



INTROSPECTION MUSIC EXPERIENCE

Een unieke ervaring waar verhalen over **Mentale Gezondheid** worden vertaald naar muziek



έδρα

social cooperative
activities for
vulnerable groups

FUNDACIÓN

FUNDACION
Intras



Mede gefinancierd door het
programma Creatief Europa
van de Europese Unie



Publicatiejaar: 2021

Geschreven door IME-projectpartners: Stichting INTRAS (Spanje), EDRA (Griekenland) en KAOS (Brussel)

Redactie & coördinatie: Stichting INTRAS

© IME Project Partners

Reproductie van het materiaal in deze publicatie is alleen toegestaan voor niet-commerciële doeleinden en indien u een duidelijke bronvermelding vermeldt.

Het project “IME: Introspection Music Experience” met referentienummer 597326-CREA-1-2018-1-ES-CULT-COOP1 is gefinancierd met steun van het programma Creative Europe van de Europese Commissie. Deze publicatie geeft enkel de visie van de auteurs weer, en de Commissie kan niet verantwoordelijk worden gesteld voor het gebruik dat eventueel wordt gemaakt van de informatie die erin is vervat.

Opmerking: Meer informatie over het IME-project, liedjes, concerten en andere resultaten zijn te vinden op de IME-website: <https://www.ime-project.com/>

Speciale dank aan:

Espacio Joven Norte de Valladolid voor de toestemming om de Spaanse liedjes op te nemen en Espacio Joven Sur voor de toestemming om ons laatste concert op te nemen in hun zeer mooie en nieuwe zaal.

Sala Lava de Valladolid voor de toestemming om de INTRO Music Week in deze unieke ruimte te organiseren.

Museo Patio Herreriano en het stadhuis van Valladolid voor het mogelijk maken van een concert wanneer niemand dacht dat het mogelijk was.

De Spaanse muzikanten: Rober y los Optimistas, Naïa, Grounded Theory en Nacho Prada voor hun betrokkenheid bij dit avontuur en hun medewerking aan alle activiteiten.

De mensen van het 20-Metros Dagcentrum voor hun deelname aan de sessies en het creëren van de liedjes.

Ál Carmona voor het mogelijk maken van de online concerten.

Eva Iglesias en Daniel Rojo voor de foto's en video's die ze hebben gemaakt en hun toewijding om het IME-project te promoten.

Julia Cuny voor het mooie ontwerp van al het materiaal en haar geduld wanneer er veranderingen waren in de inhoud.

Alle muzikanten uit Brussel: Chloë Nols, Thomas Werbrouck/KRANKLAND en Korneel Muylle

en zijn band Slow Lee. Speciale dank gaat uit naar Espérance en Sulekho voor hun medewerking aan de nummers van KRANKLAND. Daarnaast een grote dank aan alle bewoners en mensen die werken in Psycho-Sociaal Centrum Elsene en Beschut Wonen om de drie geselecteerde muzikanten te verwelkomen.

Het Museum Dr. Guislain uit Gent om niet alleen het online concert te ontvangen maar ook 3 KAOS Talks met de muzikanten in hun prachtige museum.

De Gemeente Elsene, de Vlaamse Overheid en het Fonds Vrienden van KAOS voor de extra financiële steun om dit project uit te voeren.

George Ktistakis voor de creatie van de Griekse lyric video's en videoclips, maar ook voor de montage van de documentaire van het project en de IME online Tour.

Het Dagcentrum “Center for Social Dialogue”, voor het hosten van het IME lokaal concert in Griekenland, alsook de Gemeente Ilioupolis, voor het ter beschikking stellen van een ruimte om de online IME Tour op te nemen.



Mede gefinancierd door het
programma Creatief Europa
van de Europese Unie



INTROSPECTION MUSIC EXPERIENCE

Een handleiding voor wie gelooft dat kunst en muziek toegankelijk zouden moeten zijn voor iedereen en ons allen vertegenwoordigen.

<https://www.ime-project.com/>

FUNDACIÓN
Intras



Éδρα social cooperative
activities for
vulnerable groups



INHOUD

MUZIEK EN GEESTELIJKE GEZONDHEID	8
WAAR GAAT DIT HANDBOEK OVER?	9
IME EN DE ACHTERLIGGENDE IDEE	10
BETROKEN ORGANISATIES	11
STICHTING INTRAS (WWW.INTRAS.ES)	12
K.S.D.E.O. EDRA (WWW.EDRA-COOP.GR/EN/)	12
KAOS (WWW.VZWKAOS.BE)	13
OVERZICHT (KUNSTENAARS, COMONISTEN EN ART-DIRECTORS...)	14
ARTIESTEN	14
COMONISTEN	14
ART DIRECTORS	15
ARTIESTEN.....	16
NACHO PRADA	16
GROUNDED THEORY	16
NAIA	16
ROBER Y LOS OPTIMISTAS	17
NASSOS POLYZOIDIS	17
YANNIS BAIRAKTARIS	17
KATERINA PIPILI	18
AZAT CHELVATZIAN	18
CHRISTINA TSALIKI	18
CHLOE NOLS	19
THOMAS WERBROUCK	19
KORNEEL MUYLLE.....	20
LIEDJES OVER DE MENTALE ERVARINGEN VAN KUNSTENAARS...	21
HET BEGIN VAN HET IME-PROJECT.....	23
METHODOLOGIE.....	24
EEN WEEK OM ELKAAR TE ONTMOETEN EN NA TE DENKEN OVER ALTERNATIEVE CREATIEPROCESSEN	26
INSPIRATIE- EN CREATIESTADIA.....	28
IME LABS IN SPANJE	29
IME LABS IN GRIEKENLAND	31
IME LABS IN BELGIË.....	33

INTROSPECTION MUSIC EXPERIENCE ALBUM: LIEDJES EN VIDEOCLIPS	35
ONZE LIEDJES	36
1. KORNEEL MUYLLE & SLOW LEE - HELLO JESUS (03:39)	36
2. KORNEEL MUYLLE & SLOW LEE - HOLDING THE LINE (04:00)	36
3. CHLOË NOLS - CASSANDRA (03:25)	36
4. CHLOË NOLS - SKY HIGH (03:49).....	37
5. KRANKLAND - ESPERANCE #1 (03:50)	37
6. KRANKLAND - SULEKHO #2 (02:54)	37
7. IOANNIS BAIRAKTARIS - TO TERAS (02:44).....	38
8. NASSOS POLYZOIDIS - A MOVEABLE FEAST (04:33)	38
9. YIANNIS BAIRAKTARIS - I AGAPI OLA TA NIKA (03:15)	39
10. KATERINA PIPILI - COLLATERAL (03:55)	39
11. ROBER Y LOS OPTIMISTAS (FT. INTRAS USERS) - VAMOS DESPERTANDO (03:49)...	40
12. GROUNDED THEORY - UNA Y OTRA VEZ (04:56).....	40
13. NAIA - LUNA LLENA (02:33)	41
14. NACHO PRADA - QUIÉRETE (04:00).....	41
IME TOURNEE	42
LOKALE CONCERTEN	43
IME LIVE CONCERT IN VALLADOLID, SPANJE	44
IME LIVE CONCERT IN ATHENE, GRIEKENLAND	46
IME LIVE CONCERT IN GENT, BELGIË.....	48
EUROPESE IME TOERNEE.....	49
DE DOCUMENTAIRE FILM.....	50
DE KRACHT VAN MUZIEK VOORBIJ HET IME PROJECT	51
IME EN GENDERGEBASEERD GEWELD	51
IME EN THUISLOZEN.....	52
TEN SLOTTE	53

INHOUD



MUZIEK EN GEESTELIJKE GEZONDHEID

Muziek is universeel en tegenwoordig een van de populairste vormen van kunst. Alle culturen luisteren naar muziek. Muziek is zo oud als de mensheid. Het heeft de kracht om ons mee te nemen op een reis naar de wereld rondom de artiest, maar ook in de artiest zelf - het kan makkelijker zijn om emoties te delen via muziek. Om deze reden gebruiken sommige artiesten hun muziekproductie om te praten over de geestelijke gezondheidsproblemen die zij (of anderen) hebben meegemaakt - aangezien muziek ook de kracht heeft om begrip en acceptatie te ondersteunen.

De laatste tijd zijn mensen gaan beseffen dat geestelijke gezondheid even belangrijk is als lichamelijke gezondheid. Het is essentieel om op zoek te gaan naar activiteiten die onze geest kunnen verlichten, wanneer het moeilijk wordt. Bovendien heeft kunst al bewezen een zeer waardevol therapeutisch hulpmiddel te zijn voor geestelijke gezondheidsproblemen; door muziek kunnen mensen hun emoties gemakkelijker uiten, zonder verplicht te zijn verbale communicatiemiddelen te gebruiken, het stelt ons in staat zowel positieve als negatieve emoties te verwerken, zoals geluk, hoop, trauma, verdriet, angst, hetzij door het maken van muziek of door ernaar te luisteren. Het creatieve proces kan echter ook iemands zelfvertrouwen en waardering nog verder vergroten.

Bovendien hebben recente maatschappelijke veranderingen ruimte gecreëerd binnen de muzikscene voor een grotere diversiteit aan artiesten, waaronder artiesten met geestelijke gezondheidsproblemen. Een van deze veranderingen is een nieuwe benadering van herstel, waarbij wordt geaccepteerd dat de symptomen van ziekte niet altijd verdwijnen; het individu hoeft niet in een starre wereld te passen, maar kan leren leven met de symptomen en zijn/haar leven ondanks de symptomen weer opbouwen. In deze nieuwe context kan een psychische kwetsbaarheid een vermogen inhouden om nieuwe en alternatieve perspectieven te bieden met een creatief voordeel. Mensen met geestelijke gezondheidsproblemen hebben echter vaak geen toegang tot de muzieksector om hun verhaal te vertellen, en de muzieksector en de liedjesschrijvers hebben geen toegang tot de alternatieve ervaringen, verhalen en zelfs innerlijke werelden van mensen die geestelijke gezondheidsproblemen hebben meegemaakt. Dit wordt zeer zichtbaar in onrealistische liedjes die gebruik maken van een geromantiseerd concept van waanzin, dat de ware diversiteit van ervaringen niet weerspiegelt. De enige manier om deze situatie te veranderen is het muziekpodium open te stellen en mensen met een psychische kwetsbaarheid bij het creatieproces te betrekken. Dit is waar het Introspection Music Experience-project begon.

WIJ GELOVEN DAT MUZIEK KAN BIJDAGEN TOT POSITIEVE MENTALE GEZONDHEID Waarom? Nieuwsbrief 1:
<https://mailchi.mp/5f3b233a4b19/newsletter-1-ime>

WAAR GAAT DIT HANDBOEK OVER?

