



Gabriela Ericcia



Denise Admiraal



Robin Leevel



Rounayne Schepers



Khaddouj Barghout



Diana Houlu Fradique



**‘Spiritualiteit en geloof belangrijk bij eenzaamheid’**  
 ARTHOOD ging al eerder in gesprek met The Conscious Club over leven vanuit het hart. Nu spraken wij met Elizabeth Plokker over het hebben van een houvast, religie en de noodzaak van een collectief gedacht-goed wanneer we spreken van mentale gezondheid.

**Wat is er allemaal gebeurd in de afgelopen maanden bij The Conscious Club?**

Wij hebben van dichtbij kunnen zien wat de impact van de corona-maatregelen zijn op onze community. Het diverse programma dat we aanbieden, met onder andere ademhaling, yoga, meditatie en sound healing, is speciaal afgestemd om het immuunsysteem een boost te geven en stress te verminderen. Het geeft je een moment van bezinning als de wereld om je heen in een staat van drukte of chaos verkeerd. Als de grond onder je voeten vandaan gehaald wordt, ga je automatisch op zoek naar iets waar je je aan vast kan houden. Het is fijn om, wanneer alles dat je kent verandert, er toch nog iets van een houvast is. The Conscious Club is die plek. En die plek willen wij ook altijd voor iedereen zijn. We hebben geleerd dat ons prachtige programma – de inzichten die we hebben vergaard over de jaren, over het ecosysteem en over gezond en gelukkig leven – een deel van onze waarden en normen zijn geworden. Sterker nog: het is onze geloofsvoertuig.

**Vanuit die visie is Church of The Heart geboren, onderdeel van mijn stichting Building A Better Planet. Een fundament waarop we samen een nieuwe wereld kunnen bouwen; een basis waar we ons allemaal goed bij voelen. Eentje die niet alleen financieel dienend is voor een handvol multinationals.**

**Hoe kan spiritualiteit helpen bij eenzaamheid?**  
 De meeste mensen zijn niet gemaakt om alleen te leven; we hebben menselijk contact nodig. De maatregel om afstand te houden heeft diepe impact op ons welzijn. Persoonlijk contact hebben we nodig voor gelukshormonen maar ook om simpelweg te kunnen overleven. Bij ons komen mensen samen, ontdekken ze op hun eigen manier hun eigen kracht en creëren ze weerbaarheid bij tegenslagen. Kortom, hier werken we aan een gezond en gelukkig leven. Dit is meer dan ooit nodig.

**Waarom is dit belangrijk en vooral nu?**

De impact van corona heeft ons doen realiseren dat onze plek en het werk dat we doen onmisbaar zijn in tijden van angst, stress en onzekerheid. Ik denk dat we in een tijd zijn gekomen waarin we meer mogen kijken hoe we vanuit het hart kunnen leven – in verbinding in plaats vanuit polarisatie. Dat we vanuit een gezonde basis in onszelf, ook meer ruimte mogen voelen om naar het grotere plaatje te kijken zodat we de wereld gelijkwaardiger in kunnen delen dan we nu doen.



**‘Huiselijk geweld is een maatschappelijk probleem’**

Het is nodig om van huiselijk geweld een maatschappelijk probleem te maken en niet alleen dat van slachtoffers. Huiselijk geweld kan vele gedaanten aannemen, zoals fysieke of psychische mishandeling, seksueel geweld, verwaarlozing, vernedering of overmatige controle.

Door quarantaine en lockdowns zijn slachtoffers van huiselijk geweld dieper in een verborgen bestaan verstregeld geraakt. In zo’n onzekere en dreigende thuissituatie is het moeilijk om zelf op een veilige manier hulp en erkenning te krijgen. Overkoepelende gevoelens van boosheid en eenzaamheid maken het met name moeilijker.

