



**Let's  
call it**

**a**

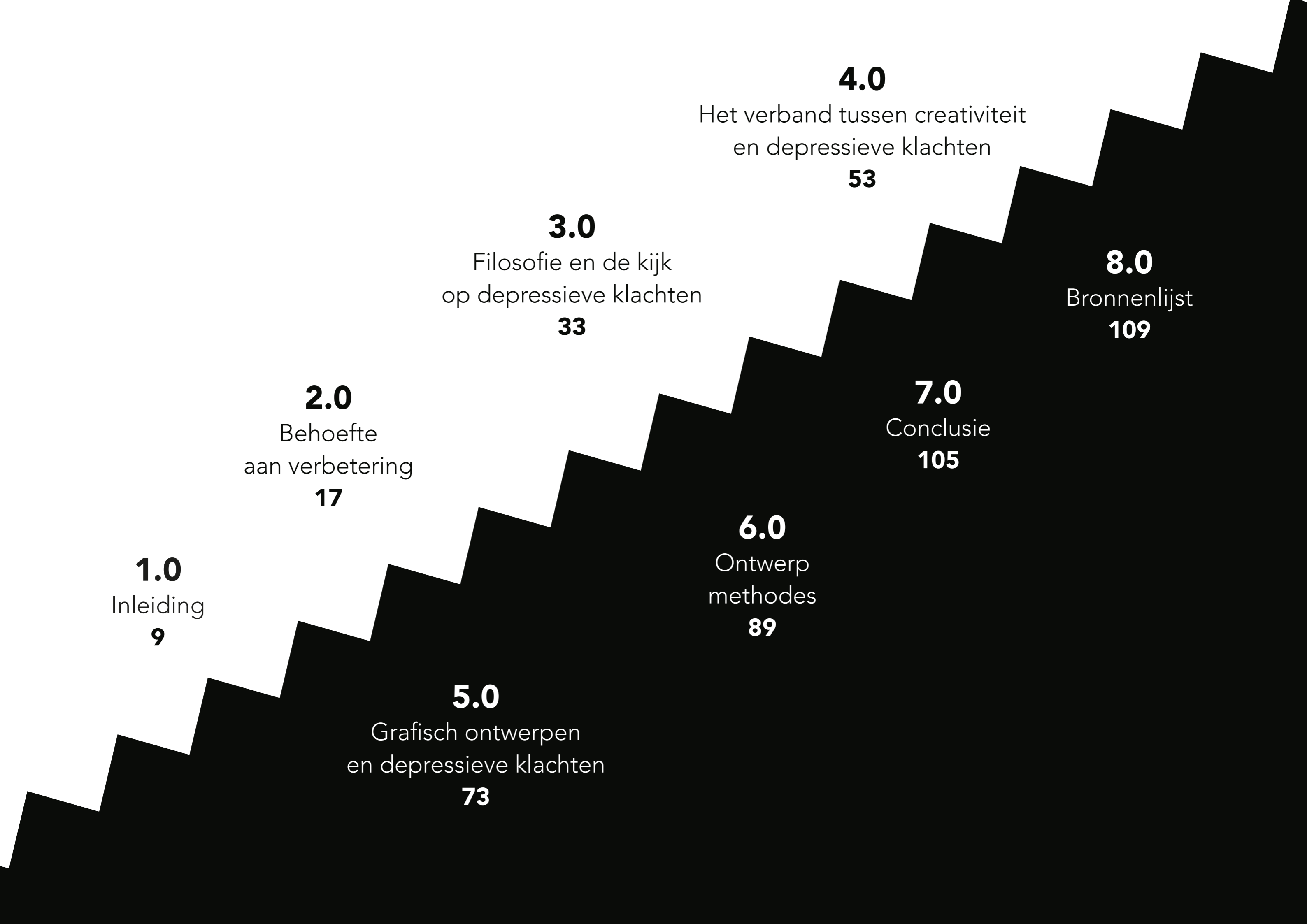
break

out

van de kijk op het menselijk van  
depressieve klachten.

**Een onderzoek naar het verbeteren  
van de kijk op het hebben van  
depressieve klachten.**

'Maak je geen zorgen over ding waar  
je geen invloed op kan hebben'



**1.0**  
Inleiding  
9

**2.0**  
Behoefte  
aan verbetering  
17

**3.0**  
Filosofie en de kijk  
op depressieve klachten  
33

**4.0**  
Het verband tussen creativiteit  
en depressieve klachten  
53

**5.0**  
Grafisch ontwerpen  
en depressieve klachten  
73

**6.0**  
Ontwerp  
methodes  
89

**7.0**  
Conclusie  
105

**8.0**  
Bronnenlijst  
109

0.0

**1.0**

2.0

**Inleiding**

“Hoi, ik ben Linda, en ik heb een depressie.”

Dit heb je waarschijnlijk nooit gehoord als je iemand voor het eerst leerde kennen. Ondanks dat de helft van de Nederlandse studenten kampt met angst - en depressieklachten is geestelijke gezondheid (of de afwezigheid ervan) nog steeds een enorm taboe. Mensen die last hebben van psychische problemen worden weggezet als aansteller en de hulpverlening is traag, bureaucratisch en onpersoonlijk. Door de komst van de coronacrisis is het er namelijk niet beter op geworden. Dit is vooral voor ons als studenten op alle fronten een onplezierige tijd. We zijn mensen in ontwikkeling, en opeens gaat alles anders dan dat we van tevoren hadden bedacht: onze hele studietijd is ontregeld en het onderwijs staat op zijn kop. Dat heeft allerlei consequenties: veel studenten leiden nu een geïsoleerder leven. Alles wordt somber en negatiever. Hoe komen we hieruit? Hoe zorgen we ervoor dat het roer wordt omgedraaid?

## “We zijn mensen in ontwikkeling, en opeens gaat alles anders!”

Ik ben van mening dat het essentieel is dat we in onze samenleving een ander beeld krijgen van deze problematiek; we moeten naar een situatie toe waarin meer begrip en kennis is over deze zaken. Zodat mensen zich veilig voelen om er met hun naasten over te praten en te bouwen aan een betere toekomst. Het moet meer worden gezien als iets positiefs waaraan gewerkt kan worden, in plaats van de negatieve stempel die het nu met zich meedraagt. Want allerlei onderzoeken wijzen uit dat een sterk sociaal vangnet de belangrijkste factor is in het verbeteren van depressieve klachten. We moeten het samen doen. Maar hoe krijgen we dat voor elkaar, en wat kan mijn rol hierbij zijn als maker van de toekomst?

Als grafisch ontwerper vind ik het altijd belangrijk om mijn bijdrage te leveren om een verandering aan te brengen op een positieve manier.

Ook mijn mentale gezondheid had, in de tijd van het schrijven van mijn scriptie, hieronder te lijden. En heb ik onderzocht op welke vlakken, binnen het vakgebied grafisch ontwerpen, ik kan bijdragen aan het verbeteren van de kijk op depressieve klachten. Welke ontwerpmethodes en denkmethodes van verschillende filosofen er het meest geschikt zijn om als grafisch ontwerper duidelijk te maken dat de kijk van het hebben van depressieve klachten verandert moet worden.

Ik heb mijzelf daarbij de vraag gesteld:

Op welke wijze kan ik mij als grafisch ontwerper verbinden aan de uitdagingen van deze (corona) tijd met betrekking tot depressieve klachten?

Ik heb vanuit deze vraag een hoofdvraag geformuleerd voor mijn onderzoek. Deze luidt:

## **Op welke wijze kan ik als grafisch ontwerper een positieve bijdrage leveren aan de kijk op het hebben van depressieve klachten?**

# Deel vragen

- 1** Waarom is er nu meer behoefte aan het willen verbeteren van de kijk op depressieve klachten?
- 2** Hoe kan verandering binnen taal bijdragen aan deze verbetering?
- 3** Op welke wijze kan filosofie bijdragen aan deze verbetering?

- 4** Is er een verband tussen creativiteit en het hebben van depressie klachten?
- 5** Op welke wijze kan beeld, vorm, kleur en typografie bijdragen aan deze verbetering?
- 6** Welke ontwerpmethodes kunnen het beste bijdragen aan deze verbetering?

# De zwarte hond

Voordat we gaan kijken hoe je als grafisch ontwerper een positieve bijdrage kan leveren aan het verbeteren van de kijk op het hebben van depressieve klachten, geef ik een korte introductie over het proces van het hebben van depressieve klachten met betrekking tot het hebben van een depressie en een burn-out.

Om te kunnen begrijpen hoe het proces werkt, hoe depressieve klachten kunnen ontstaan en hoe de medemens hiertegen aankijkt, ga ik het op een manier beschrijven die ik zelf het beste heb begrepen. Namelijk door het probleem een vorm te geven. Het te zien als een metafoor. Hoe het ontstaat en voelt om een depressie te hebben.

Ik had een zwarte hond zijn naam was depressie. Telkens als de hond verscheen, voelde ik me leeg en ging het leven langzamer. Hij kwam op bezoek zonder reden of aankondiging. De zwarte hond liet mij er ouder uitzien en voelen. Terwijl de rest van de wereld van het leven genoot, kon ik alleen door de ogen van de zwarte hond zien. Dingen die ik ooit leuk vond, vond ik nu ineens niet meer leuk. De hond vond het leuk om mijn eetlust te bederven, hij vrat aan mijn geheugen en concentratievermogen. Om ergens met de zwarte hond heen te gaan, had ik bovenmenselijke krachten nodig. In sociale situaties snoof hij mijn kleine beetje zelfvertrouwen op en joeg ze weg. Mijn grootste angst was dat mensen erachter zouden komen dat ik bang was.

Dat mensen me zouden veroordelen. Vanwege de schaamte en het stigma van de zwarte hond, was ik constant bang dat mensen erachter kwamen. Dus stopte ik er enorm veel energie in om het verborgen te houden. Een emotionele leugen in stand houden is heel erg vermoeiend. De zwarte hond liet mij negatieve dingen denken en zeggen. Hij maakte mij prikkelbaar en moeilijk om mee om te gaan. Hij nam mijn liefde weg en begroef mijn intimiteit. Hij vond niks leuker dan me wakker te maken met vaak terugkerende negatieve gedachtes. Hij vond het leuk om er aan me te herinneren hoe ik me voelde de volgende dag. Op de slechtste momenten heb je geen enkel gevoel meer. Toen ik ouder werd, kwam de zwarte hond steeds vaker langs. De hond bleef bij me en had mijn leven overgenomen. Ik zocht professionele hulp en kon er met mijn familie en vrienden over praten. Dat maakte de zwarte hond kleiner. Hij bleef blaffen dus ik leerde hem trucjes. Ik rende niet voor de hond weg maar heb hem omarmt. Door kennis, discipline en humor kon ik er steeds beter mee leven.



1.0

**2.0**

3.0

# Behoefte aan verbetering

- 2.1 Depressieve klachten en taal
- 2.2 Hoe kan het begrip 'amelioratie'  
bijdragen aan deze verbetering?

Door de coronacrisis is er voor velen onder ons een totale omslag ontstaan. Vooral veel studenten ervaren sinds de start van het collegejaar psychische problemen. Studentenpsychologen zien een enorme piek in het aantal aanmeldingen.