Dit e-book heeft als doel de lezer dichter bij het Introspection Music Experience Project te brengen vanuit het standpunt van al zijn actoren. Op deze pagina's ontrafelen we hoe deze ervaring tot stand is gekomen, van de conceptualisering tot de promotie van de liedjes. We beginnen met uit te leggen hoe muziek en psychische kwetsbaarheid elkaar aanvullen, hoe muziek het leven van mensen met een psychosociale kwetsbaarheid verbetert en ook hoe de ervaringen van hen de culturele scène verrijken door haar diversiteit en betekenis te geven.

Er zijn veel voorbeelden van mensen met een psychische kwetsbaarheid die liedjes hebben gecomponeerd over wat ze voelen, denken, hun twijfels of emotionele littekens; door middel van dit project wilden we dergelijke liedjes maken die getuigen van het feit dat we niet alleen staan met die gevoelens en gedachten.

Allereerst zijn er de presentaties van de muzikanten en de componisten. Vervolgens bespreken de organisaties, de bands en componisten die dit project mogelijk hebben gemaakt, de methodologie, de sessies en hoe de samenwerking tussen opkomende (en reeds meer gevestigde) artiesten met componisten met een psychische kwetsbaarheid, heeft geleid tot het Introspection Music Experience Album en 14 video-clips.

Deze reis vol interviews, gesprekken, liedjes, evenementen en video-clips werd afgesloten met de concerten. Omwille van de beperkingen ten gevolge van de Covid-pandemie werden we genooddaakt deze online te organiseren. Ondanks de moeilijkheden sloten we het project af met de hoop dat we iets nieuws opgestart zijn met mensen met een psychische kwetsbaarheid maar eveneens andere ondervertegenwoordigde doelgroepen. We zijn sessies begonnen met vrouwelijke slachtoffers van gendergebaseerd geweld en daklozen. Aan het eind van dit e-book vertellen we ook over deze ervaring.

Samenvattend wil dit e-book diegenen inspireren die geloven dat Kunst en Muziek toegankelijk moeten zijn voor iedereen en ons allemaal vertegenwoordigen. Voor hen geven we enkele richtingen aan en geven we hier alle informatie die nodig is om het IME-project te herhalen of aan te passen aan diverse doelgroepen.



IME EN DE ACHTERLIGGENDE IDEE

Introspection Music Experience is een 3 jaar durend internationaal project, gefinancierd door het Creative Europe Programma, dat muzikanten en componisten met en zonder psychische kwetsbaarheid uit België, Griekenland en Spanje samenbrengt. Tijdens dit project werkten 12 solo-artiesten en bands samen met componisten die ervaring hadden met geestelijke gezondheidsproblemen om samen muziek te maken. IME maakte een nieuw publiek bewust van de ervaringen met psychische kwetsbaarheid en creëerde een ruimte voor diverse gemeenschappen om elkaar te leren kennen, een dialoog op gang te brengen, ervaringen te delen en uiteindelijk gedurfde en authentieke artistieke uitingen te produceren om met de rest van de wereld te delen. De artiesten gebruikten muziek als een middel om te praten over de realiteit van het leven met psychische gezondheidsproblemen, en droegen zo bij aan het wegnemen van het hardnekkige stigma ten opzichte van psychische ziekten en mensen die leven met de symptomen ervan.

Voor meer info over het project, download of lees de IME-folders <https://www.ime-project.com/ime-leaflets/>



IME
INTROSPECTION MUSIC EXPERIENCE

Introspection Music Experience (IME) is an international project that brings together musicians and composers from Belgium, Greece and Spain.

Visit us:
<https://www.ime-project.com/>

Co-funded by the
Creative Europe Programme
of the European Union

During this project, **12 solo artists and bands collaborate with composers who have experienced mental health challenges** in order to **create music together**. IME creates in this way, a unique space for **diverse communities** to get to know each other, **initiating the dialogue**, sharing experiences, and finally, **producing authentic artistic expressions** about psychiatric vulnerability coming from the grassroots to be shared with the wider world.

The artists will use **music** as a vehicle to **talk about the reality of living with mental health issues** from a first-hand perspective, and thus contributing to the **elimination of the persisting stigma towards mental illness** as well as breaking down the silence around it.

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

This will lead to the organization of an international tour of 12 concerts in Belgium, Greece and Spain and the production of:

- » A music album co-created by artists from three European countries, composed of 16 singles
- » 16 tracks with video clips and video lyrics
- » A documentary film of IME project

Artists:

- » Azat Chelvatzian
- » Cristina Tsaliki
- » Nacho Prada
- » Korneel Muylle
- » Katerina Pipili
- » Nassos Polyzoidis
- » Ioannis Bairaktaris
- » Chloë Nols
- » Thomas Werbrouck
- » Grounded Theory
- » Naïa
- » Rober y los Optimistas

intras (Spain)

KAS (Belgium)

ΕΔΡΑ (Greece)

INTRAS is a non-profit organisation dedicated to research and intervention in the mental health field.

KAS is a non-profit art organisation founded in 2011. Since 2013 it has been developing an Artist Residency in psychiatry.

ΕΔΡΑ is a non-profit Organisation-Social Cooperative that has been active since 2001 promoting mental health and protecting the rights of vulnerable groups in Greece.



BETROKKEN ORGANISATIES



STICHTING INTRAS www.intras.es

INTRAS is een non-profit organisatie gewijd aan onderzoek en interventie op het gebied van de geestelijke gezondheid in de regio Castilla y León, Spanje. De diensten en programma's van de organisatie zijn gebaseerd op de herstelbenadering, waarbij mensen met psychische gezondheidsproblemen in staat worden gesteld een zelfbepaald en zelfverzekerd leven te leiden. INTRAS biedt een verscheidenheid aan diensten en activiteiten, zoals psychosociale en arbeidsrehabilitatieprogramma's, beroeps- en vakopleidingen, workshops voorafgaand aan de arbeidsmarkt, evenals counseling en professionele begeleiding. De belangrijkste waarde van INTRAS is het respecteren van de mensenrechten in het kader van de gezondheidszorg en de sociale dienstverlening, met name ten aanzien van mensen met psychische gezondheidsproblemen.

Intras heeft altijd inclusieve culturele acties bevorderd en individuele kunstenaars met een psychische kwetsbaarheid ondersteund in hun creatieve processen in disciplines als muziek, theater, fotografie, schilderen, handwerk en digitale kunst. INTRAS lanceerde de muziekgroep 'Calle 61' (Straat 61) (<http://calle61.intras.es/>), opgericht door mensen die elkaar op de psychiatrische afdeling van het ziekenhuis ontmoetten en hun passie voor muziek deelden. Hun eerste album 'Hotel sin Estrellas' (Hotel zonder sterren) weerspiegelt hun eigenzinnige kijk op het leven (<https://vimeo.com/37300736>). Mensen met een psychische kwetsbaarheid zijn momenteel echter ondervertegenwoordigd in alle culturele domeinen. Er zijn barrières die hen ervan weerhouden deel te nemen aan artistieke creatieprocessen, wij wilden effectieve manieren vinden om die barrières weg te nemen en IME test er een van.

K.S.D.E.O. EDRA www.edra-coop.gr/en/

Sociale Coöperatieve Activiteiten voor Kwetsbare Groepen (K.S.D.E.O. "EDRA") is een civiele coöperatieve organisatie zonder winstoogmerk, opgericht in 2001 en gewijd aan de bevordering van geestelijke gezondheidszorg, waarbij de rechten van sociaal kwetsbare groepen worden beschermd. EDRA hanteert een holistische aanpak voor haar diensten en biedt hulp en ondersteuning aan verschillende sociale groepen. EDRA is actief in de volgende sectoren:

1. Geestelijke gezondheidszorg
2. Intellectuele handicap
3. Kind en gezin
4. Kwetsbare sociale groepen

EDRA is ook zeer actief op het gebied van EU-projecten, en heeft meerdere grootschalige projecten gecoördineerd in het kader van Erasmus+ (KA2, Sport) en Creative Europe (Cultuur) programma's, en heeft ook deelgenomen aan talrijke projecten als partner.

K.S.D.E.O. EDRA is sinds 2001 actief op het gebied van geestelijke gezondheidszorg. De organisatie is daarom zeer geïnteresseerd in praktijken die mensen met een psychische kwetsbaarheid ondersteunen, hen helpen hun levenskwaliteit te verbeteren en hen bewust maken van kwesties van (de)stigmatisering. In Griekenland waren mensen vroeger erg terughoudend om openlijk over hun geestelijke gezondheidstoestand te praten, zelfs tegen hun naaste familieleden. Door de economische crisis die in 2009 begon, voelden mensen echter de behoefte om vrijer te praten

over de uitdagingen waarmee ze in hun dagelijkse leven werden geconfronteerd; de persoonlijke uitdagingen, die onvermijdelijk hun geestelijke gezondheid beïnvloedden (en dat nog steeds doen), begonnen collectief te worden. Men zou dus kunnen stellen dat de mensen in de loop der jaren psychische kwetsbaarheid geleidelijk als een taboe zijn gaan beschouwen, vooral jonge mensen, die veel meer bereid zijn om de hulp van een professional in te roepen. Er is echter nog heel wat werk aan de winkel om de stigmatisering tegen te gaan. In deze tijd van de Covid-19-pandemie, waarbij zowel de lichamelijke als de geestelijke gezondheid van mensen op het spel staat, is het voor onze organisatie heel belangrijk om activiteiten te ontplooiën die het welzijn van mensen ten goede komen.

KAOS www.vzwkaos.be

KAOS is een Brusselse non-profit kunstorganisatie opgericht in 2011.

Sinds 2015 ontwikkelde KAOS een Kunstenaarsresidentie in de psychiatrie. KAOS organiseert projecten met kunstenaars met of zonder psychiatrische kwetsbaarheid.

Onze projecten bestaan ook uit KAOS Talks, KAOS Filmavonden, tentoonstellingen, (klassieke) concerten, publicaties, ... vaak in samenwerking met culturele partners.

