

MIND YOUR MIND

De verhalen bij de expositie in de Studentenwelzijnsweek

Hogeschool Rotterdam

**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 @ Hogeschool Rotterdam

De verhalen bij de expositie in de Studentenwelzijnsweek

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

VOORAF

Kunst inspireert en praten helpt.

Welkom bij de Mental Health Art Tour op Hogeschool Rotterdam. Van 12 oktober tot en met 11 december 2026 hangen hier acht portretten, elk met een verhaal. Mensen die je misschien kent van het podium, het scherm of het sportveld vertellen wat er in hun hoofd gebeurt: over druk, verlies, angst en herstel.

In deze bundel lees je de verhalen helemaal. Liever luisteren? Scan de QR-code bij het kunstwerk; dan hoor je het hele verhaal, in hun eigen woorden.

Een rottag hoort bij het leven. Net als twijfel, vallen en weer opstaan. Daar hoef je je niet voor te schamen. We hopen dat deze verhalen helpen om het gesprek te beginnen, met een vriend, een docent of iemand anders die je vertrouwt.

Tamara Swart

initiatiefneemster Mental Health Art Tour

Acht verhalen.

01	Armin van Buuren	<i>Van succes naar innerlijke rust en mentale kracht</i>
02	Eloise van Oranje	
03	Ruben de Ronde	<i>De reis van een DJ tussen hoogte- en dieptepunten</i>
04	Janike Altena, DJ JEA	<i>Leven in de overlevingsstand en weer leren voelen</i>
05	Imanuelle Grives	<i>Later als ik groot ben, laat ik iedereen zien wat ik waard ben</i>
06	Merlijn en Vlinder Kamerling	<i>Je hoeft niet kapot te zijn om te mogen praten</i>
07	Jitske Visser	<i>De kracht van kwetsbaarheid</i>
08	Patrick van der Jagt	<i>Een nieuwe start na twintig jaar op straat</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 hoeft 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.

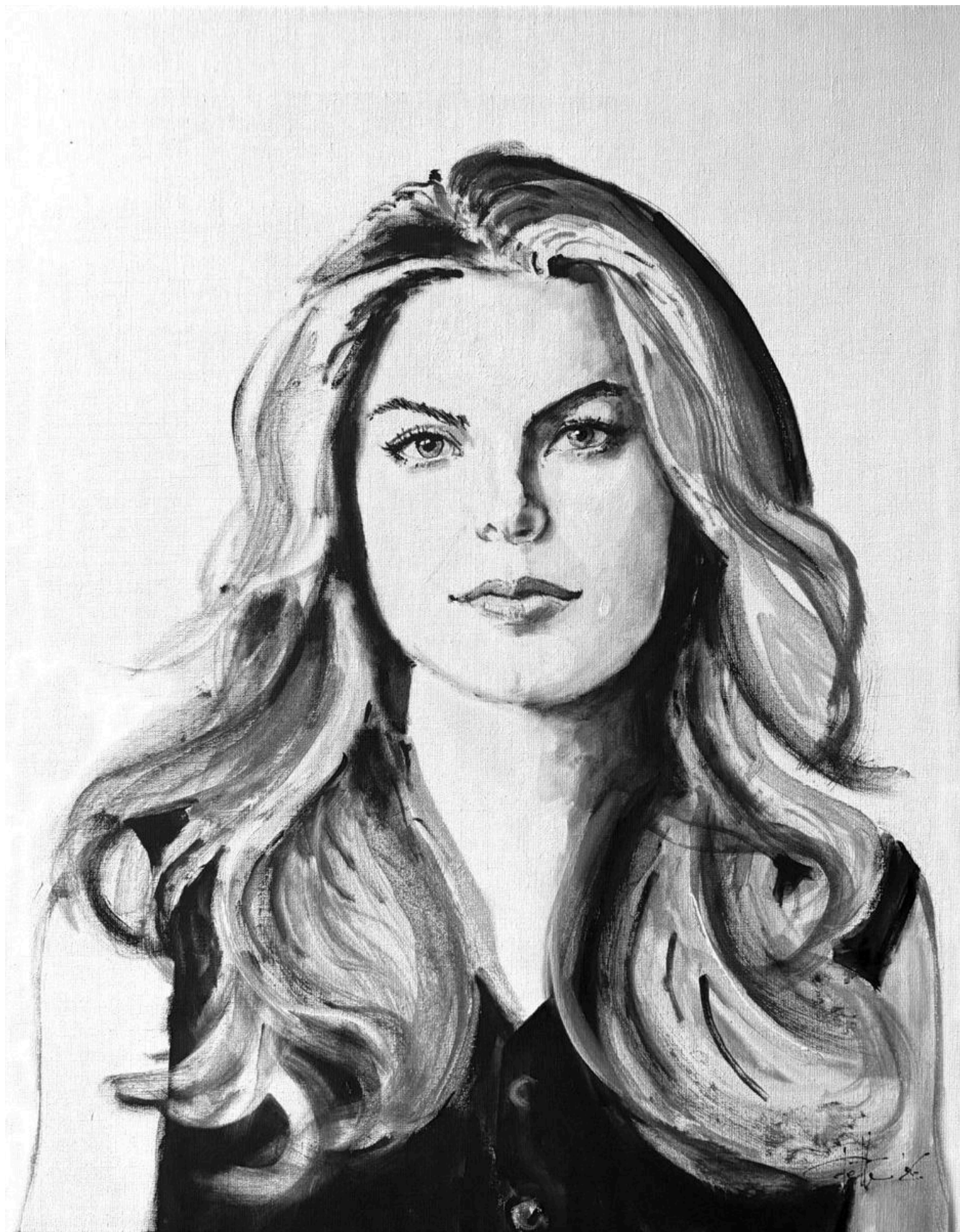
Met zijn openheid over mentale gezondheid hoopt Armin anderen te inspireren om hun eigen innerlijke rust te vinden. “Het is een proces, geen einddoel. Maar door goed voor jezelf te zorgen – mentaal en

