



stadsoever Eindhoven – Ruimte voor mentale kracht

Verslag: Lessen en perspectieven
22 Juni 2022

stadsoever Eindhoven

stadsoever Eindhoven is een initiatief gericht op het stimuleren van mentale veerkracht, saamhorigheid en beweging in het openbaar groen midden in de stad. Hoe kunnen kleine groene ruimtes in de stad bijdragen aan onze gezondheid en ons welzijn?

Om deze vraag te onderzoeken, op een manier die de burgers van Eindhoven erbij betreft, hebben we het project in twee delen opgezet – een programma van activiteiten en een tijdelijke ruimtelijke ingreep.

Locatie

De Dommel in het centrum van Eindhoven is uitbundig en biedt een verscheidenheid aan sferen. Maar veel plekken erlangs zijn niet direct toegankelijk en vaak niet erg welkom waardoor het te weinig beleefd en genoten wordt. We hebben ervoor gekozen om dit initiatief op een van de meest belovende plekken, die de potentie van de Dommel als sociale ruimte zou laten zien - aan de oever recht tegenover het Van Abbemuseum.

Programma

Het programma liep van 20 mei tot 14 juni, en bevatte 14 kleinschalige evenementen waardoor verschillende ervaringen en belevenissen aan bod kwamen, zoals begeleide meditaties, wandelingen, tekenworkshop en schijfworkshop. Het programma was gericht op het stimuleren van mentale veerkracht, saamhorigheid en beweging. De activiteiten werden dus gefocust op je relatie met jezelf, de gemeenschap en je omgeving.

Activiteiten en bezoekerservaring

Maatschappelijke mentale gezondheid en welzijn in de stad is een complex vraagstuk. Het project laat zien hoe een programma van activiteiten aandacht en bewustzijn voor dit thema kan brengen en wat de stadsnatuur daaraan kan bijdragen.

In totaal hebben 60 personen mee gedaan. De activiteiten nodigden de Eindhovenaren uit om de Dommeloever tegenover het Van Abbemuseum te beleven door in contact met hun zintuigen te komen. Voor de meeste deelnemers was dit de eerste keer dat ze deze plek konden waarderen. Ze vonden dat dit programma hun een nieuwe manier hebben laten zien om van de natuur te genieten, om rust en vrede te vinden aan het begin van of tijdens een drukke dag.

Alle deelnemers aan de evenementen reageerden positief op de activiteiten. Voor sommigen was het een moment van sociaal contact, omdat ze net in Eindhoven zijn komen wonen, en proberen sociale contacten op te bouwen en het gevoel te krijgen dat ze in Eindhoven thuishoren. Voor andere mensen, die al vele jaren in Eindhoven wonen, was tijd doorbrengen op deze plek iets wat ze voor de allereerste keer deden. Voor anderen leerden de activiteiten in de evenementen hen manieren om mindfulness te beoefenen.



stadsoever Eindhoven

Door middel van meditatie, tekenen en schrijven leerden de deelnemers hun aandacht te richten en zich los maken van de stress en de druk van het dagelijks leven. De activiteiten stelden mensen in staat hun ervaringen te verwoorden en manieren te vinden om weer van de tijd buiten te genieten, na 2 jaar van beperking en isolement als gevolg van de Covid-pandemie. Voor de meeste was het een manier om de natuur in de stad en langs de Dommel in Eindhoven actief te verkennen. In de natuur zijn kan een kort bezoek aan een klein park op weg naar je werk zijn, het hoeft niet altijd een 3 uur durende wandeling in een nationaal park te zijn.



Tekenworkshop 'Practicing Mindfulness through Sketching' door kunstenaar Eleanor Greer, 27 mei

De tekenworkshop 'Practicing Mindfulness through Sketching' (boven) door kunstenaar Eleanor Greer nodigde je om anders naar de wereld om je heen te kijken. Je waardering van een tuin of plant veranderd als je de tijd neemt om een blad te tekenen. Je waardering van de stroom van de Dommel veranderd ook, als je alleen de beweging van het water probeert te tekenen. Als je iets probeert te tekenen dan merk je hoe het blijft veranderen en bewegen.



'Natuurmeditatie' door yoga instructor en messeus Annemieke van Diepen, 14 juni

De ochtend 'Natuurmeditatie' (links) door Annemieke van Diepen heeft 11 keer plaatsgevonden. Het verhalend aanpak begeleidde de gedachtes aan de stromende Dommel, de eenden, de bomen en de bodem van de oever. Het liet zien hoe je door natuurlijke metaforen en empathie perspectief kan krijgen op je eigen gevoelens en ervaringen. De deelnemers leerden oefeningen over hoe je je gedachten van een afstand kunt bekijken, als een stroom die verandert, en versnelt en vertraagt.



Schrijfworkshop 'Wat is mijn medicijn?' door spoken word artist Joshua Sniijders, 26 mei.