Studenten kampen al langer met mentale problemen. 'Naar schatting 20 procent van de studenten had daar ook voor corona last van', zegt Reinout Wiers, hoogleraar ontwikkelingspsychopathologie aan de Universiteit van Amsterdam (UvA). Hij doet onderzoek naar mentale problemen onder studenten en promovendi op de UvA. 'Dat is sinds het begin van de crisis alleen maar erger geworden'.

Onder ruim 1500 Nederlanders blijkt dat vooral onder 18- tot en met 24-jarigen de psychische klachten steeds meer toenemen.

### **57 procent van hen voelt zich steeds vermoeider en somberder.**

We zijn mensen in ontwikkeling, en opeens gaat alles anders. Onze sociale contacten verminderen, we verliezen de grip op ons eigen leven. We bevinden ons, naar mijn mening, in een soort overlevingsstand. Alles staat op zijn kop en we zijn onze structuur en verwachtingspatroon kwijt. En daardoor hebben veel studenten last van motivatieproblemen en van depressie- of stressklachten.

**“Er rust een taboe op depressie, maar we hebben het er wel de hele tijd over.”**

## **Waarom lijkt het als of het hebben over depressieve klachten dan toch onbespreekbaar is?**

Je zou nooit tegen iemand met een gebroken arm zeggen 'Negeer de pijn'. Of zeggen tegen iemand die kanker heeft, dat ze doen alsof ze ziek zijn om aandacht te trekken. Je zou ook nooit aan iemand vragen die in een rolstoel zit om te gaan staan omdat het allemaal in diegene zijn of haar hoofd afspeelt. Hierbij hebben we de gedachte:

**‘Ze kunnen er niets aandoen dat ze zo zijn, het is hen overkomen, ze kunnen er niet zomaar uitstappen!’**

Je zo uitlaten is ondenkbaar en respectloos. Maar toch wordt dit dagelijks uitgesproken tegen en over mensen, die last hebben van mentale problemen. Ik denk omdat je bij mensen met depressieve klachten niet fysiek kunt zien dat ze pijn hebben. En dat de medemens daarom denkt, dat het er niet is. Dat het niet zo belangrijk is om er wat aan te moeten doen. Als je bent gevallen en je hebt pijn wil je snel mogelijk geholpen worden om deze pijn niet meer te kunnen voelen. Evenals fysieke pijn is mentale pijn net zo belangrijk om aangeholpen te worden. Alleen dat wordt nog niet altijd zo gezien.

Depressie is een individuele ervaring, die door ieder op een andere manier ervaren kan worden. Misschien is het gevoel van onbespreekbaarheid zélf s wel een kenmerk van depressie. Het gevoel dat je anderen niet kunt bereiken, dat je eenzaam, geïsoleerd en opgesloten bent, is een steeds terugkerend thema in verslagen over de aandoening. Bij een therapeutische afspraak wordt en namelijk gezocht naar de oorzaak van het probleem bij jezelf als individu. Het is een weg van een individueel proces.

### **“Depressie is een schop tegen onze principes.”**

Zou dit wellicht de reden kunnen zijn waarom het een negatieve stempel heeft. En we er daarom nog niet genoeg openlijk over willen praten? Is dit wel de juiste insteek? Ik vraag me af of de negatieve stempel, die het nu met zich meedraagt, wellicht kan veranderen. Wanneer het in plaats van een individueel probleem, gezien kan worden als een gezamenlijk probleem. Door het als een gezamenlijk probleem te zien, zou de negatieve stempel kunnen veranderen in een positief gegeven, om het in een positiever licht te zetten. En het daardoor meer bespreekbaar te maken en klachten te kunnen verminderen. En de situatie te kunnen verbeteren.

## **Stress zorgt voor ontwikkeling**

Voor veel mensen voelt het hebben van stress vervelend en ze willen dat het gauw weer verdwijnt. Stress is een van de meest misbruikte begrippen in de huidige tijd. Het begrip wordt niet goed begrepen. Het hebben van stress wordt daarom gezien als een negatief gegeven. “Rustig, geen stress het komt allemaal goed.’ ‘Niet stressen, dat is nergens voor nodig’. Wanneer we terugkijken in de geschiedenis van de evolutie van de mens en naar de ontwikkelingen tot het hebben van stress, wordt ons duidelijk gemaakt dat het juist goed is om te stressen.

Het geeft een signaal af, het maakt ons alert en zorgt voor onze eigen ontwikkeling, binnen een bepaalde situatie. Wanneer er geen stress is, is er ook geen ontwikkeling. Het inzien en het bewust worden dat stress als een positief gegeven wordt gezien, is naar mijn mening ook een stap voor het verbeteren van de kijk op depressieve klachten.

# Depressieve klachten en taal

## 2.1

In dit hoofdstuk bespreek ik hoe taal invloed heeft op de manier hoe wij als mens denken en hoe we de wereld zien. Hoe een verandering binnen de taal kan bijdragen aan de verbetering van de kijk op depressieve klachten. Dit doe ik door te kijken naar verschillende aspecten binnen taal.

Voor het eerste aspect binnen de taal heb ik gekeken hoe het hebben van depressieve klachten wordt beschreven in verschillende kranten berichten en artikelen. Hierbij kwam ik artikelen tegen met titels als:

“Jongeren lijden meer aan depressie en stress door corona.”

“Jan worstelt al twee jaar met een burn-out.”

“Veel studenten kampen tegenwoordig meer met depressieve klachten.”

“Eén op de zeven jongeren heeft last van depressieve klachten.”

Deelvraag 2

Hoe kan een verandering binnen taal bijdragen aan deze verbetering?

### Woorden moeten veranderen

Woorden als lijden, worstelen, kampen en last hebben van, worden gebruikt om de situatie van het hebben van depressieve klachten aan te geven. Deze woorden hebben met elkaar gemeen dat de definitie ervan negatief is. Waardoor bij het lezen van het woord ‘depressieve klachten’ het gelijk wordt geassocieerd met een negatief gegeven, omdat er een woord voor staat met een negatieve betekenis. Wanneer je deze woorden bijvoorbeeld vervangt door woorden als: werken, spelen, knutselen aan, woorden met een positieve betekenis, dan kan er al anders naar het begrip van depressieve klachten worden gekeken.

### De kracht van het woord

Voor een tweede aspect heb ik gekeken naar een onderzoek waarin wordt besproken wat de invloed van taal heeft op de mens. In een onderzoek over de invloed van taal op de mens, spreekt Lera Boroditsky, professor psychologie, neuroscheikunde en symbolische systemen aan de Stanford University, over hoe taal de manier vormt hoe wij denken.

Ze heeft onderzocht of het mogelijk is dat wanneer je een andere taal spreekt, je de wereld om je heen en de manier waarop je denkt, verschillend is.

In dit onderzoek spreekt ze over hoe het gegeven van taal zo bijzonder is, dat wij dit als mensen kunnen gebruiken om met elkaar te communiceren. Ze heeft data verzameld uit onder andere China, Griekenland, Spanje, Indonesië, Rusland, en Australië. Om uit te leggen hoe ze heeft onderzocht hoe taal ervoor zorgt hoe wij als mens denken, verdeelt ze het onderzoek in een aantal categorieën.

Een van de eerste categorieën is Richting. Tijdens het onderzoek is ze bij een Australische stam terecht gekomen. De Kuuk Thaayorre maken in hun taal gebruik geen gebruik van woorden als rechts, links, recht door, voor en achter maar juist gebruik van richtingen Noord, Oost, Zuid en West. Dus als ze naar iets willen verwijzen of vragen, dan gebruiken ze een richting in plaats van links en rechts. Bijvoorbeeld: "Er zit een wesp op je Zuidoost heen" of "Zou je bord misschien een klein beetje Noord Noordwest kunnen verplaatsen?" Wanneer je niet gewend bent om zo te communiceren, maakt het je extra alert en geeft het je een signaal om ter allertijden georiënteerd te zijn anders kom je in een gesprek niet verder dan "hallo."

In de Westerse samenleving is het gebruikelijk om van links naar rechts te lezen en schrijven op een horizontale manier. In de Oosterse samenleving is het gebruik juist van rechts naar links en op een verticale manier. Maar hoe doen mensen het dan wanneer er geen links of rechts in hun vocabulaire te vinden is? Tijdens een onderzoek is gevraagd om gebeurtenissen op chronologische volgorde te leggen.

De Kuuk Thaayorre deden dit door middel van de manier hoe ze naar het noorden of het zuiden zaten. Hiermee werd duidelijk dat de manier waarop je iets neerlegden de richting elke keer met hen meeging. Het patroon dat werd gelegd, ging van Oost naar West ten opzichte van de manier waarop zij zich bevonden in de richting van Noord en Zuid. In tegenstelling tot het vaste stramien van links naar rechts of van rechts naar links, wordt er in deze cultuur anders mee omgegaan en heeft het wel degelijk invloed op de manier waarop ze denken en hoe ze de wereld zien.

Tijdens haar onderzoek is ze erachter gekomen dat het vocabulaire binnen het beschrijven van kleuren ook erg verschilt binnen het spreken van verschillende talen. Een voorbeeld hiervan is de verschillende woorden voor de kleuren blauw, groen en wit.

In Rusland wordt er onderscheidt gemaakt tussen twee kleuren blauw. Licht blauw (goluboy) en donker blauw (siniy). Het zijn voor hen twee verschillende categorieën. In de Braziliaanse cultuur hebben ze meer benamingen voor de kleur groen en in de Afrikaanse cultuur meer benamingen voor de kleur wit. Met dit onderdeel binnen het onderzoek wil Boroditsky laten zien dat zelfs met een kleine toevoeging van het hebben van meer benamingen voor een bepaalde kleur, mensen op verschillende manieren de wereld beschrijven.

Dit zie je ook terug in de laatste categorie Woordgeslacht. In dit deel van haar onderzoek werd gekeken naar het verschil tussen mannelijke en vrouwelijke woorden binnen verschillende talen.

Aan een groep Duitsers en Spanjaarden werd gevraagd of ze een aantal woorden wilden beschrijven met het tegenovergestelde geslacht. Dit is bijvoorbeeld het geval bij het woord sleutel. In het Duits is het woord sleutel mannelijk (der Schlüssel) en in het Spaans is het woord sleutel vrouwelijk (la clave). De groep Duitsers beschreven de sleutel als: zwaar, hard, scherp, metaal, handig. In tegenstelling tot de Spanjaarden die de sleutel beschreven als: goud, klein, lief, glimmend en smal. Waarbij het bij het woord brug juist andersom is. Het woord brug is in het Duits een vrouwelijk woord en in het Spaans een mannelijk woord. In het Duits werd het beschreven als: mooi, elegant, fragile, vredig. In het Spaans werd het beschreven als: groot, lang, sterk, hard en gevaarlijk. Zo kun je zien dat taal wel degelijk een groot effect heeft op hoe wij als mensen de wereld zien en hoe we ons leven beleven.

## Het woord stress geeft me stress

In het vorige hoofdstuk heb ik toegelicht waarom het hebben van stress juist goed is voor de ontwikkeling van een mens. Het woord stress wordt in veel gevallen nog verkeerd begrepen omdat ook hierop een negatieve stempel is blijven plakken. Wanneer er meer over het woord geleerd en begrepen wordt, zou de stempel van negatief naar positief kunnen veranderen.