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.



ELOISE VAN ORANJE, KUNSTWERK COLETTE VAN OJIK

02

Eloise van Oranje

02 ELOISE VAN ORANJE

Het verhaal van Eloise volgt.

Het portret is nieuw voor deze expositie. Het interview en de audio zijn vanaf 10 oktober beschikbaar.



03

Ruben de Ronde

De reis van een DJ tussen hoogte- en dieptepunten

//

JE BENT NIET ALLEEN. PRATEN HELPT.

Ruben de Ronde leeft de droom van veel jonge muzikanten. Als DJ en producer staat hij op de grootste podia ter wereld, van Ultra Music Festival tot Tomorrowland. Maar achter het succes schuilt een mentale strijd die veel artiesten in de dance-industrie herkennen. De extreme hoogtepunten van optreden staan in schril contrast met de eenzaamheid die daarna kan volgen.

“Het ene moment speel je voor 15.000 mensen, het volgende moment zit je alleen in een hotelkamer,” vertelt Ruben. “Je gaat van een enorme dopamine-rush naar complete stilte. Je moet leren om dat contrast te verwerken.”

OMGAAN MET AFWIJZING EN TELEURSTELLING

De weg naar succes is niet zonder obstakels. Ruben weet als geen ander hoe pijnlijk het kan zijn om je hart en ziel in een muziekstuk te leggen en vervolgens afgewezen te worden. “Je werkt maandenlang aan een track waar je volledig in gelooft, en dan krijg je óf geen reactie, óf te horen dat het ‘niet goed genoeg’ is.” Hoe hij daarmee omgaat? Door te praten. “In het begin voelde ik schaamte. Je vraagt je af: ‘Ben ik niet goed genoeg?’ Maar door met andere artiesten te praten, ontdekte ik dat we allemaal tegen dezelfde muren aanlopen. Het is niet persoonlijk, het hoort erbij.” Daarnaast helpt het stellen van doelen. “Ik geloof in manifesteren. Niet alles lukt in één keer – soms duurt het jaren voordat een droom werkelijkheid wordt. Een voorbeeld daarvan is draaien op Tomorrowland. Dat was altijd een grote droom, en op een gegeven moment werd die realiteit.”

LEREN GENIETEN VAN HET MOMENT

Ondanks zijn successen blijft Ruben kritisch op zichzelf. “Het probleem in de dance-industrie is dat alles snel gaat. Je leeft naar een optreden toe, en voor je het weet is het voorbij. En dan komt de vraag: ‘Was dit de laatste keer? Kom ik hier ooit nog terug?’ Ik moet meer leren genieten van het moment.”

MUZIEK ALS EMOTIONELE UITLAATKLEP

Muziek is voor Ruben niet alleen werk, maar ook een manier om emoties te verwerken. Verrassend genoeg

luistert hij in zijn vrije tijd niet altijd naar dance, maar juist naar Noorse popmuziek. “Mijn vriendin is Noors, en hun muziek is melancholisch en puur. Artiesten zoals Maria Mena raken me. Als ik me niet goed voel, helpt die muziek me.”