Met onze projecten zetten we ontmoetingen op tussen mensen met en zonder psychische kwetsbaarheid om het stigma waarmee mensen met een psychiatrische kwetsbaarheid vaak geconfronteerd worden in vraag te stellen. We deden dit via onze Artist in residency in de psychiatrie en tot nu toe lag onze focus vooral op beeldende kunst en transdisciplinaire projecten (performance, dans, theater). We nodigden muzikanten uit om bij KAOS op te treden, maar waren nooit betrokken bij de creatie van muziek. Dit Europese project inspireerde ons door verschillende standpunten op de thema's stigma, muziek, kunst, psychiatrische kwetsbaarheid enz. Samen met de geselecteerde muzikanten vonden we manieren om ons residentieprogramma voor hen te vertalen zodat vanuit de ontmoetingen die ze hadden ze geïnspireerd raakten voor het maken van geweldige muziek, videoclippen en optredens. Op deze manier openden ze hun eigen werk en hoe het was om te leven met geestelijke gezondheidsproblemen voor een groter publiek.



Calle 61 Album



Don't Give Up-Dan Meyers-Unsplash

OVERZICHT

KUNSTENAARS, COMONISTEN EN ART-DIRECTORS...

ARTIESTEN

Artiesten uit de muzieksector, hier “ARTIESTEN” genoemd, zijn de twaalf bands of soloartiesten uit de drie bij het project betrokken landen die gedurende een periode van zes maanden tot een jaar hebben samengewerkt met mensen met een psychosociale kwetsbaarheid om één of twee liedjes te creëren.

Interview met Thomas Werbrouck/KRANKLAND, een van de IME-artiesten:

<https://www.ime-project.com/category/interviews/>

<https://youtu.be/rByFaIF7KzE>

Volledig interview met Ál Carmona, een van de Spaanse artiesten in het Engels:

<https://www.ime-project.com/wp-content/uploads/2020/11/ENTREVISTA-IME-AI-CARMONA-ENGLISH.pdf>

<https://www.ime-project.com/al-carmona-reflects-upon-the-identity-of-rober-y-los-optimistas-rober-and-the-optimistic-people-and-how-proximity-to-mental-illness-influences-their-songs/>

Interview met Nassos Polyzoidis, één van de IME artiesten uit Griekenland:

<https://www.ime-project.com/category/interviews/>

<https://youtu.be/Z6QBQzokPCg>

COMONISTEN

Comonisten die leven met een psychische kwetsbaarheid, hier “COMONISTEN” genoemd, zijn mensen die rechtstreeks met de muzikanten hebben samengewerkt, hun levensverhaal en tijd hebben gedeeld, hebben gepraat, gezongen of gespeeld om de muzikanten te inspireren in hun werk om één of twee liedjes te produceren.

Interview met Rober Sanchez, zanger en liedjesschrijver van de Spaanse band ‘Rober y los Optimistas’.

<https://www.ime-project.com/category/interviews/>

<https://vimeo.com/560361780>

Interview met Marc, een van de comonisten van het 20 meter Day Care Centre:

<https://www.ime-project.com/category/interviews/page/2/>

Tuinen van mijn geest, enkele woorden van een van onze comonisten:

<https://www.ime-project.com/mental-health-in-athens-music-and-arts-scene/>



ART DIRECTORS

Art Directors zijn er om de artiesten te ondersteunen om sessie per sessie de ‘ziel’ van de liedjes te vinden en om video-clips en video-lyrics te maken om deze te illustreren.

Volledig interview met Claudia, een van de Art Directors van INTRAS in het Engels:

<https://www.ime-project.com/wp-content/uploads/2020/11/ENTREVISTA-IME-CLAUDIA-SERRANO-ENGLISH.pdf>



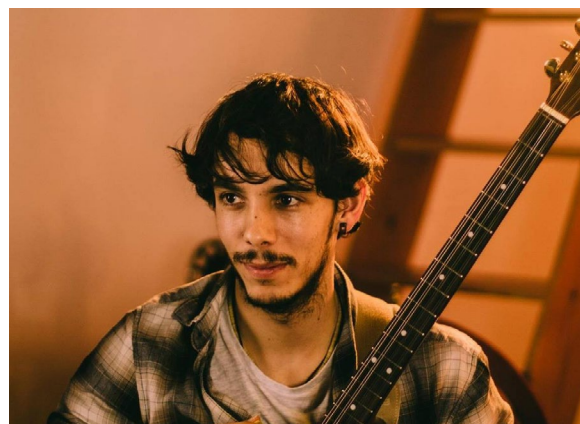
Interview with Claudia Serrano, Artistic Director for the IME (Introspection Music Experience) Project



“When everything clicks is because before it was chaos. That’s how we work”

The international project Introspection Music Experience (IME), funded by the Creative Europe program of the European Commission, joins musicians and composers from Belgium, Greece, and Spain. Twelve solo artists and bands collaborate with composers who live having symptoms of mental illnesses to create music together. IME is a unique space of encounter, dialogue, exchange of experiences and acquired knowledge, to finally produce genuine material – an album, 16 songs and a documentary film that deals with reality and diversity. Claudia Serrano, Artistic Director of the project and member of one of the participant bands, Grounded Theory (Zamora), delves into the ins and outs of IME and reflects about the power of music and creativity... and about unconditionally believing in others’ capacities. “We all are musicians first”, she affirms.

ARTIESTEN



NACHO PRADA

Nacho Prada begon zijn muziekavontuur al op jonge leeftijd als lid van verschillende bands in verschillende stijlen, van rock tot folk, als zanger en instrumentalist. Tegelijkertijd schrijft hij zijn eigen nummers als solo singer-songwriter, en momenteel werkt Nacho aan een eerste demo van zes nummers ‘Entre líneas, refugios’ (Tussen de lijnen, schuilplaatsen).

Meer over Nacho Prada hier:

<https://www.ime-project.com/product/nacho-prada/>

Luister naar Nacho Prada op <https://nachoprada.bandcamp.com/>



GROUNDLED THEORY

Grounded Theory is een muziekband die is ontstaan op een psychiatrische afdeling, ondanks de sociale en fysieke barrières van de omgeving. Sinds de oprichting heeft de band zich ingezet voor de sociale integratie van mensen met een psychische kwetsbaarheid en het vergroten van hun vertegenwoordiging in de Spaanse kunstwereld.

Meer over Grounded Theory hier:

<https://www.ime-project.com/product/music-band-4/>



NAÏA

Naïa is een pop-rockband oorspronkelijk uit Castilla y León (Spanje), die twee LP's heeft geproduceerd: Polaroids (2014) en Doce (2017), en twee EP's: naïa (2013) en Cuatro (2019). Naïa heeft samengewerkt met Sean Marholm, Iván Ferreiro, Sidecards of La Fuga en opgetreden op tal van festivals zoals Festival Autnómico Territorio Bosco, FÁCYL Festival en FASSE Rueda.

Meer over Naïa: <https://www.ime-project.com/product/music-band-3/>

Luister naar Naïa op <https://naiaespacio.bandcamp.com/>

ROBER Y LOS OPTIMISTAS

Rober y los Optimistas is een rockband met punk- en flamenco-invloeden, oorspronkelijk uit Valladolid, Spanje. Het feit dat Rober Sanchez, songwriter en zanger een groot deel van zijn leven heeft geworsteld met geestelijke gezondheidsproblemen, heeft zijn songs beïnvloed. De nummers die Rober componeert zijn van een briljante originaliteit

Meer over Rober y los Optimistas hier:

<https://www.ime-project.com/product/music-band-2/>

Luister naar Rober y los Optimistas op

https://www.youtube.com/watch?v=x_Fa25iTOk



NASSOS POLYZOIDIS

Nassos Polyzoidis is een singer-songwriter, multi-instrumentalist, pedagoog, muziektheorie-nerd en PhD-onderzoeker. Hij schrijft muziek en teksten onder het pseudoniem Nassos Conqueso, maar ook voor zijn zijproject Sakké ConQuésó. Hij heeft 1 album en 5 singles uitgebracht tussen 2017 en 2019. Hij heeft een Master's Degree in Songwriting van Bath Spa University, een Associate Diploma in Music Teaching van London College of Music en een Degree in Harmony van Musical Praxis Conservatory. Zijn doctoraatsonderzoek verkent de gemeenschappelijke kenmerken van blues en rebetiko, waarvan een deel werd gepresenteerd tijdens twee internationale conferenties.

Meer over Nassos Polyzoidis hier:

<https://www.ime-project.com/product/music-band-2-4/>



YANNIS BAIRAKTARIS

Yannis Bairaktaris werd geboren in Ilion in Attiki. Zijn eerste contact met muziek was in het Stedelijk Filharmonisch Orkest van Ilion. Hij studeerde muziek aan de Kapodistriaanse Universiteit van Athene en vandaag geeft hij les aan openbare basisscholen. Hij is de oprichter, componist, zanger en producer van de muziekgroep “Liber Animus”. De band heeft drie albums uitgebracht waarvan één bij platenmaatschappij “Lyra-Legend”.

Meer over Iannis Bairaktaris hier:

<https://www.ime-project.com/product/music-band-3-copia>



KATERINA PIPILI

Katerina Pipili werd geboren in Athene en studeerde Schone Kunsten aan de Universiteit van Ioannina. Tegelijkertijd studeerde zij gevorderde muziektheorie, met als resultaat een graad in Harmonie en Contrapunt. Zij heeft zang- en jazzimprovisatie seminars bijgewoond met Zac Bradford en Mario Cowings in New York en piano jazz seminars met vooraanstaande Griekse musici. Zij heeft talrijke concerten gegeven in Griekenland en in het buitenland, hetzij als soloartieste, hetzij als bandlid. Zij heeft samengewerkt met belangrijke musici en heeft zowel haar eigen composities als een groot repertoire van Jazz-Blues muzieknummers gepresenteerd.

Meer over Katerina Pipili:

<https://www.ime-project.com/product/music-band-1-4/>

AZAT CHELVATZIAN

Azat Chelvatzian studeerde verpleegkunde en psychologische begeleiding. Momenteel is zij werkzaam in het onderwijs en de geestelijke gezondheidszorg. Van haar 8e tot haar 13e studeerde ze piano en keyboard en maakte ze deel uit van het studentenkoor in de muziekschool Avakian. In de jaren 2003-2016 werkte ze als zangeres en volgde ze haar liefde voor muziek en het schrijven van liedjes.

Meer over Azat Chelvatzian:

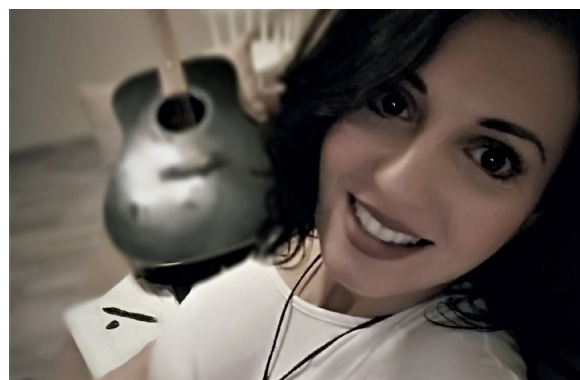
<https://www.ime-project.com/product/azat-chelvatzian/>

CHRISTINA TSALIKI

Christina Tsaliki is schrijfster, tekstschrijfster en academisch onderzoekster. Zij studeerde Filosofie-Pedagogiek & Psychologie en heeft een Masterdiploma in Counselling Psychology van de Nationale en Kapodistriaanse Universiteit van Athene, opgeleid in narratieve therapie. Ze is onderzoekster aan het Centrum voor Kwalitatief Onderzoek in Psychosociaal Welzijn, UOA, met deelname aan internationale conferenties en diverse publicaties in wetenschappelijke tijdschriften.