**‘Are you stressed?’ Just turn it around, and it will make you happy again.’**

De woorden depressie, stress en burn-out zijn voorbeelden van woorden die naar mijn mening erg negatief geladen zijn. Ik kreeg eerder altijd bij het horen van deze woorden een raar gevoel. Een soort blokkade waarin je niet weet wat je moet doen of zeggen als iemand deze woorden opbrengt binnen een gesprek. Mensen willen er niet over praten omdat het zo negatief is terwijl het communiceren over deze problemen juist meer positiviteit en motivatie met zich meebrengt.

Vooral bij het woord burn-out krijg ik al een soort gevoel van "waarom geef je het zo'n negatieve naam?" Het betekent letterlijk 'uitputting' of 'afgebrand'. Mensen die kampen met een burn-out weten dat ze overspannen en uitgeput zijn en willen dit overwinnen, maar worden altijd nog geconfronteerd of geassocieerd met het negatieve woord. Het geeft geen motivatie en brengt geen positieve energie met zich mee. Terwijl het bij dit en de andere woorden juist gaat over het overwinningsproces naar het positieve.

Een beschrijving van een burn-out is het wel willen maar niet kunnen. De mensen die kampen met een burn-out willen heel graag beter worden, maar kunnen dit zelf niet vanwege de uitputting en overbelasting. Wanneer er naar mijn mening op een andere manier naar het woord en de betekenis ervan wordt gekeken zou het ook meer positiviteit met zich mee kunnen brengen. Noem het bijvoorbeeld geen burn-out maar een break-out. Bij het woord break-out kan het worden gezien als een positief proces als bevrijding en het willen overwinnen van je overspannenheid, wat het woord in principe inhoudt. Dat in tegenstelling tot de negatieve betekenis van burn-out namelijk uitputting.

Let's  
call it  
a  
break  
out

# Hoe kan het begrip 'amelioratie' bijdragen aan deze verbetering?

## 2.2

Het taalverschijnsel waarbij de connotatie (gevoelswaarde) van een woord met een negatieve betekenis, zodanig veranderd dat de gevoelswaarde juist positief gezien wordt noemt men een amelioratie. Afgeleid van het Franse woord 'améliorer' wat verbeteren betekent.

Voorbeelden hiervan zijn: het woord kajuit. Dit woord is afgeleid van het Franse cahute, dat "slechte hut" betekende, al bestaan er ook andere opvattingen over de herkomst. De negatieve betekenis is in het Nederlands in de loop der tijd verdwenen. Als tweede voorbeeld het woord ijver. Dit betekende vroeger afgunst, zoals nog in na-ijver en het verouderde ijverzucht. Tegenwoordig is het een begrip met gunstige betekenis. Namelijk toewijding, een houding die blij geeft van serieuze aandacht. Als laatste voorbeeld de woorden vreselijk en verschrikkelijk. Die hebben van oorsprong een ongunstige betekenis; "vrees-" of "schrikanjagend". Die betekenis is er nog als ze worden gebruikt als bijvoeglijk naamwoord: 'Jullie hebben ook wel een vreselijke/verschrikkelijke tijd achter de rug!'

Maar worden ze als bijwoord gebruikt, dan hebben ze vaak een neutrale, versterkende betekenis:

**'Ze hadden verschrikkelijk hard gelachen'.**

Bij de verandering van het woord burn-out naar break-out, verandert het woord zelf en de gevoelswaarde ervan. Door het te veranderen kan er meer begrip voor het woord getoond worden, waardoor de negatieve stempel ervan verandert naar een positief gegeven. Het wordt een vorm van amelioratie. Een benaming die de betekenis van het woord versterkt/verbetert en niet meer naar beneden haalt wat het tegenwoordig nog steeds doet.



2.0

3.0

4.0

# Filosofie en de kijk op depressieve klachten

3.1 Stoïcijnen

3.2 Spinoza

3.3 Ubuntu-filosofie

# Stoïcijnen

## 3.1

Voor deze deelvraag bespreek ik drie verschillende filosofieën, die alle drie op hun eigen manier een positieve bijdrage kunnen leveren aan de verbetering van de kijk op depressieve klachten.

Voor een eerste invalshoek op deze verbetering moeten we zo'n 2000 jaar terug in de tijd. De Stoa, een hellenistische filosofische stroming die rond 300 voor Christus ontstond in Griekenland, hield zich bezig met hoe mensen gelukkig moeten worden. Een kerngedachte van de stroming is dat mensen zich niet moeten overgeven aan hun "passies", oftewel emoties. Door je innerlijke wereld te doorgronden kan je leren boven je emoties uit te stijgen, om er zo niet langer door beheerst te worden.

Volgens de Oudgriekse, stoïcijnse filosoof Epictetus (ca. 50-130 na Christus) moeten we ons steeds afvragen: wat ligt er in mijn macht, en wat niet? Verreweg het meeste, namelijk alles wat zich in de wereld om ons heen afspeelt, ligt buiten onze macht. De gebeurtenissen moet je niet veroordelen, ze gebeuren gewoon. We hebben er bijvoorbeeld geen zeggenschap over of ons lichaam wel of niet ziek wordt, maar onze opvattingen en oordelen over het feit dat we ziek worden, liggen wel in onze macht. Of we boos, verdrietig, geïrriteerd of blij zijn, is volgens Epictetus een keuze, die we maken op rationale basis. Volgens de Stoïcijnse filosofie is geluk iets dat volledig binnen jouw eigen macht valt. Als je je geluk verbindt aan zaken die slechts deels of helemaal niet binnen je macht vallen, dan maak je jezelf bij voorbaat afhankelijk van het lot.

Dit is de manier waarop tegenwoordig verreweg de meeste mensen leven. Het is een individueel proces en voor ieder mens anders. De Stoïcijnse filosofie is gedreven door actie en niet gedreven door een passief lijden. Ze houden zich juist bezig met het eigen gevoel, positieve actie en het eigen denken. Het leiden met een korte ei. De Stoïcijnen vinden niet dat je moet leven afhankelijk van een lot. Als je je geluk uitsluitend zoekt in zaken die geheel binnen je macht liggen dan kan niets of niemand je dat geluk ontnemen.

Ook is een belangrijk punt van deze stroming het idee dat je je geen zorgen moet maken over dingen waar je geen invloed op kan hebben. Deze ideeën kunnen ons een belangrijk handvat geven in hoe we op persoonlijk gebied met onze angsten en spanningen moeten omgaan, maar er ligt bij deze visie ook een gevaar op de loer. Depressie is een klinische aandoening. Door te zeggen dat iedereen maar zijn gevoelens moet leren kennen en dingen los moet laten, waar ze geen invloed op hebben, is iemand niet zomaar genezen. De stoïcijnen hebben dus maar een beperkte waarde bij het bepalen van hoe ik mij als ontwerper tot deze verbetering van problematiek zou kunnen verhouden: Als grafisch ontwerper zou ik kunnen proberen hun inzichten via onze kunst te communiceren, maar als we psychische problematiek als buitenstaander gaan zien, als iets wat met een beetje rationeel denken opgelost kan worden, maken we een grote fout. Richt je niet op wat er buiten je gebeurt, maar op je houding ten opzichte van wat er gebeurt. De factoren van buitenaf moet je naast je neerleggen. Dat geeft heel veel rust.

hebben van depressieve klachten.

**'Maak je geen zorgen over dingen waar je geen invloed op kan hebben.'**

'De geest en het idee van het

# Spinoza

## 3.2

In tegenstelling tot de Stoïcijnen besteedt Spinoza minder aandacht aan de functie en aan het praktisch effect van gedachten of gevoel. Zijn filosofie geeft hulpmiddelen voor het denken voor een grondige therapie. Spinoza erkent ook het fundamentele nut van de negatieve emoties als angst, schuldgevoel en medelijden. Niet op zich, want tot alle daden waardoor wij door een aandoening worden gedreven, kunnen wij ook zonder deze door de rede worden geroept. Maar dat is anders voor "het volk", dat wil zeggen voor diegenen die het ontbreekt aan inzicht en geestkracht. Medelijden is in de mens, die volgens leiding van de rede leeft, op zichzelf beschouwt slecht en nutteloos.

**“Elke handeling die wij, gedreven door een passie, kunnen verrichten, zouden we ook en dan zonder ongewenste neveneffecten onder leiding van de rede kunnen verrichten.”**

Er wordt hier uitdrukkelijk gesproken over mensen die volgens de leiding van de rede leven. Spinoza zegt dat het idee van falen komt door het denken in termen van "moeten" (behoren) in plaats van denken in termen van echt moeten (iets wat noodzakelijk is). Het 'moeten' als een streven of verlangen. Denken in termen als ik zou willen en het toch niet doen geeft frustratie en afgunst. Zou willen is echter geen willen maar slechts voorwaardelijke willen. Iemand wil diegene pas als er eerst dit of dat veranderd is, of als dit of dat nu niet het geval was. Weten waarom men iets niet doet de oorzaak daarvan kennen voorkomt dit frustrerende denken. Diegene die denken dat zij wel eens iets anders doet dan ze het liefste doen, wees gerust dat kan gelukkig niet. Dit denken is blijk gegeven van gebrek aan zelfkennis, aan kennis van de werkelijke motieven en van werkelijke oorzaken.

In de in de psychotherapie gaat het vaak om het 'goede' gevoel en om het eventueel praktisch, functioneel zijn van emoties. In de filosofie van Spinoza gaat het alleen om de 'ware' idee. "Waar" betekent dan het niet normatief of wenselijk zijn maar feitelijk en realistisch. Spinoza zegt: de mensen alleen beschouwen en nemen zoals ze zijn niet zoals je graag zou willen dat ze waren of zoals je vindt dat ze zouden moeten zijn.

Spinoza gebruikt ook geen overwegingen als 'je maakt er iets niet ongedaan mee' bij schuldgevoel of het heeft minder effect als je er iets van zegt bij woede. Dit gebeurt in het dagelijks leven in de psychotherapie juist wel.

Het is net als met moed indrinken (om iets durven te zeggen) of de kiespijn (die helpt bij angst om naar de tandarts te gaan) of de opgekropte woede (omdat je vond dat diegene iets had niet mogen doen). Je ziet in de deze voorbeelden dat alleen voor diegenen die het ontbreekt aan moed en inzichten, emoties nuttig zijn. Andere hebben ze niet nodig, want die doen toch alleen al meteen als ze het begrijpen dat ze iets wel of niet willen omdat ze beter kunnen zeggen of te doen. Mensen die depressief zijn voelen heel veel schaamte en schuldgevoel.

dingen waar je geen invloed  
op kan hebben.'

**'De geest en het idee van het  
lichaam zijn een geheel.'**

'Kunst kan een krachtige bij-  
drage leveren aan onze gees.

