

MIND YOUR MIND

Portretten en verhalen over wat er in ons hoofd gebeurt

**MENTAL HEALTH
ART TOUR**

POWERED BY CONNECTING CHAPTER

STICHTING
CONNECTING CHAPTER

MENTAL HEALTH ART TOUR

POWERED BY CONNECTING CHAPTER

MENTAL HEALTH ART TOUR

Mind Your Mind

Portretten en verhalen over wat er in ons hoofd gebeurt

Portretten Brendan de Clercq. Kunst Peter Donkersloot, Colette van Ojik en Irene Hoff.
Interviews Tamara Swart. Tekst en redactie Remke Westerhof.

VOORAF

Kunst inspireert en praten helpt.

Achter ieder mens schuilt een verhaal. In dit boek vertellen mensen die je misschien kent van het podium, het scherm of de dansvloer wat er in hun hoofd gebeurt: over druk, verlies, angst, verslaving, en over de weg terug. Kunstenaars maakten daar werk bij. Brendan de Clercq fotografeerde ze, zonder opsmuk.

De Mental Health Art Tour begon eind 2023 als een reizende tentoonstelling op plekken waar mensen toch al zijn: bibliotheken, scholen, festivals, organisaties. In 2025 zagen alleen al in vijf vestigingen van de OBA ruim 114.000 mensen de Tour. Dit boek is een selectie uit die verhalen, om bij je te houden.

Waarom Mind Your Mind? Omdat we vinden dat mentale gezondheid net zoveel aandacht verdient als fysieke gezondheid. Voor een gebroken been zoeken we hulp. Voor wat er in ons hoofd gebeurt vaak niet.

Met dit boek steun je Stichting Connecting Chapter en nieuwe projecten die jongeren mentaal gezonder maken.

Tamara Swart

initiatiefneemster Mental Health Art Tour

Zeven verhalen.

01	Armin van Buuren	<i>Van succes naar innerlijke rust en mentale kracht</i>
02	Merlijn en Vlinder Kamerling	<i>Je hoeft niet kapot te zijn om te mogen praten</i>
03	Simon Keizer	<i>Van buiten naar binnen</i>
04	Imanuelle Grives	<i>Later als ik groot ben, laat ik iedereen zien wat ik waard ben</i>
05	Kim Feenstra	<i>Mijn kind hoeft mijn rugzak niet te dragen</i>
06	Guido Weijers	<i>Geluk is geen eindbestemming</i>
07	Mohamedou Ould Slahi	<i>Vergeving is niet voor de ander, maar voor jezelf</i>
+	De kunstenaars	

**KUNST HAALT JE
EVEN UIT JE HOOFD.**



DRIE KWARTIER TEKENEN, KLEIEN OF SCHILDEREN. MEER IS HET NIET.

In een Amerikaans onderzoek maakten 39 volwassenen drie kwartier lang iets met klei, stiften of papier. Bij driekwart van hen was het stresshormoon cortisol daarna gedaald. Of ze ervaring hadden met tekenen of schilderen maakte niet uit.

Kijken helpt ook. Wie voor een portret staat, is even niet bezig met de eigen gedachten maar met die van een ander. Daar begint vaak het gesprek. Zo werkt de Mental Health Art Tour: eerst kijken, dan praten.



ARMIN VAN BUUREN, KUNSTWERK PETER DONKERSLOOT

01

Armin van Buuren

Van succes naar innerlijke rust en mentale kracht

//

**WEET DAT JE NIET ALLEEN BENT. PRATEN HELPT. HET
BELANGRIJKSTE IS DAT JE ER NIET IN JE EENTJE MEE
BLIJFT ZITTEN.**

DE STRIJD MET DE 'MONKEY MIND'

Armin van Buuren staat al decennia aan de top van de dance-industrie. Duizenden fans juichen hem toe tijdens zijn optredens, maar achter de schermen speelt een andere strijd. “Mentale gezondheid is voor mij hoe ik omga met de ‘Monkey Mind’ – die interne stem die me ’s nachts wakker houdt en zegt wat ik nog moet doen of wat ik niet goed genoeg heb gedaan,” vertelt Armin.

Die interne onrust is iets waar hij lang mee geworsteld heeft. “Vijf jaar geleden ben ik serieus met mezelf aan de slag gegaan, ben ik therapie gaan volgen en heb ik een ‘baseline’ gecreëerd. Een soort basislijn waar ik altijd op terug kan vallen, zodat ik niet naar verdovende middelen hoef te grijpen.”

EEN NIEUWE MANIER VAN COPING

Jarenlang gebruikte Armin alcohol als manier om spanning te verlichten. “Vroeger had ik altijd twee glazen champagne nodig voordat ik het podium op ging. Nu doe ik een ademhalingsoefening en zeg ik tegen mezelf: ‘Ik ben oké, wat er ook gebeurt.’ Dat heeft mijn manier van omgaan met stress totaal veranderd.”

Sinds hij gestopt is met alcohol, voelt hij zich beter dan ooit. “In maart is het vijf jaar geleden dat ik ben gestopt. Het heeft me alleen maar goeds gebracht: ik slaap beter, ben afgevallen, en voel me fysiek én mentaal sterker.”

DE KLOOF TUSSEN PODIUM EN EENZAAMHEID

Een van de grootste uitdagingen in het leven van een DJ is het contrast tussen het podium en de eenzaamheid erna. “Je staat voor tienduizenden mensen, vol adrenaline, en een uur later zit je in een stille hotelkamer. Dat is mentaal zwaar.”

Tijdens de coronaperiode realiseerde Armin zich hoe belangrijk verbinding is. “Na het overlijden van Avicii voelde ik dat we als DJ’s meer met elkaar moesten praten over mentale gezondheid. Daarom startte ik tijdens Covid een appgroep en Zoomsessies met collega’s. We ontdekten dat we allemaal met dezelfde uitdagingen worstelen.”

DE KRACHT VAN FYSIEKE EN MENTALE GEZONDHEID

Armin gelooft dat een gezonde geest in een gezond lichaam zit. “Het klinkt cliché, maar het is waar. Goed slapen, gezond eten, veel water drinken en sporten maken écht een verschil in hoe je je mentaal voelt.”

Ook meditatie is een vast onderdeel van zijn routine geworden. “Ik mediteer nu al meer dan duizend dagen achter elkaar. Het helpt me om mijn gedachten te kalmeren en dichter bij mezelf te blijven.”

VAN SCHAAMTE NAAR ZELFLIEFDE

Een van de grootste lessen die Armin leerde, is om zichzelf te accepteren. “Ik was een ‘people pleaser’ – ik wilde dat iedereen me aardig vond. Maar daardoor verloor ik mezelf. Sinds ik mezelf kwetsbaar durf op te stellen, heb ik een veel leuker leven gekregen.”