Daarom is het ook onze verantwoordelijkheid om signalen te leren herkennen bij slachtoffers van huiselijk geweld. Wij hebben namelijk allemaal zo onze privileges, deze zouden geen enkele andere functie moeten hebben dan om elkaar te inspireren op creatieve wijze in plaats van deze te negeren. Juist wanneer wij ons – mentaal en fysiek – in een veilige omgeving begeven hebben wij de ruimte om gezamenlijk nieuwe slachtoffers of misschien zelfs doden te voorkomen. *Binnen culturen waar familie eer een grote rol speelt kan het vrijgeven van informatie risicoverhogend zijn en directe consequenties hebben.*



**‘Zo brengen we generaties dichterbij elkaar om te zorgen voor meer wederzijds begrip en minder verdeeldheid’**

Stichting senior&student koppelt jong en oud aan elkaar om eenzaamheid tegen te gaan. Arthhood ging in gesprek met duo To van Wavaren (94) en Jessica Oosterlaken (24) en met Alexander de Waardt van de afdeling Communicatie.

Het duo interview met To en Jessica over eenzaamheid, levensvragen, angsten en gemeenschappelijke waarden is volledig te lezen online..

**Waarom is het zo belangrijk dat senior&student bestaat?**

Nederlanders worden steeds ouder. In de afgelopen jaren is het zorgstelsel flink aangepast en is er veel bezuinigd. Daarnaast wordt de samenleving individualistischer en speelt het leven zich steeds meer in de digitale wereld af. Maatschappelijke veranderingen vragen om een nieuwe invulling van het zorgaanbod. Veel vraagstukken van ouderen hebben niets te maken met lichamelijke zorg of huishoudelijke hulp. Bijna een derde van de 65-plussers is ernstig eenzaam. Dat zijn bijna één miljoen senioren. Verwacht wordt dat dit aantal alleen maar op zal lopen. Daarom is het belangrijk om naast de kostbare reguliere zorg ook ruimte te creëren voor persoonlijke hulp en gezelschap. Dit is wat stichting senior&student biedt: ‘sociale zorg’. Nu met corona is dit nog belangrijker dan ooit.

**Wat zou een oplossing zijn volgens jullie, om eenzaamheid meer bespreekbaar te maken?**

Er heerst een groot taboe op eenzaamheid in onze maatschappij. Mensen vinden het erg lastig om toe te geven dat ze eenzaam zijn en er zijn verschillende vormen van eenzaamheid, waarbij het niet altijd even zichtbaar is. Wij werken heel erg aan de zichtbaarheid van onze koppels en hopen dat door te laten zien door middel van verhalen, foto’s en video’s, hoe leuk en waardevol het contact is tussen een senior en student. Momenteel hebben we nog veel beschikbare plekken voor senioren, aanmelden kan via 020-3080916 en stichtingseniorenstudent.nl



Lees de volledige artikelen online.



