

Nina Schouten maakt podcast: 'The Bumpy Road'

De weg naar volwassenheid is soms een hobbelige weg

LEIDEN - De Leidse ontwerper Nina Schouten geeft jongeren handvatten bij het volwassen worden. Ze verzamelt verhalen die vertellen over de hobbels die je soms moet overwinnen bij het volwassen worden.

door Eddo Velders

Nina Schouten groeide op in Leiden en verliet enkele jaren geleden haar ouderlijk huis. Ze studeerde industrieel ontwerpen aan de Technische Universiteit Delft. Daar kwam ze in aanraking met het vak 'sociaal ontwerp'. Dat vak leert hoe je mensen kan verleiden tot ander gedrag. Sociaal ontwerpers zetten hun tanden in grote maatschappelijke vragen zoals bijvoorbeeld: hoe verander je eetpatronen, hoe verander je de wijze waarop mensen zich verplaatsen en hoe zorg

Nina: "De podcast laat horen dat iedereen wel eens vastloopt. De eerste 5 verhalen zijn gepubliceerd" (Foto: pr).

je dat je lichamelijk en geestelijk fit blijft. Nina maakt een podcast om jongeren uit te dagen te praten over gebeurtenissen waarin ze vastlopen. En hoe ze vervolgens mogelijkheden vinden om daar uit te komen. Die podcast past in een groter ontwerp voor de geestelijke gezondheid in 2030. Een ontwerp dat gaat over mentaal fit zijn en opnieuw worden. Over hobbels en ongemakken die horen bij overgangen in het leven. En over de kracht van het delen van verhalen over successen en tegenslagen.

Podcast

Het doel van de podcast is om jongeren een taal te bieden om over gebeurtenissen waarin ze vastlo-

pen te praten. Vastlopen kan iedereen gebeuren. De podcast daagt uit om met normale woorden te praten over wat je dwars zit. De naam van de podcast is The Bumpy Road, de hobbelige weg. Nina: "De podcast laat horen dat iedereen wel eens vastloopt. De eerste 5 verhalen zijn gepubliceerd. Ze gaan over uit de kast komen, over het verlaten van je middelbare school en elders gaan studeren, of over opgroeien in een onrustig gezin. We willen hiervan leren, ontdekken welk effect ze hebben en waar verbetermogelijkheden liggen."

Naast hart- en vaatziekten en dementie heeft de komende decennia de toenemende druk op jongeren een grote impact op de volksgezondheid in Nederland. De druk op jongeren om te presteren en om zichzelf te profileren ten opzichte van anderen neemt toe. Deze druk heeft gevolgen voor hun mentale gezondheid. Waar de meeste aandoeningen vaker voorkomen naarmate mensen ouder worden, is dat bij psychische aandoeningen precies andersom. Ongeveer 75% van de psychische aandoeningen vindt zijn oorsprong in de eerste 25 levensjaren. Lukt het tijdens deze periode niet goed om een diploma te halen en een sociaal netwerk te vormen, dan kunnen jongeren dat levenslang met zich blijven meedragen. Corona maakt dit vraagstuk nog urgenter.

Nina: "Ik vind het gaaf dat mijn vak betekenisvol is. Soms lijkt het alsof mijn neerslachtige vrienden en vriendinnen me hebben uitgedaagd dit werk te gaan doen. Een van mijn eerste ontwerpen kwam bij hen vandaan. Een tafel waar je zonder woorden mee kan doen aan een gesprek. Kletsen zonder de drempel om je lastige gevoelens taal te geven. Ik merk dat ik de plek en omgeving waar ik mezelf ontwikkelde mee neem in mijn ontwerpen. Daarom heb ik mensen nodig die me introduceren bij allerlei scholen, wijken en buurten. Of dit gelukt is, hoor ik graag. Luister zelf naar de verhalen over de hobbelige weg op www.sptfy.com/ea6l en laat horen wat je er van vindt". ●

