iets moeilijk vindt, maar juist vragen stellen. Niet naar je mentor gaan als je een afspraak voor een

werkstuk inleveren oneerlijk vindt, maar het zelf bespreken met je docent. Samenwerken betekent in een tafelgroepje gaan zitten waar je weet dat je kunt uitpluizen hoe het nou toch zit met die grappige grafische rekenmachine.

Ik leg hier deze keer zo de nadruk op, omdat ik jullie graag wil vertellen dat de leraren dit jaar even dapper gaan zijn als jullie. Alle docenten doen namelijk mee met een project waarbij ze veel bij elkaar op lesbezoek gaan en daarover na afloop eerlijk met elkaar praten. Een project waarbij ze gezamenlijk vaststellen wat ze willen bereiken in hun lessen en samen aan de slag gaan om lessen te maken waarbij dit ook echt gaat lukken. De afgelopen weken zijn er al veel visites afgelegd. Ik heb daar ook aan meegedaan. Wat mij – los van veel mooie en geconcentreerde momenten en allerlei andere observaties – is opgevallen, is dat in veel lokalen de tafels in busopstelling staan, twee aan twee achter elkaar dus. Dat leidt tot saaie onoverzichtelijkheid en veel geprik in ruggen. Dat is dus niet wat ik versta onder echt samenwerken. Nu

vermoed ik dat sommige van jullie docenten kiezen voor deze opstelling omdat zij graag jullie volle aandacht willen hebben op momenten dat er klassikaal les wordt gegeven. Niet onterecht, lijkt mij. De oplossing is eenvoudig: jullie laten merken (in gedrag en in handelen, dus niet alleen in slappe teksten tijdens een goed gesprek!) dat je niet alleen met elkaar maar ook met je docenten wilt samenwerken. Wij geven jullie vertrouwen in dit voornemen, onder andere door de tafelgroepen in ere te herstellen.

Ten slotte nog een leuk bericht: een nieuw volk krijgt binnenkort een plek op het HML. Er komt namelijk een bijenvolk bij ons wonen. Dat gaat honing maken met de planten op ons groene dak. Bijen zijn perfecte samenwerkers. Hun taakverdeling is geweldig en ze maken een gezond en lekker product. Ik verwacht dat de aanwezigheid van dit nieuwe volk ons zal inspireren. Dus heb je een klein dipje: denk aan de bijen!

Henriëtte Boevé



MY IPOD: BABETTE VAN HOUTEN

Door: Maartje Gout

Wat weten we van Babette van Houten? Van welke muziek houdt ze? Heeft ze een favoriete artiest? Dit keer was aan mij de eer een 'muzikaal onderzoek' uit te voeren naar de smaak van Babette. Luister maar mee!

Wat is je muziekstijl?

Ehm, vroeger luisterde ik vooral muziek zoals 'Red hot chilli peppers' en 'Nirvana'. Maar de nummers van 'Doe maar' vond ik ook zeker niet fout! Nu luister ik écht naar van alles. Wat ik nu wel ineens heel leuk begin te vinden is Spaanse Salsamuziek! Het enige wat ik echt niet leuk vind om zomaar te luisteren is Housemuziek, alleen op feestjes is het wel gezellig.

Wat is je favoriete nummer?

Ik heb nooit echt per se een favoriet nummer gehad. Zoals ik al zei, vond ik 'Doe maar' wel goed, dus dat luisterde ik veel. Nu nog steeds heb ik niet echt een plaat die ik grijs draai, alleen van het liedje: Oye, abre tus ojos (Spaans) word ik wel heel vrolijk. Dat luister ik dus vaak.

Speel je zelf een instrument?

Nee, helaas niet, ik heb wel altijd al viool willen spelen, alleen dat heb ik uiteindelijk toch niet meer gedaan, omdat mijn moeder zei dat ik daar al veel te oud voor ben.

Spaanse muziek dus, maar ga je dan ook naar concerten of festivals?

Ik ga niet naar Spaanse festivals of zo, het ligt er gewoon aan of het me aanspreekt of niet. Maar als ik ga, dan ga ik meestal niet naar zo'n supergroot concert of festival, ik ga dan liever naar zaaltjes zoals Paradiso of Het Paard. Dat is intiemer en gezelliger.

Wanneer luister je muziek?

Vaak lekker in het weekend. Op zondagochtend doe ik de radio aan of draai ik een cd'tje. En natuurlijk als ik heerlijk aan het koken ben.

Dan rest ons alleen nog de verrassingsvraag: Abba, iets voor jou?

Hahhahaha, dat is weer iets heel anders! Ik weet het niet, ik luister het niet heel vaak. Maar van wat ik van ze ken, vind ik het wel grappige muziek. Ja, ik word er wel vrolijk van!

TALENTEN OP HET HML

Door: Carijn Mulder

Op het HML zitten grote talenten, ze blinken uit in van alles en nog wat. Van deze talenten weet echter het merendeel van de school niets af. De Hamel wil over deze uitblinkers graag wat licht laten schijnen. Met het lezen van dit stuk zullen jullie allerlei informatie over drie van onze talenten te weten komen. Te beginnen met een groot talent op het ijs:

Wie ben je?

Emma van Zuijlen uit 3B.

Wat is je talent?

Shorttracken, dit is een vorm van schaatsen op een heel kleine baan.

Wanneer ben je begonnen met deze sport?

Ik ben met langebaanschaatsen begonnen toen ik 6 jaar was en met shorttrack toen ik 11 jaar was.

Hoe vaak per week train je?

Ik train zes keer per week, waarvan vier keer shorttrack, één keer langebaan en één keer droogtraining om in conditie te blijven.

Wat heb je hierin bereikt?

Ik mocht meedoen aan het NK. Verder doe ik vaak mee aan buitenlandse wedstrijden waar altijd leuke, gezellige mensen zijn. Ik vind het altijd erg leuk om nieuwe mensen te leren kennen, zeker als ze uit andere landen komen, dat maakt het extra bijzonder. Nu zit ik bij de inter-gewestelijke selectie van shorttrack en ga dus hopelijk nog veel meer grote wedstrijden rijden.

Wie is je idool?

Jorien ter Morst met shorttracken.

Wat wil je nog bereiken op het gebied van shorttracken?

Nou..., om klein te beginnen, eerst maar het NK winnen en daarna proberen naar het EK te mogen. Mijn ultieme doel is om naar de Olympische Spelen te mogen, maar dat is nog wel heel erg ver in de toekomst!



Vervolgens hebben we op het HML ook grote muzikale talenten:

Stel je maar voor.

Hallo, ik ben Hugo Vrolijk (15) en zit in 4H4.

Wat is je talent?

Mijn talent is, denk ik, hobo en saxofoon spelen.

Wanneer en waarom ben je begonnen met deze instrumenten?

Vroeger zat ik op celloles maar wou altijd een blaasinstrument bespelen. Sax leek mij altijd al heel gaaf! Het werd hobo, omdat mijn ouders een goede en leuke leraar tegenkwamen. Ik was toen denk ik negen en wou tot mijn veertiende nog steeds saxofoon spelen. Mijn nicht had toevallig nog een sax liggen, zo ben ik ook daarmee begonnen.

Hoe vaak oefen je, hoeveel uur?

Elke dag wel een uurtje, maar op zaterdag van kwart voor 6 tot kwart over 10! Soms oefen ik nog met een bandje of heb ik een uitvoering.

Wat heb je hierin bereikt?

Toen ik twaalf was, heb ik meegedaan aan het Prinses Christina-concours, dat is een heel groot concours voor klassieke muziek. Verder zit ik in een orkest, een blazersensemble waar ik regelmatig mee optreed. Ook zit ik sinds kort in een bandje, maar dat moet nog uitbloeien!

Wie is je idool?

Candy Dulfer, want ze is vingervlug. Daar ben ik af en toe wel jaloers op.

Is er nog iets wat je wilt bereiken?

Vroeger wilde ik naar het conservatorium gaan, dit heb ik niet gedaan. De school sprak me niet aan. Toen heb ik besloten om naar het HML te gaan en heb hierbij mijn droom laten varen. Ik wil wel blijven spelen, maar gewoon voor de lol. Een droom is nog wel steeds optreden op Lowlands.

Als laatste ook een nieuweling op het HML die direct haar talent met ons wil delen:

Wie ben je?

Ik ben Noumea Witmus uit 3D.

Wat is jouw talent?

Tennissen.

Wanneer en waarom ben je begonnen met deze sport?

Toen ik vijf jaar was wist ik al zeker dat ik wou gaan tennissen. Op het moment dat ik net kon fietsen, fietste ik altijd al naar de tennisbaan om tegen het muurtje te tennissen.

Hoe vaak train je? En hoeveel uur?

Ik train nu zes keer in de week waarvan ik vier keer tennis, en twee keer heb ik krachttraining. In totaal train ik dus ongeveer elf uur in de week.

Wat heb je hierin bereikt?

Ik sta 30e van Nederland met tennis.

Wie is je idool?

Maria Sjarapova, omdat ze elke rally aanvallend speelt.

[Voor de nitwits onder ons even de definitie van rally (volgens www.encyclo.nl): een rally in het tennis is een reeks van slagen zonder een punt. Een rally begint met de opslag door één van beide spelers, waarop de tegenstander de bal retourneert. De rally eindigt pas als het punt door één van beide spelers is gewonnen.]

Wat wil je bereiken in de tennissport?

Later wil ik een professionele tennisspeelster worden die de hele wereld rondrijst voor toernooien en andere grote wedstrijden.



DE HEADLINES VAN HET DAGELIJKS LEVEN

Door: Moya Lieferring & Patsy Kroonenberg

Wij Patsy en Moya ergeren ons dood aan bepaalde dingen om ons heen. Hoewel we zelf ook wel eens de fout in gaan, blijft het stierlijk vervelend. Om het wat makkelijker te maken en jullie aan het denken te zetten hebben we alles even op een rijtje gezet.

IOS 7 is uit. Terwijl we het allemaal oerlelijk vinden, hebben we toch de neiging om het te downloaden. Want iedereen wil het gevoel van een nieuwe telefoon. Dus na lang twijfelen besluit je dan toch op UPDATE te drukken.

De eerste teleurstelling is al dat het updaten veel te lang duurt. Het grijze laadbalkje is als een verliezende bejaarde in de jaarlijkse rollatorrace. Als die bejaarde eindelijk over de finish is, kun je inmiddels zélf meedoen.

Maar dat is nog niet alles. Je vult vol verwachting je pincode in. Je zou het nu misschien niet meer toegeven, maar op dat moment ben je stiekem heel zenuwachtig en opgewonden.

Als je eenmaal het vergrendelscherm voor je hebt, breekt je hart. Je hebt namelijk geen iPhone meer in handen maar een goedkope, Chinese kut kopie. Een soort mislukt kleuterproject.

