

Artikel oktober 2024 door Simone Vos

Ontwerpers zijn steeds vaker betrokken bij grotere, complexere vraagstukken in de maatschappij. Daarmee neemt de mate van stress en uitval ook toe, merken organisaties als Stimuleringsfonds Creatieve Industrie, Designforum en Kunstloc, die zich richten op talentontwikkeling. Hoe kan dat? Wat doen we daaraan? En wat drijft creatieve makers in het werken in andere domeinen?

Jos Hardeman, eigenaar van Designforum, ontwerper Noud Sleumer, Chloë Neeleman, projectleider Regio bij Stimuleringsfonds Creatieve Industrie, en Leonne Cuppen, coach en eigenaar van Yksi Connect, vertellen erover.

“Ik haal veel zingeving en motivatie uit het ontwerpen voor maatschappelijke thema's als recycling, klimaat en grotere systemen. Ik geloof dat ik als ontwerper meer het sociale aspect naar bovenbreng. Juist de invloed die deze thema's op mensen hebben, vind ik interessant. Er is een omslag in wat ontwerp betekent; het is niet alleen maar een product ontwerpen, maar ook een systeem veranderen of maken”, vertelt ontwerper [Noud Sleumer](#) (29).

“Vanuit mijn ambitie ervaar ik af en toe stress. Ik wil veel doen, grote stappen maken. Dat geeft mij stress. En het vakgebied maakt het er niet makkelijker op, dat is waar. Ik kan me er alleen ook niet niet mee bezighouden, dan zou ik m'n kop in het zand steken”, vertelt hij. “En: ik vind het juist mooi om positief naar maatschappelijke thema's te kijken. Je hoeft het niet per se zwaarder te maken, kunt ook een positieve *vibe* erin gooien. Ik zie overal nieuwe kansen. Het is maar net hoe je ernaar kijkt.”

Open houding

Die open, nieuwsgierige houding bij ontwerpers kent Jos Hardeman, onderzoeker en eigenaar van [Designforum](#) heel goed. Samen met TU/e, Dutch Design Foundation, BNO, Stichting ACCT, CLICKNL en de Design Academy doet ze onderzoek naar de creatieve kracht in transitie. Het onderzoek richt zich veelal op zzp'ers met een gemiddelde werkervaring van één tot zeven jaar. “Vanuit die betrokken houding hebben ontwerpers vaak de neiging om overal 'ja' op te zeggen. Daarnaast is het creatieve proces van ontwerpers vaak al onzeker. Juist doordat ze zoeken naar nieuwe oplossingen in onderwerpen die vaak weinig afgebakend zijn, is die stress relatief vaker aanwezig”, vertelt Jos.

“Uit de diepte-interviews die we tot nu toe hebben gedaan blijkt ook dat 'onduidelijke verwachtingen' een stressfactor is bij veel ontwerpers. Er is óf te veel ruimte voor interpretatie voor de ontwerper, of er is te weinig ruimte omdat een opdracht veel te concreet is gemaakt. Als het te vaag is, zorgt dat uiteindelijk voor stress omdat de verwachtingen niet helder zijn of waargemaakt kunnen worden. Als het té afgebakend is, is er geen ruimte meer voor creativiteit.”

Ook 'tijd' en tijdsnood die daar soms uit voort komt, zorgen voor stress. “Ontwerpers ervaren vaak druk om iets goeds neer te zetten binnen een bepaalde tijd; 'Wanneer komt m'n creativiteit en komt die wel op tijd?', daar houden ze zich mee bezig”, zegt ze.

Gelijktijdige projecten

Voor Noud is daarnaast de hoeveelheid werk die tegelijkertijd komt en zijn neiging om alles heel goed te willen doen, ook stressvol. “Ik kan niet altijd goed overzien hoeveel projecten er tegelijkertijd komen en ook de deadlines komen vaak tegelijk. Bij het aanvragen van subsidies, maar ook in de culturele agenda lopen veel projecten gelijktijdig”, vertelt hij.

“Het switchen tussen verschillende opdrachten kost ook tijd en energie. Ik geef bijvoorbeeld één dag in de week les, maar de studenten weten niet dat ik dan nog drie andere projecten

doe. Daarom probeer ik mijn dagen beter af te bakenen, zodat ik de focus kan houden op één project.”

Leonne Cuppen, coach en eigenaar van [Yksi Connect](#), coacht verschillende ontwerpers die zich met duurzame vraagstukken bezighouden. Binnen talentontwikkelingstraject [Design to Market](#) begeleidt ze onder meer Noud. “Ik vind het heel belangrijk om jonge ontwerpers te coachen, vooral omdat alle kuilen waar ik zelf in ben gedonderd en ben uitgekomen, ook voor hen helpend kunnen zijn. Ik hoor dat vaak terug, dat ze het fijn vinden dat ik het echt snáp”, vertelt Leonne. “

Meestal komen ontwerpers bij mij met een vraag over hun werk of werkpraktijk, maar binnen tien minuten wordt het al meer persoonlijk. Waar ze onder meer mee worstelen, is de hoeveelheid druk die ze zichzelf soms opleggen, maar die ze ook al vanaf de academie (Design Academy Eindhoven) voelen, dat zijn thema’s die vaak naar boven komen”, vertelt ze.

