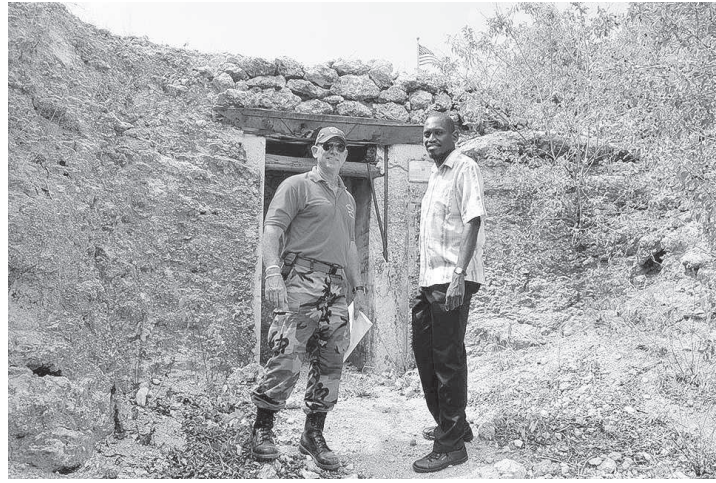


16 februari 1942: Begin oorlog Aruba en Curaçao

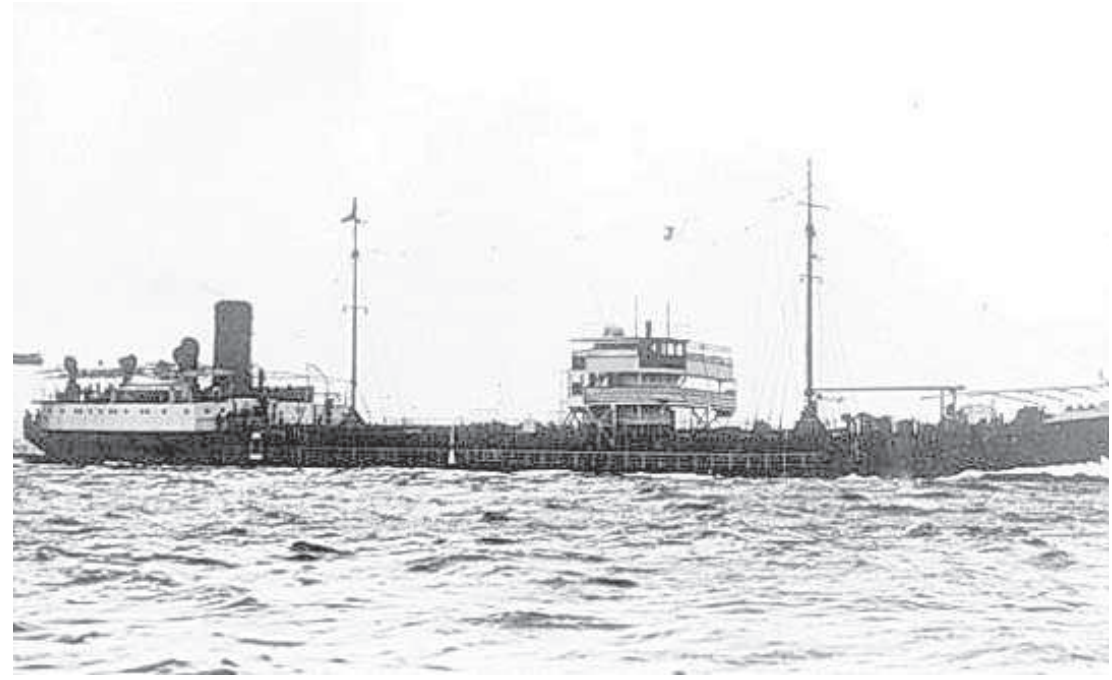


Allan van de Ree (l) en Marlon Reina voor een WOII-munitiebunker op Blauwbaai.

ORANJESTAD/WILLEMSTAD — Op 16 februari 1942, deze week precies 73 jaar geleden, raakten Aruba en Curaçao betrokken bij de Tweede Wereldoorlog. Torpedo-aanvallen vanuit Duitse onderzeeboten vernietigden op Aruba tankers en andere schepen, op Curaçao werd de stoomtanker *Rafaëla* getorpedeerd.