Meer over Christina Tsaliki:

<https://www.ime-project.com/product/christina-tsaliki/>



CHLOË NOLS

Chloë Nols, filosofe van opleiding en vooral bekend als frontvrouw van de Brusselse band Leonore, werkt sinds enkele maanden aan een soloproject Vis à vis (<https://www.facebook.com/visavis.musique>). Met minimalistische klanken, een frêle maar indringende stem en ontroerende teksten over de menselijke psyche en de zin van het leven, probeert Chloë haar luisteraars eraan te herinneren dat wij hen echt zijn. “Het vergt moed om je masker af te zetten”, zegt Chloë, “je moet je demonen en je algehele kwetsbaarheid in de ogen durven kijken. Daar wil ik meer aan werken en ik wil mentale kwetsbaarheid meer bespreekbaar maken.”

Meer over Chloë Nols:

<https://www.ime-project.com/product/music-band-1-2/>

THOMAS WERBROUCK

Thomas Werbrouck (Little Trouble Kids) is het brein achter KRANKLAND. Dit is een enkele reis door Thomas' muzikale DNA. Het kompas richt zich op de grote songwriters (Elliott Smith, Leonard Cohen, Neil Young, Nick Cave, Tom Waits), het bloed stroomt waar het niet gaan kan: geluidsexperiment (Dirty Three, Johnny Greenwood, Sqürl) reist hand in hand met intieme, breekbare songmaterie. Debuut ‘Wanderrooms’ (2016) is de poëtische en muzikale neerslag van een tropisch jaar, een reflectie van hoogtes en laagtes, van zelftwijfel vs. zelfvertrouwen, van demonen, saters en liefde.

Meer info over Thomas Werbrouck:

www.krankland.be

en hier:

<https://www.ime-project.com/product/music-band-2-2/>



KORNEEL MUYLLE

Korneel Muylle, is een singer-songwriter uit Brugge die bekend is van zijn band Slow Lee. Nadat hij jazz studeerde in Antwerpen, begon hij de kunst van het liedjes bouwen te verkennen. Artiesten als Amos Lee, Tom Waits en Elvis Costello inspireren hem. Soms kun je iets raken met je ogen dicht. Puur gebaseerd op een gevoel. Er zijn muzikanten die hamers uitdelen, wild om zich heen slaan en de wereld met geweld willen veroveren.

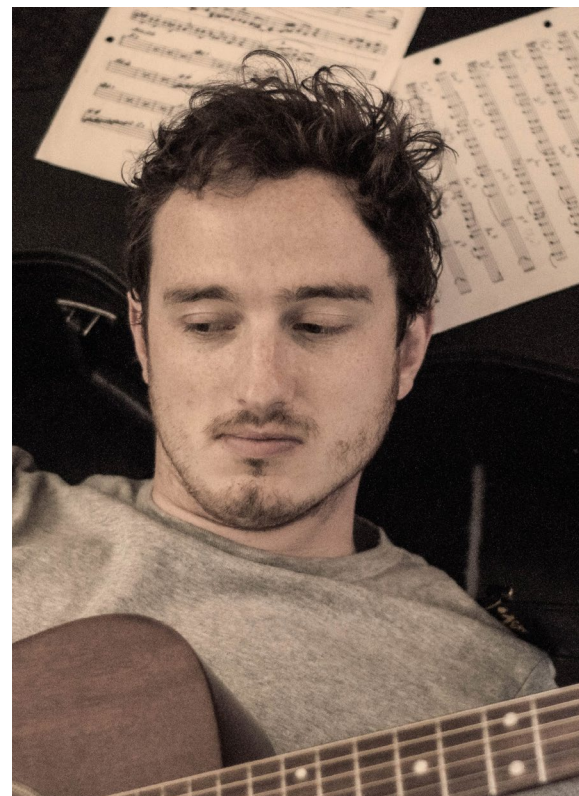
Dan zijn er muzikanten die in stilte, in de luwte, ontwikkelen en op het juiste moment pareltjes loslaten. Korneel behoort tot de tweede categorie. In zijn liedjes zoekt Korneel naar antwoorden op de minder bespreekbare thema's in dit leven. De maakbare wereld blijkt niet zo mooi te zijn als wordt gesuggereerd.

Meer info over Korneel Muylle hier:

<https://vi.be/platform/slowlee>

en hier :

<https://www.ime-project.com/product/653/>



LIEDJES OVER DE MENTALE ERVARINGEN VAN KUNSTENAARS

Leren over de wereld is eigen aan de menselijke natuur; onze culturele uitingen weerspiegelen wat we over de wereld weten, en hoe meer diverse ervaringen we opdoen, hoe vollediger onze definitie van de wereld zal zijn. Muziekdiversiteit leidt tot rijkere en zinvollere levenservaringen voor iedereen.

In alle landen zijn er mensen met geestelijke gezondheidsproblemen, er is geen onderscheid tussen mannen en vrouwen of tussen sociale klassen, meer dan 6 miljoen mensen in Europa lijden eraan, maar het blijft een grote onbekende, omgeven door stereotypen.

Oponze IME-afspeellijst vind je liedjes over geestelijke gezondheidsproblemen. Zegaan over gevoelens, twijfels, angsten, hoop, worstelingen, weerstand, gedachten die soms pijn doen... Bij deze selectie van liedjes kunt u teksten vinden die de mentale ervaringen van de uitvoerders beschrijven. U kunt verschillende artiesten en verschillende muziekgenres vinden om te benadrukken hoe verschillend de ervaringen van mensen kunnen zijn en tegelijkertijd merken dat het niet uitmaakt wat u meemaakt, u bent daarin niet alleen.

Om te beginnen nodigen we je uit om een kijkje te nemen en te luisteren naar de IME playlist, daar vind je een aantal nummers van bekende artiesten over het onderwerp geestelijke gezondheid en onze interpretatie van hun teksten, geniet ervan.



Singer: Demi Lovato;

Short description of the song: This song was recorded four days before the singer tried to kill herself with an overdose. Her vulnerability is highlighted given the context of her struggles with addiction and depression. The lyrics talk about the singer's feelings of isolation and sorrow, as exemplified in the chorus: "Anyone, please send me anyone / Lord, is there anyone? / I need someone", where she screams for help. In regard to the opening lyrics of the song "I tried to talk to my piano / I tried to talk to my guitar", there is a reference to the attempts to find a relief through the music. She "confided into alcohol", she talked to her imagination and to the stars, she prayed. Even so, and despite "a hundred million stories / And a hundred million songs", she wasn't feeling better and she feels "stupid" when she sings because it is not worthy, because nothing changes: "nobody's listening". She desperately tries to communicate her difficulties: "I used to crave the world's attention / I think I cried too many times / I just need some more affection / Anything to get me by". However, it seems like no one is listening, even if she is a famous singer with millions of fans. And this is sadly ironic.

Tags: #help #listening #depression #isolation #sorrow #anyone #demilovato.



Voorbeeld van een van de nummers in de IME-playlist.

<https://www.ime-project.com/see-the-playlist/>



HET BEGIN VAN HET IME-PROJECT

Introspection Music Experience had, zoals elk project dat door het Creative Europe programma wordt gefinancierd, goede procedures nodig om van start te kunnen gaan. De eerste activiteit was het opstellen van het projectvoorstel en dat heeft ons maanden werk gekost om de behoeften van de doelgroepen te analyseren, activiteiten te vinden om aan die behoeften te voldoen en een schatting te maken van het budget dat nodig was om ze uit te voeren. Deze onderwerpen werden openlijk besproken en gezamenlijk gepland door EDRA, INTRAS en KAOS, die ook partners hebben geraadpleegd alvorens ons voorstel in te dienen, dat uiteindelijk werd goedgekeurd.

De allereerste groepsactiviteit was de STARTVERGADERING in november 2018 in Valladolid (Spanje) waar we de projectstrategie voorbereidden voor de komende 32 maanden. Eén van de belangrijkste prioriteiten was om Geestelijke Gezondheidsproblemen dichterbij Muziek te brengen en Muziek dichterbij mensen die leven met psychische gezondheidsproblemen. We wilden ondervertegenwoordigde groepen in de professionele culturele sector vertegenwoordigen en de identificatie bevorderen met culturele producten van hoge kwaliteit bij alle personen, ook bij diegenen die leven met psychische gezondheidsproblemen. Het IME-project was bedoeld om componisten te betrekken bij de creatieprocessen, door cocreatietechnieken toe te passen tussen hen en muzikanten om authentieke kunstproducten en unieke inhoud te produceren die alleen zij samen konden creëren.

Met deze ideeën in het achterhoofd ontwikkelden alle partners hun RICHTLIJNEN VOOR HET ORGANISEREN VAN OPEN CALLS en het selecteren van opkomende muzikanten en ervaringsdeskundige componisten. Dit document werd gericht aan muziekgroepen of muziekplatforms op lokaal niveau en verspreid met de steun van de geassocieerde partners als:

Palencia Sonora (<http://www.palenciasonora.com/>) en LINK: Colectivo Laika (<http://laikasputnik.blogspot.com.es/>) in Spanje. Uiteindelijk selecteerde INTRAS vier bands en betrok het mensen met geestelijke gezondheidsproblemen uit het Day Care Centre 20 metros, een centrum dat ook door INTRAS wordt gerund.

In Griekenland werden twee verschillende *open calls* gepubliceerd op de website van EDRA, om deelnemers te werven. De eerste oproep was gericht tot tekstdschrijvers die te maken hadden gehad met geestelijke gezondheidsproblemen; de tweede was gericht tot uitvoerende muzikanten. Wat de laatste betreft, werd de nadruk gelegd op zowel de vocale als de compositorische vaardigheden van de kandidaten. De aanvragers werd gevraagd voorbeelden van hun werk bij te voegen. In totaal werden uit beide oproepen 33 aanvragen ontvangen. Slechts drie personen dienden een aanvraag in als tekstdschrijver, terwijl dertig personen een aanvraag indienden als uitvoerend artiest. Alle aanvragen werden zorgvuldig onderzocht. Twee deskundigen op het gebied van geestelijke gezondheid, werkzaam bij EDRA, en de Artistic Director van het IME project, de heer Christos Kladas, deden de interviews. Uiteindelijk werden drie tekstdschrijvers en drie muzikanten geselecteerd. Een paar maanden later besloot een van de geselecteerde tekstdschrijvers het project te verlaten; de 5 overgebleven artiesten bleven deelnemen aan het project namens EDRA.