Hij noemt een voorbeeld: “Ik heb drie haartransplantaties gehad. Vroeger zou ik dat verborgen houden, maar nu heb ik in mijn radioshow gewoon mijn pet afgezet en gezegd: ‘Dit ben ik.’ Dat voelt ongemakkelijk, maar het is ook bevrijdend. Schaamte is gevaarlijk. Het kan je kapot maken als je er niet open over durft te zijn.”

EEN BOODSCHAP VOOR JONGEREN

Voor jongeren die worstelen met mentale gezondheid heeft Armin een duidelijke boodschap:

“Weet dat je niet alleen bent. Praten helpt. Iedereen heeft momenten waarop ze zich slecht voelen, maar het belangrijkste is dat je er niet in je eentje mee blijft zitten. Zoek steun bij vrienden, familie of professionals. Er is altijd een weg vooruit.”

Armin haalt een inspirerende quote aan die hem heeft geholpen:

“The cave you fear holds the treasure you seek.”

Oftewel: de dingen waar je bang voor bent, bevatten vaak de grootste lessen en groei.

Met zijn openheid over mentale gezondheid hoopt Armin anderen te inspireren om hun eigen innerlijke rust te vinden. “Het is een proces, geen einddoel. Maar door goed voor jezelf te zorgen – mentaal en

fysiek – kun je sterker in het leven staan.”

**THE CAVE YOU FEAR TO
ENTER HOLDS THE
TREASURE YOU SEEK.**

JOSEPH CAMPBELL

De favoriete quote van Armin van Buuren.



02

Merlijn en Vlinder Kamerling

Je hoeft niet kapot te zijn om te mogen praten

//

JE HOEFT NIET KAPOT TE ZIJN OM TE MOGEN PRATEN.

Merlijn (1998) en Vlinder (2005) Kamerling zijn de kinderen van Antonie Kamerling en Isa Hoes. Merlijn is schrijver en ondernemer en Vlinder is ondernemer en student. Samen zijn zij het lifestyle merk Limitless begonnen mét een belangrijke boodschap: meer aandacht voor mentale gezondheid en het bespreekbaar maken. Hun vader overleed toen zij nog kinderen waren.

MENTALE GEZONDHEID TRAINEN

Merlijn: Voor mij is mentale gezondheid alles. Ik ben lang vooral met m'n lijf bezig geweest, ik ging trainen om sterker te worden. Maar op een gegeven moment keek ik alleen nog maar in de spiegel of m'n spieren groeiden. En juist door dat sporten kwam ik erachter: mijn hoofd heeft het minstens zo hard nodig. Hoe ouder ik word, hoe meer ik zie dat het één niet zonder het ander gaat. Je moet je mentale gezondheid net zo goed trainen als je lichaam en op een manier die voor jou werkt.

Vlinder: Ik ben nog jong maar ik probeer ook bewust met mijn mentale gezondheid bezig te zijn. Ik vind het interessant om te kijken hoe je het op verschillende manieren kunt verbeteren.

GRIP KRIJGEN

Vlinder: Als het te veel is in mijn hoofd ga ik iets doen. Opruimen, tekenen, knutselen, iets met mijn handen. Dat helpt om m'n gedachten rustig te maken. Als ik opruim, voelt het ook alsof ik weer een beetje grip krijg. Alsof ik m'n hoofd op orde breng via m'n omgeving.

Merlijn: Voor mij is dat sporten. Als ik train, zweet ik m'n gedachten letterlijk los. In het begin dacht ik dat ik het deed voor m'n lichaam. Maar uiteindelijk bleek dat ik het deed voor m'n hoofd.

BRUGKLAS

Merlijn: Twee weken voordat ik naar de middelbare school ging, overleed onze vader. Ik was elf jaar oud en mijn hele leven veranderde. Door te gamen hoefde ik niet te voelen wat er gaande was. Later vluchtte ik in blowen, drinken, stappen. Dat heeft acht jaar geduurd.

Vlinder: Ik was vijf. Ik had geen woorden voor mijn verdriet. Maar ik tekende en knutselde veel, ik was altijd bezig met mijn handen. Achteraf denk ik: dat was mijn manier om iets kwijt te kunnen, zonder dat ik het bewust doorhad.

GEVOEL

Merlijn: Ik heb pas veel later geleerd dat je ook iets met dat gevoel mag doen. Je hoeft niet te wachten tot het misgaat. Je hoeft ook niet meteen naar een psycholoog. Soms is het al genoeg om tegen iemand te zeggen: 'Ik zit even niet lekker.'

Vlinder: En dat hoeft dus niet pas als het 'erg' genoeg is. Je hoeft niet kapot te zijn om te mogen praten. Je gevoel is er gewoon en dat is oké.

BOEK

Merlijn: Schrijven was voor mij een keerpunt in mijn leven. Het begon ermee dat we met ons gezin op vakantie waren en ik kon nachtenlang niet slapen. Ik ging mijn gedachten opschrijven en daardoor kon ik er anders naar kijken. De chaos in mijn hoofd werd rustiger. De woorden die je opschrijft kun je delen met mensen in je omgeving. Ik ben naar mijn moeder toe gegaan en we zijn erover in gesprek gegaan. Dat luchtte op. Uiteindelijk ben ik een boek over mijn vader gaan schrijven.

PAPA

Vlinder: Onze vader was manisch depressief en heeft daardoor een einde aan zijn leven gemaakt. Daardoor kregen wij op jonge leeftijd te maken met een groot verlies. En ook al ben je klein, je gaat er onbewust wel mee om. Misschien moet je daardoor later juist wat meer moeite doen om alles goed te verwerken. Maar eigenlijk moet iedereen dat. Ook als je kleinere dingen meemaakt of worstelt. Je mentale gezondheid heeft altijd aandacht nodig.

Merlijn: Juist omdat het bij papa zo misging, weet ik nu: dit wil ik anders doen. En ik wil dat anderen ook weten dat ze niet hoeven te wachten tot het fout gaat.

INTUÏTIE

Merlijn: Al op jonge leeftijd raakte ik geïnspireerd

door de quote van Muhammad Ali: “I know where I’m going and I know the truth. I don’t have to be what you want me to be. I’m free to be what I want.” Ik heb deze quote in mijn boek gezet omdat ik wist: dit gaat over mij. Je wordt al jong door school, je omgeving en door verwachtingen van anderen een bepaalde richting opgestuurd. Maar wat als je je eigen richting wil vinden? Het is belangrijk om je gevoel en je intuïtie te trainen. Dat is jouw innerlijke veilige plek waar je altijd op kunt terugvallen. Toen ik jong was, drukte ik mijn gevoel weg en liep ik vast. Daarom zeg ik nu: probeer je intuïtie te trainen en leer erop te vertrouwen.