EEN STEUNNETWERK IN DE DANCE-INDUSTRIE

De DJ-wereld kan eenzaam zijn, maar er is ook onderlinge steun. Tijdens de coronapandemie ontstond een WhatsApp-groep met 200 DJ's, een initiatief van Armin van Buuren. “Iedereen liep tegen dezelfde mentale uitdagingen aan. De ene voelde zich nutteloos zonder shows, de ander worstelde met depressie of angst. We ontdekten dat we niet alleen waren.”

MENTALE GEZONDHEID BEWAKEN

Voor Ruben is het essentieel om zijn mentale gezondheid op peil te houden. “Wandelen helpt me enorm. Even weg van de studio, de schermen, de industrie. Gewoon naar buiten, naar het strand of het bos.” Ook de discipline uit zijn jeugd speelt een rol. “Als kind deed ik judo. Dat leerde me omgaan met afwijzing en doorzetten. Die mentaliteit helpt me nog steeds.”

EEN BOODSCHAP VOOR JONGEREN

Voor jongeren die mentaal worstelen, heeft Ruben een duidelijke boodschap: “Je bent niet alleen. Praten helpt. Er zijn altijd mensen die je willen steunen, ook al voelt het niet zo. Zoek hulp, deel je gevoelens en onthoud: het wordt beter.”



04

Janike Altena, DJ JEA

Leven in de overlevingsstand en weer leren voelen

Janike Altena is succesvolle dj met een achtergrond in professionele dans. Pas in 2024 begint zij als DJ JEA. Binnen een maand wint ze een wedstrijd van Freddy Moreira en staat ze op een festival. Kort daarna volgen buitenlandse boekingen en groeit haar online community in één jaar met meer dan 160.000 volgers.

CARRIÈREPAD

Voordat ik DJ werd, was ik professioneel danseres. Festivals, shows, de entertainmentwereld – ik zat er middenin. Totdat de ziekte van Pfeiffer mij letterlijk stil zette. Ik was uitgeput, verloor mijn kracht en moest maandenlang herstellen. Daarna verschoof mijn pad naar coaching. Ik begeleidde dansers, modellen en artiesten in performance, presentatie en zelfvertrouwen. Ook werkte ik als creative director bij Miss Nederland. Daar hielp ik jonge vrouwen zichzelf mentaal en fysiek sterker te voelen. Een rol waarin ik anderen hielp groeien, maar ook zelf steeds geconfronteerd werd met mijn eigen onzekerheden.

TEGENSLAG

Afgelopen jaar kreeg ik de grootste schok van mijn leven: borstkanker. In maart werd het ontdekt, een maand later werden mijn beide borsten verwijderd. De kanker was gelukkig op tijd weggenomen maar de impact was enorm. Vrouwelijkheid zit niet in je vormen, dat weet ik rationeel. Toch zie je in de spiegel een ander beeld van jezelf – daar weer vrede mee sluiten is een proces. Het ging zo snel dat ik vaak dacht: wat is er met me gebeurd?

OVERLEVEN

Vanaf de operatie schakelde ik in een overlevingsstand. Verdriet, pijn – ik voelde het nauwelijks. En terwijl de DJ-boeking uit binnenland buitenland binnenstroomden, lag ik zelf kapot in bed. Je kunt niet kiezen welke emoties je afschermt: als je de pijn niet voelt, voel je ook de blijdschap niet. Pas later, toen er rust kwam, brak het verdriet door. Soms huil ik dagenlang, soms komt boosheid boven. Dat loslaten lucht op. Daarna kan ik weer écht ademen, genieten en creatief zijn.

RITUEEL

Om mezelf terug te brengen, zoek ik de natuur op. Als kind kon ik urenlang naar mieren of insecten kijken – die verwondering geeft me nog steeds rust. Een ander ritueel dat mij helpt, is tijdens het douchen. Ik stel me voor dat al mijn zorgen met het water wegstromen, door het putje naar buiten. Problemen, onzekerheden of gesprekken van die dag: ik laat ze los. Het klinkt onbeduidend, maar het maakt mijn hoofd lichter en geeft me ruimte. Voor mij is zo'n dagelijks ritueel net zo waardevol als een lange meditatie.