**‘Wat kunst kan betekenen voor eenzaamheid en de mentale gevolgen van een pandemie’**

Diana Houlu Fradique is freelancer op het gebied van projectontwikkeling, onderzoek en fotografie.

~~~~ Toen ik de dop van de verzendkoker open popte en vervolgens het stevige A3-papier uitrolde – met daarop het abstracte beeld van drie buitensproportionele mensjes, een kopje met twee palmladeren erin en een banaan – zag ik ook een boven haar werk zwoegende illustrator voor me. Het leek net alsof ik een hand boven alle stift- en potloodstrepen zag bewegen. Twee dunne streepjes vielen mij specifiek op. Duidelijk ongelukjes, gezien hun afwijkende kleur en richting. Misschien gebeurde dat wel toen de tekening al afgerond was en hebben ze geleid tot een staat van, wat mij betreft onnodige frustratie; ze maken het werk juist menselijk. Ik voelde gelijk een connectie met de maker, terugdenkend aan de keren dat mij hetzelfde is overkomen bij het tekenen.

Elke keer wanneer ik actief naar het kunstwerk kijk, geeft het mij een warm gevoel. En dat is slechts een klein voorbeeld van de positieve effecten van kunst in deze warrige tijden van sociaal-fysieke schaarste. ~~~~~ Volgens Alongkorn Parivudhipongs, verbonden aan de Chulalongkorn Universiteit in Bangkok, kunnen muziek en andere vormen van artistieke expressie helpen om een gevoel van gemeenschap en verbondenheid te creëren tijdens de COVID-19-pandemie. Het zijn krachtige manieren om waardering en dankbaarheid te uiten en zorgen voor verlichting bij angst en onzekerheid. ~~~~~ Er zijn natuurlijk vele soorten kunstuitingen en nog veel meer manieren om daarnaar te kijken of er zelf actief in te zijn. Daarom vroeg ik vier twintigers naar hun mentale gesteldheid, of zij zich eenzamer voelden in coronatijd en hoe verschillende kunstvormen hen daarbij helpen.

**BOEK ) (EN) ( TIPS**

- Identiteit Paul Verhaeghe
- De Creatiespiraal Marinus Knoope
- Dingen die je alleen zit als je er de tijd voor neemt Haemin Sunim
- Verslaafd aan liefde Jan Geurtz
- Transitiekunde Jan Rotmans
- Sapiens Yuval Noah Harari
- De meeste mensen deugen Rutger Bregman
- Wij bepalen de toekomst Tom Rivet-Carnac

- Hoe gaat we dit uitleggen Jelier Mommers
- Een compleet nieuw brein Daniel H. Pink
- Conscious Capitalism John Mackey, Raj Sisodia
- De kracht van kwetsbaarheid Brene Brown
- Ongetemd leven Glennon Doyle
- CHOWA Akemi Tanaka
- The Mind Illuminated Culadasa
- The Chimp Paradox The Mind
- Samen Richard Sennett

Restanten van een onschuldige dans, die vandaag houvast geven.

Misschien is het aan ons om groots te bewegen nu



Kristel Anna Frich



Nuri Golightly



Nicole Gigatti



Richard Franchimon



Lorraine Baas



Estrella Dew de Graaf

Want lange halen zorgen voor een zachte val

Kijk ondanks de broze bodem maar omhoog naar de zichtbaar geworden liefde van toen



Ros du Free



Sergio Orfeo



Renée Hilhorst



Tessel ten Zwegede



Yifan Yang



Sophie Westenburg

Er is nog zoveel niet gezien, nog zoveel om te vertrouwen.

Pas als we stil durven zitten, horen we de klanken van morgen

# ARTHOOD (

# X)Huis van alle Talen (OBA)

~~~~ Tijdens het ontwikkelen van deze vouwkrant hebben wij samen met onze community en makers onderzocht wat het belang kan zijn van creativiteit, empathie en kwetsbaarheid bij vraagstukken rondom mentale gezondheid. Dit hebben wij gedaan door makers aan elkaar te koppelen en vooral samen veel te delen als het gaat om mentale gezondheid. ~~~~~ Met name rondom aspecten zoals eenzaamheid en depressie. Al snel kwamen we op de collectieve vraag: hoe kunnen wij als creatievelingen en kunstenaars bijdragen aan het vergroten van het mentale welzijn? Vanuit dit punt zijn we aan de slag gegaan met het thema eenzaamheid. We hopen dat dit project een vehikel is dat creatievelingen en kunstenaars uit de stad inspireert om hun creativiteit in te zetten voor het grotere welzijn van de stad. We streven ernaar om meer verbondenheid te creëren door het onderwerp op een creatieve en laagdrempelige manier bespreekbaar te maken.

~~~~ Maar liefst 74 procent tussen de 18 en 35 jaar geeft aan de afgelopen maanden last te hebben gehad van mentale klachten. Zo’n 52,2 procent van de studenten voelt zich eenzaam en de groep eenzame ouderen is in coronatijd verdubbeld. Wij vinden het belangrijk om deze crisistijd de kans te geven om een psychologisch en sociaal perspectief te bekijken. Niet alleen het probleem te bespreken, maar ook te kijken naar wat er daadwerkelijk gedaan kan worden en welke rol creativiteit hierin kan spelen. Wij geloven dat het nodig is om een brug te slaan tussen onze mentale gezondheid en creativiteit.