Maar voor de bewoners van de eilanden was de oorlog veel eerder zichtbaar. Daags na de inval in Nederland werd op Curaçao iedereen opgepakt die maar enigszins een band had met Duitsland. Een Duits klinkende achternaam was voldoende om geïnterneerd te worden in een speciaal kamp op Bonaire. Marlon Reina werd

25 jaar na de oorlog geboren en houdt zich vooral bezig met het slavernijverleden. Dick Drayer gaat voor het Caribisch Netwerk in gesprek met Reina. Hij ontdekte dat hij bijna niets wist van de Tweede Wereldoorlog op Curaçao, terwijl er nog getuigen zijn die daar over kunnen vertellen. Zijn moeder is in 1942



Om 10:30 uur op 16 februari 1942 werd de *Rafaëla* geraakt door een torpedo van een Duitse U-67 onderzeeboot, 1,5 kilometer voor de kust bij de Anna Baai, Curaçao.

geboren, toen de Duitse onderzeeboten de eerste aanval op de eilanden lanceerden. Zijn oma was schoonmaker op Fortí en zat dicht bij het vuur. Reina wilde meer weten van die tijd en participeerde met een aantal andere geïnteresseerden, waaronder Allan van der Ree, het project 'Guera na

Kórsou'.

Tentoonstelling

In de maand mei organiseert de werkgroep een tentoonstelling in de kelders van het Curaçao Museum over de persoonlijke herinnering aan de oorlogstijd op Curaçao en de andere eilanden. Van der Ree beheert het Tweede Wereldoorlog museum op Blauwbaai.

Hij roept - samen met Reina - alle inwoners van Curaçao op om persoonlijke spullen, kunst en liedjes uit die tijd te zoeken, ter beschikking te stellen aan de tentoonstelling en te brengen naar het NAAM op het Johan van Walbeekplein. Radio's, stukken zeep, verduisteringsdoekjes, lucifers: alles wat met de oorlog te maken heeft is welkom.

Leren omgaan met stress

ORANJESTAD — Veel last van stress, niet goed kunnen slapen of continu een onrustig gevoel in het lichaam? Binnenkort komt er een nieuwe workshop naar Aruba, genaamd TRE, om spanningen, emoties of traumatische ervaringen zelfstandig te leren loslaten.

Van 21 tot en met 29 maart worden vijf ontspannende TRE-workshops georganiseerd in Prana Health Yoga & Training aan de Zepp Lampestraat. TRE, dat staat voor Tension or Trauma Release Exercises, is een zelfhulptechniek om spanningen in het lichaam te leren loslaten. Tijdens emotionele gebeurtenissen bouwt ons lichaam stress op die zich kan uiteten in allerlei fysieke en mentale klachten, zoals hoofdpijn, rug-, nek- en schouderklachten, slecht slapen, piekeren en een onrustig gevoel. Deze nieuwe techniek moet helpen bij de vermindering van ontstane spanning en chronische stress. Het leert je emoties te verwerken, zoals lichte vormen van irritatie, maar ook omgaan met heftige traumatische ervaringen. Volgens de ontwikkelaars is het bijzondere aan deze cursus dat je TRE zelf in korte tijd kunt leren toepassen. Daarnaast wordt er tijdens de workshop



Links Berceci, de grondlegger van TRE en rechts Marc Doomerik.

niet gepraat over heftige emoties. Oud zeer wordt niet nogmaals opgerakeld en herbeleefd. Je leert door middel van een aantal lichamelijke oefeningen het lichaam op natuurlijke wijze te herstellen. De workshop wordt gegeven

door de Nederlandse Marc Doomerik, die zelf werd opgeleid door de Amerikaanse TRE-ontwikkelaar David Berceci. Voor meer informatie over de workshop, de kosten en inschrijving kan je terecht op het volgende e-mailadres: info@pranaaruba.com.

Lokaal inschrijftarief Halve Marathon

ORANJESTAD — De inschrijving voor de 30ste editie van Aruba International Half Marathon start maandag 23 februari. Organisator Instituto Biba Saludabel y Activo (Ibisa) rekent vanwege de jubileumeditie een speciaal tarief voor lokale deelnemers, als ze zich direct maandagavond inschrijven.

De inschrijfvond is van half zeven tot half negen, bij Alhambra Casino. Het lokale speciale tarief is 20 florin en geldt alleen tijdens die avond. Wie maandagavond niet kan komen inschrijven, kan vanaf dinsdag 23 februa-

ri terecht bij het kantoor van Ibisa (tussen acht uur 's ochtends en vier uur 's middags). Inschrijven kan tot en met donderdag 12 maart en kost 25 florin. Voor internationale deelnemers geldt overigens een tarief van 20 dollar. Deelnemers ontvangen bij het inschrijven een speciaal T-shirt en uiteraard hun wedstrijdnummer. Ibisa adviseert deelnemers om zich op tijd in te schrijven en vooral niet te lang te wachten, om zeker te zijn van een wedstrijdplek. De Aruba International Half Marathon is op zondag 15 maart. Meer informatie over dit sportevenement wordt later bekendgemaakt.