In Brussel werkte KAOS samen met Vi.be om de oproep voor deelnemers te lanceren. Uit 50 muzikanten selecteerden zij 3 artiesten om deel te nemen. Selectie van Korneel: <https://www.ime-project.com/selection-of-a-third-artist-for-ime-at-kaos/>. KAOS plande residenties met de kunstenaars, maar Covid-19 beperkingen veranderden de plannen en ze moesten op zoek naar creatieve oplossingen zoals het organiseren van (online) bijeenkomsten om verder te werken.



METHODOLOGIE

Waarom deze gezamenlijke aanpak van componisten en opkomende muzikanten?

In het verleden is creativiteit altijd in verband gebracht met waanzin. Er zijn tal van voorbeelden van artiesten die, zoals Hugo Wolf of Robert Schumann, met een geestesziekte leefden. Maar op basis van recentere studies over creativiteit en geestesziekten (Creativity and mental health: Een profiel van schrijvers en musici, 2007; Flight of Wonder: een onderzoek naar wetenschappelijke creativiteit, 2014), zou dit verband louter speculatief kunnen zijn: er zijn creatieve mensen met een psychische kwetsbaarheid, maar we mogen niet algemeen stellen dat creatieve mensen altijd een psychische kwetsbaarheid hebben. Creatieve mensen hebben gewoon creatieve processen die verschillen van die van de rest van ons. In zijn boek Flight of Wonder interviewt Albert Rothenberg bijvoorbeeld 45 Nobelprijswinnaars over hun creatieve processen en geen van hen lijdt aan psychische aandoeningen. Evenzo wordt aanvaard dat een zekere mate van mentale stabiliteit nodig is om creatieve resultaten te produceren. Met andere woorden, het verband tussen creativiteit en waanzin zou niet alleen fictief kunnen zijn, wat wel in verband zou kunnen worden gebracht is creativiteit en geestelijke gezondheid.

Een andere mogelijkheid is dat de ervaring te leven met of geleden te hebben aan schizofrenie of obsessief-compulsieve stoornissen niet alleen episodes van intense motivatie, overtuiging en egocentrisme met zich meebrengt, maar ook een onconventionele visie op de werkelijkheid, die een goede bron van verbeelding en inspiratie voor nieuwe ontdekkingen en doorbraken zou kunnen worden. Bovendien ontsnappen mensen met een geestesziekte aan de sociale of culturele beperkingen en hebben ze de neiging zich af te keren van de sociaal gevestigde, algemene overtuigingen of conformiteiten, wat ook creativiteit op gang kan brengen.

Met deze benadering beoogde IME beide delen van het creatieve proces samen te brengen voor een ongekende artistieke samenwerking: extreem creatieve individuen (opkomende muzikanten) en de onconventionaliteit en inspiratie



(componisten). Het creëerde de noodzakelijke voorwaarden voor een muzikale creatie zonder beperkingen, waar kunstenaars poëzie creëerden die diep geworteld was in de realiteit van het leven met een psychische kwetsbaarheid.

De methodologie die in deze samenwerking werd gebruikt, was coproductie. Er kan geen twijfel over bestaan dat, om over psychische kwetsbaarheid te praten, mensen die met geestelijke gezondheidsproblemen leven, gehoord moeten worden. Tegenover een paternalistische aanpak gelooft het IME-projectconsortium dat mensen met psychische gezondheidsproblemen moeten worden betrokken in het artistieke creatieproces, en beiden - opkomende muzikanten en componisten met een psychische kwetsbaarheid - vonden de manier om van elkaars ervaringen gebruik te maken tijdens IME-sessies.

Hoewel dit niet het hoofddoel was, vermindert deze methodologie stigmatisering, verhoogt het bewustzijn, creëert het begrip en genereert het kennis over mensen die leven met psychische gezondheidsproblemen.

Christina Tsaliki geeft toelichting bij haar gedachten en inspiratie voor de nummers “Collateral” en “It’s a Moveable Feast” <https://www.ime-project.com/ime-artist-christina-tsaliki-opens-up-about-her-thoughts-and-inspiration-behind-the-songs-collateral-and-its-a-moveable-feast/>

Muziekssessies van Nacho Prada, een van de Spaanse artiesten: <https://www.ime-project.com/music-therapy-workshop-by-nacho-prada/>

EEN WEEK OM ELKAAR TE ONTMOETEN EN NA TE DENKEN OVER ALTERNATIEVE CREATIEPROCESSEN

Verschillende artiesten stelden dat inspiratie de belangrijkste drijfveer is voor creativiteit. De inspiratiefase van het IME-project was van cruciaal belang voor de verdere ontwikkeling van het project en begon met de INTRO MUSIC WEEK.

Opkomende artiesten kregen de kans om naar Spanje te reizen en artiesten uit Griekenland, België en Spanje te ontmoeten en met hen samen te werken. Tijdens deze week konden opkomende artiesten profiteren van de ervaringen van hun internationale collega's.

De INTRO MUSIC WEEK was bedoeld voor opkomende artiesten. Het was een Europees initiatief om te leren hoe ze het kunnen maken in de muziekindustrie, ideeën uit te wisselen over alternatieve creatieprocessen en nieuwe bedrijfsmodellen, te profiteren van de ervaringen van hun internationale collega's met andere opkomende artiesten, tools aan te reiken om op alternatieve manieren te denken, het beste te halen uit de unieke ervaring van IME en hun werk voor te stellen aan fans en publiek.

Het was de laatste voorbereidende activiteit, die de periode van inspiratie afsloot. Daarna gingen componisten met een psychische kwetsbaarheid door met het schrijven en inspireren van liedjes op basis van hun ervaringen en profiteerden opkomende artiesten van wat ze leerden met betrekking tot alternatieve creatieve processen en Marketing.

Tijdens deze 5-daagse training werden experimentele sessies georganiseerd, die de muzikanten hielpen om de door de componisten geleefde realiteit te definiëren, zich ervan te abstraheren en deze uiteindelijk op een krachtigere en creatievere manier over te dragen aan het publiek.

Drie opkomende kunstenaars uit Spanje (Naïa, Nacho Prada, Grounded Theory en Rober y los optimistas), Griekenland (Katerina Pipili, Nassos Polyzoidis en Ioannis Bairaktaris) en België (Chloë Nols, Thomas Werbrouck en Korneel Muylle) reisden van 10 tot 14 februari 2020 naar Valladolid, Spanje en naast het organiseren van een "jamsessie" onder leiding van de Griekse oud-muzikant Christos Kladas en een gratis concert waarbij ze nummers uit hun respectieve repertoires speelden, namen ze deel aan masterclasses en workshops over compositie, muzikale creatie of management:

Sean Marholm, liedjesschrijver en zanger van de Spaanse band 'Dinero' (Geld) verzorgde een eendaagse sessie over muzikale creatie, 3Notes management leidde er nog één over marketing en Christos Kladas verdiepte zich in de muzikale creatie, van de meest artistieke tot de technische, via commerciële en economische. Daarnaast gaf elk van de 9 muzikanten een workshop aan de andere deelnemers om hun verschillende realiteiten en creatieprocessen te delen en te becommentariëren.

De 'Intro Music Week' voegde aan het individuele creatie- en compositiewerk van de muzikanten enkele aanwijzingen toe om hun creaties te sturen, die uitkristalliseerden in de uiteindelijke nummers en concerten.

Meer info over de INTRO MUSIC WEEK is hier te vinden: <https://www.ime-project.com/intro-music-week/>



INSPIRATIE- EN CREATIESTADIA

Voor een project als Introspection Music Experience is een Inspiratiefase van cruciaal belang voor de verdere ontwikkeling ervan; het was de fase waarin muzikanten en componisten samenwerkten en artistieke creaties tot leven begonnen te komen. Ter ondersteuning van deze samenwerking werden sessies georganiseerd, die we ‘The INTRO Music Labs’ noemden.

Tijdens de ontwikkeling van de INTRO Music Labs kregen artiesten en componisten uit elk land de kans elkaar te ontmoeten, van gedachten te wisselen, verhalen te delen over uitdagingen op het gebied van geestelijke gezondheid en de inspiratiesessies uit te voeren. De discussie over muziek en geestelijke gezondheid vormt de belangrijkste bron van inspiratie, die leidde tot de uiteindelijke liedjes. Het doel van de INTRO Music Labs is de productie van 4 liedjes en de bijbehorende videoclip en/of lyric videos.

Na de Inspiratiefase begon de Creatiefase met het ‘Experimental Introspection Programme’. Het was de tweede stap van deze creatieve samenwerking; alles wat eerder werd ontwikkeld, begint nu vorm te krijgen. De aanpak, de activiteiten en de technieken die in het Experimental Introspection Programme werden gedefinieerd, worden nu door componisten en opkomende artiesten gebruikt om de cocreatie sessies uit te voeren; Om het creatieve proces te ondersteunen en voordeel te halen uit deze unieke samenwerking, rekenen artiesten en componisten op de ondersteuning van een Art Director. Zijn kennis van het muziekveld en visuele creatietechnieken ondersteunde en begeleidde de muzikanten om de eerder onderzochte ervaringen, gevoelens of gedachten uit de ‘INTRO Music Labs’ om te zetten in muziek. Aan het eind van deze fase hadden de groepen de vier nummers af, opgenomen en geremasterd.

Voor meer informatie over de Intro Music Labs, het Experimental Introspection programma, de individuele sessies en uitgevoerde activiteiten download de IME handleiding:

<https://www.ime-project.com/wp-content/uploads/2021/03/IME-BOOKLET-final.pdf>
muziekinspiratie met behulp van collaboratieve methodologieën/stigma. Nieuwsbrief 2

https://mailchi.mp/47ea217bf324/newsletter2_en



Inspiration in music using collaborative methodologies

The IME project seeks to link people with mental health needs with performing artists, to create new musical compositions together. The aim is to produce media that contains authentic representations of the diverse experiences of people with mental health in a collaborative way. The collaborative steps that artists usually follow are: Dialogue, Familiarity, Collective consciousness and Engaging difference in perspective. It is not always easy to collaborate but the whole procedure is very interesting as different perspectives meet and music has to be created. Artists through the collaborative process gain important experience and benefits like their personal growth, the development of their personal relationships, they expand their network and the most valuable, they create something through cooperation that they could never discover alone.