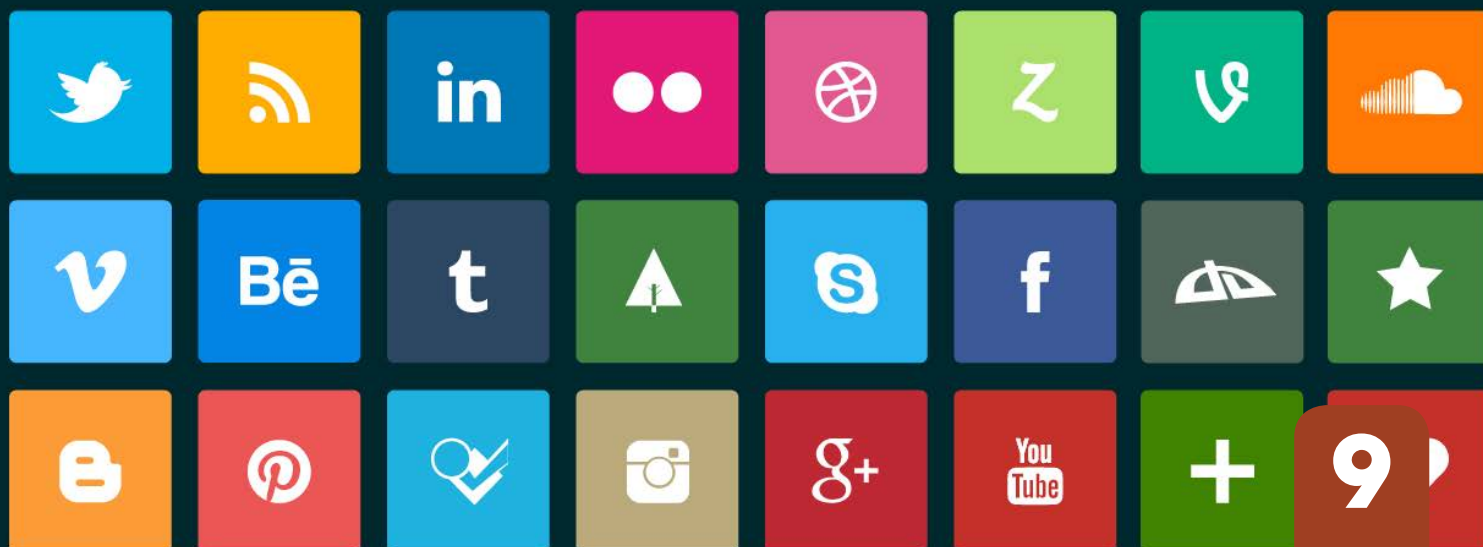
We hebben geprobeerd het van de positieve kant te bekijken. Het enige wat we vonden is dat hij op turbosnelheid foto's maakt, wat natuurlijk erg handig is voor al je selfies. Die je nu ook nog eens rechtstreeks kunt bewerken. Waar je dus geen instagram meer voor nodig hebt. Wat een feest.

Over instagram gesproken. Gebruikt er iemand tegenwoordig ook nog instamessage? Dat erg handig leek op het moment dat je door je tijdlijn scrolde. Het had alleen natuurlijk totaal geen nut. Je kunt ook gewoon sms'en, e-mailen, whatsappen, bellen, Twitter message, Facebook message, Tumblr message, iMessage, msn'en, krabbelen of een e-card sturen voor de onpersoonlijke losers onder ons. Want noway en never-ever dat we tegenwoordig even niet meer bereikbaar zijn. Maar zou dat ergens niet even best wel lekker zijn? Om even je eigen momentje te hebben. Zoals op de wc, dan hoeft niet iedereen te weten hoe je je voelt als je uitwerpsel je darmkanaal verlaat. Geniet daar nog maar van, want de eerste snapchats met "omg, wc-selfie tihhi" zijn al onderweg.

Een andere ergernis: die vervelende obsessieve tieners. Er zijn ook heel veel andere dingen in het leven dan alleen One Direction, Justin Bieber en Ariana Grande. Prima als je ervan houdt, geen probleem. Maar belast er onze tijdlijnen niet mee. En als je dat al doet, kan er dan niet gewoon één account worden aangemaakt? Want wat de goudvis, van de moeder, van de nicht van Justin Bieber doet, interesseert toch niet serieus iemand? Je kunt je realiseren dat er genoeg ander moois rondscharrelt.

En als dat nog niet genoeg was, is de hele yolo-feeling weer terug. Waarschijnlijk is die nooit weg geweest. Als iedereen het nou een geweldige uitspraak vond, oké, daar kunnen we mee leven. Maar in feite haat iedereen de uitroep. Toch word hij gebruikt, gehashtagd of gezegd, hoewel niemand hem eigenlijk echt serieus neemt. En als je hem dan gebruikt, doe het dan goed. Van jezelf foto's maken in een pashokje is namelijk niet yolo... Snapt iedereen eigenlijk wel de hele betekenis yolo? Wij veronderstellen dat er bedoeld wordt dat je er uit moet halen wat er in zit. Coma zuipen ergens in de hoek van een kamer is geen yolo, dat is gewoon #dom.

Excuses voor als we iemand beledigd hebben, maar het leven is hard en de muur ook.



EEN DAGJE MEE MET...

Door: Maartje Gout en Isa Skolnik



Jeannette Houwink ten Cate, 'een bezige bij'

Wie kent Jeannette niet? Zij is op het HML verantwoordelijk voor de kunstklassen. Altijd gedreven, meestal vriendelijk en... kunstzinnig! Kortom, een van de bekende gezichten op onze school. Maar wat doet Jeannette precies op het HML? Wat vindt ze leuk? Wat doet ze in haar vrije tijd? Tijd voor een nadere kennismaking. Daarom liepen wij een dagje mee.

Hoe begint je dag?

Als mijn wekker is afgegaan, spring ik uit mijn bed en ga snel douchen. Meestal sla ik mijn ontbijt over, drink snel een kop koffie en spring vervolgens op mijn fiets naar het station Leiden. Ik puf even uit in de trein en ga als ik op Den Haag CS ben aangekomen snel richting het HML. Mijn dag is niet echt goed begonnen voor ik vier koppen koffie heb gedronken.

Dus als ik op school ben, neem ik direct een lekker kopje koffie.

Hoe ziet je dagindeling er vandaag uit?

Pfff, dit is een drukke, maar leuke dag. Eerst heb ik een bijeenkomst met Greet, hoe we de nieuwe docenten het beste kunnen inwerken en hun een goed plekje kunnen geven binnen het HML. Vervolgens een overleg met Henriëtte. Daarna moet er

uiteraard ook les worden gegeven. Na de lessen moet ik alle mails van iedereen beantwoorden. Dat is best een karwei, want dat zijn vaak tussen de 50 en 70 berichten. Vandaag staat ook op de planning dat de indeling voor de projectweek wordt gemaakt. Dat belooft heel leuk te worden! Vandaag hoeft ik me geen moment te vervelen...



Wat voor werk doe je nou eigenlijk allemaal op het HML?

Zo, daar vraag je me wat. Nou, allereerst ben ik natuurlijk docent Nederlands. Ik organiseer ook uitjes en excursies voor alle eerste- en tweedeklassers op het HML. Dat vind ik echt super. Het werk van leraar is heel afwisselend. Het heeft veel verschillende kanten. Er zitten leuke en soms minder leuke kanten aan. Lesgeven en het samen dingen doen met leerlingen is bijvoorbeeld leuk. Maar als docent heb je ook contact met ouders als er

dingen niet goed gaan op school of afspraken niet worden nagekomen. Dat is minder leuk. Maar het mooie is: er is heel veel afwisseling!

Als je thuis komt van je drukke dag op school, wat doe je dan?

Hm, eerst even uitpuffen natuurlijk... en als het even kan, werken in mijn moestuintje. 'Wieden, oogsten en genieten', er is altijd wel iets te doen. Natuurlijk eten met mijn man en daarna dikwijls nog studeren. Ik studeer momenteel geschiedenis aan de Open

Universiteit. Studeren vind ik fijn. Ik heb al literatuurwetenschappen en kunstgeschiedenis gedaan. En nu dus geschiedenis. Ik heb al een jaar achter de rug en heb nog twee jaar te gaan. Dus ik ben nog wel even bezig. En, niet te vergeten, tegen het einde van de dag om 10 uur neem ik altijd een glaasje wijn en lees daarbij een tijdschrift. Dat vind ik heerlijk. Dan snel naar bed tot de wekker weer gaat en op school de redactie van de Hamel voor mijn neus staat.



DE JEUGDDROOM VAN MIJKE DEN HAAN

Door: Lisa Hage en Kim Zeevalk

Mijke den Haan, de altijd vrolijke kunstdocente die van kunstklas naar kunstklas huppelt. 37 jaar jong, 2 kinderen rijker en een pracht van een baan op het HML. Maar wat ging daar nou eigenlijk aan vooraf? 20 jaar geleden liep Mijke hier als leerling. Nu, terug van weggeweest, loopt ze hier als lerares. Wat is er in die 20 jaar gebeurd?

Van kunstnares naar lerares, hoe ging dat?

"Dat gaat eigenlijk nog een stap terug, toen ik hier nog op school zat. Toen was ik wel altijd heel geïnteresseerd in kunst en tekende ik heel veel, maar ik dacht: daar kun je geen boterham mee verdienen, dus ik ga niet naar de kunstacademie. Toen ben ik 'bewegingstechnologie' gaan studeren. Ze hadden daar op de open dag gezegd dat dat een studie was met de raakvlakken sport en creativiteit, maar het viel vies tegen. Het was heel erg revalidatiegericht, dus dat was niks. Toen ben ik toch naar de kunstacademie gegaan, de Rietveldacademie. Daar heb ik filmpjes leren maken en ben ik afgestudeerd met animaties. Nadat ik was afgestudeerd, heb ik twee jaar als freelancer gewerkt en ben ik workshops gaan geven op scholen. Dat workshops geven vond ik wel heel leuk, maar ik merkte dat het wel heel eenzaam was om zo alleen te werken, ik wilde collega's! Ik begon op het Johan de Witt en daar had ik het helemaal niet naar m'n zin, qua lesgeven. Dat was ook wel een moment dat ik even dacht: wat doe ik in het onderwijs? Maar toen toch nog even doorgezet en toen kwam Jeannette

leerlingen werven op de basisschool waar mijn moeder toen werkte. Toen kreeg ze met mijn moeder contact en vertelde mijn moeder over mij en wat ik deed. Zo heeft Jeannette mij dus gevraagd om workshops te geven aan de kunstklassen, dat ben ik gaan doen, en terwijl ik nog steeds op het Johan de Witt werkte, ben ik hier die workshops gaan geven, en die bevielen wel, van beide kanten. En zo ben ik hier eigenlijk steeds meer gaan doen totdat ik hier uiteindelijk vast les ben gaan geven."

Wat is dan het grootste verschil tussen het Johan de Witt en het HML?

"Op het Johan de Witt had ik helemaal geen vrijheid. Maar tegelijkertijd was er ook niks en moest ik wel zelf alles uitvinden. Er was geen lesprogramma of iets. Maar ik liep wel tegen een enorme muur op als ik met ideeën kwam. Ik begon heel enthousiast met allemaal ideeën voor wat we konden doen, maar vervolgens lukte er niks, dus dat was erg frustrerend."