~~~~ ARTHOOD startte in 2016 vanuit vriendschap en de behoefte om creativiteit te delen, te sparren en te creëren. Inmiddels zijn we een aantal tentjes, evenementen, podcasts en exposities verder, en zijn we daarnaast gegroeid naar een community. ARTHOOD steelt naar een toekomst van menswaardig en inclusieve samenwerking en economie. Waarden zoals empathie, intuïtie, compassie, creativiteit en kwetsbaarheid zouden meer in balans moeten zijn met cijfers van groei, doelmogelijkheid, status en macht. Deze vouwkrant is tot stand gekomen in samenwerking met Huis van alle Talen. Als initiator van de OBA richt Huis van alle Talen zich op het bij elkaar brengen van de stad. Dit doen zij middels het creëren van collecties, content en programma's, met het oog op erkenning en herkenning van alle verschillende gemeenschappen, culturen en subculturen die Amsterdam rijk is; het Huis van alle Talen voor alle soorten mensen en hun verhalen, hun verhalen; het is een verzameling van verhalen voor en door alle Amsterdammers.

Een leeg frame dat één individu representeert in deze gekke tijden en soms eenzame wereld. Maar ook een verbindende factor; we werken immers allemaal vanuit onze eigen bubbel in Amsterdam. Wij hebben a seat at the table, iets mede te delen. Dat is wat ons bij elkaar houdt.

Links, rechts, global warming, activisme, crisis, politiek, digitalisering, vluchtelingen, wetenschap, systematisch racisme, computerdeniers en een pandemie. Om maar even een paar dingen te noemen. Chaos. Het is chaos. Met alle bonus een toename van alle problemen: eenzaamheid, depressie en angst. Covid-19 bereikte ons in 2020. Het is nu 2021. Het is chaos. ARTHOOD een online community voor creatieven en kunstenaars. Een community met ruimte voor het sparren en opzetten van creatieve ideeën, projecten en samenwerkingsverbanden, maar ook voor het delen van kwetsbaarheid en emoties; want vaak is dat input om mee te creëren.

BLOG.ARTHOODCOLLECTIVE.COM/VOUWKRAANT

Redactie: Denise Admiraal, Gabriela Ericcia, Kristel Anna Frich, Griefsch ontwerp: sjondebaron  
 Druk: Drukkerij Radraaier  
 Lettertypes: Lars Light (Bold Decisions) & F Gothic  
 Gedicht door: Lorraine Baas

Met dank aan de OBA & Huis van alle Talen.  
 De vouwkrant is een uitgave van: ARTHOOD Collective in samenwerking met de OBA.



www.arthoodcollective.com  
 vouwkrant@arthoodcollective.com



WWW.HUISVANALLETALEN.NL

(@) Eenzaamheid

# DE VOUWKRAANT

2020

WWW.ARTHOODCOLLECTIVE.COM



**'De corona-crisis als potentieel voor verandering'**

Sophie Westenburg is student Interdisciplinaire Sociale Wetenschappen aan de Universiteit van Amsterdam.

~~~~ In de afgelopen decennia is er een samenleving ontstaan waarin burn-outs en stressklachten onder werkende mensen en studenten steeds vaker voorkomen. Voor Nederland blijkt dat uit de laatst gemeten cijfers van het CBS die een stijging laten zien tussen 2007 en 2017 van 11 procent tot 17 procent. Naast dat de mens zichzelf steeds meer aan het uitputten is, gebeurt dit ook met de aarde. Er is in onze samenleving het idee ontstaan dat alles altijd meer en groter en beter moet.