Meer aandacht

Jos: “Ontwerpers zijn nu veel vaker betrokken bij het oplossen van grote vraagstukken, dat is in een stroomversnelling geraakt de afgelopen jaren. De kans is groot dat ze overspoeld raken door de vraag en daar lijdt het welbevinden en de performance onder. Natuurlijk is stress van alle tijden en is het al langer bekend dat creatieve makers daar wellicht gevoeliger voor zijn. Maar nu is er meer aandacht voor.”

Commercieel vs. eigen werk

Chloë Neeleman ziet vanuit haar rol als projectleider bij het Stimuleringsfonds Creatieve Industrie dat ontwerpers die [hun talentontwikkelingstraject](#) volgen, vaak op bepaalde momenten stress ervaren of tegen obstakels in het proces aanlopen. “Ontwerpers die een aanvraag doen bij dit traject zijn veelal startend of maximaal vier jaar afgestudeerd. We begeleiden ze intensief, omdat we weten hoe lastig het is om na de academie ineens je eigen praktijk te moeten runnen”, vertelt ze. “Het kan best veel stress opleveren dat je ineens ook commercieel moet denken én tegelijkertijd je eigen werk wilt blijven maken. De meeste ontwerpers maken werk vanuit hun eigen interesse of soms in een museale context, om dat te combineren met commercieel werken, is best lastig en dat levert stress op.”

Waarde laten zien

Dat commerciële stuk komt bij Leonnes coaching sessies vaak aan bod, vertelt ze. “Het is hard knokken, misschien nu nog wel meer dan vroeger. Vroeger was er ook stress natuurlijk, maar nu is er wel meer druk vanuit de maatschappij op jonge mensen. Het is niet vanzelfsprekend dat je meteen genoeg geld verdient, moet vaak eerst een bijbaan erbij hebben om rond te komen. Ontwerpers zijn meestal niet de meest commerciële mensen, maar je moet wel voor je praktijk staan. Als je jezelf serieus neemt en een reële prijs vraagt, dan neemt de opdrachtgever je ook serieus. Ik kijk met de ontwerpers mee daarin, als ze willen. Als ze zich al steviger uitspreken, hun waarde laten zien, dat draagt al zoveel bij.”

Positioneren

Jos beaamt: “Als je veel bewuster kiest waar je voor staat als ontwerper, geeft het ook minder stress. Als je niet duidelijk aan geeft waar je heen wilt en wat je doet, dan blijf het samen zwemmen in een troebel bad. Verwachtingen managen, dat is heel essentieel.”

Daar is Chloe het helemaal mee eens: “Jezelf positioneren, aandacht besteden aan je publiek; voor wie maak je wat je maakt? En: doen waar je blij van wordt en daar de balans in vinden, dat is essentieel.”

Voor Noud is die balans gelijk dé valkuil, zegt hij. “Mijn werk is ook mijn hobby, dat is lastig, want ik vind dus alles echt leuk. Soms is het een uitdaging om mezelf tegen te houden daarin. Ik ben opgevoed met het idee dat je alle kansen moet grijpen. Dus ‘nee’ zeggen, vind ik moeilijk. Maar ik heb geleerd dat het een groter doel dient om dat wel te doen. Het levert minder druk en stress op, want ik zeg nu ‘ja’ tegen projecten die echt bij mij passen. Daar krijg ik superveel nieuwe energie van.”

Stress voorkomen?

Is er een oplossing? Een manier om stress te voorkomen? “In ieder geval is het blijven uitwisselen met andere creatieve makers heel belangrijk. Je bent niet de enige die soms vastloopt of wat meemaakt, dat helpt al heel erg, als je dat voelt”, vertelt Chloë.

Het doel van het onderzoek waar Jos zich mee bezighoudt, is om een concrete tool of interventie te ontwikkelen. “Het is belangrijk dat het een tool is waarmee ontwerpers zelf kunnen zien welke stressoren hen hinderen en wat ze er zelfsturend aan kunnen doen. Stress is voor iedereen anders namelijk. Evenwicht vinden in je werk, ontdekken waar je last van hebt in je werkpraktijk en hoe je je eigen grenzen aangeeft, dat zijn belangrijke inzichten”, zegt Jos.

Dat merkt Noud ook, nu hij zekerder in zijn werkpraktijk staat: “Ik ben flexibler geworden naar mezelf, ben minder streng. Ik plan pauzes in een week in, maak afspraken met mezelf. De kunst is dat ik er grip op blijf houden, op mijn werk en mijn agenda. Een balans tussen privé en werk houden én duidelijk naar buiten toe communiceren waar ik voor sta en wat mijn grenzen zijn.”

Op 22 oktober 2024 organiseerden het Stimuleringsfonds Creatieve Industrie en Kunstloc Brabant een bijeenkomst over dit thema voor makers, onderwijs, beleidsmakers en culturele instellingen. Meer info:

<https://www.kunstlocbrabant.nl/agenda/stress-in-het-creatieve-proces-64771>