

Creative Under Fire, an intimate conversation on how to stay sane while solving the world's problems



With [Mark Woerde](#) and [Valeria Pierdominici](#)

De rol die creativiteit en creatieve geesten spelen in het vinden van innovatieve en effectieve oplossingen voor grote maatschappelijke vraagstukken, wordt steeds meer erkend. Creatieven zelf voelen zich ook steeds meer aangetrokken om hun empathie en vaardigheden te gebruiken om de wereld op een zinvolle manier te verbeteren. Maar diezelfde empathie en betrokkenheid, die creatieven zo goed in staat stellen om te werken aan complexe, sociale kwesties, zijn ook hun zwak. Want de emotionele onderdompeling in de vaak duistere en frustrerende praktijken die aan het licht komen, kan een zware tol eisen van iemands geestelijke gezondheid. In sommige gevallen kan het creatieven er zelfs van weerhouden zich überhaupt in te zetten.

Deze sessie is bedoeld om een eerlijk en intiem gesprek mogelijk te maken over persoonlijke worstelingen en de diepe voldoening en het gevoel van zingeving, terwijl je werkt aan emotioneel zware maatschappelijke uitdagingen. Hoe ga je hier als creatieveling mee om en wat kan je (werk)omgeving doen om ondersteuning te bieden?

Het format van de sessie is een [fishbowl](#) onder Chatham House regels, om een veilige en intieme omgeving te creëren voor een open en respectvol gesprek.

Samenvatting van het gesprek

Introductie tot psychologie en therapie

Een psycholoog en psychotherapeut, genaamd Pierdominici, geeft een presentatie over psychologie en therapie. Hij moedigt de deelnemers aan om hun ervaringen en indrukken te delen. Het evenement duurt tot 12:20 uur en progressieve kunstenaars krijgen als eersten de kans om hun ervaringen te delen.

Uitdagingen van een kunstenaar

Een kunstenaar vertelt over de uitdagingen binnen de creatieve industrie. Ze bespreken hoe moeilijk het is om hun kunstzinnige ambities in balans te houden met financiële stabiliteit. Ondanks deze obstakels blijven ze toegewijd aan hun werk en gaan ze door met het maken van kunst.

Ervaring van een muzikant bij de Verenigde Naties

Een muzikant deelt zijn ervaring van samenwerken met de Verenigde Naties om een frisse kijk op wereldproblemen te bieden. Hij herinnert zich een ontmoeting met een groep uit Pakistan die collega's had verloren door geweld, wat een diepe indruk op hem maakte. De muzikant voelde de stress en pijn van de groep en werd geïnspireerd om iets betekenisvol te creëren.

Privacy en stress

Een spreker vertelt over de enorme stress die hij ervaarde na een incident twee jaar geleden. Hij benadrukt het belang van privacy en vraagt de deelnemers om hun telefoons uit te schakelen tijdens de bijeenkomst. De spreker stemt ermee in om verhalen te delen en stelt een aparte bijeenkomst voor om privacykwesties te bespreken.

Tips voor creatieven om mentaal gezond te blijven

De auteur had het moeilijk tijdens het werken aan een project en besloot een nieuw project te starten om de wereld beter te maken. Ze verzamelden tips van experts en deelden deze tijdens een festival, waar ze prijzen wonnen. Ze realiseerden zich dat creatieve mensen hulp nodig hebben om mentaal gezond te blijven en besloten hun tips in een gratis boek te delen.

Veiligheidsmaatregelen

Er werden 10 tips gedownload van 'green the fire' om veilig te blijven. Er werd ook een hersenscan uitgevoerd om te analyseren hoe creatievelingen reageren op stressvolle situaties. Creatievelingen raken vaak overweldigd bij stressvolle omstandigheden.

Overweldigd in stressvolle situaties

Het is normaal om je overweldigd te voelen in stressvolle situaties. Het aangaan van moeilijke situaties hoort erbij, maar het grootste risico is dat je je zo overweldigd voelt dat je niets meer doet.

Tips om mentaal gezond te blijven

De Dalai Lama raadt aan om te trainen hoe je in controle kunt blijven tijdens moeilijke situaties. Door uit een vervelende situatie te stappen, kun je in een betere situatie stappen. Controle en keuzes maken zijn belangrijk om mentaal gezond te blijven.

Training van de hersenen om perspectieven te veranderen

Creatieve mensen zouden moeten oefenen om van perspectief te wisselen. Een eenvoudige oefening is het lezen van een triest nieuwsartikel en proberen binnen 10 minuten een oplossing te vinden. Dit helpt de hersenen te trainen om vanuit verschillende invalshoeken te denken en oplossingen te vinden.

Omgaan met stress en angst

De training hielp om met stress en angst om te gaan. Er was extreme druk op de borst, meer dan bij normale stress. Langdurige stress en angst vereisen zelfzorg en aandacht.

