

**THE  
SELF DESIGN  
ATELIERS**

**KENNISSESSIE 10 MEI**

Hoe kan een creatief proces helpen bij het bespreekbaar maken van lastige onderwerpen? En hoe draagt een eerlijke, kwetsbare houding bij aan openheid en weerbaarheid? Op 10 mei ronden we het artistieke vooronderzoek van The Self Design Ateliers af, samen met de deelnemende kunstenaars en studenten, en de aanwezige docenten, zorgprofessionals en bestuurders. De drie kunstenaars/studenten teams, die in de afgelopen weken samen een project ontwikkelden om het gesprek aan te gaan over mentale gezondheid, lieten zien hoe kunst kan helpen om te praten over jezelf, je ontwikkeling en je mentale gezondheid.

#### De volgende stap

Door de enthousiaste reacties van de verschillende aanwezigen - zowel uit de cultuur-, jeugdhulpverlening- als onderwijssector - voelen we nog meer energie om verder te gaan met de thematiek en projecten waarin kunstenaars en studenten samen optrekken. Daarnaast onderzoeken we de mogelijkheden om de werken te laten landen in de praktijk. Een aantal deelnemers opperde waardevolle ideeën om het project voort te laten leven: van het opnemen in lesprogramma's tot het uitwerken van een belevingsfestival, en van het toegankelijk maken van vergelijkbaar onderzoek uit de cultuursector tot het inzetten van tools voor gezinstherapie.

Heb jij ideeën over hoe de kunstwerken of de aanpak van de Self Design Ateliers binnen jouw praktijk zouden kunnen landen, of zie je waardevolle manieren om de thematiek verder te verkennen? We komen graag met je in contact.



**Mental Park**  
Emma Verhoeven

## HET PROJECT

Self Design Ateliers verkent hoe jongeren van 14 – 24 jaar zelf aankijken tegen de effecten van de prestatimaatschappij, zoals de invloed van social media, op hun mentale gesteldheid. Waar worstelen ze mee en wat geeft ze het gevoel dat ze dit wel of juist niet kunnen bespreken met vrienden, thuis en op school?

We verkennen het onderwerp door *met* in plaats van *over* de jongeren te praten, en vooral ook hands-on samen dingen te doen en maken. Door de thematische aanpak kwamen we tot een hele natuurlijke, en misschien ook wel innovatieve, manier van gesprek. Vier weken lang werkten drie groepen studenten van Summa College samen met drie kunstenaars. Vertrekkend vanuit de praktijk van de kunstenaars, die elk op een eigen manier linkt aan het thema mentale gezondheid, gingen ze aan de slag met het ontwikkelen van een tool, workshop of interventie. Dit gebeurde heel bewust buiten de muren van de school, op locatie in Het Parktheater. Samen onderzochten we hoe kunst en creativiteit kunnen bijdragen aan het bespreekbaar of invoelbaar maken van de (effecten) van allerlei onderwerpen gerelateerd aan mentale gezondheid.

*Het project is een samenwerking tussen MU Hybrid Art House, Parktheater Eindhoven en social designer Marleen van Bergeijk. De samenwerking is ontstaan vanuit een oproep van Cultuur Eindhoven om als creatieve sector te reflecteren en acteren op de Gezondheidsnota 2022-2025 van Gemeente Eindhoven. Voor MU is dit project een praktisch onderzoek als onderdeel van het nieuwe educatieprogramma Het Creatieve Lichaam, dat onder andere mede mogelijk wordt gemaakt door Fonds 21 en Cultuur Station Eindhoven.*

## DRIE SELF DESIGN ATELIERS



### Emma Verhoeven x Summakers I Escape Here Now

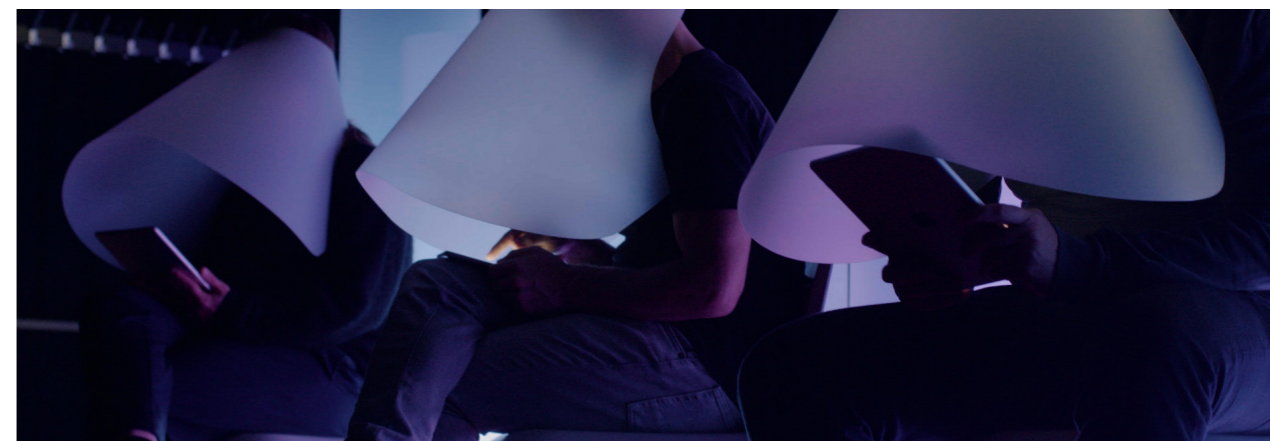
*Zelfhulpindustrie, "The Good Life", geluk & depressie en alles daartussen*