Als je kijkt naar de filosofie van Spinoza hij zegt dat je je niet schuldig hoeft te voelen want je deed toch al wat je kon. Dan werk gevoelens laten zich niet wegpraten door gedachtes zijn geen gelijkwaardige gesprekspartners onder de emoties in dit geval het schuldgevoel zit een andere gedachte die strijdig is met een rationele gedachten hij tegen iemand je wat ingebracht. Hiervoor moet volgens Spinoza eerste oorzaak van het schuldgevoel worden opgespoord. De schuldgevoel en schaamte die bij depressiviteit komt kijken. De onrust gedachte is volgens Spinoza vaak het probleem bij schuldgevoel in schaatsen om te denken dat je op dat moment Anders had kunnen doen je moet je plaats weten het erkennen van een algemeen menselijk in van individuele beperkingen is de remedie tegen het schuldgevoel.

Epictetus schreef: mensen lijden (emoties) niet door gebeurtenissen (de werkelijkheid) maar door hun opvattingen het denken over de werkelijkheid. De werkelijkheid is altijd iets wat ze is. Ons denken kan daar ja of nee tegen zeggen. "Ja" geeft rust en vreugde en 'nee' geeft een vervelend gevoel. Het juiste denken (in overeenstemming met de rede, de natuur) leidt tot geestelijke gezondheid en geluk. Het is voor mensen mogelijk om juist redelijk te denken. Spinoza heeft hetzelfde wereldbeeld, alleen hij is het niet met de stoïcijnen eens dat het van de eigen keuze afhangt zelf te bepalen hoe iemand denkt. De stoïcijnen zien het geestelijke en het lichamelijke los van elkaar. Waarin mensen weliswaar aan een situatie gebonden zijn maar door zijn eigen denken en kiezen de passies zou kunnen elimineren of voorkomen. Anders dan de stoïcijnen gelooft Spinoza dus niet dat alle passies (emoties,lijden) helemaal te voorkomen zijn. De geest is voor hem niet anders dan de "idee van het lichaam'. Hij vindt het even belangrijk en ziet het als een geheel.

Zijn filosofie is niet in geringe mate beïnvloed door de Stoïcijnen, maar hij geeft een praktischere manier van het implementeren van de Stoïcijnse ideeën, wat tot uiting komt in een bekend citaat uit zijn Politiek Traktaat:

**“... ik heb mij beijverd het menselijk handelen niet te bespotten, niet te betreuren, noch te verwensen, maar te begrijpen”.**

Naar mijn mening is dit de sleutel tot wat wij als ontwerpers van de toekomst kunnen doen om ons als grafisch ontwerper te verbinden aan het verbeteren van de kijk op het hebben van depressieve klachten, namelijk het kweken van begrip.

Om een terugkoppeling te maken naar taal, het kweken van begrip door het woord beter te begrijpen zodat je er beter mee leert om te kunnen gaan.

# Ubuntu-filosofie

## 3.3

In mijn onderzoek ben ik erachter gekomen dat in de westerse samenleving het hebben van depressieve klachten gezien wordt als een individueel probleem. We zijn gewend om de oorzaken en oplossingen van deze depressieve klachten bij onszelf te zoeken. Bij depressiviteit wordt therapie aangeraden om vervolgens aan jezelf te werken. Ik ben op zoek gegaan naar een visie binnen de filosofie die, in plaats van het aspect als individueel probleem te zien, het hebben van depressieve klachten ziet als een probleem in de gehele samenleving. Om van daaruit meer positiviteit en bewustwording te creëren en mensen met dit probleem te kunnen helpen. Waarbij de kijk op het probleem verandert kan worden.

Een filosofie, waarvan ik vind dat het bij deze visie aansluit, is de Ubuntu-filosofie. Een filosofie binnen de Afrikaanse cultuur waarbij ze geloven dat de energie die in jou zit, dezelfde is als de energie in de wereld om jou heen. Als iemand bijvoorbeeld depressief is, zegt dat dus niet alleen iets over jou: het laat zien dat de energie in de samenleving niet meer in balans is. Dus moet je die gaan herstellen, in plaats van vooral naar jezelf te kijken. In tegenstelling tot het individuele wereldbeeld waarin we gewend zijn om naar de losse onderdelen te kijken en die te bestuderen, stelt de Afrikaanse Ubuntu-filosofie juist dat alles in verbinding staat met elkaar. Die kijkt niet zozeer naar 'losse' mensen en dingen, maar vooral naar de energie die tussen mensen, dieren en planten stroomt.

Wanneer je dit gaat linken aan het hebben van depressieve klachten en je bedenkt dat alles met elkaar verbonden is, dan zit een depressie dus nooit alleen in jezelf: het laat vooral zien dat de energie tussen jou en de rest van de wereld niet meer klopt. En dus moet je ook kijken naar de relaties met de mensen om jou heen om te onderzoeken hoe je dat kunt verbeteren. Eén individu naar therapie sturen zou volgens de Ubuntu-filosofie nooit helpen om het grotere probleem aan te pakken. Volgens deze filosofie reflecteer je jezelf met je omgeving en met die van de samenleving.

In tegenstelling tot de visie van filosoof Immanuel Kant waarin de mens staat tegenover de natuur. Staat de Ubuntu-filosofie daar juist middenin. Bij de denktraditie van de Ubuntu-filosofie luidt de basisvraag: wie is de mens?

Dit vormt een behoorlijke tegenstelling met bekende vragen van Kant: wat kan ik weten? Wat moet ik doen? Wat mag ik hopen? En de vraag wat is de mens? Bij Ubuntu draait het juist om het 'wie' en niet om het 'wat'. De mens als geheel komt als eerste in beeld.

Die mens staat daarbij in levendige verbinding met zijn omgeving, de natuur en de kosmos. Ubuntu kan de mens 'uit een westerse slaap wekken', is 'een wake-up call' om al te vanzelfsprekende opvattingen over leven, mens en maatschappij eens vanuit een andere hoek te bekijken. Deze visie laat mij als grafisch ontwerper inzien om op een andere manier naar mijzelf en mijn omgeving te kijken.



**Figuur 1** I am because we are - Irene Hoogland & Annelous Konijnenberg, 2018

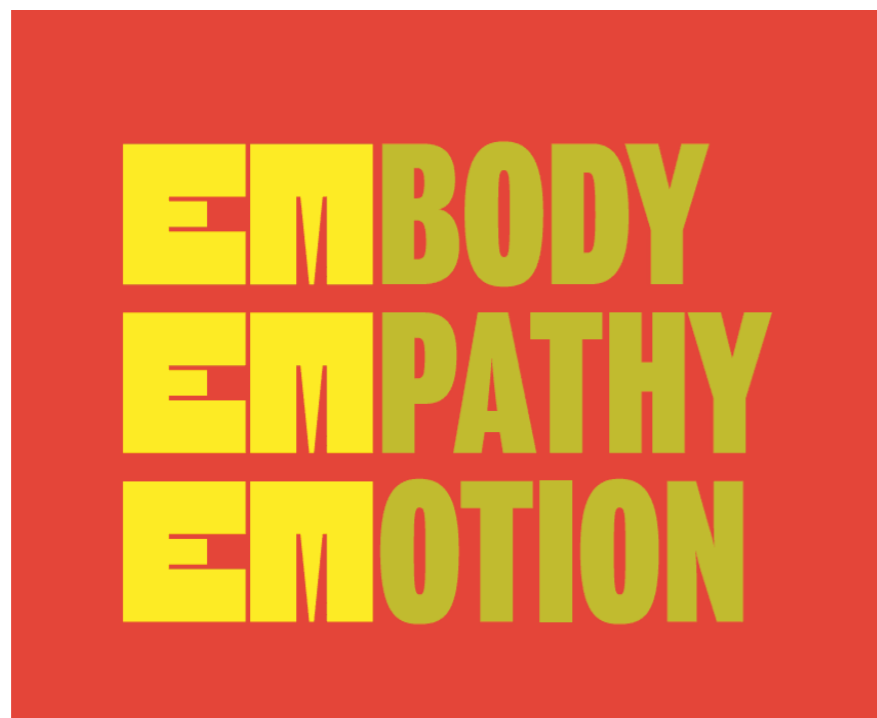




**Figuur 2** I am because we are - Irene Hoogland & Annelous Konijnenberg, 2018



**Figuur 4** I am because we are - Irene Hoogland & Annelous Konijnenberg, 2018



**Figuur 3** Embody Empathy Emotion - Irene Hoogland & Annelous Konijnenberg, 2018

Hoe zorg je ervoor dat je gedachtengoed een levensstijl wordt waarmee je zoveel mogelijk mensen kunt inspireren? En hoe doe je dit op een eenvoudige en enthousiasmerende manier? Met de theorie en visie uit de 'Ubuntu filosofie' mochten ze aan de slag om een creatief concept, naam en campagne te ontwikkelen. Met als boodschap:

**'I am because we are'.**

Het doel: via crowdfunding financiën ophalen, een bedrijf opzetten en de missie verspreiden. Met een bewustwordingscampagne, app, onderwijsspecialisme, georganiseerde reizen en herkenbare accessoires zoals armbandjes en tasjes.

## Reflectie

Dus, om alles samen te vatten: Wat kan ik als maker van de toekomst doen om mij te verbinden met de uitdagingen van deze tijd? We kunnen werk maken dat mensen waardevolle inzichten en handvaten geeft om met hun emoties om te gaan, zoals de filosofie van de Stoïcijnen. Maar bovenal kunnen we werk maken wat de aandacht opeist en mensen dwingt om op een andere manier naar vastgeroeste ideeën te kijken. Door kritisch naar de samenleving te kijken en zaken die we onrechtmatig vinden in een andere context te plaatsen, hebben we als grafisch ontwerpers een enorme macht om mensen opnieuw te laten nadenken en begrip te laten krijgen voor dingen die anders te ver van ze af zou staan. En begrip zorgt ervoor dat we niet bespotten, betreuren of verwensen, iets wat met name in het kader van geestelijke gezondheid van onschatbare waarde is.

3.0

**4.0**

5.0

**Het verband  
tussen  
creativiteit  
en  
depressieve  
klachten**

4.1 Op welke wijze kan kunst  
bijdragen aan deze verbetering?

We hebben in de loop van de jaren in onze kunstgeschiedenis lessen geleerd dat een aantal bekende creatieve mensen op het gebied van kunst, literatuur, muziek depressief zijn geweest. Onder andere Vincent van Gogh, J.K. Rowling, Beyoncé en Charles Dickens. Ze haalde hier hun inspiratie uit om boeken, liedjes en kunstwerken te maken. Het werd in zekere zin als iets vanzelfsprekend gezien. Bij het maken van kunst in iedere vorm hoort gevoel. Je gevoelens uiten in je werk om het op de juiste manier aan de toeschouwer over te brengen. Maar is er, naast het gebruiken als een inspiratiebron, ook een andere link tussen creativiteit en het hebben van depressieve klachten?

Om een antwoord op deze vraag te geven, werd in Zweden een grootschalig onderzoek gedaan. Onderzoekers gebruikten medische gegevens van in totaal 1,2 miljoen Zweden die ze afgelopen veertig jaren hadden verzameld. Uit het onderzoek bleek dat creatieve mensen veel vaker psychische gezondheidsproblemen, zoals depressie, hebben dan mensen die niet creatief zijn.

Hoe zijn ze tot dit antwoord gekomen? In het onderzoek keken de onderzoekers naar de beroepen van mensen. Zo maakten ze onderscheid tussen beroepen als accountants of bouwvakkers, en creatieve beroepen. Wie ze dan 'creatieve mensen' noemden, waren onder andere kunstenaars, dansers, fotografen en schrijvers.