INGEZONDEN

Verlies van twee professionals

JOHN LEJUEZ is een in Europa getrainde Executive Pastry Chef. Dat betekent dat hij veel meer doet dan brownies en cheese cakes die meestal op het menu staan in Aruba. Zijn kwaliteiten zijn groot. Zo ook het kunnen van zijn vrouw Caroline Lejuez die longarts is, afgestudeerd in Bogota, Colombia, en die zich specialiseerde in Barcelona, Spanje. Met 110.000 mensen die hier wonen ademen 220.000 longen lucht in en uit. Daarvan heeft op zijn minst 10 procent longaanandoeningen, wat betekent dat 11.000 personen per jaar een bezoek aan een longspecialist nodig hebben zoals Caroline. Met slechts twee longartsen op het eiland wordt in de behoefte niet voorzien, dus reist menigeen af naar Colombia of andere landen. Alternatief is om op een wachtlijst te komen waarna je na maanden aan de beurt bent. Caroline heeft na haar studie medicijnen in Bogota het hele BIG-traject doorlopen in Barcelona hetgeen ook

een stage inhield aan de Leidse Medische Universiteit. Met vlag en wimpel geslaagd en zij is nu longarts. Het vreemde is dat er geen plek is voor haar op Aruba, dus ziet zij zich genoodzaakt om in Curaçao aan de slag te gaan waar ze haar graag ontvangen. Aruba heeft blijkbaar slechts twee longartsen sinds onze Volksgezondheid-minister Alex Schwengle het ministerschap uit oefent, maar er is geen plaats voor een derde aangezien boze tongen beweren dat de minister die positie voor zichzelf open houdt mocht hij op een goede dag minister af zijn. Dus de bevolking ondervindt middelmatige service want voor een derde longarts en landskind zoals Caroline is geen plaats. En zo verliezen we weer twee hele goede professionals: John en Caroline.

Naam en contactgegevens bekend bij de redactie. De schrijver van deze ingezonden wenst anoniem te blijven

Salud!

Pesten, veiligheid en gezondheid

Henry Does is arts en schrijver. Op deze plek beziet hij elke zaterdag het dagelijks leven door de bril van de gezondheid. Voor reacties op de column: dokterhenry@outlook.com.



Pesten kan (blijvend) pijn doen. Pesten kan overal plaatsvinden: op de werkplek, op straat, op school, in je intieme relaties met je partner, ouders, broers en zussen, kinderen, vrienden en overige familie. Wanneer een machtspositie misbruikt wordt om een ander bewust te kwetsen door vernedering en (fysieke) intimidatie, spreken we niet meer van plagen maar van pesten. Op het werk kunnen collega's met meer bevoegdheden of leidinggevenden hun machtspositie misbruiken. Ook kunnen zich op de werkvloer groepjes vormen die zich gezamenlijk keren tegen één collega.

Op schoolpleintjes en in de schoolklassen worden er dagelijks kinderen gepest. In Nederland wordt geschat dat ongeveer 8 procent van de kinderen op de basisschool dagelijks gepest wordt. Op middelbare scholen in Nederland hebben zich het afgelopen jaar enkele gewelddadige drama's voorgedaan met dodelijke afloop. Met geweld - een steekwapen - wraak nemen door 'de gepeste' op de daders en suicide zijn de meest extreme reacties op chronische, sociale vernedering door kinderen. De psychische, sociale en fysieke gevolgen van pesten kunnen vele vormen aannemen en lang aanhouden. De gepeste kan zich minderwaardig en eenzaam gaan voelen, doordat hij/zij gaat geloven wat de pester(s) zeggen. Gevoelens van depressie kunnen leiden tot motivatieproblemen, angsten (zoals pleinvrees) en slechtere schoolprestaties. Onderzoek toont zelfs relaties tussen pesten en eetstoornissen, persoonlijkheidsstoornissen, relatieproblemen, faalangsten en perfectionisme.

Kwetsbare breinen

De Nederlandse hoogleraar Eveline Crone, werkzaam bij het Leiden Institute for Brain en Cognition, is een deskundige op het gebied van hersenontwikkeling bij adolescenten. In haar boek *Het sociale puberbrein* beschrijft zij dat de neurobiologische verwerking van afwijzing in de hersenen van adolescenten 'pijnlijker' is dan bij volwassenen. Pubers zijn gevoeliger en kwetsbaarder voor afwijzing. Het verklaart de sterke behoefte van pubers om bij een bepaalde groep te horen: de rockers, de hiphoppers, de rasta's, de nerds, de alto's. De acceptatie door hun peers kan als beschermende psychologische factor dienen tegen de dreiging van afwijzing door anderen.