~~~~ De club van Rome, een groep wetenschappers en filosofen, waarschuwde in 1972 al dat er vanaf 2020 een instorting van de samenleving zou plaatsvinden als de mens niet drastisch zou ophouden met het uitputten van de aarde. In het rapport 'The end to growth' brachten zij een simpel besef naar buiten: *Exponential growth is impossible on a finite planet*. Ondanks dit rapport bleef men grotendeels handelen in het oude patroon van het kapitalisme, dat zich transformeerde tot het huidige neoliberalisme met toegenomen privatisering en consumptisme.

~~~~ De coronacrisis zorgt ervoor dat we onze ogen niet langer kunnen sluiten. Uit sociologisch onderzoek van Ann Swidler (1986) blijkt dat periodes van onrust, ofwel *unsettledness*, een uitweg kunnen bieden voor alledaagse structuren. *Unsettledness* wordt omschreven als een periode waarin het dagelijks leven en patronen op z'n kop staan doordat er sprake is van een crisis.

Lees het volledige artikel online.



**'The personal is political'**

Tessel ten Zwaaghe is feministisch schrijfster voor o.a. VICE, OneWorld en Het Parool, en richtte in 2017 kunstcollectief PISSWIFE op. Momenteel is ze Research Masterstudent Gender Studies aan de Universiteit Utrecht.

*The personal is political*. Deze leus staat al decennia centraal in feministisch gedachtegoed. Ze is als een dunne draad geregen door de protesten en marsen van de afgelopen jaren en bindt pijnlijke, emotionele en individuele ervaringen aan elkaar om één collectief bewustzijn te creëren. De klappen die mijn ex-vriend me verkocht mobiliseerden mij om andere vrouwen van geweldadige mannen te behoeden. Het racisme en de eeuwige stereotypering waar mijn vriendin Chanti mee moet kampen zetten haar aan tot het teweegbrengen van verandering. Mijn vriendin Saar zet de pijn van de *fatphobic* opmerkingen van haar familie om in een drang om iedereen goed te laten voelen in hun lichaam. Zo kan activisme niet los worden gezien van emotie. Activisme komt voort uit woede — en terecht. Het komt voort uit verdriet en solidariteit met iedereen die hetzelfde heeft gevoeld. Een half jaar doorbrengen in een pandemie heeft zeker voor voldoende emoties gezorgd om activistische motivatie uit te putten: het heeft aan het licht gebracht hoe bepaalde demografieën onevenredig worden beïnvloed door crises als deze en het heeft het besef gewekt dat echte verandering alleen teweeggebracht kan worden door gezamenlijke actie. Hoewel de behoefte aan solidariteit en collectieve actie immens is, voel ik mij gekatapulteerd in één van de grootste paradoxen die door Covid-19 is veroorzaakt.

~~~~ Ik heb het gevoel dat ik in een constante staat van stress en vervreemding ben. Ik weet dat vrouwen die worden misbruikt door hun vriendjes, net zoals ik een paar jaar geleden, nu nóg minder in staat zijn om te ontsnappen vanwege corona-voorschriften. Ik weet dat mensen hun baan verliezen en dat mensen hun vrienden en familieleden kwijtraken aan dit virus. Vanuit de ramen zie ik straten met pijlen en lijnen om mensen van elkaar weg te houden. Op Osdoorplein, mijn lievelingsplein, lopen mensen met grote bogen om elkaar heen.



Lees het volledige artikel online.



~~~~ Wat als corona de koude douche is geweest die nodig was om ons een spiegel voor te houden. Om te spiegelen dat we eigenlijk al in een geïsoleerde wereld leefden. Een wereld waarin iedereen voor zich, zelf aan het rennen was als een kip zonder kop. Het collectieve belang om samen naar een betere wereld te werken was verdwenen. Een sefjie leek bijna belangrijker dan een familieportret. Een wereld waarin meer mensen burned out raakten dan succes behaalden of innerlijke rust.

~~~~ En toen, werd ons gevraagd om afstand te nemen? Er werd gevraagd om ons nog meer te isoleren en eenzaamheid te ontdekken of wellicht zelfs te voeden. Een verdeeld volk is zwakker dan een eenheid. Corona is de spiegel geworden van een collectief idee dat we in angst horen te leven, angst voor een dodelijk virus om mee te leven.



**'De gebroken spiegel'**

Robin Leevel is een kunstenaar en fotograaf uit Amsterdam Noord.