NEW YORK

New York is mijn favoriete stad. Maar toen ik er na de operatie kwam, voelde ik... niets. Alsof ik er wel was maar het niet binnenkwam. Tot ik in een park ging zitten en begon te schrijven. Wat als brainstorm begon, werd een soort liefdesbrief aan mezelf: trots op wat ik had doorstaan. Ik huilde, midden in het park. En daarna voelde ik het weer: ik ben hier, in New York, in het moment.

Die ervaring leerde me dat emoties toelaten noodzakelijk is om ook de mooie dingen weer te kunnen voelen.

LOSLATEN

Als ik merk dat emoties vastzitten, zoek ik soms bewust foto's terug uit de periode in het ziekenhuis. Door die beelden opnieuw te zien, voel ik weer wat er toen gebeurde. Ook hoe het moet zijn geweest voor de mensen die naast me stonden. Dat helpt me om emoties los te laten. Na tranen voel ik vaak opluchting, alsof er weer ruimte komt om te ademen.

MANTELZORGER

Als kind maakte ik van dichtbij dat mee dat iemand in mijn naaste omgeving te maken had met angststoornissen en depressie. Het leerde me niet bang te zijn voor mentale problemen – van mezelf of van anderen. Tijdens mijn ziekte en door mijn rol als mantelzorger ging ik wel vaak over mijn eigen grenzen heen. Ik denk dat de Pfeiffer destijds een soort fysieke burn-out veroorzaakte. Nu weet ik: je kunt pas goed zorgen voor een ander als je zelf

energie hebt. Door goed voor jezelf te zorgen raak je niet uit balans raakt en kun je er echt voor de ander zijn.

PRATEN

Tegen iemand die er doorheen zit – groot of klein – zou ik zeggen: praat erover. Met anderen, of met jezelf door te schrijven. Alles wat je voelt, mag er zijn. Ook kleine zorgen zijn groot genoeg om te delen. Kwetsbaarheid is geen zwakte; het is de sleutel om lucht en ruimte terug te vinden.

INSPIRATIE EN TROUW BLIJVEN

Mensen die mij inspireren zijn niet per se supersterren, maar mensen die trouw blijven aan zichzelf. Authentiek zijn, niet leven naar de verwachtingen van anderen – dát bewonder ik. Zelf probeer ik loyaal te zijn aan mijn eigen waarden, ook al verandert dat.

SLOTGEDACHTE

Het leven heeft me geleerd: je kunt je plannen maken, maar het kan in één seconde anders zijn. Mijn droom om te reizen viel stil toen de diagnose kwam. Maar juist daardoor voel ik nu scherper wat er écht toe doet: gezondheid, liefdevolle mensen om je heen, en trouw blijven aan jezelf. Alles wat daarna komt – carrière, volgers, optredens – is bonus.



IMANUELLE GRIVES, FOTOGRAFIE BRENDAN DE CLERCQ

05

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



06

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.

07

Jitske Visser

De kracht van kwetsbaarheid

//

**HET IS GEEN ZWAKTE, MAAR JUIST EEN CADEAU AAN
JEZELF.**

In 16 jaar tijd heeft Jitske Visser een indrukwekkende reis afgelegd. Van jong rolstoelbasketbaltalent tot één van de meest ervaren spelers in het Nederlandse team. Tijdens de Olympische Spelen (2024) in Parijs behaalde zij met haar team Olympisch goud. De 31-jarige heeft de top bereikt door zich op zowel sportief als persoonlijk vlak te ontwikkelen. Als voorzitter van het Internationaal Paralympisch Comité (IPC) inspireert Jitske met haar toewijding, ervaring en inzet voor verbinding en groei, binnen haar team en daarbuiten.

JEZELF BEGRIJPEN

“Mentale gezondheid is een breed begrip met veel facetten. Het gaat over hoe je je verhoudt tot jezelf en anderen, hoe je uitdagingen in het dagelijks leven aangaat en hoe dit door jou en anderen wordt ervaren.” Voor Jitske hangt mentale gezondheid sterk samen met fysieke gezondheid. “Als ik stress of spanning heb, voel ik dat meteen in mijn lichaam.” Als sporter is ze afhankelijk van haar fysieke gesteldheid om goed te kunnen presteren. De ene keer gaat het beter dan de andere, maar Jitske merkt direct een verschil in haar prestaties op het basketbalveld als ze zich mentaal fit voelt. “Mentaal in balans zijn is voor mij cruciaal om het beste uit mezelf te halen, zowel in de sport als daarbuiten.”