JE BENT NIET ALLEEN

Merlijn: Ik dacht lang dat ik de enige was die zich zo voelde. Maar zodra je iets deelt, merk je dat niemand alles perfect onder controle heeft. Iedereen zit wel ergens mee.

Vlinder: We zijn allemaal een beetje aan het zoeken. Juist als je dat uitspreekt, wordt het lichter. Ik hoop ook dat jongeren zien dat creatief bezig zijn óók mentale zorg is. Het hoeft niet groots. Iets maken, iets opruimen, even wandelen – dat helpt.

Merlijn: Je hoeft geen einddoel te hebben. Als je vandaag iets doet waar je je iets beter door voelt, dan ben je al goed bezig.



03

Simon Keizer

Van buiten naar binnen

//

WAT JE DENKT, BEN JE NIET.

Simon Keizer is zanger en presentator. Hij vormde met Nick Schilder het succesvolle muzikale duo Nick & Simon. Met zijn solovoorstelling 'Ruimte' toert Simon dit jaar langs theaters in Nederland.

AANWEZIG ZIJN

Mentaal gezond zijn betekent voor mij: niet verdwalen in mijn gedachten. Gedachten zijn maar gedachten: wat je denkt, ben je niet. Vaak gaan zorgen over gisteren of morgen, terwijl we alleen maar nú leven. Balans is voor mij: zo veel mogelijk in het nu zijn, zonder je te verliezen in het malen van je hoofd.

VERLIES EN VERDOOFSTAND

Mijn vader overleed toen ik vijftien was. Een jaar later was er de nieuwjaarsbrand in Volendam, waarbij veertien mensen het leven verloren. Ik overleefde, maar de gebeurtenissen kwamen zo snel achter elkaar dat ik een mechanisme ontwikkelde om niet te hoeven voelen. Het was te veel. Pas jaren later besepte ik hoezeer ik daardoor emotioneel onderontwikkeld was geraakt. Ik moest opnieuw leren voelen. Dat proces – pijnlijk, confronterend maar ook bevrijdend – heeft geleid tot grote inzichten. Het is een rollercoaster geweest, maar een die ik niet had willen missen.

MUZIEK ALS TAAL

Mijn allereerste zelfgeschreven liedje, Still Searching, ontstond op mijn zestiende en ging over het verlies van mijn vader. Het was bijna onvermijdelijk dat muziek mijn uitlaatklep zou worden. Muziek gaf me een taal om te spreken waar woorden tekortschoten. Het bood houvast en betekenis in een tijd dat ik anders misschien volledig vastgelopen was.

RITUEEL VAN DE OCHTEND

De laatste jaren heb ik mezelf een gewoonte eigen gemaakt: vroeg opstaan, vaak al om half zes. Voordat de kinderen wakker worden, neem ik tijd om te journalen, mediteren of lezen. Ik noem het aarden. Die vroege rust voorkomt dat ik meteen in malende gedachten beland. Het is een eenvoudige routine, maar ze geeft mij een stevig fundament om de dag in balans te beginnen.

KEERPUNT

Een belangrijk kantelmoment was de geboorte van mijn dochter, acht jaar geleden. In plaats van overweldigd door liefde voelde ik... bijna niets. Dat was verontrustend. Maandenlang durfde ik dit niet te delen, tot ik het eindelijk aan mijn vrouw vertelde. Later realiseerde ik me dat ik door trauma's had geleerd om niet te voelen – en dus ook het mooie minder intens beleefde. Dat besef zette mij op een nieuw pad: naar binnen keren, aankijken wat pijn deed, en langzaam opruimen.

Het vaderschap werd daarmee een katalysator voor heling. Niet in de zin dat je ooit “klaar” bent, ik geloof dat niemand volledig geheeld is. Maar ik ontdekte dat kwetsbaarheid ook een kracht kan zijn. Inmiddels voel ik soms zelfs bijna té veel en dat ervaar ik als rijkdom.

VAN BUITEN NAAR BINNEN

Openheid wordt vaak omschreven als iets van binnen naar buiten brengen. Voor mij is het andersom: ik moest van buiten naar binnen. In plaats van de wereld of omstandigheden de schuld te geven, leerde ik verantwoordelijkheid nemen voor mijn eigen perceptie. Het overlijden van mijn vader, de brand – ik kon die gebeurtenissen blijven zien als tragisch en beperkend. Maar ik kon ze ook zien als bewijs dat ik heb overleefd, dat ik veerkracht bezit. De feiten blijven gelijk, maar de betekenis die je eraan geeft, verandert alles.

KEUZE, ELKE DAG

Elke dag is opnieuw een keuze. Kies ik voor frustratie of voor dankbaarheid? Voor het chagrijn over een te vroeg wakker worden door mijn kinderen, of voor het genieten van hun giechelen bij het ochtendgluren? Het kunstwerk, of het leven zelf, is hetzelfde. Wat je ziet, hangt af van de bril waarmee je kijkt.

STILTE EN SPREKEN

Na de brand werd er een jaar lang veel over gesproken. Het hele dorp was getroffen. Daarna viel de stilte in: alsof men vond dat het genoeg was geweest. Maar die geslotenheid hielp het helingsproces niet. Pas veel later, tijdens mijn

theatertour, vertelde ik er uitgebreider over. De reacties waren heftig en hartverwarmend tegelijk. Mensen herkenden zichzelf, voelden zich gesteund. Dat bevestigde voor mij opnieuw: als één iemand durft te spreken, opent dat ook de deur voor een ander. Your healing is my healing.

INSPIRATIE

Ik vind veel inspiratie bij anderen die hun veerkracht tonen. Onlangs luisterde ik een podcast van Jay Shetty met Novak Djokovic. Een man die ondanks oorlog, trauma en tegenslag zijn leven bewust heeft ingericht rond gezondheid, discipline en zelfzorg. Zijn verhaal bevestigt voor mij dat geestelijke en lichamelijke kracht hand in hand gaan.

WOORDEN VOOR WIE HET ZWAAR HEEFT

Tegen iemand die er diep doorheen zit zou ik willen zeggen: geloof niet alles wat je denkt. Je gedachten zijn geen feiten, ze zijn verhalen die je hoofd maakt. Je kunt leren om ernaar te kijken, om ze te observeren zonder je ermee te vereenzelvigen. Soms helpt het om er zelfs naar te glimlachen. Het dunne boekje *Don't Believe Everything You Think* van Joseph Nguyen heeft mij hierin veel gegeven. Eenvoudige woorden, maar met grote impact.