Hoe zie jij jezelf over vijf jaar? Zit je hier goed of wil je nog iets anders?

"Nou, ik heb het hier nu heel erg naar m'n zin. Dat ik de kunstklassen les mag

geven en daar heel erg mijn eigen invulling in kan geven, vind ik ontzettend fijn. Maar ik zou het wel heel leuk vinden om het wat meer te combineren met het zelf kunst maken. Wat natuurlijk nu ook heel lastig is omdat ik nu ook twee kleintjes thuis heb zitten. Ik schilder wel nog steeds, maar veel minder. Dat zou ik wel wat meer in balans willen."

Wat voor kunst maak jij dan?

"Op dit moment is het vooral schilderen. Animatie kost héél veel tijd, en dat heb ik nu niet. Voor dat je resultaat hebt gaat er zoveel tijd overheen, daar heb ik nu het geduld niet meer voor. Maar 't is allemaal ook heel breed nog steeds. Dat is ook wel een zwakke plek van mij, ik vind ontzettend veel dingen leuk, en wil altijd alles. Veel verschillende kunstdisciplines, en het lesgeven, en ik vind m'n gezin leuk. Zo kan ik waarschijnlijk nooit in één ding helemaal uitblinken omdat je dan gewoon voor één ding moet gaan, wil je daar een ster in te worden. Ik sport bijvoorbeeld ook vaak, en doe nu aan 'bootcampen'. Dat zijn allemaal verschillende onderdelen van sport. Ook in de sport ben ik weer heel divers dus."



Is er iets dat je nog zou willen leren of kunnen?

"Ik wil sowieso altijd heel veel nieuwe dingen leren. Ik ben ook steeds in nieuwe dingen geïnteresseerd en geïnspireerd. Vaak als ik nu met klassen naar tentoonstellingen ga, is dat weer een heel nieuwe inspiratiebron voor me. Foto's waar ik helemaal enthousiast van word, of schilderijen waarbij ik denk: o ja, zo kan het ook."

Je hebt natuurlijk twee schatten van kindjes nu, Xuca en Zine. Hoe heeft dat jou als kunstenaar beïnvloed?

"Qua kunst maken is het natuurlijk veel minder. Het is toch veel doen waardoor je weer beter wordt, maar ik heb nu gewoon veel minder tijd om te kunnen oefenen. Dus wat dat betreft vind ik het ook wel weer leuk dat ik ook weer tekenlessen geef, dan moet ik weer allemaal portretten tekenen omdat de derde klas daar dan mee bezig is. Dus dan ben ik

daar weer mee bezig, even kijken hoe het ook al weer zat met de verhoudingen en zo, en dan kom je weer terug bij het cliché 'oefening baart kunst'. Het is nu veel meer van te voren nadenken wat ik wil met minder productie. Meer moet nu in één keer goed gaan. Maar ik heb ook wel meer rust gekregen en als het dan niet lukt, dan lukt het niet. Zeker toen Xuca net geboren was, had ik nog heel erg 'alles moet!' en nu heb ik veel meer rust. Waarom moet het? Van wie moet het dan?

Ik heb ook iets met mezelf afgesproken wat die balans betreft. Xuca gaat nu naar de basisschool en ik werk hier drie volle dagen. Maar als Zine dan ook naar de basisschool gaat, wil ik niet hier meer gaan werken, maar die twee vrije dagen waarop die twee dan op school zitten gaan gebruiken voor mijn eigen werk."

De kunst die je maakt, maak je die in opdracht?

"Beide. Op dit moment mag ik mijn werk exposeren in de Reinkenstraat, maar daar is geen deadline voor. 't Is ook al anderhalf jaar dat ze zeggen dat het mag, maar ik neem lekker m'n tijd. Aan de ene kant is het heel fijn om niet te hoeven haasten, want ja, waarom zou ik? Maar aan de andere kant is het ook wel moeilijk om jezelf te stimuleren. Daar heb ik trouwens wel een thema waarin in werk, maar ben ik verder helemaal vrij. En verder zijn er gewoon mensen die wel echt iets specifiek vragen, maar dan wel binnen mijn stijl. Het is meer dat ze gezien hebben wat ik maak en het dan leuk vinden om iets te hebben, dan dat ze echt specifiek vragen om een blauwe hond."

Wat is jouw stijl dan?

"Ik werk wel figuratief, dus niet heel realistisch. Er zitten ook wel vaak symbolen in, maar het is zeker niet abstract. Je ziet wel gewoon altijd wat het is, maar niet fotorealistisch of zo."

Als je nu terugkijkt, is er dan iets dat je had willen veranderen? Iets dat je**anders had gedaan als je het over mocht doen?**

"Nee, ik denk het niet. Ik heb van alles ook wel heel veel geleerd. Ook van het lesgeven, het met elkaar omgaan. En vanuit klassen organiseer ik ook heel veel dingen die ik anders nooit gedaan of gezien had. Zo heb ik nu contact met iemand van een particuliere beeldentuin,

en daar kom je normaal natuurlijk nooit in, maar met zo'n klas dan weer wel. Omdat ze het dan heel leuk vinden om zo'n groep leerlingen hun kunst te laten zien. Het opent dus ook weer deuren die je normaal nooit tegen was gekomen."





Herfst-agenda

Cash

CASH – Theater aan het Spuif

Wo. 30 oktober

Geld maakt niet gelukkig. Yeah, right... Alsof je gelukkiger bent zonder geld. Wie droomt er niet van een grote erfenis, de loterij winnen of een geslaagde bankoverval? In een mix van een heistfilm (à la Ocean's Eleven) en uitdagend praattheater worden euro's, banken en de markt doorgelicht.

In CASH duik je samen met de acteurs in de wereld van het geld. Van een tientje naar de goudvoorraad, van vraag 'wat is genoeg' naar de marktwerking. Elk dubbeltje wordt omgedraaid. En waarom hebben we die eigenlijk niet meer?

Een feestelijke combinatie van theater en dans die zeker de moeite waard is.

Tickets: € 17,50



Casanova

CASANOVA – De Appel

Vanaf wo. 11 december

'Casanova' wordt een ongekend spektakel over geluk, opportunisme, leugen en bedrog. Van de grote zaal wordt een klein Venetië gemaakt, inclusief waterkanalen. Hetzelfde team dat bij de vorige marathons garant stond voor de prachtige teksten, zet momenteel de laatste puntjes op de i van de nieuwe tekst over het leven van Casanova (gespeeld door Aus Greidanus jr.).

Tickets: € 75,-

Bob Dylan

BOB DYLAN – Heineken Music Hall

Wo. 30 oktober

Die goeie ouwe koning, wie kent hem niet? De als Robert Allen Zimmerman geboren Dylan kan met recht een levende legende genoemd worden. Met nummers als 'Blowin' in the wind' en 'The times they are a-changin' vertolkte hij als geen ander de tijdgeest van de protestgeneratie in de jaren '60, maar zijn invloed op de popmuziek reikt veel verder dan dit bewogen decennium. Dylan behoort tot de meest invloedrijke muzikanten van de twintigste eeuw. Met zijn persoonlijke en poëtische teksten bracht hij de literatuur in de popmuziek en is hij een inspiratie voor vele generaties na hem.

Tickets: € 65,- (let op: wees snel, kaarten vliegen de deur uit)

THE SECRET SINGER-SONGWRITER

THE SECRET SINGER-SONGWRITER - SuperMarkt

Wo. 6 november

Elke eerste woensdag van de maand zal de SuperMarkt het epicentrum zijn voor alle singer-songwriters in Nederland en ver daarbuiten. De SuperMarkt organiseert samen met The Secret Singer-Songwriter Society een gloednieuwe avond: The Secret Singer-Songwriters Sessions. Tijdens de sessies zullen er 12 artiesten allemaal een kort optreden geven en hun mooiste drie nummers laten horen. Als je van singer-songwriters houdt, kom dan zeker iedere eerste woensdag van de maand naar de SuperMarkt.

De line-up van deze editie:

Tzja Giantor, Judy Benschop, Janco Duijs, Mary Lou, Ronald Günther, Hannekelaura, Orlev Tam, Jess Hills, The Bonesinner, Marjolein van der Heide, Merlijn Nash, Sundaze.

Tickets: gratis!

NAVARONE

NAVARONE – 't Paard

Do. 17 november

Navarone is bezig om in recordtempo rockminnend Nederland voor zich te winnen. De Nijmeegse/Amsterdamse rockband bracht in september 2012 in eigen beheer z'n debuutalbum uit. Het door Vance Powell (o.a. Beck, Jack White) gemixte A Darker Shade Of White gooit ook in de pers hoge ogen, waarbij de moderne en vernieuwende interpretatie van 70's rock en de compromisloze manier waarop dit is uitgebracht, worden geroemd. Jan Vollaard (NRC) stelde het album zelfs kwalitatief gelijk aan de debuutalbums van Wolfmother en The Black Crowes.

Tickets: € 12,50

tek tok late night

TEK TOK LATE NIGHT – 't Paard

5 november

Net als op straat, surveilleert de Nederlandse politie ook op internet. En net zoals de politie het huis van een verdachte mag betreden, mag zij ook in zijn computer kijken. Het nieuwe wetsvoorstel computercriminaliteit gaat verder: Nederlandse agenten zouden ook in buitenlandse computers mogen kijken, hacken en malware installeren.

Maar wordt het internet daardoor wel veiliger? Zal al die policeware de werking van het internet en onze computers verstoren? Is een gehackte computer eigenlijk nog een geldige bewijslast? Als wij computers in het buitenland hacken, gaan zij dat dan ook bij ons doen? Wat zijn de gevolgen voor de gebruikers en bedrijven die op het net zitten? En wie draait op voor de kosten?

Daarom in deze Tek Tok late night #6 technici, juristen, bedrijven en Kamerleden aan het woord, over de gevolgen van CybersurveillanceNL. Partners van deze avond zijn Google en de Dutch Hosting Providers Association. Want niet alleen de burger, maar ook bedrijven zullen de gevolgen merken als de politie meer hack bevoegdheid krijgt.

Tickets: gratis!

IDFA

IDFA: International Documentary Film Festival Amsterdam

20 november tot 1 december

Jaarlijks wordt Amsterdam in november tijdens het International Documentary Film Festival Amsterdam (IDFA) omgetoverd tot hét paradijs voor liefhebbers van documentaires. De 26e editie van het festival keert van 20 november tot en met 1 december 2013 terug in de stad en trakteert je op interessante documentaires uit binnen- en buitenland!

Tickets:

voordeelpas: € 20,-

voordeelpas+: € 30,-

jurisivens prijs voor de beste documentaire van het jaar

StreetTalk

Wat zou je doen als je één dag een meisje zou zijn?



Banner van Hunenstijn 3A: De hele dag in de spiegel kijken.



Lander Buma 4H2: Naar de Etos gaan en allemaal awkward vragen stellen, zoals: 'wat zijn de bijwerkingen van tampons?' en daar dan een Youtube filmpje van maken.



Roemer van den Broek 1F: Ik zou met andere meisjes omgaan en er achter komen wat ze leuk vinden. Dat is handig voor als ik weer een jongen ben.