CONSISTENTIE BOVEN PERFECTIE

Omgaan met stress blijft een uitdaging, ook voor Jitske. “Het lukt me niet altijd goed maar ik probeer terug te gaan naar de basis. Rustig ademen, focussen op iets kleins en grotere doelen opsplitsen in kleine stappen.” Tijdens wedstrijden past ze ditzelfde principe toe. “Ik richt me op een taak waarvan ik weet dat ik die goed beheers. Dat geeft me zelfvertrouwen, en vanuit dat vertrouwen kan ik beter presteren.”

KWETSBAARHEID IS KRACHT

Jitske gelooft in de kracht van kwetsbaarheid. “Durf je kwetsbaar op te stellen. Voor mij helpt het om te benoemen dat het even niet goed gaat of dat ik ergens mee zit. Het delen van stressmomenten met teamgenoten lucht enorm op en geeft nieuwe energie.”

TERUG NAAR EEN FANTASIEWERELD

Als kind vond Jitske het heerlijk om creatief bezig te zijn. Tekenend, knutselen, fröbelen, ze kon er helemaal in opgaan. Na een auto-ongeluk twee jaar geleden, waarbij ze een hersenschudding opliep, moest ze noodgedwongen rustiger aan doen. Tijdens die periode ontdekte ze het borduren. “Het gaf me veel rust. Het repetitieve van kruissteekjes zetten was bijna meditatief.” Onlangs is ze ook begonnen met naaien. “Mijn oma gaf vroeger handwerkles op school en zij heeft me geleerd hoe een naaimachine werkt. Tegenwoordig gebruik ik mijn elleboog om het pedaal in te drukken in plaats van mijn voet.” Het creatieve proces geeft Jitske voldoening en helpt haar ontspannen.

INSPIRATIE UIT MOED EN KUNST

Een van de meest inspirerende momenten voor Jitske was de beslissing van turnster Simone Biles tijdens de Olympische Spelen in Tokyo om zich terug te trekken om haar mentale gezondheid te beschermen. “Dat getuigt van zoveel kracht. Als atleet zet je vier jaar alles opzij voor dat ene moment, en dan kiezen voor jezelf... dat is echt indrukwekkend.” Daarnaast heeft het werk van Vincent van Gogh altijd indruk op haar gemaakt. “Zijn kleurrijke landschappen roepen fijne herinneringen op aan vakanties in Zuid-Frankrijk. Als kind hield ik al van zijn werk. Mijn eerste spreekbeurt ging zelfs over hem.”

EEN WAARDEVOLLE LES

Jitske erkent dat het vaak makkelijker is om advies te geven dan om het daadwerkelijk toe te passen. “Ik heb ook niet altijd het perfecte antwoord. Maar wat ik heb geleerd, is dat je jezelf de tijd moet gunnen. Het hoeft niet allemaal in één keer goed te gaan.” Haar belangrijkste advies: “Als je twijfelt, zoek hulp. Ga naar die therapeut, psycholoog of coach die je verder kan helpen. Het is geen zwakte, maar juist een cadeau aan jezelf. Door te investeren in je mentale gezondheid, help je jezelf echt vooruit.”



08

Patrick van der Jagt

Een nieuwe start na twintig jaar op straat

//

**HET IS NOOIT TE LAAT OM JEZELF OPNIEUW UIT TE
VINDEN.**

Na twintig jaar dakloos te zijn, keerde Patrick van der Jagt terug naar de samenleving. Jarenlang leefde hij op straat in Rotterdam, zijn dagen besteed aan het bij elkaar sprokkelen van geld en het zoeken naar een slaapplek. Zijn leven werd beheerst door verslavingen aan cocaïne en heroïne en werk in de prostitutie. Toen veranderde alles tijdens Het Rotterdam Project in 2018. In een ontroerende aflevering zag Patrick af van zijn verslavingen op nationale televisie, en sindsdien heeft zijn leven een compleet nieuwe richting. Hij vond liefde, werd vader, en ontwikkelde zich tot een succesvolle fotograaf en motivatiespreker. Patrick's verhaal is er een van zelfliefde, veerkracht en het harde leven op straat.

CONTROLE EN BALANS

Patrick weet als geen ander hoe belangrijk het is om de regie te nemen over je mentale gezondheid. Voor hem draait het om eerlijkheid, verbinding en keuzes maken die goed zijn voor lichaam én geest. “Mentale gezondheid betekent voor mij dat ik niet wil laten bepalen door externe factoren. Ik wil onafhankelijk zijn, mijn eigen koers varen en beslissingen nemen die goed voelen voor mij.”