KUNST

Van de week was ik veel te laat naar bed gegaan in de wetenschap dat kinderen om zeven uur weer de dag beginnen. En die begonnen ook stipt zeven uur te roepen. Maar ik wilde me nog even omdraaien. Mijn vrouw koos ervoor om te zeggen, mooi hè, dit giechelende geluid. Dus waar kies je voor? Ben je grumpy omdat ze je wakker maken of kies je er voor te denken wat prachtig om zo de dag te beginnen. Want de situatie verandert niet. Dat geldt ook voor kunst. Ieder mens ziet hetzelfde schilderij of kunstwerk. Maar iedereen kan er zijn eigen gevoel bij creëren. Zie je de schoonheid of ga je op zoek naar die imperfectie die jou gaat storen? Het kunstwerk is gewoon de metafoor voor elke levenssituatie. Waar kies je voor?

GELUK EN LEEGTE

Ik heb de successen van nummer 1-hits en volle stadions meegemaakt. Maar daar ligt het geluk niet. Had ik ze niet beleefd, dan was ik er misschien altijd naar blijven zoeken. Die leegte - de topsporter die alleen op zijn hotelkamer zit na een grote overwinning - herken ik. Het besef dat echt geluk van binnenuit komt, niet van buitenaf, is misschien wel de belangrijkste les die ik heb geleerd.



04

Immanuelle Grives

Later als ik groot ben, laat ik iedereen zien wat ik waard ben

//

**ZOEK IEMAND IN JE NETWERK ALS JE ERGENS NAAR OP
ZOEK BENT. MENSEN WILLEN DOLGRAAG HELPEN.**

Imanuelle Grives (40) is actrice, presentatrice, schrijfster en maatschappelijk werker. Ze speelt rollen in theater, film en televisie en schrijft het autobiografische boek 'Vechtershart.' Ook doet zij mee aan diverse reality programma's als Wie is de Mol? en Special Forces VIPS.

PUZZELSTUKJES

Sinds een jaar weet ik dat ik ADHD heb en zijn er veel puzzelstukjes op een plek gevallen. Daarvoor heb ik heel vaak lopen zoeken naar waar sommige gedragingen van mij vandaan kwamen die ik niet goed kon duiden. Waarom zoek ik graag de spanning op? Hoe komt het dat ik dagen of weken kan malen over een opmerking terwijl ik helemaal niet onzeker ben? Nu weet ik: mijn hersenen werken gewoon anders. Ik heb geleerd dat wanneer ik ga malen, ik mijn hersenen 'bedank' voor de informatie maar er gewoon niet in mee ga. Dat klinkt misschien een beetje raar, maar het werkt voor mij.

NETWERK

Door mijn ADHD diagnose heb ik geleerd om te delegeren. Zo krijg ik meer voor elkaar. Ik heb een personal assistent die mijn administratie doet en ik werk samen met iemand. We betalen elkaar niet, maar we vullen elkaar perfect aan. Zij is autistisch, ik heb ADHD. Zij is mega van de structuur, ik ben dat mega niet, maar we helpen elkaar. Dat is ook meteen mijn tip: zoek iemand in je netwerk als je ergens naar op zoek bent. Mensen willen dolgraag helpen.

TOMORROWLAND

In 2019 leefde ik op de toppen van mijn kunnen. Het ging me voor de wind en ik had veel werk. Maar van binnen voelde ik me onkundig, alsof ik het niet verdiende waar ik op dat moment was. Ik voelde me een 'imposter', alsof iedereen er elk moment achter zou komen dat ik niet goed genoeg was. Dat gevoel creëerde een heftige dynamiek en destructief gedrag. Ik had paniekaanvallen, black-outs en was heel erg met mijn hoofd en gevoelens in gevecht. Uiteindelijk ben ik bij het festival Tomorrowland letterlijk en figuurlijk tegen een muur opgelopen. Het ging super slecht met me en ik dacht zoiets van 'de dood of de gladiolen.' Op het festival werd ik met een grote

hoeveelheid drugs aangehouden. In één keer was ik het middelpunt van het grootste mediaschandaal van het jaar.

STRUCTUUR

Ik heb daarna twee maanden vastgezet in Antwerpse gevangenis. Gek genoeg heeft dat me ook rust gebracht. Ik ging op dat moment zo ontzettend hard dat het uiteindelijk het beste was wat me had kunnen overkomen. Ik was zo overprikkeld en toen was daar opeens veel structuur. Ik hoefde niet na te denken over eten, over werk, over het beantwoorden van berichten. Ik had een dagritme, sportte en kon veel nadenken over mezelf. Toen ik weer terugkwam in de maatschappij was het lastig om die structuur te behouden. Zeker door mijn werk waarin je het ene moment achter elkaar klussen hebt en dan een dag vrij bent. Dan maakte ik een lijstje met wat ik moest doen maar aan het einde van de dag was dat niet gelukt. Daar baalde ik dan van.

OPSTAAN

Nadat ik in 2019 zo in de knel was gekomen, en de hele aanloop daarnaartoe, kwam ik erachter dat er heel veel mensen achter me stonden. Maar ook dat er heel veel mensen tegen me opkeken. Het deed me veel pijn dat ik zoveel mensen had teleurgesteld door alleen maar met mijn eigen pijn bezig te zijn en niet met hen. Ik zei tegen me zelf: ik moet hen laten zien dat hoewel ik hard op mijn bek ben gegaan, het mogelijk is om terug te komen. Ik dacht: als ik eerlijk ben en vertel wat er echt aan de hand is dan kan mijn verhaal een verhaal van inspiratie zijn. Ik wil hen meegeven dat je oprecht je gedrag kunt veranderen. Door sorry te zeggen, door te luisteren, door oprecht te zijn en verantwoordelijkheid te nemen voor je daden.

HELICOPTERVIEW

Mijn boodschap aan jongeren die in de problemen of er doorheen zitten is: je bent niet alleen. Ga op zoek in je netwerk naar een vertrouwenspersoon, of dat nu vrienden, ooms of tantes of een professional is. Je hebt een eigen verantwoordelijkheid om een goed netwerk om je heen op te bouwen. Iemand waar jij je comfortabel bij voelt om mee te praten. Zodat je

dingen in perspectief kunt plaatsen. Houd je gesprekken niet oppervlakkig maar probeer ook de moeilijkere onderwerpen aan te gaan.

NATUUR

Vlak voor het misging in 2019 belde ik mijn moeder en zei: ik wil naar het binnenland van Suriname. De energie is daar heel anders. Je hoort de rivier in de verte, de dieren, de wind, het is warm. Daar word je zo rustig van. Ik wilde in de natuur zijn. Back to basic. Dat gaat me helpen, terug naar mezelf. Ik heb het gevoel dat omgevingen zoveel meer invloed op ons hebben dan we ons realiseren. De hardheid van stenen, de gebouwen, dat maakt dat wij ook harder zijn, denk ik, en druk, druk, druk. De natuur is een fijne plek om je hoofd leeg te maken.