Maar wat als deze isolatie en eenzaamheid het grootste virus zal worden, dan moeten we nu individueel allemaal iets doen.

~~~~ Corona is als een gebroken spiegel. Als een spiegel eenmaal breekt is het vrijwel onmogelijk om het spiegelbeeld weer volledig te herstellen. Een nieuwe spiegel is vaak de beste oplossing. Wat als je simpelweg een nieuwe spiegel nodig hebben. Een nieuw beeld van hoe we als collectief hier nu verder mee kunnen gaan?

~~~~ Ook samen, kunnen ideeën groeien..



**'Controle loslaten is het nieuwe controle'**

Ines Gaston is klinisch psycholoog in de gezondheidszorg, geboren in 1984 in België en werkt sinds 3 jaar in Nederland. Ines is vooral bezig met coaching, emotionele veerkracht en mensen bewust maken. Op Instagram deelt ze video's over emoties en mentale gezondheid, en in maart 2021 kunnen we haar eerste boek verwachten. Arthoog ging in gesprek met Ines over het brein, controle, mentale gezondheid en eenzaamheid.

**Door corona leveren we in op onze mentale gezondheid. Denk je dat dit veel invloed zal hebben op onze maatschappij in de toekomst?**

Ik hoop dat wij met z'n allen leren. Wat er gebeurd is tijdens een lockdown is surrealistisch, maar het heeft ook iets moois in beweging gebracht. We zijn meer gaan praten over steun, lokaal ondernemen en collectief denken, en dit brengt ons toch iets dicht bij elkaar. Het is een kwestie van wat je doet met wat je hebt geleerd uit eigen ervaring. We kunnen het op twee manieren bekijken: je kunt kritiek geven op alles wat je hebt gemist en er heel destructief naar kijken. Of je zegt: we hebben het niet onder controle, we proberen het onder controle te krijgen; we gaan we daarmee doen en wat hebben we daarvan geleerd?

**En daarom ben jij een boek aan het schrijven! Kun jij ons hier iets meer over vertellen?**

Dit boek gaat over zes fundamentele dingen die ons kunnen helpen om meer veerkrachtig te zijn. Ik ben twee jaar geleden een programma begonnen: *Becoming unstoppable, the 6 fundamentals*. Als we het even kort vertalen naar het Nederlands komt het neer op 'meer kracht door veerkracht'. Dus als je wordt geconfronteerd met bepaalde verrassingen of problemen en je die zes fundamentele altijd op je netvlies houdt, dan kun je daar uiteindelijk veel makkelijker mee schakelen. Op deze manier zorgen we juist voor een beetje meer controleverlies. Controle loslaten is het nieuwe controle! Het is echt een lifestyle. Een denkkader, hoe je als mens kunt functioneren. Je hebt enerzijds de werking van de hersenen: hoe werkt ons brein? En anderzijds: hoe werkt het brein voor ons?

**Kun je kort vertellen hoe dit brein dan werkt?**

Veel mensen die met mentale problemen kampen hebben negatieve gedachten. Negatieve gedachten zijn gedachten, maar deze gedachten ben jij niet. Eigenlijk zijn die gedachten dus niet echt. Het brein werkt veel met context. Feiten betekenen niets voor het brein want het brein heeft altijd context nodig; het probeert altijd te zoeken naar een verklaring. Men kijkt vaak naar de wereld met een bepaalde kleur en je kunt emoties zien als een soort bril die je opzet en hoe jij vervolgens naar de wereld kijkt. Zolang je bewust bent dat jouw emoties een bril zijn en wat de dynamiek is achter emoties, dan heb je meer grip op jouw gemoedstoestand.

**Is dit dan voornamelijk een mindset?**

Een mindset, maar ook een stuk biologie. Want als men de basis weet van hoe de hersenen werken, dan gaat men mentale gezondheid ook beter begrijpen. Hoe is de relatie tot jouw lijf bijvoorbeeld? Voel jij jouw lijf nog? Weet jij dat jouw lijf constant communiceert met jou? Jouw hersenen communiceren via hormonen en die hebben fysieke uitingen. Dat is hetgeen wat wij beleven. Verliefdheid en stress hebben bijvoorbeeld dezelfde symptomen, dezelfde markers, maar de betekenis die we eraan ophangen maakt het grootste verschil. Als je in staat bent om constant angstig te zijn, dan kies je er waarschijnlijk voor om niet verliefd te worden. Je gaat de uitingen van verliefdheid dan interpreteren als angst.