DAGELIJKSE GEWOONTEN VOOR MENTALE VEERKRACHT

Voor Patrick vormt een gezonde levensstijl de basis van mentaal welzijn. “Goede slaap, goed eten en veel bewegen,” zegt hij over de pijlers van zijn routine. “Ik breng ook tijd door met vrienden en bekenden zonder alcohol of verdovende middelen. Nuchtere momenten van verbinding zijn essentieel om mijn hoofd helder te houden.” Het zijn juist die kleine, maar krachtige gewoonten die hem in balans houden.

EERLIJKHEID EN VERBINDING

Eerlijkheid is voor Patrick cruciaal in het verminderen van stress. “Het belangrijkste is volledige eerlijkheid – praten zonder schaamte,” vertelt hij. “Ik heb een hechte groep mensen om me heen die me begrijpen en bij wie ik helemaal mezelf kan zijn.” Dat gevoel van begrip en verbondenheid maakt het verschil. “Het is een opluchting als je niets meer hoeft te verbergen.”

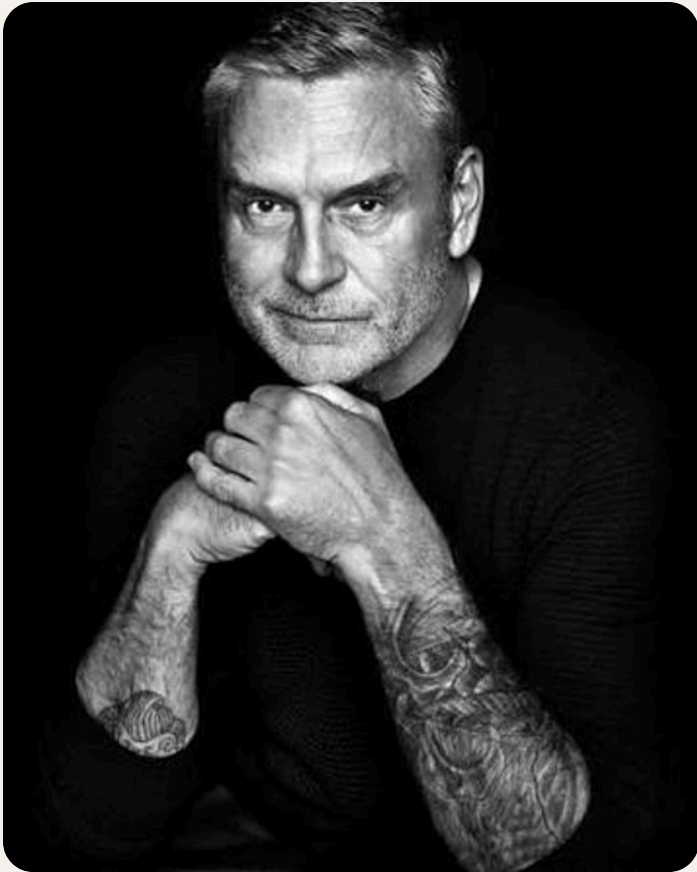
CREATIVITEIT ALS UITLAATKLEP

Muziek en kunst zijn voor Patrick meer dan passies – ze zijn een uitlaatklep voor zijn emoties. “Ik hield altijd al van zingen en muziek luisteren; het hielp me mijn gevoelens te verwerken.” Ook kunst speelt een belangrijke rol in zijn leven. “Het brengt me rust. Creativiteit is mijn manier om emoties te uiten.” Een songtekst die hem diep raakt komt van Lady Wray: ‘I’ll let you take a piece of me, I hope you find the peace you need.’ Voor Patrick symboliseren deze woorden de kracht van loslaten en innerlijke rust – iets wat hem heeft geholpen zijn eigen emoties beter te begrijpen.

EEN BOODSCHAP VAN HOOP

Patrick's boodschap aan iedereen die worstelt is eenvoudig maar krachtig: “Het is nooit te laat om jezelf opnieuw uit te vinden. Schaamte en angst zijn zwaar overschat. Je hoeft je niet te verstoppen. Gun jezelf groei en verandering.” Ondanks alles wat hij heeft meegemaakt, gelooft hij onvoorwaardelijk dat iedereen de kans heeft om zijn leven een nieuwe richting te geven.

DE KUNSTENAARS



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 contrasterijk, 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.



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.

DE KUNSTENAARS



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 @ Hogeschool Rotterdam

Concept en productie	Mental Health Art Tour
Interviews	Tamara Swart
Tekst en redactie	Remke Westerhof
Kunst	Peter Donkersloot, Colette van Ojik
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.**