Anoniem: Ik b n een meisje...



Mees Gribnau 2B: Heel hard gillen.



Banner Man in 't Veld 5H3: Kijken of ik nog steeds net zo goed kan autorijden.



Philip Tienhoven MW: Me heel leuk aankleden met allemaal kleren van de H&M.

StreetTalk

Wat zou je doen als je één dag een jongen zou zijn?



Cécile Saunier 1B: Vies worden.



Amai Jonker Roelants 5V1: Staand plassen.



Emma van Schaik 4V2: Aan mijn sixpack voelen, een baard laten staan en heel veel 'vreten'.



Mikki Lobregt 4H3: Een feest geven dat ik niet meer ongesteld ben en met allemaal knappe jongens afspreken.



Daniëlle Arceo 3M: Rondhuppelen in een mankini.



Henriette Boevé MW: Heel veel vrouwen versieren.



Dunja Kroonenberg en Fay Boevé 1A: Een dag in mijn zwembroek rondlopen zonder topje.

HAMEL REFRESHED

Editie 1

Door: Vincent Roijaards

In 'Hamel Refreshed' zal de redactie jullie vanaf nu elke keer verrassen met de nieuwste muziek! Elke editie zullen we net uitgekomen nummers en tracks in de spotlight zetten en beoordelen. We hopen jullie te verwonderen met voor jullie nog onbekende nummers, artiesten of klanken die je gewoon gehoord moet hebben! Elke keer andere genres, andere artiesten en andere structuren. Simpel gezegd, alles wat je nodig hebt om weer helemaal opgefrist en op de hoogte te zijn in de muzikale samenleving! BAM!

DANCE REVIEWS

Daniel Portman - *Galvanized*

Daniel Portman is een artiest geboren en opgegroeid in Zurich, Zwitserland. Daniel is als artiest nog niet bekend bij het 'grote' publiek, maar heeft enorm veel hits en prestaties op zijn naam staan. Hij is op dit moment wereldwijd te vinden op grote festivals en kent een eigen stijl die niemand, maar dan ook niemand zou kunnen reproduceren. Bij zijn nieuwe track 'Galvanized' is zijn stijl opnieuw weer de sleutel voor een geweldige productie! Een constante groove die niet te hard is voor een klein feestje, maar op hoog volume alle festivals volledig domineert. 'Thumbs up' voor Mr. Portman!

8,5/10

Tony Junior - *Twerk Anthem*

'Wat zullen we drinken zeven dagen lang, wat zullen we drinken? Wat een dorst!'

De inmiddels gevestigde Nederlandse artiest Tony Junior uit Utrecht brengt een nieuwe productie uit: Twerk Anthem. Luister deze track tot 0:15 seconden en ik garandeer dat je gedachte al is: wacht eens even...

Dit is niet onverwacht. Tony gebruikt in deze productie de volledige melodie van het bekende volksnummer 'Wat zullen we drinken', maar dan in een nieuw, modern jasje. Grootse synthesizers en de herkenbare Nederlandse dance-sound zijn er zeker in terug te vinden. Dat gaat goed uitpakken op festivals, een tactische zet dus! Maar ja, wat moet ik er van denken? Dat straks meerdere artiesten melodieën van oude volksnummers gaan gebruiken en hun eigen versie vervolgens uitbrengen als 'Originals', vind ik maar een slecht idee. De reden waarom ik hem toch noem, is omdat het zeker een track is waar je met je vrienden helemaal op los kunt gaan. Omdat de track in mijn mening te veel afwijkt van de juist originele eigen stijl van Tony en meer een nieuwe versie van Showtek's – Cannonball is met een vleugje drank, gewoon een voldoende. Losgaan kan zeker!

6/10

Joris Voorn - *Ringó*

Wat een atmosfeer! Deze plaat tussen Deephouse en Techno in, is er echt een waar je helemaal in kan wegdromen. Prachtige afwisselingen en geweldige heldere elementen. Ongetwijfeld gaat dit een klassieker worden, voor mij gaat hij in ieder geval nooit vervelen! Nederland blijft maar met pareltjes komen. Wat een klasse!

9/10

Danny Avila - *Rasta Funk*

Danny Avila is een opkomende producer uit Madrid, Spanje. In een ongelooflijk snelle tijd heeft hij een groei doorgemaakt en staat hij nu geregeld wereldwijd op verschillende festivals. Wat doet hij het live goed zeg, hij weet altijd raak te schieten met zijn structuurkeuze. Maar over zijn producties valt zeker nog te praten. Los van de nummers zelf, zie je in al zijn laatste platen wel van wie hij fan is: Showtek. Een inspiratiebron is in zekere zin alleen maar iets erg positiefs maar zo pakt dit nog niet altijd uit bij Avila. In zijn nieuwste track 'Rasta Funk' doet Avila in zekere zin iets nieuws door in de breakdown een reggae melodie te combineren met drum n bass. Lekker om naar te luisteren, maar niet spectaculair. Als dit gevolgd wordt door de climax die alleen maar een reproductie is van een aantal bekende hits en tegelijkertijd veel te zwak en modderig is voor de breakdown, raakt alles uit verhouding. Jammer, maar toch iemand om in de gaten te houden.

3,5/10

RIGHT THOUGHTS

RIGHT ACTION

Steerner

-Turn Back Time (Bootleg)

Kwa-li-teit! Deze snel groeiende maar wereldwijd nog onbekende Zweedse artiest is in mijn mening de nieuwe Avicii. Niet Avicii 1.0 versie 2, maar echt Avicii 2.0! In een volledig eigen stijl brengt Steerner ons de 'Instant Happiness melodieën' die we kennen van de wereldberoemde artiest. In deze onofficiële remix (bootleg genoemd), wordt een prachtige zanglijn uit een wat hardere track gecombineerd in een melodisch meesterwerk. Voor de liefhebber een absolute 'must-hear'!

9/10

Roy Art

- World To Come

Zo'n drie maanden geleden, toen ik net terug kwam van een geweldige reis, verheugde ik me nergens meer op dan het maken van een nieuwe track!

Ik besloot heldere, atmosferische, filmische geluiden en melodieën, te combineren met grootse house muziek, zoals ik er van hou.

Het resultaat hiervan is mijn track 'World To Come' geworden, waar ik zo'n twee maanden geleden een hele korte preview van online heb gezet.

Toen ik ongeveer een maand geleden werd gecontacteerd door het platenlabel 'Strangers in Paradise Recordings', dat ze graag met me wilden samenwerken, kwam er een begin van een droom voor me uit, ik wil altijd blijven doorgaan!

Ik ben blij dat ik jullie eindelijk kan vertellen dat de track officieel zal worden uitgebracht op 15 November 2013! Heel veel nieuwe producties en nieuwtjes zijn nog in de aantocht, bedankt voor alle steun. There we go! n.v.t.

Rock/Hard Rock/Acoustic Reviews

Taymir

- AAAAAH

Taymir is een nieuwe, opkomende groep uit Den Haag. De band maakt rocknummers op een unieke manier die er echt voor kunnen zorgen dat de hele zaal zich tot een eenheid vormt! De afgelopen periode heeft Taymir meerdere optredens gehad, waaronder hun album release, die van echte klasse getuigde. Bij hun vintage stijl die zo ontzettend groovend en energiek is, is het bijna onmogelijk om stil in een hoekje te blijven zitten. Taymir heeft o.a. al bij de Wereld Draait Door mogen spelen en zal misschien binnenkort al wel op de leukste festivals te vinden zijn. De eerste single van hun debuutalbum 'Phosphene' genaamd: AAAAAH, laat zien wat de jongens in huis hebben.

8.5/10

Franz Ferdinand

- Evil Eye

De Britse rockband 'Franz Ferdinand' slaat toe met een nieuw album! Veertien nieuwe nummers die allemaal getuigen van de kwaliteit die we gewend zijn van Franz Ferdinand. Inmiddels heeft het album al behoorlijk succes opgeleverd en het is niet vreemd hoe dat zo is gekomen. Het groovey riff dat de basis vormt voor het nummer 'Evil Eye' is zo aanstekelijk dat je het blijft luisteren. Ook de zanglijn eroverheen blijft de hele dag door je hoofd dansen. Wat een nummer!

9/10

Queens of the Stone Age

- My God is the Sun

The Queens of the Stone Age are back! De hard-rock band die volgens velen tot de absolute wereldtop moet behoren binnen hun genre, komt voor ons met een nieuw album! Het geluid dat Queens Of the Stone Age produceert, zal je bij geen enkele andere band op deze manier terugvinden. Het is niet vrolijk, maar tegelijkertijd kun je niet stoppen met blijven luisteren. Je voelt de muziek al het ware. Het nieuwe nummer 'My God is the Sun' van het nieuwe album: Like Clockwork, is er zeker eentje die absoluut brengt wat deze 'Queens Of the Stone Age feel' moet doen! Luisteren!

8.5/10

Pearl Jam

- Pendulum

De wereldwijd bekende band 'Pearl Jam' komt met een nieuw album: Lightning Bolt.

Alweer hun tiende uitgebrachte studioalbum! Voor de liefhebbers is het album absoluut weer genieten. Het nummer Pendulum is een behoorlijk nieuwe sound die ze hebben geïntroduceerd en die erg goed uitpakt. Op het langzame tempo raak je helemaal meegesleurd in de vibe!

7/10

Pas op! Onwetend loop je door de school, zoals altijd, je doet gewoon je ding. Maar, zonder dat je het weet, kun je zomaar in de Hamel staan, anoniem dat wel.

Niemand weet over wie het gaat, misschien herken je jezelf erin, misschien een klasgenoot, vriend of vriendin. Denk erover na en ontdek wie het is.

Door: Lisa Hage

Je typt iets voor school,
zittend achter een laptop.
Is het lastig en zwaar?
Je lijkt verzonken in je getob.

Dan maar niet leren,
hoor ik je denken, heel subtiel.
En Pascale ontwijkend,
pak je je mobiel.

In het studiecentrum,
verzonken in gedachteland.
Beetje relaxen,
niets aan de hand.

Zittend in een witte trui,
accessoire hier en daar.
Los hangend in scheiding,
jouw lange, bruine haar.

Tikkend op het tafelblad,
op het ritme van het lied.
Steeds maar neuriënd,
meeknikken met de beat.

Woensdag het achtste,
helemaal klaar met deze dag.
Ben je vast heel blij
als je naar huis toe mag.

Je werkt aan je opdracht,
en je bent een meisje uit 6V.
Niemand weet wie je bent,
maar misschien heb jij een idee.

Hamel Discovery

door Vincent Roijaards

Editie 1: Lucide dromen

'Hamel Discovery' zal mijn nieuwe vaste rubriek worden, hier in het Hamel Magazine! In elke Hamel zal ik uitgebreid één uniek onderwerp behandelen over de bijzonderste mogelijkheden op onze wereld, met in deze editie: lucide dromen! Ga er even goed voor zitten en laat me jullie informeren over dromen op het hoogste niveau!