**IF I DON'T HAVE RED, I
USE BLUE.**

PABLO PICASSO



05

Kim Feenstra

Mijn kind hoeft mijn rugzak niet te dragen

//

**HELING IS GEEN EINDPUNT. HET IS EEN KEUZE DIE JE
STEEDS OPNIEUW MAAKT.**

KIM FEENSTRA (1985) is actrice, fotomodel en fotografe. Ze won Holland's Next Topmodel en deed mee aan het programma 'Het perfecte plaatje.' Kim is open over haar moeilijke jeugd en maakt zich hard voor het niet doorgeven van intergenerationeel trauma: 'Mijn kind hoeft mijn rugzak niet te dragen.'

APK-KEURING

Veel mensen denken dat je klaar bent zodra je je trauma's hebt verwerkt. Maar in werkelijkheid begint het dan pas. Wanneer je begrijpt waar je patronen vandaan komen, start de zoektocht naar wie je werkelijk bent. Dan moet je jezelf aankijken, niet alleen met een zachte blik maar juist in de spiegel wanneer het pijn doet. Ik geloof dat iedereen, ongeacht zijn verleden, minstens één tot twee keer per jaar therapie zou moeten volgen. Niet omdat er iets mis met je is maar omdat het een investering is in jezelf, net als naar de sportschool gaan of de APK van je auto.

HELING

Zelf heb ik vrijwel alles geprobeerd: van systeemtherapie, familieopstellingen, EMDR tot paardencoaching. Paardencoaching bleek voor mij het meest confronterend én het meest helend. Eén sessie liet me meer zien dan ik jaren durfde te voelen. Ik weet inmiddels: heling kost tijd. Bewustwording ook. Je draagt littekens altijd met je mee, maar je kunt wel leren leven zonder dat ze bepalen hoe jij liefhebt, werkt, voelt of kiest. Daarom praat ik nog steeds met een coach. Ik blijf werken aan mezelf, mijn patronen, mijn rugzak. Heling is geen eindpunt. Het is een keuze die je steeds opnieuw maakt.

OVERLEVEN

Alles wat ik in mijn leven heb meegemaakt, heeft mij gevormd. Mijn jeugd, de chaos thuis, de afwezigheid van stabiliteit, de zoektochten van mijn moeder, haar verslaving aan heroïne – het maakte mijn wereld onzeker. Mijn moeder had nooit een veilige jeugd gehad en mijn oma evenmin. Generatiepijn herhaalt zich zolang niemand stopt om het aan te kijken. Als je die pijn geen plek geeft, komt hij terug als een boemerang: in depressie, burnout, stress, angst. Jarenlang leefde ik in een survivalmodus. Ik miste

niemand want ik kon het niet voelen. Niet voelen was veiliger dan voelen. Overleven werd mijn kracht, maar het was geen leven.

MOEDERSCHAP

De echte verandering kwam toen ik moeder werd. Niet door het label "moeder" maar door wat mijn zoon me liet ervaren: liefde zonder angst. Zachtheid zonder voorwaarden. Hij heelt mijn innerlijke kind door mij te laten spelen, voelen, geduld te hebben en te vertrouwen. Kinderen zijn spiegels. Ze laten je zien waar je nog vastzit, waar je verstijft, waar je leert. Tijdens mijn zwangerschap begreep ik pas hoeveel van mijn jeugd niet normaal was. Dat ik het normaal vond, kwam doordat ik niet beter wist. Mijn moeder herhaalde wat ze kende, net als haar moeder. Maar ik besloot: bij mij stopt het. Mijn kind draagt mijn rugzak niet. Ik werk. Ik verwerk. Ik confronteer. Ik verander. Voor hem, maar ook voor mezelf.

SPIEGEL

Je trauma mag nooit een excuus worden om anderen pijn te doen. Je verantwoordelijkheid begint bij jezelf. Wanneer je beschadigd bent, trek je vaak mensen aan die die beschadiging voeden. Het voelt vertrouwd omdat het lijkt op wat je kent. Maar vertrouwd is niet hetzelfde als veilig. Het kan relaties en vriendschappen klein, toxisch en destructief maken. Daarom vind ik dat iedereen aan zichzelf moet werken vóór je een nieuwe relatie begint en zeker vóór je kinderen krijgt.

STABILITEIT

Ik heb nooit geleerd hoe je met geld om moet gaan. Toen ik jong begon te verdienen, gaf ik het sneller uit dan het binnenkwam. Zonder kennis, zonder grenzen, zonder begeleiding. Daardoor belandde ik opnieuw in situaties die pijnlijk veel leken op die van mijn moeder. Ik herhaalde patronen die niet van mij waren. Pas toen ik begreep dat financiële stabiliteit en mentale stabiliteit hand in hand gaan, kon ik het doorbreken. Dit kunnen we elkaar leren – eerder, eerlijker en zonder schaamte.

TOEKOMST

Ik haal kracht uit therapie maar ook uit sporten, uit

mijn geloof en uit bewust leven. Sport helpt me mijn hoofd leeg te maken; mijn geloof geeft me richting en een gevoel van vertrouwen. Maar echte heling is blijven praten. Schaduwen onderzoeken. Oude patronen herkennen. Af en toe keihard geconfronteerd worden met jezelf. En toch doorgaan. Op een dag voel je het verschil: je rugzak is lichter. Je toekomst ruimer.

'CHASEN'

Ik heb veel vertrouwen in het pad dat ik nu volg. Ik denk altijd: als het niet voorbestemd is en iets wordt bij je weggehouden, dan is daar een reden voor. Als er bijvoorbeeld iets niet lukt wat ik heel graag zou willen - een bepaalde werkopdracht, een vriendschap of een relatie - en dat lukt niet, dan hoort het niet bij jou. Ik ga het ook niet chasen, want ik geloof dat er dan iets anders beter voor je is dat beter bij je past, gezonder voor je is.

VRIJHEID

Als jij dit leest en je worstelt met trauma, oude pijn of patronen die je niet meer dienen, dan is dit jouw teken. Je leest dit niet toevallig. Heling is zwaar. Soms voelt het alsof je drie generaties moet dragen. Maar bij jou kan het stoppen. Jij kunt veranderen. Jij kunt vrijheid creëren - voor jezelf én voor iedereen na jou. Het is geen last. Het is een kans. De mooiste investering die je ooit zult doen, is in jezelf.



06

Guido Weijers

Geluk is geen eindbestemming

//

IK BEN MIJN GEDACHTEN NIET; IK HÉB GEDACHTEN.