Het vertrekpunt van het Self Design Atelier met mediakunstenaar Emma Verhoeven, was haar werk *Escape Here Now*, dat onderzoekt of en hoe we gepushed worden om 'het beste' uit onszelf te halen, en wat de invloed is van internetcultuur en de zelfhulp-industrie.

De studenten gingen via mediabeelden in gesprek over wat voor hen 'het perfecte leven' representeert. Wat streef je na, en hoe voel je je daarbij? In hoeverre doe je dit vanuit een eigen behoefte en in hoeverre streef je iets na om te voldoen aan verwachtingen van een ander? Studenten verzamelden allerhande materialen waar ze collage's mee maakten, wat resulteerde in de prikkelende 'landkaart' *Mental Park*. Bezoek depressie-eiland, wandel rond in de geluksbergen, ga naar prestatie-

district of lifestyle-city, of dobber rond op de kolkende rivier van emoties die deze verschillende gebieden met elkaar verbindt. Studenten leidden zichzelf en elkaar rond door de fantasiewereld, wat het gesprek op gang bracht over wat de verschillende plekken voor hen betekenen en welke gevoelens ze oproepen. Op beeldende wijze formuleerden ze hoe het is om het brede palet aan emoties van het leven te voelen.

Tijdens de kennissessie openden studenten Abdullah en Nawar de middag met hun podcast *Verkenning van Mental Park*. Emma Verhoeven zoomde verder in op de verschillende gebieden door namen te geven aan plaatsen en gebouwen, en die vervolgens in een haast meditatieve, geleide walk-through met de deelnemers te verkennen.



### Nienke Huitinga x Summakers II WINWIN

*Je mening geven, lastige onderwerpen en kwetsbaarheid*

*WINWIN* is de digitale installatie van ontwerper Nienke Huitinga. Het werk vertrekt nou eens niet, zoals bij Twitter bijvoorbeeld wel het geval is, vanuit tegenstellingen en conflicterende meningen, maar het algoritme achter deze installatie gaat juist op zoek naar consensus. Nienke ontwikkelde samen met de studenten een analoge versie van de installatie. Ze formuleerden stellingen over mentale gezondheid en scherpten aan waarover

ze graag zouden praten met elkaar en hun omgeving. Daarnaast onderzochten ze hoe een systeem werkt waarin je in een debat steeds ingaat op de overeenkomsten in plaats van tegenstellingen. Daar waar geen consensus is wordt steeds een diepere laag opgezocht totdat er een punt is bereikt waar alle deelnemers zich hebben kunnen uitspreken en gehoord voelen, en de discussie zich op een positieve manier heeft gemanifesteerd.



### Zwermers x Summa TEC

#### Pan ~ // Catwalk

*Kleding, identiteit, jezelf laten zien, vooroordelen*

*Pan~ // Catwalk* is een beeldende performance over identiteit, genderfluiditeit en (voor)oordelen van theaterperformance-collectief Zwermers. Samen met studenten spraken de makers over wie er eigenlijk allemaal in je kledingkast hangt? Op welke manier geef je middels kleding uiting aan je identiteit en wat probeer je misschien juist te camoufleren? Hoe spiegelen wij ons aan de ander en hoe beïnvloedt dit de manier waarop we met elkaar omgaan.

De afgelopen weken verkenden de studenten aan de hand van kledingstukken hoe zij zichzelf presenteren, zowel bewust als onbewust, en welke (voor)oordelen dit bij anderen oproept. Samen met de groep werkten de Zwermers toe naar een performance waarin je ver-

schillende versies van jezelf laat zien. Van een nette outfit tot de 'bank-aardappel' versie van jezelf, die je dacht nooit met de wereld te durven delen.

De onderlinge uitwisseling vormde een spiegel voor hun kijk op de ander en op zichzelf, en leidde tot waardevolle gesprekken. Het verraste de Zwermers hoe kwetsbaar de performance was die de studenten bij de afsluiting gaven aan studiegenoten en docenten.

Tijdens de kennissessie reflecteerden studenten op het traject en gaven aan hoe de deelname aan het project de onderlinge banden van de deelnemers heeft versterkt.

## Aanspreken op talent & interesses

Van experts van Combinatie Jeugdzorg en GGZe weten we dat jongeren in de hulpverlening vaak te maken hebben met een faalverleden: er is dan tijd nodig om hun (zelf)vertrouwen weer op te bouwen. Het gevoel van ruimte, eigenheid en vertrouwen kan daarbij helpen. Daarnaast benoemden zij hoe belangrijk het is om jongeren aan te spreken op hun talenten en interesses, in plaats van enkel te focussen op de problematiek. Wat wil je, wat kan je, waar vind je zingeving?