According to Csikszentmihalyi's theory of flow (1996), Sawyer (2006b, 2007) groups performing at the peak of their creative experiences attain a collective state of mind which he calls group flow. In his view, the conditions that favor group flow are:

- a clear goal that serves as a focus for the group, but that is open-ended enough for innovation to emerge, i.e. an optimal balance between structure and improvisation
- close listening and complete concentration
- a sense of autonomy and control on part of each member, and at the same time
- deep relatedness and flexibility in balancing one's own voice with the voice of the group



IME LABS IN SPANJE

In Spanje hebben we, net als in de andere twee landen, de belangrijkste methodologie van het project gevolgd: coproductie, waarbij mensen met een psychische kwetsbaarheid uit het ‘20 metros’ Day Care Centre werden betrokken bij het inspiratie- en artistieke creatieproces, en beiden - opkomende artiesten en componisten - de manier vonden om gebruik te maken van elkaars ervaringen.

Coproductie heeft verschillende mogelijkheden en we hebben ze allemaal onderzocht:

GROUNDNED THEORY

In Zamora rekenden we op de medewerking van Grounded Theory, een opkomende groep die slechts een paar maanden voor het begin van het IME-project werd gevormd. Zij inspireerden ons om dit voorstel in te dienen en overtuigden ons van de voordelen van artiesten met en zonder psychische problemen die samenwerken. Ze kwamen één keer per week samen sinds 2019 tot de lockdown (vanwege de COVID-19 pandemie) en creëerden en produceerden het nummer, ‘Una y Otra Vez’

luister hier naar dit nummer:

<https://www.ime-project.com/our-songs/>

Claudia Serrano, Artistic Director en lid van Grounded Theory, vertelt ons over het reilen en zeilen van de coproductie sessies. Ze reflecteert over de kracht van muziek en creativiteit en over onvoorwaardelijk geloven in de capaciteiten van anderen in dit interview, en ze legt beter dan wie ook de inspiratie- en creatiestadia van het project kristalhelder uit: “We zijn allemaal muzikanten in de eerste plaats” bevestigt ze helemaal aan het begin.

Claudia’s interview:

Er zijn geen barrières die met de ziekte te maken hebben, er is ‘alleen maar’ muziek.

<https://www.ime-project.com/there-are-no-barriers-related-to-the-illness-theres-only-music/>

NACHO PRADA

In Valladolid is Nacho Prada, een jonge voormalige muzikant die als ieder ander oude plaatselijke klanken verkent en zijn liefde voor tradities overbrengt vanaf de eerste minuut dat je hem ontmoet, tevens muziektherapeut. Zijn aanpak was gericht op het ontmoeten van componisten en hen te leren kennen, terwijl hij hen de juiste ruimte bood om zich uit te drukken, zich vrij te voelen om bij te dragen en de kracht van muziek te ontdekken. Hij kwam naar elke sessie, een keer per week gedurende zes maanden, met veel instrumenten, sommige zelf gemaakt en begon de sessie met het samen creëren van ritmes. Zijn sessies trokken componisten aan met mentale gezondheidsproblemen die nooit aandacht hadden besteed aan muziek en allen groeiden en leerden ze van elkaar, sessie per sessie. Aan het eind van de sessies heeft Nacho al het materiaal dat nodig is om het nummer ‘Quiérete’ (Love Yourself) te maken.

Luister hier naar Nacho’s lied dat gaat over acceptatie en empowerment: <https://www.ime-project.com/our-songs/>

Interview met Nacho Prada: <https://www.ime-project.com/category/interviews/>

<https://vimeo.com/560361031>

Naïa

voor Naïa was het de eerste keer dat het werkte me mensen die leven met een psychische kwetsbaarheid. De cocreatie sessies waren gericht op het leren kennen van elkaar, praten en het verkennen van liedjes en ritmes. Daniel G. Lagunar, is de liedjesschrijver en zanger van Naïa, die geïnspireerd raakte door de ervaring van de sessies en uiteindelijk ‘Luna Llena’ creëerde. Meestal vertelt hij in zijn liedjes over wat hij op dat moment voelt. Zijn liedjes brengen ons naar zijn innerlijke wereld, en ‘Luna Llena’ heeft de kracht om ons mee te voeren naar een onwerkelijke, eerlijke en mooie plek waar de maan schijnt voor iedereen, en waar een paar naar kijkt alsof er niets anders is. Een moment gedroomd door iemand die zich eenzaam voelt en iemand aan zijn zijde mist. De coproductie sessies eindigden niet met de opname van het lied. De componisten namen deel aan enkele extra sessies om de videoclip te ontwerpen, ze tekenden hun gevoelens en Daniel G. Lagunar gebruikte ze om een geanimeerde videoclip te maken.

Interview met Daniel G. Lagunar, liedjesschrijver en zanger van Naïa, waarin hij ons vertelt over de totstandkoming van het lied ‘Luna Llena’:

<https://www.ime-project.com/category/interviews/>

<https://vimeo.com/560361387>

Rober y los Optimistas

Rober y los Optimistas, ook uit Valladolid, organiseerden sessies waarbij componisten met geestelijke gezondheidsproblemen betrokken werden bij het hele proces, van het maken van het lied tot het opnemen ervan. In de opnamestudio moesten ze om de beurt komen vanwege de beperkingen omwille van COVID-19 en het aantal mensen dat er was om het refrein te maken. De sessies vonden plaats in het ‘Day Care Centre 20 metros’ van Stichting Intras, waar Rober, de liedjesschrijver en zanger van Rober y los Optimistas elke dag heen gaat. Ál Carmona, een van de leden van de band en actief tijdens de sessies, legde in een interview uit hoe ze hun liedjes maken en hoe het feit dat leven met psychische klachten geen probleem is om muziek te maken. Rober is een zeer goede muzikant en een zeer goede gitarist, het repertoire is in principe van hem, zijn ideeën en zijn liedjes. De tekst van het projectlied, “Vamos despertando”, is geschreven door Rober en zijn collega’s van het Day Care Centre. Sommige verzen zijn van hemzelf en sommige verzen zijn van anderen. Rober heeft de “puzzel” afgemaakt door de melodie toe te voegen en de rest van de Optimistas hebben het lied gearrangeerd. ‘Het Vamos Despertando liedje klinkt echt goed, het heeft soul’, zei Ál Carmona in de laatste sms die we ontvingen vlak na het publiceren van de videoclip.

Ál Carmona denkt na over de identiteit van Rober y los Optimistas en hoe de nabijheid van geestesziekte hun liedjes beïnvloedt.

<https://www.ime-project.com/al-carmona-reflects-upon-the-identity-of-rober-y-los-optimistas-rober-and-the-optimistic-people-and-how-proximity-to-mental-illness-influences-their-songs/-y-los-optimistas-rober-and-the-optimistic-people-and-how-proximity-to-mental-illness-influences-their-songs/>.



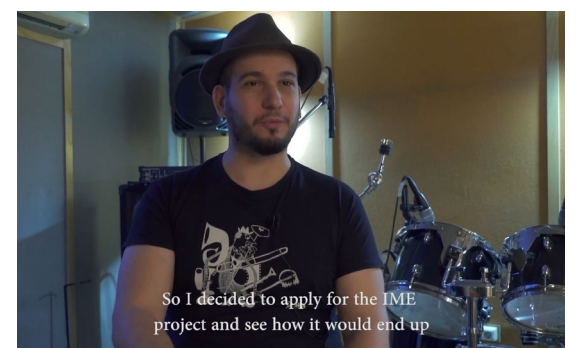
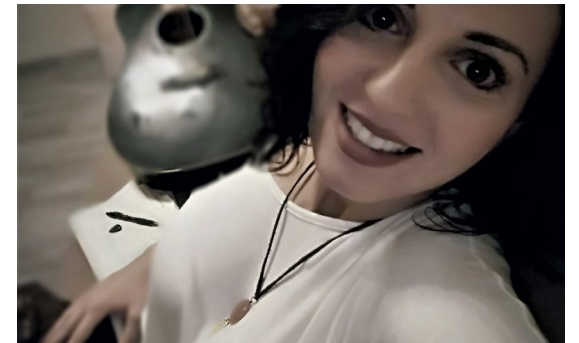
IME LABS IN GRIEKENLAND

Het Griekse team (de muzikanten, tekstdschrijvers en de Art Director, de heer Christos Kladas), organiseerde in totaal 30 bijeenkomsten tijdens de Inspiratie- en Creatiefase van het IME project. Tijdens het INTRO Lab programma werden de artiesten aangemoedigd om zich artistiek uit te drukken als individuen; als gevolg daarvan verliep hun communicatie en samenwerking met de Art Director erg soepel. Sommige technische en praktische problemen tijdens de creatieve fase werden methodisch aangepakt, met geduld en professionalisme.

De sessies, alsook de opnames vonden plaats in de studio van de Nationale Muziekschool, Ilioupolis, in Athene, Griekenland. De artiesten werkten samen voor de productie van alle vier nummers; John speelde de bas, evenals de trombone, samen met collegamuzikant George Arnaoutis die het team ondersteunde als drummer; Nassos speelde de banjo en de ukelele, terwijl Christos Kladas de saxofoon bespeelde. Een dergelijke interactie versterkte het streven naar artistieke expressie en creatieve samenwerking, terwijl het IME's doel om een dialoog op gang te brengen en gevoelens te delen door middel van muziek, verder weerspiegelde.

Tijdens de eerste ontmoeting stelden de deelnemers zich voor en spraken ze over de verwachtingen van het project. Mr. Kladas schetste het tijdschema, de verschillende fases, de doelstellingen en de filosofie van het project. Bovendien presenteerde hij twee liedjes als voorbeelden van de artistieke doelstellingen van IME. Deze voorbeelden werden geanalyseerd en uitvoerig besproken.

Voor de tweede bijeenkomst bereidde elke componist twee voorbeelden voor van liedjes over geestelijke gezondheidsproblemen. Tijdens de derde bijeenkomst moesten de uitvoerenden hun eigen twee voorbeelden presenteren, die eveneens werden geanalyseerd en diepgaand besproken. Aan het eind van deze sessie werden componisten en performers in paren verdeeld en werd elk paar gevraagd om te beginnen met de compositie van twee verschillende liederen. Sindsdien werkte elk duo afzonderlijk met Mr. Kladas aan hun ideeën. Elk duo werd gevraagd de definitieve versies van hun twee songs te presenteren tijdens de laatste bijeenkomst. De uitvoerders brachten volledige lead sheets en midi-arrangementen mee, klaar om te worden



gebruikt in de opnameprocedure. De componisten brachten hun werk duidelijk geschreven in elektronische vorm, geschikt voor studiogebruik (lettertype, grootte, spatiëring, enz.). Uiteraard moesten de uitvoerende muzikanten ook klaar zijn om de nummers uit te voeren.