De schrijfworkshop 'Wat is mijn medicijn?' (links-onder) door dichter Joshua Sniijders nodigde uit specifieke ervaringen op te schrijven – 5 dingen die je ziet, 4 die je hoort, 3 die je voelt, 2 die je ruikt, en 1 die je proeft. Dat was een van de schrijf oefeningen die de bezoekers aandacht bracht op hun ervaring in het hier-en-nu. Ze merkten hoe veel er constant gebeurt om je heen, en dat beleef je vooral als je de tijd neem om stil te staan. Ieder deelnemer had zijn eigen ervaring, en dat kwam in perspectief tijdens de discussies.

Zie meer over de loop en inhoud van de activiteiten programma op <https://www.instagram.com/stadsoever/> of op <https://www.eventbrite.com/cc/stadsoever-zomerprogramma-summer-program-2022-301979>

Sociaal-ecologisch belangen

De oorspronkelijke opzet van het project omvatte zowel een programma van evenementen als een tijdelijke ruimtelijke ingreep op de oever van de Dommel.

Vanwege het broedseizoen werd besloten om het programma te splitsen van de ruimtelijke ingreep. Om deze reden bestonden de projectactiviteiten in de subsidieperiode alleen uit het evenementenprogramma. Hierdoor werd zichtbaar dat de ruimte van de oever tegenover het Van Abbe zo belangrijk is voor de stad dat deze in een multilaterale dialoog moet worden ontwikkeld. De duur van een proefproject van 3 maanden is slechts voldoende om deze dialoog op gang te brengen. De vlonders zijn ook binnen de subsidieperiode geproduceerd. Ze liggen momenteel opgeslagen, en kunnen met weinig moeite op elk moment worden opgebouwd.

Lessen

Van de vijf soorten evenementen die we hadden gepland, landden er drie bij het publiek, dit zijn de natuurmeditaties, de teken- en schrijfworkshops. De dagen met het hoogste aantal deelnemers waren de vrije dagen, of wanneer mensen niet naar hun werk hoefden te gaan. Er was een overlap in het publiek dat reageerde op de teken- en schrijfworkshop en de meditatiesessies, sommigen van hen kwamen ook terug voor andere activiteiten in het programma. Via flyers, sociale media, de Stadsoever Meetup groep en Facebookgroepen was het mogelijk om die doelgroepen te bereiken en betrekken.

Wat betreft de locatie ervaring, deelden veel deelnemers dat dit de eerste keer voor hen was dat ze langere tijd op deze plek doorbrachten. Voor hen was het een ontdekking dat er zo'n mooie plek in het centrum van Eindhoven was, en ze zouden er in hun eigen tijd wel eens terug kunnen komen. Sommige van hen vertelden dat ze deze plek wel vaker hadden gezien, maar dat het niet uitnodigend voelde en de beleving van de Dommel niet vanzelfsprekend was, maar eerder een wilde, geïsoleerde plek was. Het is daarom zeker de moeite waard om het publiek te blijven ondersteunen bij het vinden van manieren om van deze en andere kleine natuurplekjes in het centrum te genieten, als een plek voor ontspanning, meditatie

en sociale interactie. De aanstaande ontwikkeling van groene ruimten in het centrum van Eindhoven, en de Superdommel in het bijzonder, kan baat hebben bij het implementeren en verkennen van een verscheidenheid aan buitenactiviteiten.

Het belangrijkste les is dat door deze contemplatieve en (re)creatieve activiteiten een ander soort publiek in aanraking kwam met de stadsnatuur. Vaak is de programmering rond tijd doorbrengen in de buitenlucht gericht op ecologische vragen, maar dit programma bracht een nieuwe manier van natuurbeleving, door tekenen, schrijven en meditatie. Dit heeft veel potentie om verder te worden verkend in Eindhoven, vooral in relatie tot de komende ontwikkeling van groene ruimtes in het centrum en de groeiende belang voor mentale gezondheid in de stad.

Opvolg mogelijkheden

Het proefproject stadsoever werd op 14 juni afgerond met het laatste evenement van het zomerprogramma. Het is mogelijk om het initiatief voort te zetten door de vlonders op een sociaal en ecologisch constructieve manier in te richten. Over de plaatsing van de vlonders wordt in de maanden juni en juli onderzoek gedaan door de verantwoordelijke deskundigen van de gemeente Eindhoven en het Waterschap De Dommel. Indien de vlonders in augustus kunnen worden geplaatst, kan een tweede iteratie van het programma georganiseerd worden, samen met de betrokken partijen en lokale kernpartners.

Zo kan de stadsoever 2.0 een openluchtlaboratorium worden voor hoe de toekomst van de Dommel er kan uitzien. Hoe kan de rivier een ecologische pijler blijven en tegelijk evolueren tot een landmark voor de gemeenschap? Het stadsoeverproject biedt de mogelijkheid om een pop-up oever in de praktijk uit te testen. Door middel van real-life prototypen kunnen we ecologen, burgers en beleidsmakers betrekken in een dialoog over de toekomst van de rivier, terwijl we het uitproberen in het nu. De stadsoevervisie biedt ruimte om de balans tussen sociale en ecologische waarden van de rivier te onderzoeken. Daar kunnen we van leren en concrete ingrepen definiëren die deze sociaal-ecologische toekomst kunnen brengen.