Volgens dit onderzoek bestaat er dus een link tussen iemand zijn of haar creatief vermogen en het hebben van een depressie. De reden waarom iemand depressief wordt hangt heel erg af van de persoonlijke omstandigheden en de omgeving waarin diegene zich bevindt. Creatieve mensen hebben daarin een 'afwijkend' denkpatroon. Ze maken in hun hersenen andere verbindingen bij het oplossen van problemen dan mensen die niet creatief zijn. Out of the box denken omvat dus meer dan alleen een originele kijk op dingen. Creatieve mensen maken dus zelf andere connecties in hun hersenen. De reactie op bepaalde stofjes in de hersenen van creatieve mensen, was dezelfde als die van mensen met verschillende soorten psychische stoornissen.

# Op welke wijze kan kunst bijdragen aan deze verbetering?

## 4.1

Kunst kan naar mijn mening op allerlei verschillende vormen bijdragen aan de verbetering van de kijk van het hebben van depressieve klachten. In dit gedeelte bespreek ik niet-grafische kunstvormen die op een positieve manier kunnen bijdragen aan deze verbetering/verandering. Namelijk literatuur, dans en film. In hoofdstuk 5 en 6 bespreek ik hoe er op grafisch gebied bijgedragen kan worden aan deze verbetering.

### Literatuur

Een boek die overeenkomt met het verbeteren van de kijk op depressieve klachten is het boek *What is madness* geschreven door psychoanalyticus Darian Leader.

In het boek beschrijft Leader dat waanzin in onze cultuur bepaald wordt door zichtbaarheid. Van de populaire pers tot tv-programma's en films, de uitbeelding van waanzin grenst altijd aan het extreme: gewelddadige uitbarstingen, toevallen, hallucinaties. Maar wat als waanzin niet precies is wat we denken dat het is? Wat als het eerder regel dan uitzondering is? En wat als de bepalende kenmerken ervan niet zichtbaar en dramatisch zijn, maar integendeel juist zeer bescheiden.

Gedeeld door de gemiddelde burgers die nooit onder psychiatrische aandacht zullen komen? Wat als er met andere woorden een verschil is tussen gek zijn en gek worden? Leader begint en eindigt het boek met de zaak van Harold Shipman een massamoordenaar die zo schijnbaar 'normaal' is dat sommige van zijn patiënten zeiden dat ze zelfs na zijn veroordeling nog steeds door hem zouden worden behandeld. Hij onderzoekt het idee van stille waanzin, en stelt dat alleen door ons concept van wat waanzin is te herzien, we de middelen zullen hebben om degenen die gek zijn geworden te helpen hun leven weer op te kunnen bouwen.

Leader beschrijft in dit boek het idee van stille waanzin. Dat velen van ons soms innerlijke levens leiden die verre van gezond zijn, maar ons in staat stellen normaal en onbedreigd te functioneren in de maatschappij. Dit komt naar mijn mening ook overeen met de manier hoe er tegenwoordig naar het hebben van depressieve klachten wordt gekeken. Omdat het lichamelijk niet gelijk te zien is dat er iets met je aan de hand is betekent het niet dat het er niet is. Mensen worden gedwongen om hun pijn weg te stoppen en 'vrolijk' mee te doen in de maatschappij. Terwijl dit het tegenovergestelde is wat ze mentaal aankunnen. Leader stelt dat we een nieuwe manier moeten zoeken om mensen met een geestelijke gezondheid te beoordelen, te behandelen en ermee leren om te gaan. Een goed voorbeeld om een positieve bijdrage te leveren aan deze verbetering.

# Dans

bewegingstherapiegroepen in psychiatrische ziekenhuizen. Hij behaalde een MA in danstherapie aan Hunter College en is gecertificeerd in Laban Movement Analysis. Hij heeft als bewegingsanalist deelgenomen aan onderzoeksprojecten op het gebied van psychoanalytische en forensische geneeskunde aan respectievelijk de New York University en John Jay College. Hij geeft klinisch leiding aan danstherapeuten en stagiaires danstherapie en geeft les aan het Pratt Institute en het Laban Bartenieff Institute of Movement Studies.

**“Dans/bewegingstherapie tilt de bewegingservaring naar het rijk van de verbeelding waar een patiënt voor zichzelf kan interpreteren wat de beweging betekent.”**

De danstherapie bestaat uit het vrij dansen alleen of in een groep waarbij verschillende muziekgenres worden afgespeeld om verschillende emoties te laten kunnen vrijkomen. Mensen kunnen bewegen hoe ze zich voelen en denken. Ze zijn in een groep bij elkaar en door de saamhorigheid ontstaan er langzamerhand gezamenlijke bewegingen en kunnen de mensen in gesprek raken en hun geestelijke problemen met elkaar delen. Ze voelen zich hierdoor meer gehoord en begrepen door de medemens. Zelf vind ik dit een mooi voorbeeld om je problemen op een andere creatieve manier dan op een grafische manier met elkaar te kunnen delen.



**Figuur 5** Therapeutic dance movement - Ekin Bernay, 2019



**Figuur 6** Therapeutic dance movement - Ekin Bernay, 2019

# Film

Mijn laatste voorbeeld van een niet-grafische kunstvorm die een positieve bijdrage kan leveren aan deze verbetering, is de manier waarop kleur wordt gebruikt binnen films met een zwaarbeladen onderwerp om ze minder zwaar laten ogen naar de toeschouwer.

Veel filmmakers maken in hun films gebruik van de kleurentheorie. Waarin ze helder en verzadigde kleuren gebruiken voor een vrolijke toon of donker en onverzadigde kleuren voor een iets meer serieuze toon.

Filmmaker Wes Anderson is een filmmaker die ervoor kiest om deze lijnen te vervagen. Hij wil de lijn vervagen tussen vreugde en duisternis. Aan de oppervlakte zien zijn films van er heel levendig uit. De kleuren staan vaak op gespannen voet met het onderwerp. Maar waarom maakt hij dus onze ideeën over de kleurentheorie zo ingewikkeld? Het antwoord zit in zijn gebruik van HSB (Hue saturation and brightness) het DNA van kleur. Of terwijl de Tint, verzadiging en helderheid. Waar een tint verwijst naar de kleurenfamilie. Anderson voelt zich het meest aangetrokken tot de primaire kleuren rood en geel. De term verzadiging heeft te maken met de intensiteit van de kleur.

Anderson gebruikt vaak een hogere verzadiging in zijn films. Zodat de primaire kleuren van rood en geel er juist uit springen. Wanneer hij wel overgeschakeld naar een onverzadigd kleurenpalet brengt hij een verschuiving in de toon aan. Helderheid gaat over hoe donker of lichte kleuren zijn. Zijn werelden zijn helder en kleurrijk maar dat is slechtst de gevel die wij als toeschouwer van het huis te zien krijgen.

Wat niet vanzelfsprekend is, is het effect van het combineren van deze kleuren wanneer hij het heeft over een serieus of duister onderwerp. Anderson zijn wereld is een wereld van verhalen. Hij kleurt het als ware in op een manier waarmee hij het kinderlijke perspectief over wil brengen. Deze esthetiek wordt niet allen gebruikt in zijn animatiefilms maar juist ook overgedragen in zijn live - action films.



**Figuur 7** The Grand Budapest Hotel - Wes Anderson, 2014



**Figuur 9** The Darjeeling Limited - Wes Anderson, 2007



**Figuur 8** The Grand Budapest Hotel - Wes Anderson, 2014



**Figuur 10** The Royal Tenenbaums - Wes Anderson, 2001



Een voorbeeld hiervan is de film *Grand Budapest Hotel* (2014). Gedurende de hele film wordt de kijker blootgesteld aan levendige kleuren in een grillige wereld. Levende personages in een wereld die lijkt op die van ons. We worden geconfronteerd met dood en oorlog. Voor Anderson voelt eigennigheid zich meteen thuis. De thema's die hij gebruikt in zijn films lijken in strijd te zijn met zijn kleurkeuzes binnen het maken van een film. Hij gebruikt felle kleuren voor zwaarbeladen onderwerpen. Deze combinatie zou eigenlijk niet moeten werken. Maar doet het juist wel. Net als personages uit boeken, waarin het uiterlijk beschreven wordt als de personage te herkennen is omdat ze maar één kleur draagt. 'Ze had lang bruin haar en droeg een lichtblauw jurkje'. Zo zijn de personages die Anderson gebruikt ook vaak gekoppeld aan een enkele kleur.

Het personage Gustave uit de film *Grand Budapest Hotel* draagt de kleur paars. Suzie uit *Moonrise Kingdom* (2012) draagt Roze. En Chaz uit de film *The Royal Tenenbaums* (2001) draagt de kleur rood.

De personages hebben allemaal hun eigen individuele problemen. Chaz Tenenbaum lijdt aan een trauma van zijn vader die zijn gezin verliet op jonge leeftijd. Zijn vrouw sterft in een tragisch vliegtuigongeluk, wat resulteert in dat hij heel erg overbezorgd is. Hij staat gedurende de film stil in ontwikkeling waardoor hij kinderlijk over komt. Alle personages die in de filmrol rood dragen hebben een soort trauma opgelopen in hun leven. Deze proberen ze te overwinnen. Bij Chaz is het geval de ene keer dat we hem niet zien in zijn rode trainingspak, is wanneer hij zijn kans eindelijk kan herstellen met zijn vader wanneer die overlijdt.

Anderson is niet bang om in zijn films hele serieuze onderwerpen aan te pakken. Maar waarom gebruikt hij juist kleuren die geassocieerd worden met hele vrolijke tekenfilms voor zulke serieuze verhalen?



**Figuur 11** *The Grand Budapest Hotel* - Wes Anderson, 2014 **Figuur 12** *Moonrise Kingdom* - Wes Anderson, 2012



**Figuur 13** *The Royal Tenenbaums* - Wes Anderson, 2001



**Figuur 14** *The Life Aquatic with Steve Zissou* - Wes Anderson, 2004

Zijn films vinden de humor op de donkere plekken. Dus hoop voor kleuren gebruiken in depressieve scènes is logisch voor de bipolaire toon.

Bijvoorbeeld de begrafenis scène uit zijn film *The Darjeeling Limited* (2007) een klein jongetje is overleden en de gebeurtenis wordt onderbroken door helder wit en veel goud. De mensen dragen wit in plaats van zwart en rouwen openlijk en vieren het leven van een jongetje. Het staat in contrast met de flashbacks naar de begrafenis in het begin van de film waar de broers zwarte kleren dragen en de begrafenis niet wordt laten zien.

Veel personages uit zijn films onderdrukken hun emoties, wat ik persoonlijk heel jammer vind want de personages leven in hele prachtige werelden vol kleur en verwondering.

Als scènes uit andere films somber moeten overkomen, zijn ze ook somber. Niet bij Anderson. Hij vindt dat je niet bang moet zijn om te laten zien hoe levendig en kleurrijke wereld kan zijn ook al bedraagt die vaak serieuze onderwerpen. De personages hebben vaak te maken met trauma's uit hun kindertijd.