Guido Weijers (1977) is cabaretier en theatermaker. Hij staat bekend om zijn scherpe observaties, humor en zijn open manier van spreken over geluk, mentale gezondheid en het leven zelf. In zijn werk en gesprekken onderzoekt hij wat het betekent om mens te zijn, met alles wat daarbij hoort: twijfel, pijn, plezier en betekenis.

ONGEMAK

We leven in een tijd waarin spiritualiteit soms wordt verward met afstand nemen. Alsof je pas 'verlicht' bent als niets je meer raakt. Ik geloof niet in het idee dat we altijd maar 'boven alles moeten staan', dat we alles moeten relativiseren en niets meer zouden mogen voelen. Juist voelen is wat het leven levend maakt.

Ook de ongemakkelijke dingen. Schaamte, verdriet, boosheid, twijfel, ze horen erbij. En eerlijk gezegd: ik ben blij dát ik ze kan voelen. Het is toch ook fijn dat je in een supermarkt als je kind gek doet iets van schaamte voelt. In het leven is het gewoon handig dat je soms ergens op aan gaat. Dan ben ik niet minder bewust, dan ben ik mens. Dat maakt het leven niet zwakker maar juist rijker.

BREIN

Sommige mensen bij wie het hoofd altijd aanstaat of vol zit, zeggen: ik zou wel eens een dag willen denken zoals een normaal mens denkt. Dat lijkt mij dus het allerergste wat er bestaat. En wat is überhaupt 'normaal'? Mijn brein denkt zoals het denkt en dat omarm ik. Sterker nog, daar haal ik mijn voordeel uit. Want op het podium vertel ik over hoe ik naar dingen kijk en niet over hoe iedereen ze bekijkt, want dan zou iedereen op dat podium staan. Ik ben dus blij dat mijn brein soms helemaal zijn eigen gang gaat.

GEDACHTEN ZIJN GEEN FEITEN

Ik heb geleerd mijn gedachten minder serieus te nemen. Gedachten zijn ideeën, geen waarheden. Dat inzicht heeft mij enorm geholpen. Soms schiet er een donkere of bizarre gedachte door mijn hoofd, net als bij iedereen. Maar het echte probleem ontstaat pas als je je ertegen verzet en denkt: dit mag ik niet denken. Dan maak je de gedachte groter dan hij is. Terwijl het vaak gewoon je brein is dat verbanden legt, risico's aftast of waarschuwt. Ik ben mijn

gedachten niet; ik heb gedachten. Dat verschil is alles.

KLOTEDAG

Mijn manier van omgaan met tegenslagen is misschien simpel maar wel eerlijk: heb ze. Als het vandaag klote is, maak er dan een klotedag van. Huil, voel het, zet een kop thee, maak het een comfortabele klotedag. Maar blijf er niet in hangen. Zet ergens een datum, letterlijk, waarop je besluit: vanaf hier ga ik weer vooruit. Want als je alleen maar naar het verleden blijft kijken, sta je met je rug naar de toekomst. Een beter verleden gaat niet meer komen. Een betere toekomst misschien wel.

GELUK

Iedereen wil gelukkig zijn. Maar wat is geluk? Voor mij bestaat het uit drie dingen. Kortetermijngeluk is genieten en plezier hebben in kleine dingen die je blij maken. Langetermijngeluk is je leven op orde hebben door rust en stabiliteit. En dan is er nog zingeving, door gewoon een beetje aardig te zijn tegen andere mensen. Als één van die drie uit balans raakt, voel je dat meteen. Dan kun je gericht bijsturen door wat vaker een ijsje te eten, je administratie te doen of iemand een compliment te geven. En we doen wel alsof geluk het hoogst haalbare is maar dat is een misvatting. Het leven bestaat ook gewoon uit tegenwind.

VERGELIJKEN

We vergelijken onszelf te veel met anderen, vooral online. We zien alleen succes, rijkdom en perfectie. Maar dat beeld klopt niet. Als je jezelf dan toch vergelijkt, vergelijk jezelf dan met wie je gisteren was. En misschien nog belangrijker: leef niet naar de verwachtingen van anderen. Veel van de druk die we voelen, leggen we onszelf op. Vraag jezelf wat vaker af: wat wil ik eigenlijk? Waar word ik rustig of blij van?

