

Presented by Mental Health Art Tour

@audioportretten

mentalhealtharttour.com

De Mental Health Art Tour
gebruikt kunst en storytelling
om mentale gezondheid
bespreekbaar te maken,
jongeren perspectief te
bieden en hen laagdrempelig
toegang tot hulp te geven.

MIND YOUR
MIND
EDITION

WAAROM

1 op de 5 jongeren kampt met serieuze mentale problemen.

1 op de 3 twintigers heeft suïcidale gedachten.

Slechts 30% zoekt op tijd hulp.

Onze missie: mentale gezondheid net zo vanzelfsprekend en bespreekbaar maken als fysieke gezondheid. Tijdige hulp redt levens. "Het is een proces, geen eindbestemming," zegt Armin van Buuren, die zijn inzichten deelt binnen de tour. Hij citeert Joseph Campbell: *"The cave you fear to enter holds the treasure you seek."* Soms ligt groei precies daar waar je het meest bang voor bent.

Zelfdoding is de grootste doodsoorzaak onder jongeren. Waar verkeersveiligheid ooit levens redde met gordels en regels, kan preventie dat nu doen voor mentale gezondheid. Toch blijft mentale pijn vaak onbehandeld, terwijl we bij een gebroken been wél meteen hulp zoeken.

Preventie werkt.



IK VOEL
IK VOEL
WAT JIJ
NIET ZIET

KUNST INSPIREERT EN PRATEN HELPT

Kunst laat ons anders kijken – naar de wereld én naar onszelf. Het vergroot veerkracht, stimuleert creativiteit en helpt stress verminderen. In een samenleving vol prestatiedruk biedt de Mental Health Art Tour (MHAT) een inspirerende ruimte om samen te komen, ervaringen te delen en mentaal sterker te worden.

WAT GAAN WE DOEN?

De Mental Health Art Tour (MHAT) maakt mentale gezondheid zichtbaar en bespreekbaar door een innovatieve mix van kunst, technologie en storytelling. De tour combineert inspirerende audioverhalen en kunstwerken om het gesprek over mentale gezondheid te openen en taboes te doorbreken.

Wat MHAT biedt:

Reizende expositie - Portretten van artiesten, ervaringsdeskundigen en bekende DJ's zoals Armin van Buuren en Ferry Corsten.

Unieke kunstwerken - Door Peter Donkersloot, Irene Hoff en fotograaf Brendan de Clercq.

QR-codes - Met directe toegang tot inspirerende audioverhalen én hulpbronnen.

Workshops & activatie – Online en offline praatgroepen, events en supportools.

Lancering op ADE 2025, gevolgd door een tour langs festivals, scholen en gemeenten.
Samenwerkingen met GGD, Gemeente Amsterdam & Rotterdam en A State of Trance (ASOT) voor maximale impact.

MORE TO COME

HOE

MHAT is meer dan een expositie en biedt naast kunst, ook concrete ondersteuning:

- Online en offline praatgroepen waarin jongeren leren omgaan met hun emoties, in samenwerking met de Transformers Community.
- Randprogrammering op festivals, scholen en via jongerenwerkers.
- ICE_ME-tool* – Mentale noodhulp binnen handbereik

**We kennen allemaal ICE (In Case of Emergency) voor fysieke noodsituaties, maar wat als de noodsituatie mentaal is? ICE_ME vertaalt ICE naar mentale gezondheid. Het helpt jongeren hun persoonlijke supportnetwerk in kaart te brengen en sneller hulp te vinden, vóór een crisis ontstaat. Zo vergroten ze hun vangnet en durven ze eerder steun te zoeken. De tool biedt ook directe toegang tot 113 Zelfmoordpreventie, Slachtofferhulp, de GGD en andere hulpbronnen. ICE_ME staat voor In Case of Mental_Emergency én ME—want hulp vragen begint bij jezelf.*



WE ZIJN
ALLEMAAL
GEWOON MENS.

WIE

- Jongeren – Die herkenning en perspectief nodig hebben.
- Muziek liefhebbers – Die via hun idolen geïnspireerd worden.
- Scholen & gemeenten – Die mentale gezondheid willen versterken.
- Merken & mediapartners – Die impact willen maken.

DOE MEE EN MAAK IMPACT!

Wil jij bijdragen aan een wereld waarin mentale gezondheid net zo vanzelfsprekend en bespreekbaar is als fysieke gezondheid?

Sluit je aan bij de Mental Health Art Tour (MHAT) en maak impact. Of je nu kunstenaar, bekende Nederlander, ervaringsdeskundige, merk of organisatie bent—jouw bijdrage kan het verschil maken. Dit project brengt een inspirerende boodschap, versterkt door persoonlijke verhalen en kunst die mentale gezondheid zichtbaar en toegankelijk maakt. We belichten mentale gezondheid vanuit verschillende invalshoeken: financiële gezondheid, prestatiedruk, sociale media, identiteit, verlies, inclusie, eenzaamheid en maatschappelijke verwachtingen. Dat maakt het project breed relevant – óók voor organisaties die mentale gezondheid willen verbinden aan hun maatschappelijke prioriteiten.

We zoeken partners die in deze vroege fase willen meedenken en bijdragen – inhoudelijk, creatief of financieel. Ken je sporters of artiesten die jongeren kunnen raken met hun verhaal? Introduceer ze gerust.

Nu zelfdoding de grootste doodsoorzaak onder jongeren is, is het tijd om samen de stilte te doorbreken. Samen bouwen we aan een toekomst waarin niemand zich alleen voelt.

Word partner en help jongeren bereiken.

Neem contact op via tamara@hushhour.nl



WAAROM DEZE TOUR?

Tamara Swart Initiatiefneemster

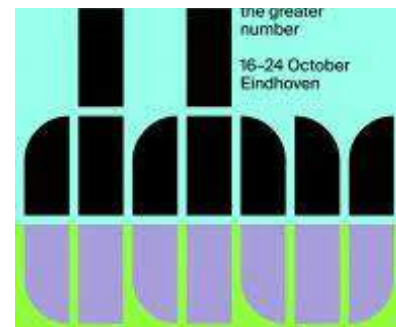
HET PERSOONLIJKE VERHAAL ERACHTER

Mijn lichaam sloeg alarm voordat ik dat zelf deed. Enkele jaren geleden kreeg initiatiefneemster Tamara Swart te maken met uitvalsverschijnselen in haar arm—een fysiek signaal van jarenlang opgebouwde stress. Een operatie en intensief revalidatietraject dwongen haar stil te staan bij de impact van mentale gezondheid. Tegelijkertijd zag ze in haar omgeving hoe stress, depressie en onbesproken mentale problemen steeds meer mensen raakten.

Gedreven door de overtuiging dat openheid levens kan redden, startte ze de Mental Health Art Tour—een platform waar kunst en persoonlijke verhalen samenkomen om mentale gezondheid bespreekbaar te maken. Samen met een team van idealistische professionals zet ze zich in om mentale gezondheid uit de taboesfeer te halen en mensen te inspireren om in gesprek te gaan én te blijven.

Betrokken Partners

Reeds verbonden met:



Gemeente Rotterdam



Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport



the model's health pledge