Als je opvalt doordat je 'anders' bent, loop je meer risico om gepest en geïsoleerd te worden. Een kindje met rode haren, zwaar overgewicht of een dikke bril bijvoorbeeld. Of een kindje wiens ouders niet de nieuwste gym schoenen kunnen betalen, terwijl al zijn vriendjes deze wel hebben. Het meeste risico om gepest te worden in Nederland lopen kinderen met een seksuele oriëntatie die afwijkt van de meerderheid, homoseksuelen. Maar liefst 77 procent van de Nederlandse docenten ziet dat

in hun klassen homoseksuele kinderen gepest worden. Moslims (61 procent), Joden (36 procent) en Christenen (30 procent) behoren ook tot de risicogroepen. Een van de meerderheid afwijkende religie, seksuele geaardheid en/of etniciteit zorgt voor een verhoogd risico om gepest te worden als kind.

De gezondheidsgevolgen hiervan zijn groot. De groep leerlingen die hiermee te maken krijgt ook. Effectieve aanpakken in de schoolomgeving zijn echter schaars. Het kabinet heeft ingezet op een wettelijke verplichting voor scholen om het pesten aan te pakken. Uit onderzoek van een onafhankelijke commissie in opdracht van het Nederlands Jeugdinstituut blijkt dat het overgrote merendeel van de ondersteekwapen - wraak nemen door 'de gepeste' op de daders en suicide zijn de meest extreme reacties op chronische, sociale vernedering door kinderen. De psychische, sociale en fysieke gevolgen van pesten kunnen vele vormen aannemen en lang aanhouden. De gepeste kan zich minderwaardig en eenzaam gaan voelen, doordat hij/zij gaat geloven wat de pester(s) zeggen. Gevoelens van depressie kunnen leiden tot motivatieproblemen, angsten (zoals pleinvrees) en slechtere schoolprestaties. Onderzoek toont zelfs relaties tussen pesten en eetstoornissen, persoonlijkheidsstoornissen, relatieproblemen, faalangsten en perfectionisme.

Er wordt veel verwacht van leraren. Zij zouden het pesten niet alleen moeten signaleren en erop moeten reageren, maar de hele klas erbij moeten betrekken. Vaak zijn er kinderen die de pester(s) aanmoedigen. Ook zijn er kinderen die ervan op de hoogte zijn, maar niets ondernemen om het slachtoffer te beschermen. In de les zou de (getrainde) leraar aandacht kunnen besteden aan de rol die de kinderen hebben bij het ontstaan en toestaan van het vernederen, pijn doen en isoleren van kwetsbare kinderen.

Nu ligt de primaire verantwoordelijkheid natuurlijk bij de 'pester', die een ander kwetst om zelf in sociale status te kunnen stijgen en daaraan een positieve eigenwaardering te ontnemen. Als ouder kun je een zo veilig mogelijke schoolomgeving uitzoeken en de school aanspreken op zijn verantwoordelijkheid, wanneer je kind gepest wordt. Een opvoedstijl die de eigenwaarde, zelfacceptatie, assertiviteit en veerkracht vergroot, kan de kwetsbaarheid voor kwalijke pestering verminderen. De sociale kracht kan ook versterkt worden door het stimuleren van activiteiten die de ervaring van leren en vooruitgang mogelijk maken. Dit kan een zelfverdedigingssport zijn, maar ook het bespelen van een muziekinstrument, theaterkunsten of software programmeren. Een kind dat liefdevol en respectvol wordt opgevoed en plezier ontleent aan het groeien door leren en inzet, is mentaal mogelijk weerbaarder tegen de gezondheidsrisico's van de laffe pesteringen door anderen.

Colegio Frere Bonifacius leert met iPad



ORANJESTAD - Onderwijsminister Michelle Hooyboer-Winklaar bracht onlangs een bezoek aan Colegio Frere Bonifacius om met eigen ogen te zien hoe voortvarend het gaat met het project 'iPad op School'. Ook initiatiefnemer Mac4U en directeur Roland Croes van sponsor Setar waren aanwezig. Zij zagen hoe er onder andere gewerkt wordt met de digitale lesmethode *Schooltas*. En dat is weer mogelijk doordat er speciaal voor de school het programma *Digitale Schrijf Good Note* op de iPad is geïnstalleerd. Een verandering die zeer positief wordt ervaren door zowel de leerlingen als de school. Ook de aanwezigen waren zeer onder de indruk van de resultaten. Er worden zelfs digitaal toetsen afgenomen. Maar wat zo te zien niet veranderd is, is het ouderwets 'je vinger opsteken' wanneer je een vraag hebt.



Aruba Heart Foundation
"bo curazon ta den bo man"

Stadionweg #11 582-HART