

Nina Schouten wint prijs met 'Bumpy Road'

Podcast over het leven, over struggles en over vastlopen

LEIDEN - De Leidse ontwerper Nina Schouten won met de podcast 'Bumpy Road' van 21 april de eerste prijs tijdens het festival 'Chronisch Gezond'.

'Chronisch gezond' daagt ontwerpers uit een frisse blik te werpen op 'eigen regie'. Eigen regie in je leven onder alle omstandigheden. De knipoog 'chronisch' duidt op een ommezwaai in het denken rond gezondheid. Hoe kun je langdurig prettig leven met kwetsbaarheden? Een omkering naar 'het kan wel' in plaats van te blijven hangen in ongemakken, in allerlei beperkingen die verdriet, boosheid, angst of verlies met zich meebrengen. Zonder deze te ontkennen. Nina ontwierp samen met jongeren de podcast Bumpy Road. In de Bumpy Road vertellen mensen waarin ze vastliepen en welke manieren ze vonden om daar weer uit te komen. Vastlopen in eetgewoonten, in verlies van dierbaren of het horen van stemmen. David vertelt over dat wat de Bumpy Road hem brengt.

David: "Een vriendin tipte mij de Bumpy Road te beluisteren. Podcasts luister ik vaak tijdens het koken. Een recept gaf bijvoorbeeld aan dat ik uien moest snijden. Op mijn hoofd mijn nieuwe koptelefoon. Daarin sprak Nina over angst en paniek. En ja hoor daar ging ik. Tranen vloeiden over mijn wangen. En die kwamen niet alleen van de uien. Dat wat Nina en haar gesprekspartner vertelden, raakte me. Ik herkende me in het verhaal en vond het prettig te horen hoe iemand reageerde op ervaringen in zijn leven. Tot dat moment was het mijn verhaal, mijn eenzaam-

'Bumpy Road' is een podcast waarin adolescenten persoonlijke, authentieke verhalen vertellen over perioden waarin ze zijn vastgelopen (Foto: pr).

heid, mijn verdriet, mijn stress en mijn overgevoeligheid. Het voelde alsof ik mijn verhaal kon delen met anderen. Het perspectief dat werd geboden hielp me enorm. Ik besepte welke invloed ervaringen vroeg in mijn leven hebben gespeeld. Dat knalhard feesten en veel studeren een pittige combinatie is. En dat ik een gevoelige jongen ben. Alles voel ik, neem ik waar en zoek er bevestiging voor. De wijze waarop de gesprekspartner van Nina ermee om ging bood een nieuw inzicht. Losse stukjes in mijn leven vielen op hun plek. Ik begreep mijn eigen paniek nu beter. Alles kwam samen. En die herkenning bracht waarschijnlijk de tranen."

Nina: "Wat fijn David dat je dit ver-

telt. We willen met deze verhalen jongeren in soortgelijke situaties houvast bieden. Erkennen dat alles tegelijk veel te veel is. Dat je bij andere jongeren af kunt kijken en dat je open over je mentale worstelingen praten mag. Daar is de Bumpy Road (www.bumpyroad.nl) voor bedoeld. Niet direct denken dat er van alles mis is. Perspectief bieden en openheid bevorderen. Daarom ben ik ook zo blij dat ik de verhalen met velen samen kon maken. Met mensen die over hun eigen ervaringen kunnen vertellen. En met deskundigen op het gebied van mentale weerbaarheid en veerkracht. Het stimuleert me om nog meer verhalen te maken." De naam David in dit verhaal is fictief. ●