Zo worden zijn films verteld vanuit een kinderlijk perspectief. Ze vinden plaats in de grillige werelden, maar er zijn nog steeds hele serieuze problemen tussen al deze felle kleuren. Het creëert een bipolaire effect waar wij als publiek worden gedwongen om vrede te sluiten met de duisternis door humor en licht.



**Figuur 15** *The Darjeeling Limited* - Wes Anderson, 2007



**Figuur 16** *The Royal Tenenbaums* - Wes Anderson, 2001

## “Maar waarom de kunsten?”

Sociaal voorschrijven heeft tot doel de sociale oorzaken van een slechte gezondheid aan te pakken en mensen de ondersteuning te bieden die ze nodig hebben - zoals advies over uitkeringen, werk en huisvesting. Het kan ook toegang tot lichaamsbeweging, vrijwilligerswerk en kunst en creatieve activiteiten omvatten. Dus het lijkt misschien alsof een adviessysteem net zo nuttig is, maar het daadwerkelijk voorschrijven van specifieke kunstactiviteiten kan enkele unieke voordelen hebben.”

Kunstactiviteiten zijn ook effectief naast de behandeling van een aantal langdurige aandoeningen. Muziek, zang en beeldende kunst kunnen allemaal het zelfvertrouwen en de kwaliteit van leven van mensen met een beroerte verbeteren. Mensen met de ziekte van Parkinson die deelnemen aan groepszang en dans, ervaren ook verbeteringen in hun stem en bewegingen.

De kunsten helpen ook op gemeenschapsniveau. Naarmate we ouder worden, kunnen we in een isolement komen te staan door het verlies van sociale verbindingen, zoals vrienden, familie en werk, en door andere beperkingen, zoals een afnemende lichamelijke gezondheid.

## “Kunst kan een krachtige bijdrage leveren aan onze geestelijke gezondheid”

Het beoefenen van kunst lijkt steeds populairder te worden als een manier om uw welzijn te verbeteren. Door aan de kunsten deel te nemen, kunnen mensen omgaan met een breed scala aan psychische aandoeningen en psychische problemen.

Het beste is dat het mensen helpt hun mentale gezondheid te verbeteren door middel van creativiteit. Door kunst te maken, helpen veel mensen zich uit te drukken, zonder woorden te hoeven gebruiken.

Over het algemeen kun je zeker zeggen dat de vorm van kunst, creatief bezig zijn en ook de manier van muziek en dans effectief is voor onze eigen mentale gezondheid. Je kunt je hoofd ergens toe zetten, wat je creatief bezig laat zijn en hierdoor denk ik dat er minder aandacht gevestigd wordt op de negatieve gedachten van een eventuele burn-out of depressie. Ik vind dit een mooi voorbeeld om het naar een positieve kant te trekken. Ook vind ik het een mooi gegeven om als artiest of ontwerper te zeggen dat we wel willen, maar het soms gewoon niet kunnen. Omdat het brein van een creatief persoon vaak alle kanten op gaat en soms ook wel als waanzin gezien kan worden. Ik denk dat het goede bijdrage levert om hier iets positiefs van te maken.

dingen waar je geen invloed  
op kan hebben.'

**'Kunst kan een krachtige  
bijdrage leveren aan onze  
geestelijke gezondheid'**

'No one should have to  
make excuses to look after

4.0

5.0

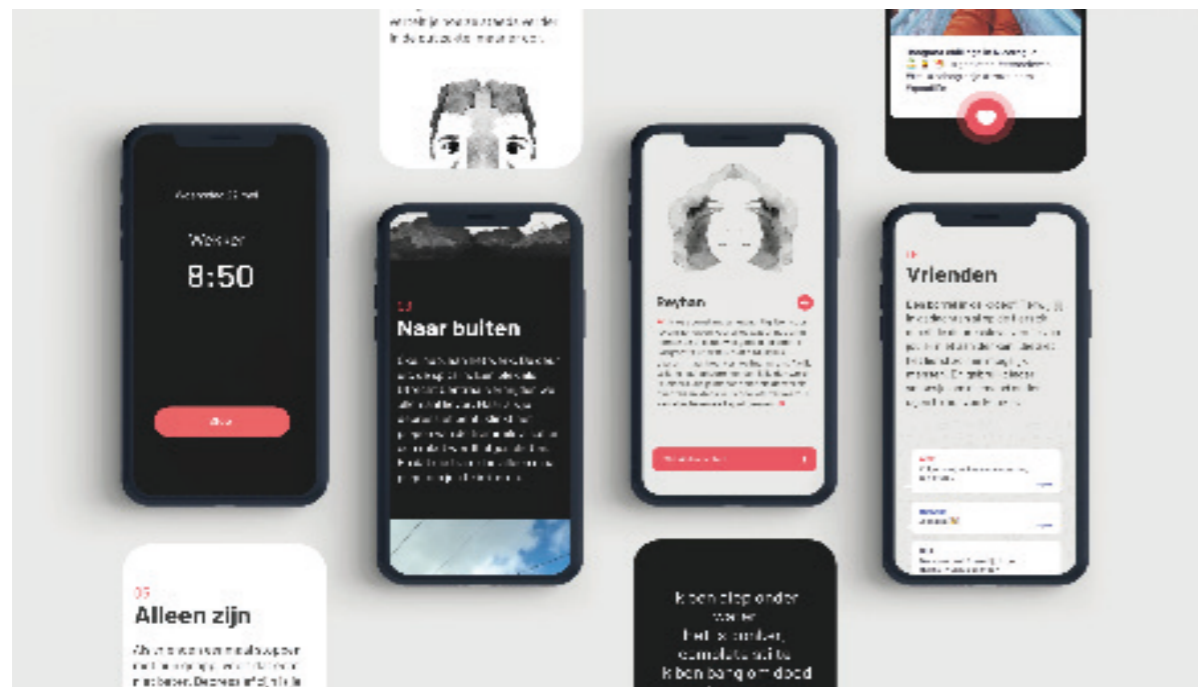
6.0

**Grafisch  
ontwerpen  
en  
depressieve  
klachten**

In dit hoofdstuk bespreek ik hoe verschillende aspecten van grafisch ontwerpen een positieve bijdrage kunnen leveren aan deze verbetering/verandering. Namelijk beeld, vorm, kleur en typografie.

Deelvraag 5

**Op welke wijze kan beeld, vorm, kleur en typografie bijdragen aan deze verbetering?**



**Figuur 17** Een online experience over leven met depressie - Defigners, 2018



**Figuur 18**  
Dark self portraits  
Edward Honaker, 2015



**Figuur 18** Dark self portraits  
- Edward Honaker, 2015



**Figuur 20** Dark self portraits - Edward Honaker, 2015



**Figuur 22**  
Emotions make you human  
Geli Balacruz, 2019

**Figuur 21** Emotions make you human - Geli Balacruz, 2019



Figuur 23 The effects of depression - Nick Barclay, 2016



Figuur 25 I 'swear' that I will help - MQ Mental Health, 2017



Figuur 24 Sound the Excuse - TBWA, 2020

Campagne om mensen te helpen om onder videocalls uit te komen, diepere laag: mentale gezondheid.

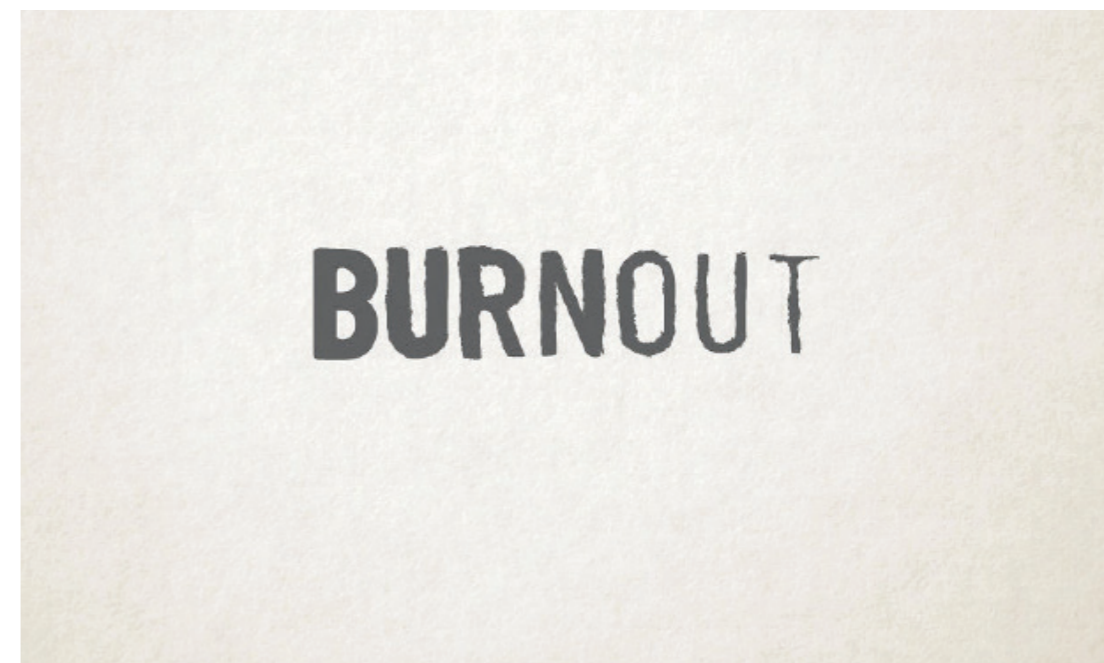


Figuur 26 I 'swear' that I will help - MQ Mental Health, 2017





Figuur 27 Lighten the Load - JanSport, 2020



Figuur 29 Mental disorder as typography - Igor Kupec, 2016



Figuur 28 Lighten the Load - JanSport, 2020



Figuur 30 Mental disorder as typography - Igor Kupec, 2016

7 van de 10  
mensen heeft  
problemen met  
hun mentale  
gezondheid.

Als je aan het woord de-pressie denkt, denk je snel aan donkere, som-bere kleuren. Of veel grauwe of grijze tinten. Dat draagt niet echt bij aan een positievere kijk op depressieve klachten.

DEPRESSIE  
DEPRESSIE  
DEPRESSIE  
DEPRESSIE  
DEPRESSIE



Door lichtere, fellere of zelfs vrolijke kleuren te gebruiken, verandert de hele sfeer van een ontwerp.

Ik denk dat het belangrijk is om niet te 'lieve' kleuren te kiezen voor dit onderwerp. Ik denk kleuren zoals het roze en geel hier rechts goed zouden aanslaan bij een publiek.



**DEPR**  
depressie

depressie

depression

mentale  
gezondheid

Een handgeschreven kan de boodschap persoonlijker maken en kan daardoor zorgen dat er meer begrip wordt gecreëerd.

**1 op de 7  
jongeren heeft last  
van depressieve  
klachten**

**1 op de 7  
jongeren heeft  
last van  
depressieve  
klachten**

**1 op de 7  
jongeren heeft last  
van depressieve  
klachten**

**1 op de 7  
jongeren heeft  
last van  
depressieve  
klachten**

1 op de 7  
jongeren heeft last  
van depressieve  
klachten.