Interview met Nassos Polyzoidis, een van de IME-artisten: <https://www.youtube.com/watch?v=Z6QBQzokPCg>

<https://www.ime-project.com/category/interviews/page/2/>

Elke artiest bracht twee liedjes. Christina was de componiste van Nasos' en Katerina's liedjes, terwijl Azat de componist was van Yiannis' liedjes. Na aandachtig naar alle zes liedjes te hebben geluisterd, besliste de Art Director over de vier uiteindelijke liedjes.

IME Artiest Azat Chelvatzian deelt haar inspiratiebron achter de liedjes - "To Teras" & "I Agapi Ola ta Nika" <https://www.ime-project.com/ime-artist-azat-chelvatzian-shares-her-source-of-inspiration-behind-the-songs-to-teras-i-agapi-ola-ta-nika/>

De volgende stap was het opnemen van de liedjes; de artiesten en de Art Director waren bereid om hun diensten aan te bieden als muzikanten voor alle vier de liedjes. In totaal werd ongeveer 48 uur besteed aan opname en montage. Tijdens de opnames ontwikkelde zich tussen de deelnemers een zeer warme, op samenwerking gerichte en inspirerende relatie; dit kwam de uiteindelijke vorming van het artistieke product ongetwijfeld ten goede. Het hele team werkte aan alle vier de nummers, deelde ideeën en probeerde aan elkaars verwachtingen en visies tegemoet te komen.

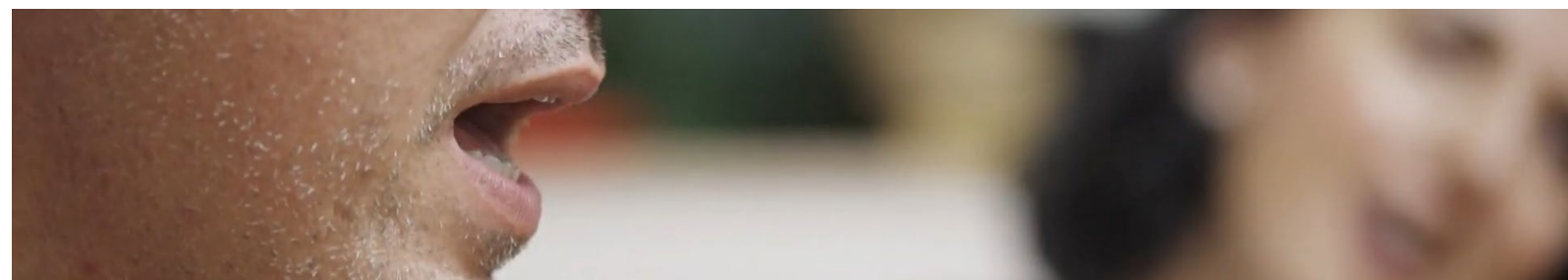
Backstage video die het creatieve proces vastlegt dat resulteerde uit de co-creatie sessies. <https://www.ime-project.com/backstage-video-of-the-process-of-producing-and-recording-songs-in-greece-it-captures-the-creative-process-resulted-from-the-artists-warm-collaboration/>

<https://www.youtube.com/watch?v=YIDJcOhFc9k>

Het hele INTRO Music Lab programma is gefilmd door de regisseur van de muziek- en lyricvideo's, George Ktistakis, die ook de hele creatieve fase (Experimental Introspection) heeft gefilmd. George was aanwezig tijdens alle fasen van het project (inspiratie- en creatieffase, opname en mixage) en werd zo ook lid van het creatieve team. De artistieke doelstellingen van het project werden uitgebreid aan hem uitgelegd, en hij kreeg de kans om met de artiesten te discussiëren over hun visies, hun stilistische voorkeuren en het belangrijkste, hun wensen voor de video's. Als gevolg daarvan slaagt hij erin een grote hoeveelheid beeldmateriaal te filmen, dat later zou worden gebruikt voor de documentaire film die aan het eind van het project zou worden geproduceerd.

Meer informatie over de Griekse sessies hier:

<https://www.ime-project.com/final-song-list-of-imes-greek-participation-completed/>



IME LABS IN BELGIË

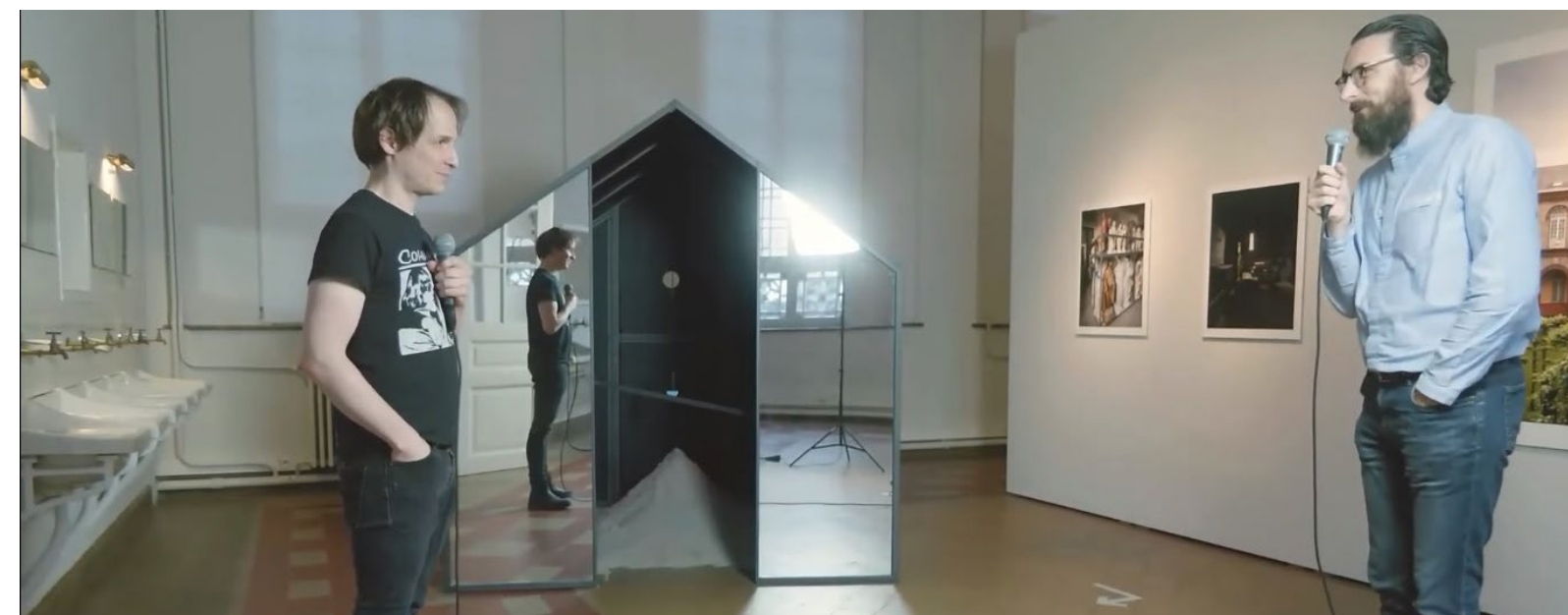
KRANKLAND/Thomas Werbrouck was de eerste die zijn residentieperiode bij KAOS doorbracht. Hij begon met jammen met het huismuziekensemble 'Black Fuel Ensemble'. Hij speelde met hen op een Free Podium avond in het PSC (ziekenhuis). Daarna deed hij verschillende opnamesessies met een aantal mensen die hij tijdens zijn residentie had ontmoet. Deze opnames gebruikte hij als samples voor zijn songs. Hij werkte er thuis verder aan.

Tweede in residentie was Korneel Muylle. Hij begon zijn residentie met een door hem geleide muziekworkshop voor enkele mensen met een psychische kwetsbaarheid die in PSC of Beschut Wonen verblijven. Daarna nam hij zelf deel aan verschillende activiteiten georganiseerd door het ziekenhuis en had hij veel informele ontmoetingen die hem inspireerden voor zijn liedjes. Hij werkte verder aan het materiaal met zijn band Slow Lee.

Voor Chloë Nols kon de residentie helaas niet in vivo plaatsvinden vanwege Covid-19 beperkingen, dus werden de sessies online georganiseerd.

Alle drie de muzikanten namen deel aan de INTRO MUSIC WEEK in Valladolid. Toen de lockdown maatregelen begonnen in België hadden we tweewekelijkse online meetings om te praten over het project, hun bevindingen, vragen, gedachten, gevoelens, ... en om te proberen onszelf en het project aan te passen aan de nieuwe en uitzonderlijke pandemische situatie.

Drie lezingen werden online georganiseerd, om te praten over het creatieve proces en te reflecteren op de ervaring van het werken met mensen die leven met een psychische kwetsbaarheid. Bij deze gesprekken konden de artiesten (meerdere) gasten uitnodigen voor een lezing, interview of een gesprek. Ze werden live gestreamd vanuit het Museum Dr. Guislain in Gent en kunnen hier herbekeken worden:



KAOS Talk #1 Muzikante Chloë Nols nodigt voor de eerste KAOS Talk psychoanalyticus en professor klinische psychologie Abe Geldhof uit die sprak over psychische kwetsbaarheid, psychoanalyse en kunst.

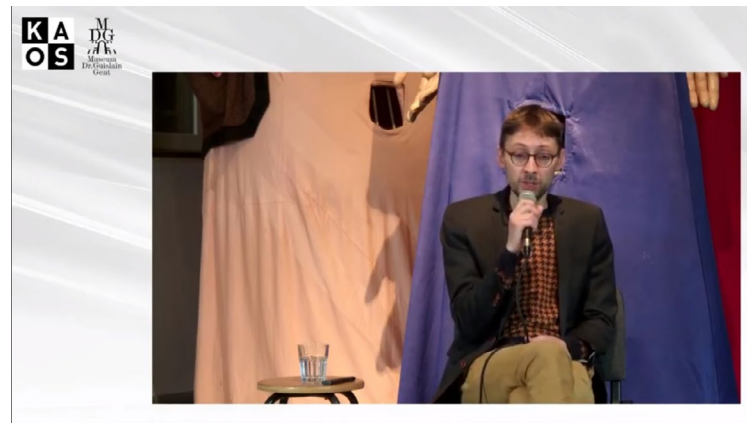
Bekijk deze KAOS Talk hier: <https://www.ime-project.com/kaos-talk-1-29-01-2021/>

KAOS Talk #2 KRANKLAND nodigt voor deze KAOS Talk Philippe Cortens uit voor een lezing over musicus/therapeut Jean Hoyoux.