**Is alles dan een projectie van een eigen manier van doen en denken?**

Jouw brein gaat altijd op zoek naar validatie, naar redenering. Dit betekent dus ook dat jij verantwoordelijk bent voor wat jij voelt of gaat voelen. Als je iemand bent die neerslachtig wakker wordt, gaat jouw brein altijd automatisch zoeken naar redenen om angstig of depressief te zijn. En als je die dynamiek begrijpt, dan je kunt veel gemakkelijker tegen je brein zeggen: het is genoeg geweest, nu zijn we er klaar mee. We gaan nu een andere strategie proberen.

**Speelt acceptatie hierin de grootste rol?**

Ook, maar ik denk meer aan identificatie. Wanneer mensen zich bezwaard of depressief voelen gaan zij zich hier vaak mee identificeren. Er wordt dan gezegd: ik ben depressief, of ik ben angstig. Waar ik op wil hameren is dat je dit niet bent, je voelt je zo. Het is niet de basis van jouw 'zijn'. Je voelt je zo op een bepaald moment, op een bepaalde manier en je wordt uitgedaagd door jouw angst en depressie. Dit betekent dat dingen niet meer werken met bepaalde gedachtes of gevoelens die je hebt. In plaats van die gevoelens of gedachten weg te drukken moet je ermee in gesprek gaan. Mensen zitten vaak met het stigma 'ik heb een probleem'. Het is niet leuk om met dit soort gedachten te zitten. Het brein vindt dit soort gedachten ook niet leuk; het vecht er tegen. Het denkt: je hebt geen problemen, je moet gewoon doorgaan. Gewoon blij zijn, positief blijven, stop het maar ergens weg.

Lees het volledige artikel online.



## )WAT KUN JE DOEN?(



**Bel de huisarts - ga het probleem tegemoet**  
Leg je klachten uit en vraag om advies en of een doorverwijzing.



**Regel een doorverwijzing voor een GGZ therapeut - verzet grenzen**  
Met ondersteuning van de huisarts kun je tot een analyse komen en een traject starten om zo tot de kern te komen van de problematiek.



**Zorg voor jezelf - ga terug naar de basis**  
Rust per direct, neem vrij, meld je ziek op advies, eet en slaap goed. Geef jezelf de tijd en gun jezelf de ruimte.



**Prat met naasten - reflecteer**  
Probeer te praten met naasten en geef indien mogelijk aan wat je nodig hebt.



**Ontwerp nieuwe routines - maak ruimte**  
Maak ruimte voor jezelf om een nieuwe routine op te bouwen. Probeer meer focus te leggen op zelfzorg en activiteiten zoals meditatie, sport, creativiteit, wandelen en plezier.



**'Crossing Cultures'**

Renée Hilhorst is een fotograaf die zich richt op antropologische vraagstukken, door de ongereptheid van dit onderwerp vast te leggen. Yifan Yaing is een media artiest met een fascinatie voor popcultuur en technologische vraagstukken. Roos du Pree is een digitaal kunstenaar en ontwerper met een liefde voor video games en internetpolitiek.

~~~~ 22 miljoen mensen van verschillende leeftijden en achtergronden zijn een virtueel vliegtuig ingestapt om naar een onbewoond eiland te gaan, hier ver vandaan. Video games komen tegenwoordig voor in veel vormen en genres. Het samen spelen en gebruik van online functies brengt mensen dicht bij elkaar. De releasedatum van het videospel *Animal Crossing: New Horizons* kwam per toeval tegelijkertijd uit met het ingaan van de lockdown; een moment waarop velen met eenzaamheid kampten en veel tijd thuis moesten doorbrengen.