Slapen, het is iets wat we elke dag doen. Maak je het een dagje erg laat, dan haalt je lichaam het op den duur vanzelf weer in. We hebben onze slaap nou eenmaal nodig en we kunnen er niet aan ontkomen dat het een grote rol in ons leven speelt. Heb je er ooit wel eens over nagedacht dat jij ongeveer een derde deel van je leven liggend op een matras zal doorbrengen? Ook al heb je misschien een hobby of een liefde waar je bijna al je tijd aan wilt spenderen, je kunt er niet onderuit dat je nog langer in je leven met je oogjes dicht in een ander wereldje doorbrengt, een eigen wereldje, het wereldje van de dromen!

Elke nacht als we in slaap zijn, dromen we, of we het nou willen of niet. Mensen die zeggen dat ze vaker dromen, hebben niet letterlijk meer dromen. Ze zijn simpelweg beter in het onthouden van hun dromen. Het onthouden van je dromen is gewoon een vaardigheid die iedereen kan aanleren, het is niet eens erg moeilijk!

Tijdens je slaap breng je tijd door in meerdere fases. Er zijn bepaalde momenten waarin je dromen het meest levendig zijn, deze fase noemen we 'REM-slaap', oftewel: Rapid Eye Movement sleep. De REM-slaap is een gespecialiseerde toestand in het brein, die eens in de zoveel tijd ontstaat tijdens het slapen. Deze toestand genereert levensrealistische en ontzettend gedetailleerde hallucinaties die wij dromen noemen. Een mens droomt gemiddeld vier tot zes keer per nacht in de REM-slaap, dit zijn de dromen die wij kunnen onthouden. In een redelijk korte tijd is het mogelijk jezelf te trainen om al twee tot drie dromen per nacht te onthouden.

Als jij 's ochtends wakker wordt en je hebt een droom onthouden, de enige manier hoe je deze dan kunt herbeleven is via je gedachten. Stel je voor dat dit zo met het echte leven zou zijn, dat je de ervaringen alleen in je gedachten binnen zou krijgen, maar ze nooit echt zou hebben ervaren. Dat zou toch vreselijk zijn? Gelukkig is dit niet zo!

Dit hoeft met dromen ook niet zo te zijn... Maak je klaar voor een langer bewust leven, voor mogelijkheden oneindig zo groot, een kans om al je dromen werkelijkheid te laten worden, letterlijk! Ik introduceer jullie: lucide dromen!

Lucide dromen betekent bewust dromen, oftewel weten dat je slaapt terwijl je droomt. Wanneer je je er eenmaal van bewust bent dat je eigenlijk gewoon in je bed ligt en dat deze droom eigenlijk gewoon een hallucinatie is, gegenereerd door de REM-slaap, ben je in staat in je droom **alles te doen wat je maar wilt!** Dit klinkt misschien als tovenarij, maar het is wetenschap. Ooit een droom gehad waarin je zelf als een tovenaarsleerling spreken stond af te vuren zoals Harry Potter en dacht: wat een bijzondere herinnering, maar jammer dat ik het nooit zal kunnen ervaren? Dit is dan nu verleden tijd, zeg hallo tegen de wereld van het lucide dromen!

Lucide dromen is totaal iets anders dan droompreparatie waarbij je je alleen voorbereidt op dat wat je wilt dromen en vervolgens de droom onthoudt. Bij een lucide droom ben je je ervan bewust dat je droomt tijdens de REM-slaap, hierdoor beleef je de droom als ervaring, én onthoud je hem als herinnering, net zoals bij het wakkere leven.

Het bijzondere eraan is dat het hebben van een lucide droom in de REM-slaap niet gewoonweg aanvoelt als een projectie voor je ogen. Dit gaat veel en veel verder! Een droom is wetenschappelijk gezegd een multizintuiglijke hallucinatoire ervaring. Dit houdt in dat je brein tijdens een droom alle functies van je zintuigen genereert en laat aanvoelen, precies zoals ze in het echt werken. Je kunt voelen, ruiken en zelfs proeven tijdens een lucide droom! Ongelofelijk, is het niet? Daarbij kunnen REM-slaapdromen ongelofelijk realistisch zijn. Een droom heeft beschikking tot een volledig spectrum van kleuren en een immense gedetailleerdheid. Er zijn zelfs mensen die melding hebben gemaakt van lucide dromen waarin de visuele gedetailleerdheid nog groter aanvoelde dan in ons wakkere leven.

Let's get started!

Lucide kunnen dromen is niet iets waarvoor bepaalde mensen veel beter geschikt zijn dan anderen. Iedereen kan het leren, jij ook. Je moet het alleen echt willen! Het leerproces van lucide dromen heeft een vorm waarbij, op het moment dat het je lukt je eerste lucide dromen te krijgen, het vanaf dan af en toe zal lukken. Lucide dromen is in tegenstelling tot fietsen absoluut niet iets wat je nou eenmaal kunt als je het een keer hebt gedaan. Je moet de bezigheid ervan als schema in je leven introduceren, hierdoor bouw je een algemene bewustheid op. Ervaren lucide dromers kunnen er na jaren training in slagen wel vijf tot zes lucide dromen per nacht te hebben.

Stap 1. Herinner je dromen

Het eerste gedeelte van de training is het ervaren worden in het onthouden van je dromen. Het onthouden van je dromen is een essentieel onderdeel voor het krijgen van een lucide droom. Je kunt een lucide droom krijgen, maar als je vervolgens geen enkel droomgeheugen bezit, zal je je niet meer herinneren dat je deze lucide droom ooit hebt meegemaakt. Hoe meer dromen je je kunt herinneren, hoe meer bewustzijn er in je dromen zal opkomen. Ook zal het onthouden van je dromen waardevolle persoonlijke droomtekens opleveren die verder in de training aan bod zullen komen.

Het onthouden van je dromen is niet heel erg moeilijk. Belangrijk om te weten is dat hoe langer je slaapt, hoe meer REM-slaap je brein zal genereren. Het aanhouden van ongeveer negen uur slaap per dag (doordeweeks), is een goede start voor het onthouden van meer dromen.

Het terughalen van een droom heeft het grootste slagingspercentage direct na het ontwaken uit je slaap. Dit is wat je elke dag moet doen als je 's ochtends of op elk willekeurig moment tijdens de nacht wakker wordt:

- 1. Je eerste gedachte is: waar heb ik zojuist over gedroomd?**
- 2. Blijf op de positie liggen waarin je bent wakker geworden, beweeg zo min mogelijk!**
- 3. Hou je ogen soepel dicht en ontspan.**
- 4. Ga niks forceren en laat je gedachten het werk doen, blijf zo ontspannen mogelijk.**
- 5. Nog niks? Ga langs alle filmgenres: actie, avontuur, liefde, drama, etc. Gaat er al een belletje rinkelen? Of denk anders aan de eerste droomscène die op dat moment in je opkomt, heb je toevallig iets gelijkwaardigs gedroomd?**
- 6. Geef het wat tijd, de kans dat je zal slagen vlak na het ontwaken is groot, aangezien de REM-slaap nog kort geleden actief was.**

Mocht je slagen, dan kun je vanaf het kleinste droombeeld dat je je herinnert vaak al verder gaan associëren tot je de volledige droom of dromen met alle details erop en eraan herinnert. Vervolgens pak je je mobieltje, of een kladblaadje en maakt vlug wat aantekeningen over je droom of dromen van die avond. Een opnamefunctie op een mobieltje kan vaak ook goed van pas komen, het is een vlugge manier om je droom 'op te slaan'. Later op de dag kun je de droom of dromen door middel van je korte aantekeningen of geluidsopname zo uitgebreid opschrijven als je wilt, je gaat dan een dromendagboek bijhouden. Dit is nuttig en ontzettend leuk tegelijkertijd, je kunt dan van al je dagen teruglezen wat je hebt gedroomd! Om lucide te kunnen dromen is het namelijk belangrijk een overzicht te hebben van zoveel mogelijk dromen binnen een korte periode, hier kom ik zo op terug. Wat verder belangrijk is, is het regelmatig terughalen van je droom. Gewoon tijdens de wiskundeles even denken: hoe ging die droom van vannacht nou ook al weer precies, draagt enorm veel bij aan je algemene droomgeheugen!

Stap 2. Ontdek droomtekens

Zodra je jezelf hebt getraind in het hebben van een beter droomgeheugen en je in het bezit bent van aantekeningen van je eigen dromen, kun je verder gaan in het leerproces van lucide dromen.

Dromen hebben algemene kenmerken die je kunt nagaan:

-Actie. In een droom kunnen onmogelijke acties voorkomen, een mens/dier/ding kan vliegen, toveren etc.! Natuurwetten gelden niet altijd.

-Locatie. Een droom speelt zich vaak af op een locatie die je niet kent. Een locatie waar je ooit ben geweest in een ver verleden, of een plek die niet eens meer bestaat zoals hij ooit was. Denk overdag regelmatig: is het normaal dat ik in deze school ben? Ja is dan het antwoord, want daar volg je al je lessen. Als je vervolgens in een droom op een plek belandt waar je vijf jaar geleden op vakantie was, is er een grotere kans dat je bewustzijn opmerkt dat er iets niet klopt. Ook is het goed je in het wakkere leven regelmatig af te vragen wat de vorige plek was waar je vandaan kwam. Aan het begin van een droom is die er namelijk niet.

-Contact. Stel, je bent een ongelofelijke fan van voetbal. Dan is er, aangezien je er vaak mee bezig bent, een grotere kans dat een bekende voetballer opeens in je droom zal opduiken. Als je in het wakkere leven een keer een persoon tegenkomt die jij als erg speciaal ervaart, ga dan na wat de reden voor de ontmoeting is geweest. Zo kun je ook in je dromen sneller ontdekken dat er iets niet klopt als je een ongewoon persoon tegenkomt. Verder verrichten personen in dromen vaak een handeling die niet passend is bij henzelf. Barack Obama als pizzabezorger in Den Haag is ongewoon, dit moet een belletje doen rinkelen in je droom.

-Vorm. In dromen hebben dingen vaak een vorm die erg verschillend is van de werkelijkheid. Bijvoorbeeld een vogel net zo groot als een auto of een steegje dat opeens zo lang is als een enorme straat.

Het herhalen van deze droomtekens voordat je gaat slapen geeft je meer bewustzijn over het optreden van deze veel voorkomende droomthema's.

Nu terug naar de persoonlijke droomthema's. Zoals gezegd is het belangrijk zoveel mogelijk dromen in een week te onthouden. Een algemeen kenmerk van dromen is namelijk dat bepaalde thema's die spelen in je onderbewustzijn, in meerdere van je dromen in een periode terugkomen. Stel dat je na het onthouden van vijf dromen hebt geconstateerd dat elke droom zich afspeelt in een grote, drukke stad, of dat elke keer je oude basisschoolleraar komt opduiken. Dan heb je erg nuttige droominformatie verkregen. Het kunnen veel kleinere thema's zijn, zoals jaloezie, trots, of zelfs maar een heel klein dingetje wat alleen jij kunt begrijpen. Toch kun jij hiermee een lucide droom opwekken door te denken: de volgende keer dat ik dit gevoel opmerk in mijn droom, dan weet ik dat ik droom! Het is bijvoorbeeld erg handig om te noteren welke droomthema's jij hebt ontdekt. Dit kun je doen in dezelfde notitie waarin je het droomverhaal hebt opgeschreven. Ook is het vaak nuttig te noteren welke droompersonages in je droom voorkwamen.