1 op de 7  
jongeren  
heeft last van  
depressieve  
klachten

1 op de 7  
jongeren  
heeft last van  
depressieve  
klachten

1 op de 7  
jongeren  
heeft last van  
depressieve  
klachten

1 op de 7  
jongeren  
heeft last van  
depressieve  
klachten

1 op de 7  
jongeren  
heeft last van  
depressieve  
klachten

5.0

**6.0**

7.0

# **Ontwerp methodes**

6.1 Awareness Design

6.2 Nudging

6.3 Design Activisme

6.4 Positive Design

In dit hoofdstuk bespreek ik welke ontwerpmethodes naar mijn mening het beste een positieve bijdrage kunnen leveren aan de verbetering van de kijk op depressieve klachten.

Deelvraag 6

**Welke ontwerpmethodes kunnen het beste bijdragen aan deze verbetering?**

# Awareness Design

## 6.1

Awareness Design is een manier van ontwerpen waarbij de toeschouwer door middel van je ontwerpen probeert te beïnvloeden om ergens bewust van te worden.

Een voorbeeld hiervan is de Rijksoverheid campagne 'Hey, het is Oké' Een campagne die door middel van het gebruik van felle kleuren en handgeschreven typografie het onderwerp van het hebben over depressieve klachten juist luchtiger probeert te maken. Er moet normaal over gesproken kunnen worden en als normaal 'probleem' gezien worden.

Persoonlijk vind ik het een goed voorbeeld van een zwaar onderwerp naar het positieve proberen te halen. Alleen komt het bij mij nog niet heel sterk over.



**HET IS OKÉ,  
MAAK DEPRESSIE  
BESPREEKBAAR**

**Figuur 31** Hey, het is oké - Rijksoverheid, 2018



**HET IS OKÉ,  
MAAK DEPRESSIE  
BESPREEKBAAR**

**Figuur 32** Hey, het is oké - Rijksoverheid, 2018



**Figuur 33** Hey, het is oké - Rijksoverheid, 2018

# Nudging

## 6.2

Nudging is een ontwerpmethode die gebruikt wordt om de toeschouwer aan te sporen tot gedragsverandering, een verandering in de mentaliteit.

Een effectief voorbeeld voor het verbeteren van de kijk heeft betrekking op de Sociale Media.

Nudging op Instagram om gedrag te veranderen en mensen te helpen.

Op social media en bij Google bij het invullen van depressieve klachten of het invullen van depressie of burn-out krijg je een melding of je geholpen wilt worden.

Grafisch ontwerper Yatin Khulbe bedacht om al bij zoeken van hashtags van symptomen al melding te maken. Dat zou een groot effect kunnen hebben op het vroege stadium van depressieve klachten.

Gebaseerd op de symptomen van depressieve klachten kunnen er hashtags worden geplaatst met de symptomen in de naam. Dit vind ik persoonlijk een goed voorbeeld om op een positieve manier het gedrag van de Instagram gebruiker te veranderen. Zodat er aandacht gevraagd kan worden en hulpverlenend kan worden in een vroeg stadium van een depressie.





**#feelinglow**

**#cantsleep**

**#feelinglost**

**#ihatemyself**

**#brokeninside**

**#stresseating**

**#stressedout**

# Design activisme

## 6.3

De derde methode die ik ga bespreken is de ontwerpmethode Design activisme.

Een methode die geassocieerd wordt met protest en propaganda, maar zeker ook gebruikt kan worden om op een schokkende manier, die de toeschouwer bij kan blijven om er onbewust over na te denken.

Er is veel over depressie bekend en mensen worden er zich steeds meer van bewust hoe belangrijk het is om er met elkaar over te praten. Daarbij is de volgende stap actie voeren.



Figuur 34 Eigen beeld

Een voorbeeld van actie voeren om de aandacht van de toeschouwer te vangen, is een project van de Nederlandse Kunstenaar Tinkerbell. Zij brengt in haar kunstprojecten hedendaagse problemen boven water en vergroot ze uit om een schokkend effect achter te laten bij de toeschouwer.

In 'Met Groenteman in de Kast', een podcast van schrijver Gijs Groenteman, was in februari 2019 de kunstenaar Tinkebell te gast. In deze onderhoudende podcast legt ze uit hoe zij te werk gaat: ze heeft een natuurlijke neiging om dingen die niet kloppen in de maatschappij te vinden en op te blazen, waardoor de tegenstrijdigheid van die dingen aan het licht komt. Zo heeft ze in 2007 een project gedaan waarbij ze 60 pasgeboren mannelijke kuikentjes van een fabriek kocht. Haantjes gaan later geen eieren leggen, en zijn daarom voor de industrie van geringe waarde. En dat betekent dat er in Nederland zo'n 300.000 kuikens worden geboren en direct daarna worden vergast of in de versnipperaar worden gegoid. Tinkebell besloot de kuikens die ze kocht op een beurs te verkopen voor €15, met de belofte dat de kuikens die niet werden verkocht in de versnipperaar gingen, een lot wat de beestjes anders sowieso gehad zouden hebben.

Hier ontstond aanzienlijke onrust door. Ze werd weggezet als dierenhater en psychopaat, maar al deze reuring bracht wel een belangrijk feit aan het licht: wekelijks sterven er honderdduizenden onschuldige dieren omdat wij zo nodig een eitje bij ons ontbijt willen. En ondanks dat Tinkebell door veel mensen verkeerd wordt begrepen, zorgt ze er door alle media-aandacht die ze krijgt voor dat belangrijke issues onder het publieke oog worden geplaatst.

Ik ben het niet eens met de manier waarop ze het heeft gedaan. Maar ik vind het wel een interessant gegeven hoe ze de aandacht van de media heeft gekregen. Schokkend in het nieuws komen maar dan op een positieve manier is wellicht een methode die ook gebruikt kan worden om door middel van design, actie te voeren om een positieve bijdrage te leveren op de kijk van depressieve klachten.

# MEDIA AAN- DACHT

# Positive Design

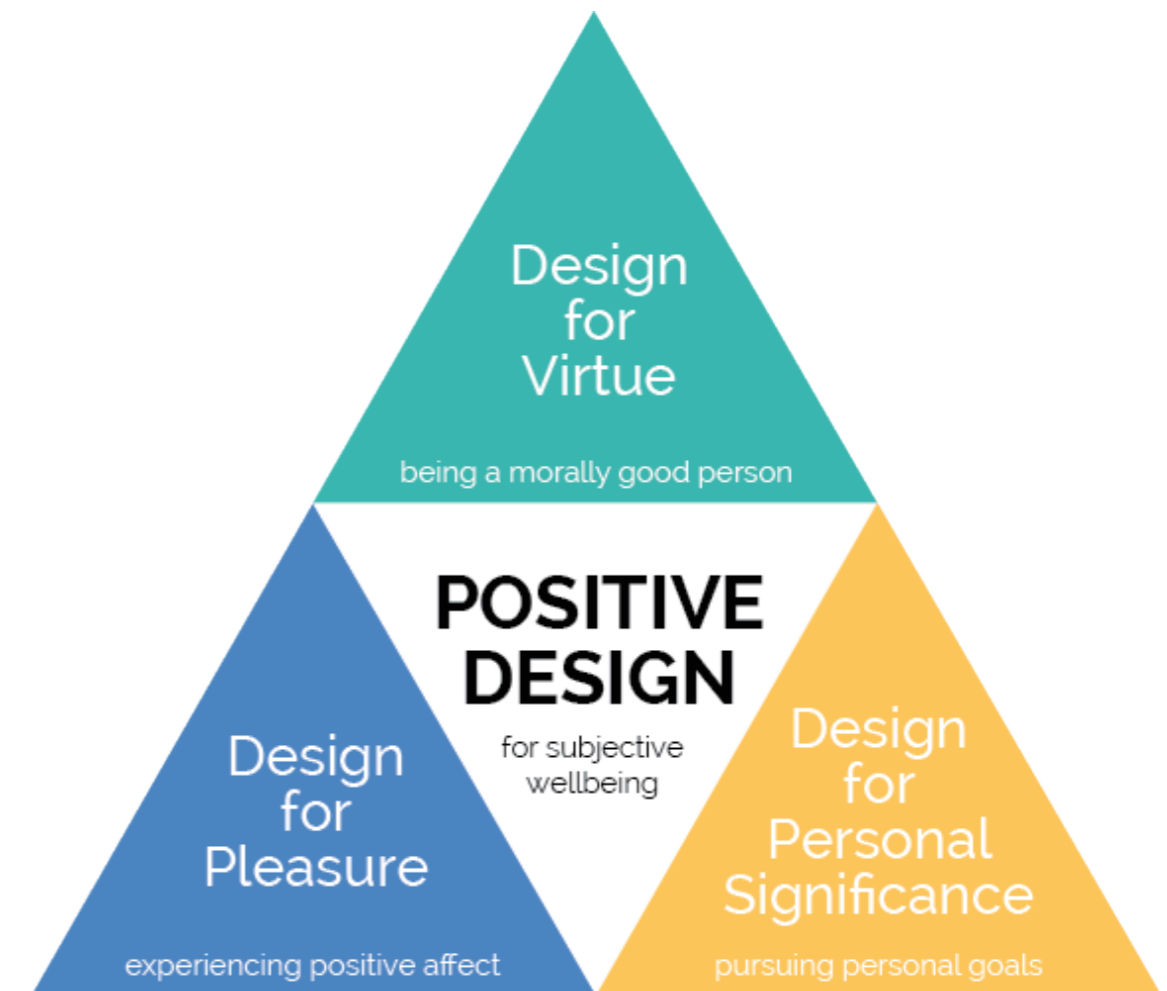
## 6.4

De laatste ontwerpmethode waarvan ik vind dat het een positieve bijdrage kan leveren op de kijk van depressieve klachten is de methode Positive Design.

Positief design is een overkoepelende term voor design met een focus op onderzoek en ontwikkeling van oplossingen die het subjectieve welzijn van mensen, hun geluk, vergroten. Het streeft ernaar om positieve emoties te stimuleren of te versterken, en negatieve emoties te verminderen of juist te overwinnen.

Mensen die bloeien, zijn zij die leven naar hun volledig vermogen. Ze functioneren optimaal, ontwikkelen zich als individu en handelen in het beste belang van de samenleving. Als ontwerpers is het onze plicht om ideeën te helpen initiëren en uit te dragen die het menselijk welzijn bevorderen. Of het nu gaat om het ontwerpen van het volgende hoorapparaat voor de dovengemeenschap, het ontwerpen van het volgende schone waterfiltratiesysteem voor een derdewereldland, of een eenvoudig posterontwerp dat iemand doet glimlachen.

Positief design zal altijd het leven verbeteren, positieve ervaringen bevorderen, positieve menselijke interactie initiëren. Positief design moet op korte en lange termijn voordelen opleveren, het moeverantwoordelijk en eervol zijn en een positief doel en bedoeling hebben. Deze methode zou naar mijn mening erg van pas komen om de kijk te kunnen verbeteren.



**Figuur 35** Positive Design strategie - Seven innovation, 2013

6.0

**7.0**

8.0

**Conclusie**

De resultaten van een grafisch ontwerper die ontwerpt voor positiviteit zouden naar mijn mening moeten zijn: het bieden van mogelijkheden om het welzijn en de geestelijke balans van iemand te kunnen verbeteren, het stimuleren en aanmoedigen van de medemens tot een mentaliteitsverandering, tot actie. Om daarmee de kijk op mensen die last hebben van depressieve klachten hetzelfde te laten zijn als mensen met een gebroken arm (positief, met respect). Zoals Spinoza zegt: 'De geest is niet anders dan de "idee van het lichaam' ze zijn een geheel.'