Problemen identificeren en oplossen

De spreker voelt zich gefrustreerd door bepaalde situaties. Ze geloven in het grijpen van kansen en het oplossen van problemen die hen raken. Een specifiek probleem dat ze tegenkwamen, wordt genoemd.

Grote projecten opdelen

Grote projecten worden beheersbaar wanneer ze worden opgedeeld in kleinere taken. Veel jonge mensen komen met ambitieuze projectideeën. De spreker adviseert hen om klein te beginnen met de middelen die ze hebben en om hulp te vragen.

Begin klein met milieu-initiatieven

Jonge mensen moeten kleine milieu-initiatieven starten, zelfs zonder veel ervaring. Klein beginnen biedt ruimte voor experimenteren en leren. Het is belangrijk om lokale initiatieven aan te moedigen en samen te werken met burens.

Uitdagingen in het hervinden van creativiteit

De spreker had moeite om weer creatief te worden, ondanks verschillende pogingen. Ze volgden therapie en bespraken persoonlijke problemen. Ze leerden naar hun lichaam te luisteren en hun creatieve expressie te omarmen.

Creatieve mensen en angst

Creatieve mensen ervaren vaak angst en inzinkingen. Ashley deelt haar ervaring met angst en hoe ze ermee omgaat. Theatertechnieken kunnen creatieve mensen helpen om hun angst te beheersen.

Oplossing zoeken voor starvis voorkeur

Er is een discussie over de voorkeur voor starvis. De verteller werd gediagnosticeerd met depressie in Brazilië. Therapie bleek nuttig om de situatie te begrijpen.

Performance sessie voor kunstenaars en activisten

Er werd een performance sessie gehouden voor kunstenaars en activisten om met nare ervaringen om te gaan. De sessies staan open voor iedereen die zich identificeert als kunstenaar, activist of iemand die moe is. Het doel van de sessies is om manieren te bieden om te groeien en te herstellen.

Vragen

Hoe zou je dit evenement in drie (of minder) korte zinnen samenvatten?

Dit evenement was een intieme discussie over hoe creatieven mentaal gezond kunnen blijven tijdens het werken aan grote maatschappelijke problemen. Het werd gepresenteerd in een fishbowl-format onder Chatham House Rules.

Wat is iets dat je nu wel weet maar wat je voordat je ging nog niet wist? Waarom is dit relevant voor de minor?

Ik heb geleerd hoe diep empathie een valkuil kan zijn voor creatieven, omdat het hen emotioneel uitput tijdens het werken aan zware onderwerpen. Dit is relevant voor de minor omdat het de mentale impact van maatschappelijke betrokkenheid benadrukt.

Wat ga je (anders) doen nu je naar dit evenement geweest bent?

Naar aanleiding van dit evenement ga ik proberen mijn werk beter af te wisselen met zelfzorg, zoals meditatie of rustpauzes, om mijn mentale welzijn te beschermen tijdens stressvolle projecten.

Welke twee mensen heb je gezien of ontmoet die je interessant vond? Waar kunnen we meer lezen over deze mensen? En waarom vond je ze interessant?

- [Mark Woerde](#): Deze persoon bestrijdt Webcam Child Sex Tourism, die uiteindelijk meer dan 1 miljard mensen bereikte en leidde tot de redding van kinderen.
- [Valeria Pierdominici](#): Ze biedt specifiek unieke ondersteuning bij het voorkomen van psychische aandoeningen bij hooggevoelige kunstenaars tijdens hun kwetsbare en krachtige creatieve proces.

Welke twee nieuwe bronnen (boeken, podcasts, films of websites) die je nog niet kende heb je aan dit bezoek overgehouden?

Er is een website waar je het boek "Creatief Under Fire" gratis kunt lezen in verschillende formaten. Daarbij krijg je video's te zien die in het boek worden genoemd. Deze kun je hier vinden:

<https://www.letsheal.org/book/>

Wat is er gezegd waar je het grotendeels mee eens bent?

Ik ben het ermee eens dat creatieven regelmatig moeten oefenen om op verschillende manieren naar problemen te kijken. Dit helpt om betere oplossingen te vinden en maakt hen sterker in het omgaan met moeilijke situaties. Het idee dat je zelf controle moet houden over je keuzes en gedachten is heel belangrijk voor je mentale gezondheid.

Wat is er gezegd waar je het grotendeels mee oneens bent? Waarom ben je het hier mee oneens?

Ik ben het niet eens met het idee dat creatieven altijd veel stress en angst moeten voelen om goed werk te leveren. Stress kan soms gebeuren, maar het is gevaarlijk om te denken dat dit normaal of nodig is. Een goede balans tussen werk en rust is belangrijk. Je kunt ook zonder extreme stress goede resultaten behalen.

Foto's/selfies