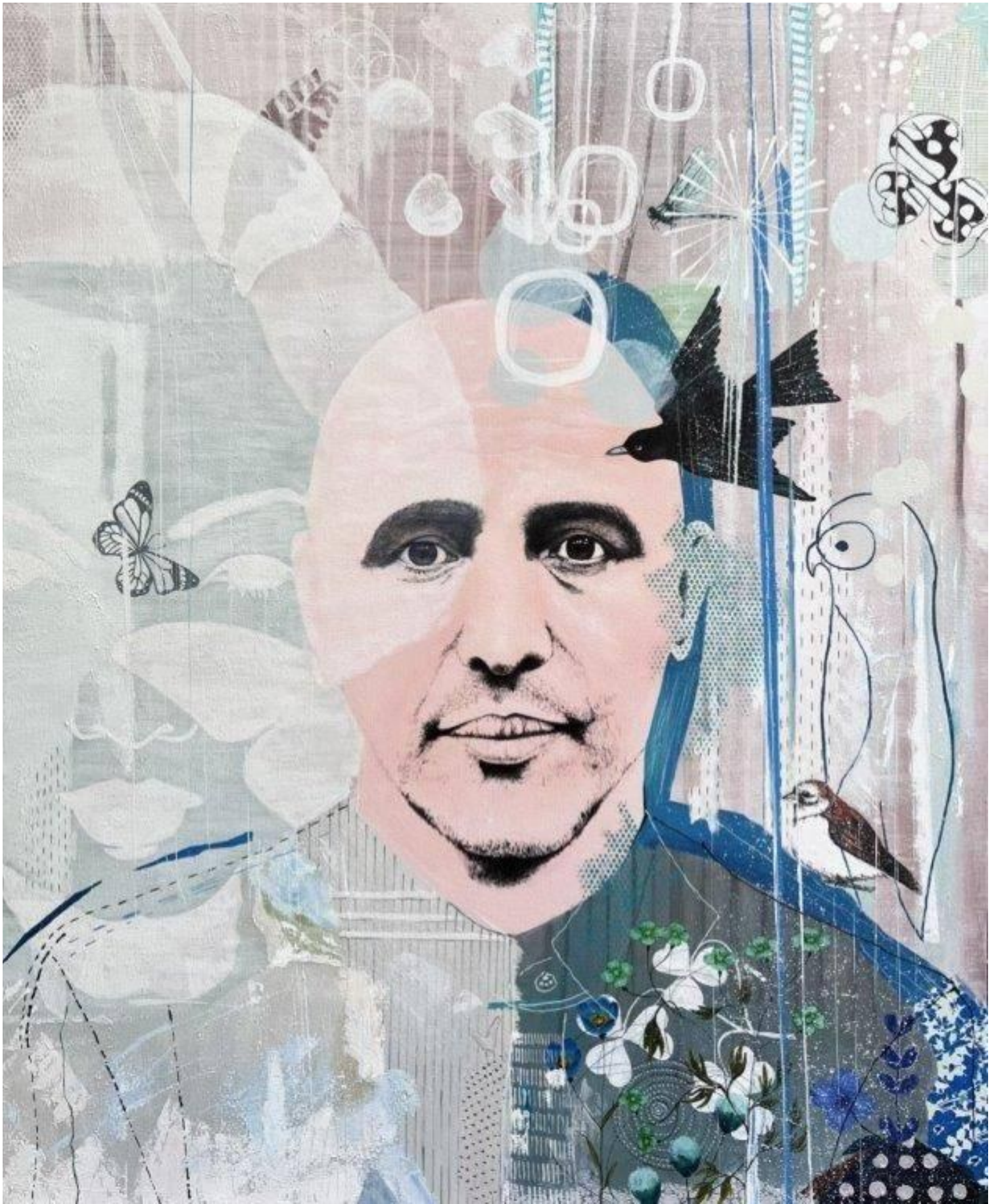
HULP VRAGEN

Ik vroeg eens aan een zaal: 'Wie helpt er graag andere mensen?' Iedereen stak zijn hand op. Toen vroeg ik: 'Wie vraagt er graag om hulp?' Niemand stak een hand op. Dat vond ik zo opvallend, want mensen willen graag helpen. En als je een probleem deelt, doe

je andere mensen een plezier. Ze hebben het gevoel dat ze iets voor een ander kunnen doen. En je bent er zelf bij gebaat want misschien krijg je wel een goed advies. Het mes snijdt dus aan twee kanten. Hulp vragen is geen zwakte, het is samenwerken.

SNUF

Ik heb een vriend die vaak vertelt over zijn hond Snuf. Als hij thuiskomt, is Snuf altijd blij. Altijd: kwispelen, enthousiast, zonder oordeel. En weet je wie er bij hem thuis het meest geknuffeld wordt? Juist: Snuf. Dat is eigenlijk heel simpel: wat je geeft, krijg je terug. Als je vriendelijk bent, open, warm, dan willen mensen bij je zijn. Het is geen hogere wiskunde. Het is gewoon menselijk.



07

Mohamedou Ould Slahi

Vergeving is niet voor de ander, maar voor jezelf

//

ZOLANG WE ZWIJGEN, GROEIT HET.

Mohamedou Ould Slahi is geboren in Mauritanië en bracht 14 jaar door in de beruchte gevangenis Guantánamo Bay, zonder ooit officieel te zijn aangeklaagd. Terwijl hij vastzat, publiceerde hij in 2015 zijn aangrijpende memoires 'Guantánamo Diary'. In 2016 werd Ould Slahi vrijgelaten en keerde hij terug naar Mauritanië. Zijn levensverhaal vormde de basis voor de film *The Mauritanian*.

EEN JEUGD IN MAURITANIË

Mohamedou Ould Slahi werd geboren in Mauritanië als de negende van twaalf kinderen. Hij groeide op in een groot, hecht gezin in de hoofdstad Nouakchott. "Mijn vader overleed toen hij jong was. Mijn moeder was een bijzonder sterke vrouw. Ik herinner me haar met gebedskralen in haar hand, hopend op betere tijden. Zij was mijn houvast." Op jonge leeftijd won hij een beurs om elektrotechniek te studeren in Duitsland. Het was het begin van een leven dat hem nieuwe horizonten bood, maar hem ook in aanraking bracht met groot onrecht.

VAN VRIJHEID NAAR GEVANGENSCHAP

Begin jaren '90 reisde Mohamedou naar Afghanistan om te vechten tegen de Russische bezetters, samen met een groep die later bekend zou worden als Al Qaida. Hij had connecties met mensen in de omgeving van Osama Bin Laden, waaronder zijn neef. Deze banden leidden uiteindelijk tot zijn arrestatie en opsluiting in de beruchte gevangenis Guantánamo Bay.

In 2001 werd Mohamedou zonder aanklacht gearresteerd. Hij werd valselijk beschuldigd van betrokkenheid bij terrorisme (9/11). Hij werd gemarteld, kreeg geen slaap, en zat jarenlang opgesloten zonder enig bewijs. "Ze namen alles van me af, zelfs mijn identiteit." Het meest traumatische moment kwam toen Mohamedou in gevangenschap, omringd door muren en bewakers, hoorde dat zijn moeder was overleden. Dat hij haar nooit meer heeft kunnen zien en geen afscheid heeft kunnen nemen, is voor hem ondraaglijk.

In 2005 concludeerden onderzoekers dat er geen bewijs was dat Slahi betrokken was bij misdaden tegen de Verenigde Staten of hun bondgenoten. In

2009 sprak een rechter hem vrij, maar desondanks zat hij nog zeven jaar vast, zonder aanklacht of bewijs.

OVERLEVEN DOOR ZINGEN EN VERGEVING

Hoe overleef je veertien jaar in een van de meest beruchte gevangenissen ter wereld? Voor Mohamedou lag het antwoord in zang en geloof. Urenlang zong hij, vaak uit de Koran, totdat hij uitgeput was. Zo hield hij zich vast aan iets dat groter was dan hijzelf. Daarnaast vond hij kracht in vergeving. "Vergeven is niet voor de ander, maar voor jezelf. Het hielp mij om niet verteed te worden door haat. Ik koos ervoor om mens te blijven, ondanks wat me werd aangedaan."

EEN NIEUW BEGIN DOOR KUNST

Tijdens zijn gevangenschap en na zijn vrijlating in 2016 begon Mohamedou met het schrijven van zijn memoires. Het werd een wereldwijd succes en hij gaf een stem aan alle onschuldige slachtoffers van onrecht. "Schrijven geeft mij een manier om mijn trauma te begrijpen en een plek te geven. Papier oordeelt niet, papier luistert." Daarnaast zet Mohamedou zich in voor kunstprojecten met vluchtelingen en andere getraumatiseerde mensen. "Kunst verbindt ons. Het helpt ons om pijn om te zetten in iets moois, iets dat anderen kan raken en inspireren."

EEN BOODSCHAP VAN HOOP

Mohamedou benadrukt hoe belangrijk het is om over trauma's te praten. "Zolang we zwijgen, groeit de pijn. Maar door te delen, maken we ruimte voor genezing." Hij hoopt dat zijn verhaal anderen kan inspireren. "Als ik iets heb geleerd, is het dit: trauma maakt ons kwetsbaar, maar ook sterker. Als we kiezen voor vriendelijkheid, voor vergeving, kunnen we zelfs uit de diepste dalen omhoog klimmen."