In mijn scriptie laat ik zien hoe grafisch ontwerpen de algehele menselijke ervaring beïnvloeden en zowel positieve als negatieve emoties met zich meebrengt, omdat inzicht van beide perspectieven belangrijk zijn voor het positief veranderen van de kijk op het hebben van depressieve klachten. Door van een zwaar onderwerp een licht/luchtiger onderwerp te maken waarin de negatieve stempel verdwijnt. Ontwerpen voor sociale verandering en bewustwording moet op korte en lange termijn effect hebben op zijn doelgroep. Meer en meer ontwerpers zijn beïnvloed en geïnspireerd door een toenemende belangstelling voor de relatie tussen design en menselijk welzijn. In tegenstelling tot het individuele wereldbeeld waarin we gewend zijn om naar de losse onderdelen te kijken en die te bestuderen, stelt de Ubuntu-filosofie juist dat alles in verbinding staat met elkaar. Die kijkt niet zozeer naar 'losse' mensen en dingen, maar vooral naar de energie die tussen mensen, dieren en planten stroomt. Het positief bijdragen aan iets/iemand dat groter is dan het eigen 'ik' helpt een gevoel van erkenning, luisterend oor en begrip te creëren. Het doelgericht bevorderen en stimuleren, wat iemands mentale welzijn op een positieve manier kan verbeteren. Dit vind ik erg belangrijk omdat het zowel de ontwerper als het publiek betreft op een manier die voor beide kanten belangrijk zijn.

Nu blijft de vraag: hoe kunnen we ontwerpen voor positiviteit of geluk, als er geen vooraf bepaald doel is voor wat positiviteit of geluk is, wanneer het wordt bereikt of wat je ermee bereikt. Ik ben het eens met de visie binnen de Stoïcijnse filosofie als je je geluk uitsluitend zoekt in zaken die geheel binnen je macht liggen dan kan niets of niemand je dat geluk ontnemen. De uitdaging wordt ontwerpen vanuit een idee waarin er een evenwicht is tussen positiviteit en doel.

Als ontwerpers hebben we de taak om dat evenwicht in de samenleving te vinden, om een boodschap aan het publiek over te brengen, die duidelijk en beknopt is en blijft hangen bij de toeschouwer. In mijn scriptie heb ik vier ontwerpmethodes besproken die naar mijn mening deze punten bedragen. Wanneer je de toeschouwer op een positieve manier bewust wil laten worden van een bepaald onderwerp zijn de ontwerpmethodes awareness design en positive design naar mijn mening daarvoor geschikt. Wanneer de stap van bewustwording is bereikt is het tijd om in actie te komen, zorgen voor mentaliteitsverandering. Hiervoor komen activisme en nudging van pas. Alle vier ontwerpmethodes laten zijn welke aspecten belangrijk zijn bij het bijdragen aan de verbetering van het hebben op depressieve klachten. Door op een positieve manier een bijdrage te leveren op deze kijk, vindt er een verschuiving plaats die het negatieve verandert in het positieve.

8.0

**Bronnenlijst**

**Hoofdstuk 1**

- 1** Krull, E. (2018). Social Support Is Critical for Depression Recovery. Psych Central. <https://psychcentral.com/lib/social-support-is-critical-for-depression-recovery/>

**Hoofdstuk 2**

- 2** <https://www.volkskrant.nl/nieuws-achtergrond/weinig-contacten-gebrek-aan-structuur-corona-drukt-zwaar-op-gemoed-studenten~b7d053bf/>
- 3** Van BigBang tot Burn-out: Het grote verhaal over stress (2017), Witte Hoogendijk en Wilma de Rek
- 4** <https://www.ed.nl/regio/jongeren-lijden-aan-meer-depressies-en-stress-door-corona~acf2829a/?referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F>
- 5** <https://www.metronieuws.nl/in-het-nieuws/binnenland/2020/11/klachten-nederlandse-jongeren-depressieve/>
- 6** [https://www.edge.org/conversation/lera\\_boroditsky-how-does-our-language-shape-the-way-we-think](https://www.edge.org/conversation/lera_boroditsky-how-does-our-language-shape-the-way-we-think)
- 7** [https://www.edge.org/conversation/lera\\_boroditsky-how-does-our-language-shape-the-way-we-think](https://www.edge.org/conversation/lera_boroditsky-how-does-our-language-shape-the-way-we-think)
- 8** S. C. Levinson and D. P. Wilkins, eds., Grammars of Space: Explorations in Cognitive Diversity New York: Cambridge University Press, 2006).

<https://www.wikizero.com/nl/Amelioratie>

**Hoofdstuk 3**

- 9** Overby, A. (2015, 19 september). How Stoicism helped me overcome depression., <https://modernstoicism.com/how-stoicism-helped-me-overcome-depression-by-andrew-overby/>
- 10** <https://www.trouw.nl/religie-filosofie/wil-je-echt-gelukkig-worden-filosof-steven-nadler-heeft-de-oplossing-denk-als-spinoza~b4c66313/>
- 11** Verbeek, T. (2007). Spinoza and the stoics: Power, politics and the passions., <https://ndpr.nd.edu/news/spinoza-and-the-stoics-power-politics-and-the-passions/>
- 12** Van Reijnen, M. (2012). Stoïcijnse levenskunst: Evenveel geluk als wijsheid. [Cd-rom]. Amsterdam: ISWW uitgevers/Luisterwijs.
- 13** Van Reijnen, M. (2008). Spinoza: De geest is gewillig, maar het vlees is sterk. Klement uitgeverij
- 14** <https://henrickus.nl/immanuel-kant/>

- 15** Van Reijnen, M. (2012). Stoïcijnse levenskunst: Evenveel geluk als wijsheid. [Cd-rom]. Amsterdam: ISWW uitgevers/Luisterwijs.

- 16** <https://irenehoogland.nl/projecten/ubuntu/>

**Hoofdstuk 4**

- 17** <https://www.goldfished.nl/2018/06/12/de-link-tussen-depressie-en-creativiteit/>
- 18** <https://www.nu.nl/wetenschap/2507783/depressie-heeft-positieve-effecten---.html>
- 19** <https://www.psyq.nl/depressie/vragen/hoe-lang-duurt-een-depressie-gemiddeld>
- 20** <https://www.psychosenet.nl/tekening-vier-fasen-herstel/>
- 21** <https://www.destentor.nl/zwolle/kim-laat-zwolve-studenten-de-last-op-hun-schouders-ervaren~a8d858dd/?referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F>
- 22** [https://www.boredpanda.com/depression-through-art/?utm\\_source=google&utm\\_medium=organic&utm\\_campaign=organic](https://www.boredpanda.com/depression-through-art/?utm_source=google&utm_medium=organic&utm_campaign=organic)
- 23** <https://performing.artshub.com.au/news-article/career-advice/performing-arts/madeleine-dore/why-we-are-burning-out-in-the-arts-249582>

- 24** <https://www.medischcontact.nl/nieuws/laatste-nieuws/artikel/waanzin-is-niet-per-definitie-zichtbaar.htm>

- 25** <https://www.theguardian.com/books/2011/sep/29/what-madness-darian-leader-review>

- 26** [https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.02655/full?utm\\_source=Email\\_to\\_authors&utm\\_medium=E-mail&utm\\_content=T1\\_11.5e1\\_author&utm\\_campaign=Email\\_](https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.02655/full?utm_source=Email_to_authors&utm_medium=E-mail&utm_content=T1_11.5e1_author&utm_campaign=Email_)

**Hoofdstuk 5**

- 27** <https://www.studiobinder.com/blog/how-to-use-color-in-film-50-examples-of-movie-color-palettes/>
- 28** <https://www.studiobinder.com/blog/wes-anderson-color-palette/>
- 29** <https://www.nickkolenda.com/font-psychology/>

**Hoofdstuk 6**

- 30** Groenteman, G. en Simonse, K. (2019). Met Groenteman in de kast #64. Geraadpleegd op 10 oktober 2019, van <https://soundcloud.com/metgroentemanindekast/64-tinkebell>
- 31** <https://www.heyhetisoke.nl>
- 32** <https://uxplanet.org/why-wait-for-depression-instagram-heres-the-nudge-to-save-lives-40348fafad5>



## Hoofdstuk 3

**Figuur 1** I am because we are - Irene Hoogland & Annelous Konijnenberg, 2018

**Figuur 2** I am because we are - Irene Hoogland & Annelous Konijnenberg, 2018

**Figuur 3** I am because we are - Irene Hoogland & Annelous Konijnenberg, 2018

**Figuur 4** I am because we are - Irene Hoogland & Annelous Konijnenberg, 2018

<https://irenehoogland.nl/projecten/ubuntu/>

## Hoofdstuk 4

**Figuur 5 6** Therapeutic dance movement - Ekin Bernay, 2019

<https://www.youtube.com/watch?v=VRNS8XTADEU>

**Figuur 7 8 11** The Grand Budapest Hotel - Wes Anderson, 2014

**Figuur 9 15** The Darjeeling Limited - Wes Anderson, 2007

**Figuur 10 13 16** The Royal Tenenbaums - Wes Anderson, 2001

**Figuur 12** Moonrise Kingdom - Wes Anderson, 2012

**Figuur 14** The Life Aquatic with Steve Zissou - Wes Anderson, 2004

## Hoofdstuk 5

**Figuur 17** Een online experience over leven met depressie - Defigners, 2018

**Figuur 18 19 20** Dark self portraits - Edward Honaker, 2015

<http://kravchenko-vitaly.ru/sprp/edward-honaker-depression/>

**Figuur 21 22** Emotions make you human - Geli Balacruz, 2019

**Figuur 23** The effects of depression - Nick Barclay, 2016

<https://trendland.com/visualizing-depression/>

**Figuur 24** Sound the Excuse - TBWA, 2020

<https://www.tbwalondon.com/work-soundtheexcuse>

**Figuur 25 26** I 'swear' that I will help - MQ Mental Health, 2017

<https://www.pablolondon.com/news/pablo-mq-swear-to-take-on-young-mental-illness>

**Figuur 27 28** Lighten the Load - JanSport, 2020

<https://www.jansport.com/discover-jansport/lightentheload.html>

**Figuur 29 30** Mental disorder as typography - Igor Kupec, 2016

[https://www.boredpanda.com/mental-disorders-in-typography/?utm\\_source=google&utm\\_medium=organic&utm\\_campaign=organic](https://www.boredpanda.com/mental-disorders-in-typography/?utm_source=google&utm_medium=organic&utm_campaign=organic)

## Hoofdstuk 6

**Figuur 31 32 33** Hey, het is oké - Rijksoverheid, 2018

<https://www.heyhetisoke.nl>

**Figuur 35** Positive Design strategie - Seven innovation, 2013

<http://www.seveninnovation.com/positive-design/>

Bachelor Scriptie  
2020-2021

Iris Mulder  
1527716

Graphic Design Zwolle  
ArtEZ hogeschool voor kunsten