Stap 3. Oefeningen en 'reality-checks'

Er zijn bepaalde oefeningen die, door ze regelmatig overdag te herhalen, enorm veel gaan bijdragen aan het verkrijgen van een lucide droom. De eerste daarvan zijn 'reality-checks'. Een reality-check is het controleren van de werkelijkheid. Dit klinkt natuurlijk als onzin, want je weet echt wel wanneer je wakker bent. Dat klopt, dat is namelijk ook niet het doel ervan. Het doel van een reality-check is om het als gewoonte in je dagelijkse programma te krijgen. Net zoals je elke dag loopt, ga je ook lopen in je dromen; zodra je elke dag reality-checks uitvoert, gaat dit op den duur steeds frequenter voorkomen in je dromen. Een reality-check geeft een resultaat dat in een droom altijd verschilt van de werkelijkheid. Een aantal veel gebruikte reality-checks:

- **Vingers tellen.** Kijk naar je hand en tel vervolgens vanaf je duim tot je pink of je vijf vingers hebt. In een droom zullen er altijd extra vingers na je pink verschijnen als je doortelt.
- **Hoe laat is het?** Kijk op je horloge of op je mobieltje naar de tijd. Doe je ogen voor een seconde dicht en kijk vervolgens opnieuw naar de wijzers of naar de getallen. In een droom zal het resultaat van de tweede keer kijken nooit exact gelijk zijn aan de eerste keer.
- **Spiegels.** In een droom zijn ze er nauwelijks, en als ze er zijn, weerspiegelen ze vaak iets erg onlogischs. Als je in de spiegel kijkt en een normale weerspiegeling waarneemt, wees je er dan even van bewust dat je gewoon wakker bent!
- **Lezen.** In een droom zijn teksten meestal erg vaag en/of een warboel van letters. Net zoals bij de tijd, zal de tweede keer lezen van eenzelfde tekst nooit precies hetzelfde resultaat opleveren als de eerste.

Het uitvoeren van deze handelingen hoeft maar zo'n drie seconden te duren. Het gaat er namelijk om dat je ze doet, en wanneer je ze doet je er even stil bij moet staan dat je niet aan het slapen bent! Vaak is het herhalen van deze oefeningen al een enorme vergroting van de kans op een lucide droom.

Stap 4. Pogingen tot het verkrijgen van een lucide droom

Zodra je een redelijk beheersing hebt van alle voorgaande stappen, is het tijd om technieken uit te voeren die de kans op een lucide droom tijdens die nacht zullen vergroten. De meest voorkomende manier hoe een lucide droom zich introduceert, is midden in je REM-slaap. Doordat je een groot bewustzijn hebt opgebouwd, is het mogelijk dat je door het herkennen van een persoonlijk droomthema of het uitvoeren van een reality-check in je droom plotseling lucide wordt, het voelt dan alsof je bij wijze van spreken opeens in je droom wordt gezapt. Deze manier van lucide dromen wordt: Mnemonic Induced Lucid Dream genoemd, afgekort 'MILD'.

Aangezien de eerste lucide droom die je zal krijgen in bijna alle gevallen van de vorm MILD is, gaan we verder in op een techniek die een grote kans biedt op het verkrijgen van deze soort lucide dromen.

Voorafgaand is het goed om te weten dat deze techniek echt iets van je vraagt en je er tijd in moet steken om echt te kunnen slagen. Als je dit wilt, zal het je uiteindelijk lukken ook!

'Wake-Back-To-Bed' (WBTB)

De 'Wake-Back-To-Bed'-techniek is de meest effectieve manier voor het verkrijgen van een lucide droom. Het verhoogt je kans om lucide te worden met wel 20 keer!

Een goed streven is om deze techniek bijvoorbeeld tijdens een dag van je weekend toe te passen. Later, nadat je succes hebt gehad met deze techniek, is het niet meer nodig om hem frequent toe te passen, na een aantal pogingen begrijpt je lichaam hoe lucide dromen in elkaar zit:

- Je gaat naar bed, ongeveer zo laat als je dit doordeweeks doet. Voordat je in slaap valt, doe je de gebruikelijke oefeningen en herhalingen beschreven in stap 1, 2 en 3. Terwijl jij in bed ligt, staat je wekker op één of twee uur eerder dan doordeweeks. Wanneer je in de ochtend wakker wordt, is dat niet voor de rest van de dag. Je gaat namelijk over dertig minuutjes tot een uur een kort laatste slaapje doen. In deze korte tijd dat je wakker bent, pas je een aantal zeer effectieve technieken toe, verder zijn beeldschermen en fel licht grote afraders. De technieken zijn op volgorde geordend in dit schema:

Vervolgens, als je weer gaat slapen na deze korte periode van wakker zijn, heb je een heel speciaal dutje gecreëerd. Dit slaapje zal een hele grote hoeveelheid REM-slaap bevatten, aangezien je relatief nog niet lang wakker bent. Het zal ook veel meer bewustzijn bevatten, aangezien je een uur tussendoor wakker bent geweest, en ten slotte bezit je ook nog eens een heldere geest, omdat je je motivatie en intentie voor het lucide dromen hebt ververst.

Recall dreams	Discover dreamsigns	Recognize dreams	
Recall dreams.	Write & analyze.	Recognize dream.	Mind
1 	4 	7 	
Get out of bed.	Motivate.	Get into bed.	Body
2 	5 	8 	
Feel excited.	Plan lucid dream.	Visualize plan.	Heart
3 	6 	9 	

Stap 5. Tijdens een lucide droom

De ervaring om in een droom te 'zijn', voelt magisch aan! Ook al begint de droom gewoon in een flatgebouw, is het ongelooflijk aangezien het intens realistisch voelt, maar je eigenlijk gewoon in je bed ligt. Het voelt alsof je een andere wereld bent binnengekomen!

Deze ervaring kun je echter alleen zelf beleven. Wel zijn er bepaalde trucjes om je lucide droom van een hogere kwaliteit te laten zijn, en die zullen we kort behandelen:

- **Stabiliseren.** Het eerste wat je doet zodra je lucide bent, is iets in je droom vastpakken of aanraken. Door dit te doen komt je droom meer tot stand en krijgt hij meer gedetailleerdheid.
- **Reality-check.** Ook al weet je meestal wel zeker dat je een lucide droom hebt, het doen van een reality-check geeft een droom enorm veel kracht. Je lichaam is dan in elk opzicht 'zich ervan bewust' dat je droomt.
- **Hardop praten.** Het hardop zeggen: 'Ik ben aan het dromen', terwijl je droomt, geeft je lichaam ontzettend veel extra bewustzijn. Ook krijgt de droom meer kracht door het ontwikkelen van zijn zintuiglijke ervaring, in dit geval het horen.
- **Handen wrijven.** Door het wrijven van je droomhanden, leg je de focus van je lichaam volledig bij de droom. Dit is misschien wel een van de meest effectieve manieren om een lucide droom maximaal tot stand te laten komen!

Ik vond het ontzettend leuk om in deze eerste editie van het Hamel Magazine 2013/2014 deze nieuwe rubriek te introduceren! De volgende keer zullen we weer een andere wonderlijke mogelijkheid uit het leven onderzoeken. Zelf heb ik lucide dromen meegemaakt en vind het oprecht een van de bijzonderste mogelijkheden die ik ken! Mocht een van jullie slagen, dan begrijp je vanzelf wat ik bedoel! Tot de volgende keer, en met vragen, ideeën of opmerkingen kun je altijd terecht bij hamel.hml@hotmail.com!

Weetje: Zowel bij de film 'Inception' als bij 'The Matrix' is als hoofdthema lucide dromen gebruikt, alleen wordt dit niet letterlijk benoemd.

White House Down

Door: Indy Kisoen

Het wordt weer eerder donker, kouder op de fiets en af en toe branden binnen al de eerste kachels. Het najaar is begonnen en er draaien weer een hoop nieuwe films in de bioscoop. Hoewel je tegenwoordig de meeste films digitaal kunt kijken (illegaal downloaden), heeft film kijken in de bioscoop toch echt wel iets bijzonders. En nu heeft bioscoop Pathé weer iets nieuws bedacht. IMAX heeft grotere schermen, scherper beeld en harder geluid dan andere bioscoopzalen. Hiermee willen ze de kijkers nog meer het idee geven dat ze echt deel uitmaken van de film. Pathé heeft vijf bioscopen met een IMAX-zaal. Wij hebben het geluk dat Den Haag er ook een heeft. Dat moesten we natuurlijk uitproberen!

Een film met in de hoofdrol Jamie Fox en Channing Tatum (dus ook leuk voor meiden). De film oogt als een echte 'jongensfilm', maar naderhand viel dat wel mee. Het is een actiethriller over een misdaad. De rode draad in het verhaal is makkelijk te volgen, en enigszins voorspelbaar. Toch was er sprake van opbouwende spanning en was de film van begin tot eind boeiend. Voor degene die 'Olympus has fallen' heeft gezien, zijn er wel een aantal gelijkenissen te vinden. In beide films staat niet alleen het leven van de president, maar ook de wereldvrede op het spel; de terroristen zijn uit op de geheime codes voor het afvuren van kernraketten. Geheel realistisch is de film ook niet, maar het is zeker niet verkeerd om op een regenachtige middag te zien hoe het witte huis wordt aangevallen. Een deel van de verhaallijn gaat over de vader-dochterband, dus het is zeker leuk om de film met je vader te bekijken.

Om terug te komen op IMAX: het beeld is inderdaad reusachtig en gevoelsmatig zit je zeker meer in de film.

'White house down' duurt 131 minuten en is geregisseerd door Roland Emmerich (onder andere bekend van de films 'Independence Day' en 'The day after tomorrow'). Wat mij betreft is 'White house down' geen verrassende film, maar om te zien op een IMAX-scherm is hij zeker de moeite waard!



DIEPTE-INTERVIEW Debby van Eijk

Door: Kyra van der Sluys Veer & Luca Best

De vrouw achter het raampje van de administratie die elke dag wel meer dan honderd telefoontjes pleegt of opneemt. Die elke dag om kwart over vijf opstaat om vervolgens om tien voor acht op school te zijn. De vrouw die wordt beschreven als een betrouwbaar, eerlijk en lief persoon, al ziet ze er nog zo stoer uit met haar rode haren. De vrouw die het Haags Montessori Lyceum heel goed kent, maar kent het HML haar wel goed genoeg?

Debby is geboren in Schiedam, maar ze woont eigenlijk haar hele leven al in Rotterdam Zuid. Daar werd ze opgevoed door haar ouders, die vanaf hun 15e al gingen werken. Ze hadden namelijk geen diploma. Haar opvoeding was erg vrij. Ze mocht veel, maar dat maakte haar niet verwend. Ze woonden in een klein huisje. Ze waren zo'n typisch arbeidersgezin. Haar vader werkte in de haven met boten en moeder deed thuis het huishouden. Haar moeder is pas weer gaan werken toen Debby naar de middelbare school in Rotterdam ging. De opa en oma van Debby waren als tweede ouders voor haar. De dochter van deze grootouders was namelijk in de eerste vier levensjaren van Debby erg ziek.