De kunstenaars hebben jongeren vanuit hun eigen interesse en ervaringen laten deelnemen door steeds voorop te stellen dat het een gelijkwaardige samenwerking betreft en we zonder de input van de studenten geen waardevolle trajecten kunnen realiseren. Het gaat ten slotte om henzelf en hoe zij naar de wereld kijken en deze ervaren. Binnen het creatieve proces konden de leerlingen op ieder hun eigen manier bijdragen: de één deed dit meer hands-on, door dingen te maken en zich visueel te uiten, de ander juist door in gesprek te gaan en het proces kritisch te bevragen.

## Een veilige omgeving

De studenten werkten wekelijks samen met de kunstenaars in het Parktheater. Even weg van de waan van de dag en uit de bekende schoolomgeving. Deze nieuwe omgeving creëerde ruimte voor openheid en een andere manier van omgang met elkaar. Het droeg ook bij aan een andere werkhouding en stimuleerde om creatief bezig te zijn. Ook vanuit de onderwijmakers is positief gereageerd op het werken in een andere context.

Voorafgaand aan het werken met de kunstenaars brachten de studenten een bezoek aan een tentoonstelling in MU Hybrid Art House. In MU stellen we vooral vragen, dit is de kern van ons educatieprogramma; wat zie je? Hoe ervaar je het om hier te zijn en welke betekenis heeft een kunstwerk of installatie voor jou? MU geeft het gesprek een richting en contextualiseert het betreffende thema, maar geeft geen vastomlijnd, definitief antwoord. In eerste instantie wordt er ook geen toelichting gegeven over wat de kunstenaar bedoeld heeft. We vragen aan de bezoekers wat zij zien en ervaren en gaan zo in gesprek over hun belevingswereld en perspectief. Dit maakt dat jongeren zich sneller durven te spreken omdat er geen sprake is van goed of fout, waardoor de gesprekken persoonlijker zijn.

In de trajecten met de kunstenaars werden ook elementen ingebouwd om een veilige ruimte te creëren die maakte dat de deelnemers zich uit durfden te spreken en kwetsbaar durfden te zijn. Bij het werk *WINWIN* hielpen de speciaal ontworpen kappen die deelnemers op hun hoofd zetten om vanuit een eigen veilige bubbel, zonder invloed van buitenaf, je mening te kunnen delen. Bij het werk van Emma Verhoeven werd een veilige plek gecreëerd door de ogen te sluiten, en een koptelefoon op te zetten waardoor je alleen jezelf hoort: een opening om je hardop uit te spreken en je gedachten en gevoelens te delen. Bij het traject met *Zwermers* geeft kleding een praktische houvast om open te spreken over identiteit en onzekerheden.

De open houding en mentaliteit van de kunstenaars hielp ook sterk bij het creëren van de veilige omgeving. Doordat zij niet bezig waren met leerdoelen of een vooraf bepaald eindresultaat, konden ze studenten deelgenoot maken van hun zoektocht naar een waardevol traject en maakten zij de studenten mede-eigenaar van dit proces.

## Herkenning & Verbinding

Uit gesprekken met Combinatie Jeugdzorg, GGZe en de betrokken onderwijmakers blijkt dat veel jongeren onderling vaak niet met elkaar delen wanneer het minder goed met ze gaat. Dit heeft veel te doen met de 'perfecte' online bubbel waar wat je doet en zegt en hoe je overkomt maakbaar is, en er een grote nadruk ligt op het positieve en hoe leuk, interessant en spannend je leven is. Jongeren kunnen daardoor het gevoel krijgen dat ze als enige met een bepaald gevoel kampen en niemand ze begrijpt. Eén van de uitgangspunten van dit traject was om te onderzoeken hoe we jongeren ertoe kunnen bewegen om meer te delen over kwetsbare onderwerpen, twijfels en onzekerheden.

In alle drie de Ateliers was er volgens de jongeren ruimte voor een ander soort openheid en dit zorgde ervoor dat de jongeren nieuwsgierig werden naar de ander, voorbij hun vooroordelen gingen, of deze bijstelden.

De kunstenaars waren zelf ook onder de indruk van de gesprekken die na de sessies op gang kwamen. Het heeft binnen de groep ruimte geboden om kwetsbaar te zijn en thema's aan te snijden die eerder niet snel besproken werden. Dit zagen we ook terug bij de uiteindelijke performance van de zwermers bij mede-studenten, waar zij zich – na zichzelf letterlijk bloot te geven – een open, kwetsbare ruimte creëerden waar ook mede-studenten op een gepaste manier aan bij droegen.

De trajecten met de kunstenaars leidden bij de jongeren tot een brede blik op wat kunst kan zijn, maar vooral een brede, open blik naar elkaar en naar zichzelf. "Het stelt je open voor onzekerheden" noemde een van de studenten. Een ander gaf aan dat ze "in haar dagelijks leven anders, meer open is gaan kijken." De groepen zijn in het traject ook hechter geworden en de houding van sommige studenten was meer betrokken dan in reguliere lessen.