~~~~ Het videospel zet aan tot het cultiveren van een plek waar ontmoetingen plaatsvinden. Hiermee wordt sociaal contact op een laagdrempelige manier gestimuleerd. Dit zijn zowel bekende, onbekende en de fictieve eilandbewoners. Verschillende middelen om vooruit te komen in het spel worden met hartelust gedeeld. Denk aan het ruilen van zelfgeplukte stukken fruit en groenten die alleen op jouw eiland groeien. Zo zijn er vele andere spullen waarmee je anderen kan helpen om een droomeiland te bouwen.

~~~~ Renée, Roos en Yifan hebben samen veel tijd doorgebracht in dit spel. Sindsdien hebben ze een andere perceptie gekregen van bijvoorbeeld pompoenen en sinaasappelen. Deze objecten roepen gevoelens van verbintenis op en nemen ze nu minder snel voor lief. Met dit gevoel zijn ze een reeks aan stillevens gaan maken, dat een scala aan verschillende objecten uit het spel verbindt.



**'Praten over mentale gezondheid is toch normaal?'**

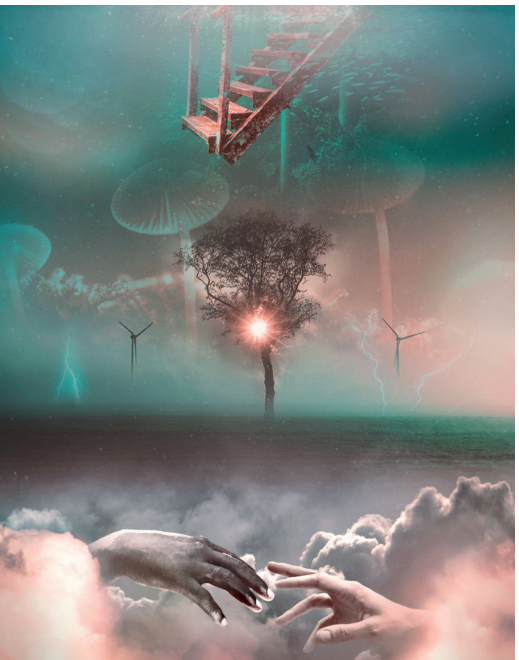
Gabriël Ercicia is een Culturele Projectontwikkelaar en Creatieve Ondernemer met een passievolle verbintenis met de hedendaagse cultuur.

om naar de kapper te gaan totdat we verstikken in ons eigen haar. Hoe abnormaal is het, dat we niet het gevoel hebben dat die ruimte er is? Of sterker nog: hoe gezond en natuurlijk het is om je op die manier naar elkaar te uiten en als collectief emotioneel en spiritueel te groeien.

~~~~ Als er dan ook iets is wat ik hoop mee te geven met mijn verhaal, is dat het normaal is om met gevoelens en gedachtes te zitten van angst, eenzaamheid en/of depressie. Maar dat het abnormaal is om die gevoelens te verdringen of weg te cijferen op basis van een irrationeel stigma of een sociale norm die geen bestaansrecht heeft. De enige reden waarom die blokkades er zijn is dat wij als maatschappij collectief elkaars emotionele gezondheid gegijzeld houden in een Western standoff, tot de eerste persoon schiet met zijn oprechte emoties en status rondom zijn mentale gezondheid.

De eenzaamheid en radeloosheid die voortvloeit uit het idee dat deze gijzeling de werkelijkheid is, is de stille doodoener die in je hart en geest sluipt als een geurloze doch verstikkende gaslek.

~~~~ Dus laten we vooruit stappen in deze extreem moeilijke tijden. Laten we onszelf en elkaar beloven dat wij het stigma rondom het uiten van angst, eenzaamheid en depressie achter ons laten. En dat we het actief opzoeken van professionele hulp voor onze mentale gezondheid normaliseren – en dat regelmatig blijven doen ter preventie en onderhoud. Net zoals een kapper gaan. Want net zoals een fris kapsel is ook een bijgehouden geest a good look.



Dit werk van Sergio (kunstenaar) en Nuri (fotograaf) representeert het doorbreken van het taboe rondom mentale gezondheid.