Voor Debby was de middelbareschooltijd een beetje een zwart gat, ze kan zich er niet veel meer van herinneren. Ze was een best verlegen typetje dat vaak naar beneden keek. En dat te bedenken met haar rode haren van nu! Hoewel ze niet zo lekker in haar vel zat, had ze wel een paar vrienden met wie ze de pauzes doorbracht. Maar haar tienerjaren waren niet altijd even leuk. Ze is soms buitengesloten en gepest. Verder wil ze hier liever niet meer over kwijt. Ze ging naar een middelbare school met mavo. Helaas heeft ze de brugklas een keer over moeten doen. Ze beschrijft zichzelf als een matige leerling: 'Ik was niet supergoed, maar ik was ook niet slecht. Ik wilde mijn diploma halen, en daarvoor deed ik wat ik moest doen.' Ze was redelijk goed in talen, ze wil misschien nog wel eens een taalcursus doen. Ze heeft vijf jaar over de mavo gedaan.

Na de middelbare school is ze naar de meao (middelbaar economisch administratief onderwijs) gegaan. Daarna had ze nog naar Delft gekund om daar een hbo-opleiding milieukunde te doen, maar ze besloot te gaan werken. Via het uitzendbureau is ze gaan kijken wat ze leuk vond, ze heeft toen allerlei administratieve baantjes gehad. Ze vond het allemaal wel leuk, maar toen kwam ze in 2001 op een school terecht via Randstad Uitzendbureau. Dat was een school in Rotterdam, op vijf minuten loopafstand van haar huis. Debby vond het eigenlijk meteen al heel leuk. Ze heeft altijd al met mensen en kinderen willen werken, en het deed haar goed om op een school te gaan werken. 'Ik werd zekerder van mezelf toen ik op een school ging werken. Ook naarmate je ouder wordt, gaat je verlegenheid weg, maar de school heeft me ook goed geholpen.' Op die school heeft ze gewerkt tot 2008.

Toen gingen twee ROC's, Albeda en Zadkine, samenwerken en waren ze bezig met een sociaal plan. Ze vroegen toen of mensen zoals Debby vrijwillig wilden gaan solliciteren. Het was een soort bezuinigingsmaatregel. Maar op een gegeven moment werd het een probleem, omdat er te veel mensen weggingen. Uiteindelijk is Debby toch ook weggegaan. Ze solliciteerde naar een baan als administratief medewerker op het HML, en werd aangenomen. Ze dacht toen bij zichzelf: wat zal ik eens gaan doen? Op haar vorige school had ze altijd de vavo-administratie gedaan, maar het leek haar eigenlijk ook leuk de leerlingen te zien voordat die naar de vavo gaan! Dus hun tijd vanaf de brugklas tot en met hun laatste jaar. Naast haar werk als administratief medewerker (leerlingenadministratie), doet ze ook de EHBO.

Net op het moment dat ze dit vertelde, werd haar gevraagd naar de gymzaal te komen, want er was een meisje flauwgevallen.

Toen ze terugkwam, vertelde ze dat ze als klein kind niet echt een droom had om piloot of arts te worden. Wel wist ze dat ze werk met mensen wilde doen. Op haar vorige baan werkte ze in een kantoortje. 'Ik denk niet dat ik nu nog kan werken op een kantoor, ik zou er niet mee kunnen leven geen kinderen te zien. Het zal waarschijnlijk ook heel saai zijn.' We vroegen haar ook wat dingen over haar tijd op het HML. Ze vertelde dat er in de loop van de jaren meer structuur is gekomen. In het begin was het echt een chaos, ze hadden ook nog niet zo'n duidelijke administratie zoals nu. Ze vindt het heel prettig dat ze veel overzicht heeft over de hele school en dat ze elke dag van alles ziet gebeuren. Elke dag is anders voor haar. Ze werkt op maandag, dinsdag woensdag en donderdag. Op dinsdag doet ze meer dossierwerk, wat inhoudt: minder receptiewerk en meer 'de echte leerlingenadministratie'.

Wij vroegen ons ook af of ze ooit iets heel schokkends had meegemaakt hier op school. Het meest schokkende voor haar was toen er op het grasveld een jongen lag, hij was zo hard gevallen dat hij zijn been had gebroken. Van de vechtpartijen heeft ze niets meegekregen: 'Ik werk van maandag tot en met donderdag, en heel toevallig waren al die vechtpartijen op vrijdag.'

Debby was een fanatieke maar amateuristische sporter. Wel deed ze alle sporten met plezier. Ze heeft op stijldansen gezeten. Eerst samen met een paar meiden uit haar wijk, dat was halverwege haar middelbareschooltijd. Daarna heeft ze het een tijdje niet gedaan. Een tijdje later heeft ze zich alleen opgegeven bij een dansschool. Ze werd toen gekoppeld aan een danspartner die zich ook alleen had opgegeven. Daar heeft ze mee afgedanst tot brons. Het dansen met hem vond ze op een gegeven moment niet meer zo leuk. Hij kon niet zo goed leiden en tellen, en de dansschool was best een beetje oubollig. Toen is ze op zoek gegaan naar een andere dansschool. Ze is toen weer opnieuw begonnen met de beginnerscursus, samen met haar vriend. Met hem heeft ze ook weer brons afgedanst tot en met zilver 1, dus in totaal 3x brons afgedanst. Daarna waren ze al bij de goudlessen, maar toen wilde haar vriend op een gegeven moment niet meer. Ze probeerde het nog vol te houden, maar er waren haast geen mannen te vinden.

Ze is er toen van af gegaan, maar ze mist het wel. Dansen vind ze erg leuk. Ze heeft daarna nog een tijdje stijl in line gedanst. Dat is ook stijldansen, maar dat kun je ook zonder partner doen. 'Dit moet je niet verwarren met country line dansen, want daar vind ik echt niets aan!'

Een belangrijk punt uit haar leven was korfbal. Die sport heeft ze beoefend vanaf haar negende jaar tot en met haar zesentwintigste. Het begon allemaal op de lagere school, er was een actie van een sportvereniging die een proefles korfbal gaf. Na die proefles is ze meteen lid geworden met een paar vriendinnen. De laatste jaren werd korfballen niet leuk meer. Mensen die niet in de hoogste teams werden geplaatst, werden verdeeld over team 1 t/m 4. Dus mensen die overbleven, werden willekeurig bij elkaar gezet. Soms had je de voorkeur bij wie je graag in het team wilde. Ze zat op een gegeven moment in een team waarbij sommige spelers wisselende diensten hadden door hun werk, waardoor ze vaak als enige vaste dame met een invaller stond uit een ander team. Daardoor kon je niet goed een team vormen en op elkaar ingespeeld raken. Daar baalde ze van. Ze heeft toen afscheid genomen van haar hobby. Nu doet ze aan zumba in de sportschool.



Maar wat veel mensen zich afvragen, is waarom Debby haar rode haren heeft. Ze vertelde ons dat ze het eigenlijk altijd al wilde, maar dat ze er te verlegen voor was. Ze heeft haar haren al wel eerder blonde plukjes gegeven. De kapper waar ze eerst bij zat, kon niet een hele felle kleur roze toepassen, haar werd toen aangeraden naar een andere kapper te gaan. Wij vinden dat haar rode haren goed passen bij haar liefde voor stevige gitaarmuziek. 'Maar mijn muzieksmaak is heel breed, ik houd dus van rock. Ik luister ook naar Anouk, en ben zelfs naar haar concert geweest in Ahoy, toen ze hoogzwanger was!' Hollandse zeikmuziek (zoals Frans Bauer), daar heeft ze echt een hekel aan, maar pop vindt ze meestal wel leuk.

Ze gaat ook ieder jaar vanuit haar vaste stamkroeg en met mensen die ze daar goed kent, met de bluesboot mee. Dan stappen ze op een boot bij de Euromast waar zeker 800 mensen op kunnen. Er staan dan op drie dekken, boven, midden en onder, vier bandjes afwisselend te spelen. Dan varen ze van 8 uur 's avonds tot ongeveer 1 uur 's nachts. Ze is al zeker tien keer mee geweest en de sfeer is altijd superleuk. Ook houdt deze vrouw van lezen en veel van reizen, vooral korte stedentripjes met haar vriendinnen, vriend of moeder. Vroeger deed ze dat ook met haar oma, maar die is helaas overleden. Ze wil graag nog een keer een grote reis maken naar de andere kant van de wereld, maar helaas is haar vriend niet zo reislustig.