Zijn droom? Mohamedou wil dat iedereen beseft dat mentale gezondheid net zo belangrijk is als fysieke gezondheid. Praten, kunst en vergeving zijn de sleutels naar een gezonder en gelukkiger leven." Met zijn onverwoestbare geest en diepe empathie is Mohamedou een krachtig voorbeeld van hoe

veerkracht zelfs de donkerste momenten kan
verlichten.

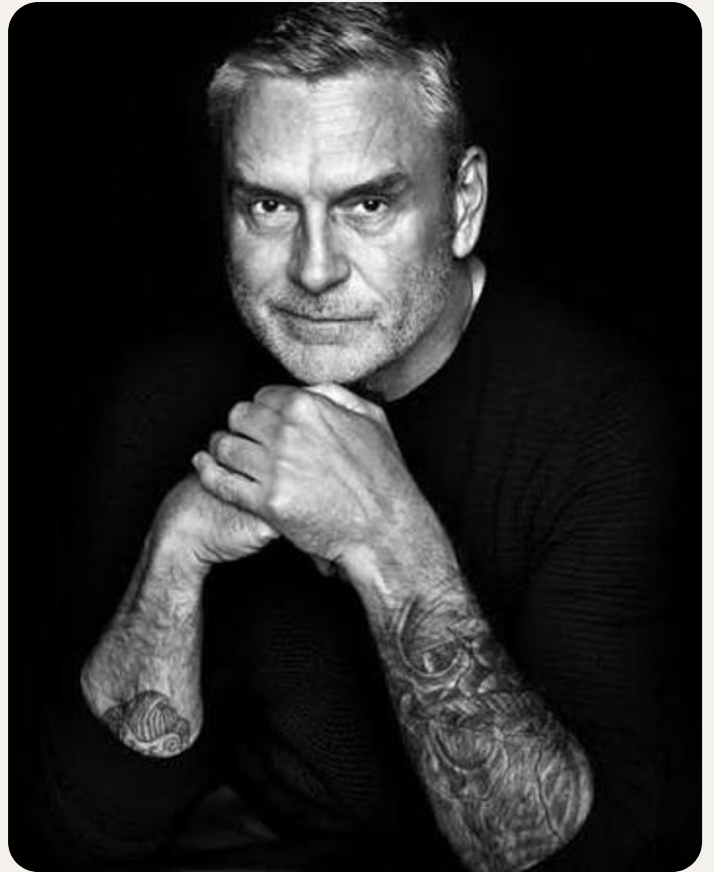
DE KUNSTENAARS



IRENE HOFF

KUNSTENAAR | MIXED MEDIA

Irene Hoff maakt mixed-media schilderijen vol kleur en lagen, speels en tegelijk indringend. Haar werk is een uitnodiging om opnieuw contact te maken met jezelf en het leven met verwondering tegemoet te treden. Ze exposeerde solo en in groepen over de hele wereld, werd meerdere keren opgenomen in 100 Artists of the Future van The Contemporary Art Curator Magazine, won verschillende prijzen en werd genomineerd voor de Rise Art Prize in Londen. Voor de Tour schilderde zij onder anderen Isa Hoes, Thomas Dekker, Lena Olivier, Jörgen Raymann en Mohamedou Ould Slahi.



BRENDAN DE CLERCQ

FOTOGRAAF | MIXED MEDIA

Brendan de Clercq (Dublin, 1964) is een Iers-Franse fotograaf en mixed-media kunstenaar, opgeleid aan de Fotovakschool in Amsterdam. Zijn werk is krachtig en emotioneel, vroeger donker en contrastrijk, nu lichter en levendiger. Hij geeft masterclasses over de hele wereld, is de enige gecertificeerde Profoto-trainer van Nederland en ambassadeur van Sony. Zijn ambitie: ooit het perfecte portret maken, een dat emotie volledig vangt. Voor de Tour fotografeerde hij vrijwel alle geportretteerden.

DE KUNSTENAARS



Foto Wouter Verburgt

PETER DONKERSLOOT

KUNSTENAAR | SCHILDER

Peter Donkersloot (Arnhem, 1959) studeerde aan de kunstacademie in Arnhem en werkte als illustrator voor uitgevers en reclamebureaus voordat hij eind 1987 koos voor het vrije kunstenaarschap. Hij schildert laag over laag in acryl, in de traditie van de oude meesters, en is bekend om zijn portretten van muzikanten en andere iconen. Zijn uitgangspunt: er moet een moment zijn waarop de woorden ophouden en het schilderij begint. Voor de Tour portretteerde hij Armin van Buuren, Simon Keizer en Brennan Heart.



Foto Marieke Gras

COLETTE VAN OJIK

KUNSTENAAR | INKT EN VERF

Colette van Ojik (Veenendaal) studeerde aan de Amsterdamse modeacademie en werkte als kostuumontwerper voor film en televisie voordat zij in 2004 kunstenaar werd. Ze werkt afwisselend in Amsterdam, België en Frankrijk en schildert in transparante lagen, laag over laag. Naast haar collecties Network, Natural Network en Urban maakt zij portretten waarin de ogen het verhaal vertellen. Voor de Tour tekende zij in inkt onder anderen Eloise van Oranje, Elize, Kim Feenstra, Guido Weijers en Ruben de Ronde.

ICME, IN CASE OF MENTAL EMERGENCY

WIE STAAT ER OP JOUW LIJST?

Iedereen kent ICE, het nummer dat anderen bellen als jou iets overkomt.

ICME draait het om: jij bepaalt vooraf wie jij belt of appt als het in je hoofd even niet goed gaat. Twee minuten, op je telefoon.

mentalhealtharttour.nl/icme

Heb je behoefte aan hulp of een gesprek? Je kunt 24/7 anoniem bellen of chatten met 113 via 0800-0113 of 113.nl. Bij direct gevaar bel je 112.

COLOFON

Mind Your Mind

Concept en productie	Mental Health Art Tour
Interviews	Tamara Swart
Tekst en redactie	Remke Westerhof
Kunst	Peter Donkersloot, Colette van Ojik, Irene Hoff
Audio	Earforce Studio
Fotografie	Brendan de Clercq

Mind Your Mind is een uitgave van Stichting Connecting Chapter, Mental Health Art Tour. De verhalen zijn opgetekend en door de geïnterviewden goedgekeurd. De opbrengst gaat naar nieuwe projecten die jongeren mentaal gezonder maken.

**MENTAL HEALTH
ART TOUR**

POWERED BY CONNECTING CHAPTER

MENTALHEALTHARTTOUR.NL

**Voor een gebroken been zoeken
we hulp. Voor wat er in ons hoofd
gebeurt vaak niet.**