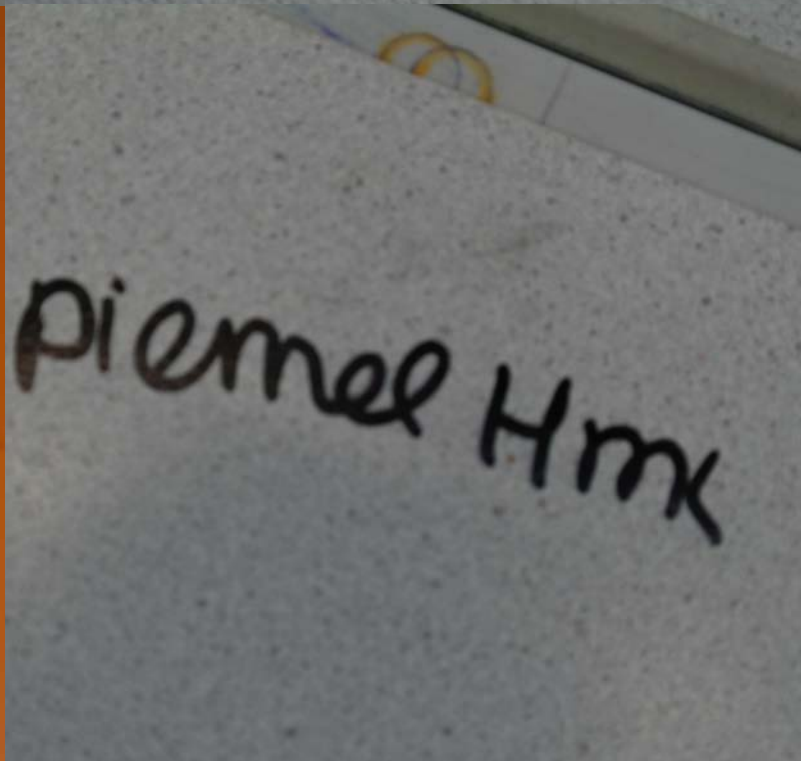
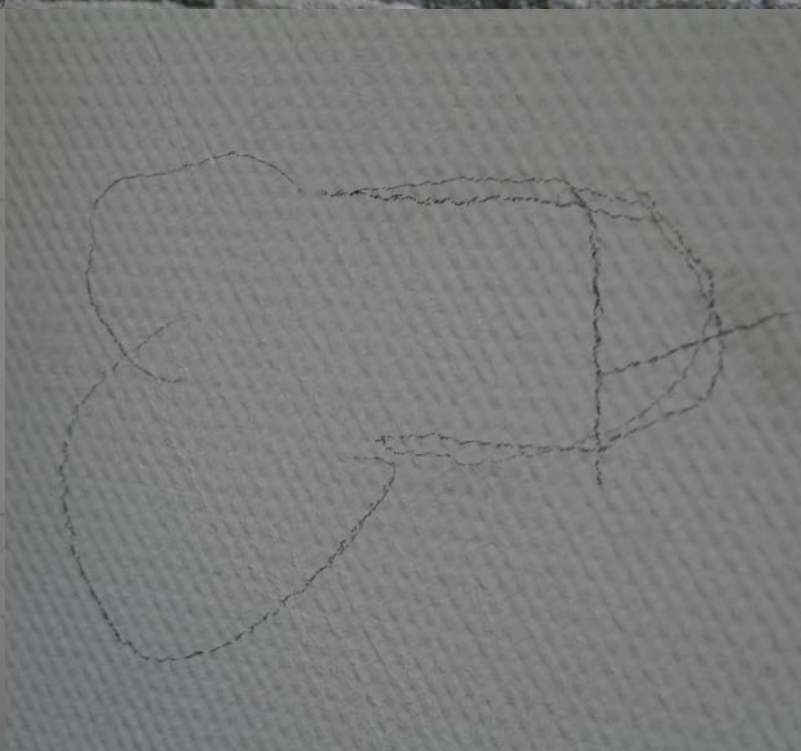
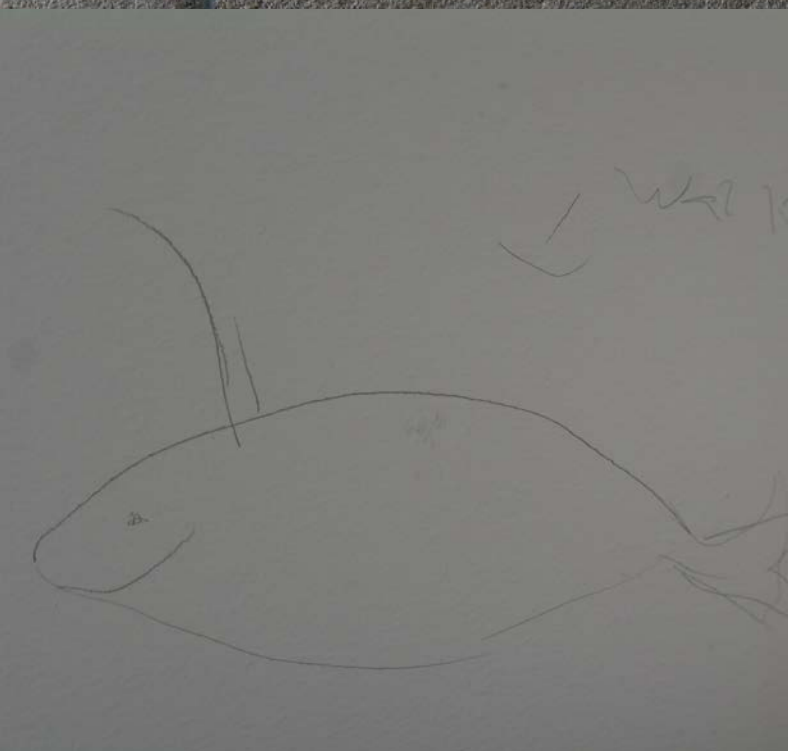
Tot slot wilde ze graag vertellen dat ze trots is op wat ze tot nu toe heeft bereikt, aangezien haar ouders geen diploma's hebben en zij er twee heeft. Ook is ze een stuk zelfverzekerder geworden door de school. 'Soms moet je gewoon een knop in je hoofd omdraaien en het gewoon doen. Laat ze maar zien wie ik echt ben!'



VAN WIE IS DEZE PIK?

Door: Kim Zeevalk

Piemels hier en piemels daar, zus was hier, maar zo was daar ook. Die hartje die en jut en jul 4evaaah!! Over de hele school zijn gevoelige tekeningen en diepe teksten verspreid. Om jullie een beeld te geven van de kinderachtige, anonieme creatievelingen die hier rondlopen, hebben wij een pracht van een collage gemaakt. De Hamel presenteert: Pics van Piks.





Wij zijn
NEURD
JEE JO

la la

PO



Sybrer² =



@ninakreisler

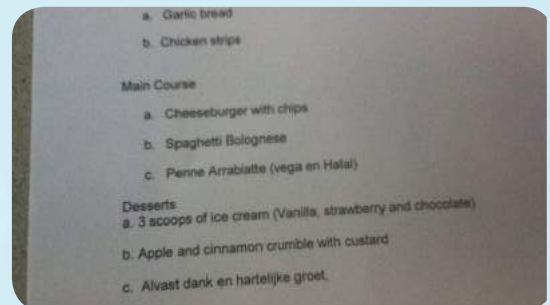
Half aangereden worden door de limo van Beatrix, doet ze haar raampje open en zegt sorry.

@moyaaxx

Ik ben niet goed in het benuttigen van Twitter.

@JelleBoon

Bij desserts kies ik denk ik C #Londen #MijnHML



@AnneeeeeJ

Dat nogal ongemakkelijke moment als je rustig naar buiten aan het kijken bent en je overbuurman ineens naakt voor het raam staat.

@24Sebastiaan

Engels is yolo (you only learn once).

@malaikadepaika

Al 2 felicitaties gekregen omdat het mijn dag is <3 #liefde #dierendag

@man0lit014

Oproep aan mensen spam aub dit nummer op whatsapp alvast bedankt.

0683944278

@sssssimone:

Eigenlijk heb ik opzich best wel een heel klein beetje heel erg totaal geen zin en concentratie om vandaag huiswerk te maken.

@lotje_d

Dinsdag nederlands proef , maar heb dan geen nederlands #MijnHML

@ThijsLedeboer

De crisis treft nu ook het hml #mijnhml



**AL HET NIEUWS OVER SCHOOLFEESTEN,
EVENEMENTEN EN GEBEURTENISSEN OP HET
HML VIND JE OP ONZE TWITTER
@HAMELMAGAZINE**

INTERVIEW NIEUWE LERAREN

Door: Kyra van der Sluys Veer en Isa Skolnik

Antoine Keepers

Wat was je eerste indruk van de school?

Erg vrij. Het is niet zo 'strak' als op andere scholen. De kinderen hier kunnen echt zichzelf zijn, en dat merk je meteen als je binnenkomt. Het is een hip gebouw, net zoals de leerlingen. Je ziet ook de leraren en leerlingen hier genieten om op school te zijn.

Hoe zou jij het HML in één zin omschrijven?

Een sociale en gezellige groep docenten en leerlingen.

Wat is het stomste aan je vak?

Ik geef nu alleen wiskunde en rekenen. En ik vind dat er te veel verhaaltjes om de sommen heen worden verzonnen in het lesboek. Voor kinderen die minder goed zijn in taal kan dit een probleem zijn.

Waarvoor zouden we jou wakker mogen maken?

Voor een heerlijke hazelnootcrème-taart van Maison Kelder. Maar dan wil ik die taart wel in mijn eentje opeten en daarna weer verder kunnen slapen.

Wat vind je ervan dat je hier bij je voornaam wordt genoemd?

Het was even wennen, want op de vorige scholen waar ik heb gewerkt was het altijd 'meneer' of 'meneer Keepers'.



Anne-Marie Hartmann

Waar kun jij je aan ergeren wat leerlingen betreft?

Als leerlingen met opzet de les verstoren. Dat ze gewoon klieren om het klieren.

Hoe gaan de lessen tot nu toe?

Ik vind dat er een fijne sfeer hangt en dat heeft effect op de lessen. Leerlingen kennen hun verantwoordelijkheid goed.

Hoe vind je het dat je bij je voornaam wordt genoemd?

Heel erg prettig! Op mijn vorige school heette ik 'mevrouw Hartmann'. Ze mochten mij wel bij mijn voornaam noemen, maar dat deden ze niet.

Heb je een slechte gewoonte?

Ik ben niet echt bepaald een vroege vogel, al ben ik wel altijd erg vroeg op school.



Sacha Pool



Wat vind je ervan dat je bij je voornaam wordt aangesproken?

Nou, dat vind ik helemaal prima, zolang er maar respect voor elkaar is. Als leerlingen mij bijvoorbeeld 'Sas' gaan noemen, vind ik dat respectloos.

Wat vind je het stomste aan de school?

Het stomste? Helemaal niets eigenlijk. Behalve dat ik mijn auto niet kan parkeren, maar dat heeft niks met de school te maken.

Heb je een slechte gewoonte?

Tuurlijk, ik heb er genoeg! Maar ik denk dat ik soms nog te veel aan het woord ben. Ik geef denk ik nogal veel klassikaal les.

Wat wil iedereen van jou weten?

Veel leerlingen vragen of ik kinderen heb, en hoeveel. Soms vragen ze ook weleens waar ik woon.

Hoe kunnen leerlingen jou omkopen?

Ze moeten echt heel erg hun best doen. Ik wil ludieke acties zien.

Joost Spuijbroek

Hoe zou jij het HML omschrijven?

De leerlingen zijn relatief verantwoordelijk. De sfeer is goed en gezellig.

Waarvoor zouden we jou wakker mogen maken?

Als kleine kaboutertjes al mijn proefwerken aan het nakijken zijn. Dan neem ik even een glas water, kijk er even naar, en ga maar weer slapen. Lijkt me heerlijk!

Het stomste aan je vak?

Zoals je het misschien al hebt geraden, proefwerken nakijken.

Wat was je eerste indruk van de school?

Gezellig! Niets meer, niets minder. Gewoon erg gezellig!

Hoe kunnen leerlingen jou omkopen?

Dat gaat helemaal niet, ik ben niet omkoopbaar. Heel misschien als leerlingen echt heel veel moeite doen, door extra lessen te volgen, extra stof te maken of iets in die richting, dat ik dan misschien nog een extra herkansing aanbied. Maar heel misschien hè!



Sabrina Ghiani

Hoe zou jij het HML omschrijven?

Als een hele open en vrolijke school waar iedereen zichzelf kan zijn.

Hoe ben je op het HML terechtgekomen?

Ik heb hier vroeger al op school gezeten. Toen ik een vacature op internet zag staan, dacht ik: dit is een teken. Ik moest reageren!

Hoe zouden leerlingen jou kunnen omkopen?

Met een verrukkelijk gebakje van Maison Kelder. Of misschien ook wel een hele taart.

Wat was je eerste indruk van de school?

Dat het strenger is geworden dat vroeger. Het is nog steeds wel superleuk en gezellig.

Wat wil iedereen van jou weten?

Hoe het hier vroeger op het HML ging. Kom maar eens langs in een keuze-uur, dan kan ik jullie een mooi verhaal vertellen!

(Helaas hebben we Adinda de Vries van klassieke talen en Marianne Ravensbergen van Duits niet kunnen interviewen.)