Bekijk deze KAOS Talk hier: <https://www.ime-project.com/kaos-talk-2-12-02-2021/>

KAOS Talk #3 Korneel Muylle nodigt voor deze KAOS Talk Kim Note e.a. uit voor een gesprek.

Bekijk deze KAOS Talk hier: <https://www.ime-project.com/kaos-talk-3-19-02-2021/>



INTROSPECTION MUSIC EXPERIENCE ALBUM: LIEDJES EN VIDEOCLIPS

Tijdens de creatieve fase van het IME-project werden liedteksten geschreven, melodieën gecomponeerd en ritmische patronen en harmonische sequenties gesynthetiseerd, waarbij de geestelijke gezondheid de kern vormde van de expressie van de artiesten en waarbij gebruik werd gemaakt van coproductietechnieken.

De vruchtbare samenwerking tussen de artiesten resulteerde in een collectief muziekalbum, dat alle nummers bevat die tijdens het project werden geproduceerd. Het album werd gelanceerd op Bandcamp, om de extroverte strategie van het project kracht bij te zetten en het vertellen van authentieke verhalen rond geestelijke gezondheid aan te moedigen.

Meer informatie over de release van het Album is hier te vinden:

<https://www.ime-project.com/twelve-groups-from-spain-greece-and-belgium-sing-about-mental-health-in-the-collective-album-ime-which-was-released-today/>

Luister naar het Introspection Music Experience Album en download de nummers hier:

<https://www.ime-project.com/our-songs/>

Bekijk de videoclip en lyric videos hier:

<https://introspectionmusicexperience.bandcamp.com/album/introspection-music-experience>



ONZE LIEDJES

1. Korneel Muylle & Slow Lee - Hello Jesus (03:39)

Songwriter: Korneel Muylle

Zanger: Korneel Muylle / Slow Lee

Hello Jesus gaat over iemand die denkt dat hij Jezus is. Het komt vaak voor dat mensen met een psychose een andere werkelijkheid ervaren en iemand anders zijn. Eng denk je, of toch niet? Is er een reden om bang te zijn, of is het gewoon een gebrek aan herkenning? Het lied probeert het perspectief te belichten van de persoon met een psychose en iemand anders die er bang voor is.

Bekijk de videoclip hier: <https://youtu.be/XY1q1HAr3Sg>

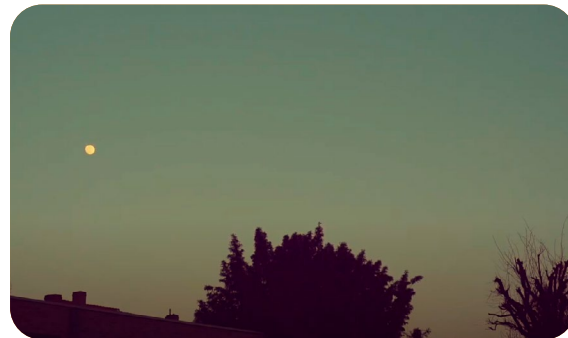


2. Korneel Muylle & Slow Lee - Holding The Line (04:00)

Songwriter: Korneel Muylle

Zanger: Korneel Muylle / Slow Lee

De lijn vasthouden of niet? De lijn vertegenwoordigt het idee van het verbergen van emoties en geestelijke gezondheidsproblemen voor de wereld. Het lied probeert een beeld op te bouwen van mensen die lijden in een soort van geïsoleerde plek in deze maatschappij. Het nummer roept hopelijk de vraag op waarom er een soort verschil is tussen het wel of niet delen van verschillende soorten gevoelens en problemen.



Bekijk de videoclip hier: <https://youtu.be/r2ceYHLNgfo>

3. Chloë Nols - Cassandra (03:25)

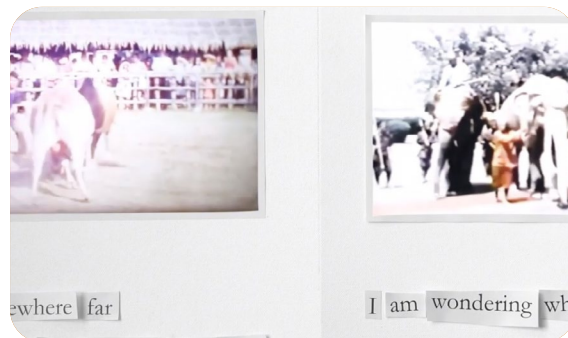
Songwriter: Chloë Nols

Zangeres: Chloë Nols

Regisseur: Nikolaj Spada (www.farhilda.be)

Dit lied is geschreven vanuit het perspectief van iemand die een psychose heeft, en daarna meer openstaat voor het idee van reïncarnatie. Het liedje beschrijft het bitterzoete gevoel van het herkennen van een ziel die je eerder hebt ontmoet, iemand uit een ander leven, die je een stukje van jezelf laat zien dat je vergeten was.

Bekijk de videoclip hier: https://youtu.be/hcwFhh_ZVO8



4. Chloë Nols - Sky High (03:49)

Songwriter: Chloë Nols

Zangeres: Chloë Nols / Regisseur: Nikolaj Spada (www.farhilda.be)

“Deze tekst verwijst naar ons bezoek aan Valladolid, in februari 2020, waar ik geraakt werd door de eerste ontmoetingen met een aantal patiënten. Ik was ook ontroerd door enkele mooie synchroniciteiten. Zo zagen we bijvoorbeeld verschillende pauwen in het centrale park van Valladolid. Dit dier vertegenwoordigt veel voor mij persoonlijk, en ook in een meer esoterische context, verwijst een pauw naar waarheid en wijsheid, twee thema’s die mij vaak inspireren tot schrijven.”

Bekijk de videoclip hier: <https://youtu.be/tB1m9yq32Kw>



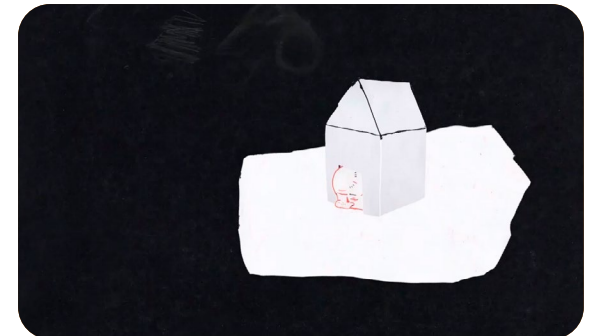
5. KRANKLAND - Esperance #1 (03:50)

Songwriter: Thomas Werbrouck

Zanger/band: KRANKLAND

“Tijdens een vrij podium in PSC Sint-Alexius hoorde ik de prachtige, breekbare stem van Espérance die een eigenzinnige traditional bezingt. In de geest van Gavin Bryars wilde ik rond deze stem een zeer spaarzaam, melancholisch maar rijk getextueerd klanklandschap creëren. Ik heb de akkoordenprogressie en veel ambiance toegevoegd om Esperance als zangeres te laten schitteren zoals ze dat verdient.”

Bekijk de videoclip hier: <https://youtu.be/yGXsUY1INBw>



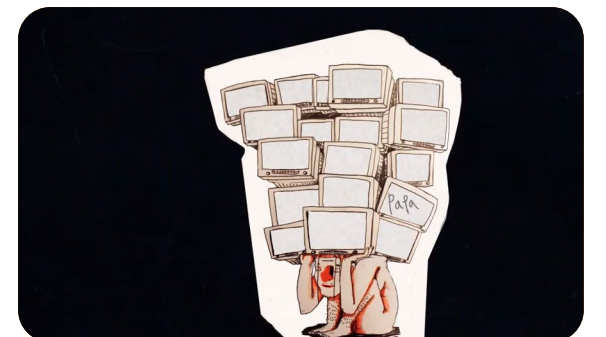
6. KRANKLAND - Sulekho #2 (02:54)

Songwriter: Thomas Werbrouck

Zanger: KRANKLAND

“Als Sulekho tegen je praat, lijkt ze heel introvert. Maar toen ik met haar werkte tijdens één van mijn workshops bij KAOS barstte ze ineens uit in een heel ritmische taal. Ik zag dat in haar ogen een feestje aan de gang was. Met wat kromme geluiden, zelfgemaakte instrumenten en een sample van haar stem heb ik geprobeerd dit feest na te bootsen als een eerbetoon aan haar fantastische persoonlijkheid die meestal verborgen blijft voor de wereld.”

Bekijk de videoclip hier: <https://youtu.be/Ua4ZI7DSYI8>



7. Ioannis Bairaktaris - To Teras (02:44)

Muziek van John Bairaktaris

Tekst door Azat Helvatzian

Video door George Ktistakis

“To Teras” (“Het Monster”), verwijst naar de manieren waarop depressie iemands dagelijks leven kan beïnvloeden, door de vorm van een monster aan te nemen. Het monster kan vaak de controle overnemen, waardoor mensen zich constant stilstaand en bang voelen, niet in staat om hun dromen te vervullen. In het refrein verwijst de tekstschrijver naar de dagelijkse strijd en hoe men erin slaagt het monster te doden, zelfs tijdelijk (“ti mera to skotono, ti nixta me nika” - “elke dag dood ik het en elke nacht slaat het me”), evenals de wens om volledig bevrijd te worden. De strijd zal echter niet ophouden totdat het individu erin slaagt zijn leven weer onder controle te krijgen en weer op het juiste spoor te komen.”

Bekijk de videoclip hier: <https://youtu.be/S0-cvvBO16E>



8. Nassos Polyzoidis - A Moveable Feast (04:33)

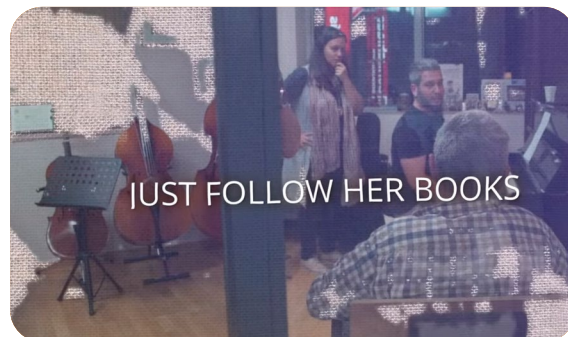
Muziek van Nassos Polyzoidis

Tekst door Christina Tsaliki

Video door George Ktistakis

“A Moveable Feast” is een lied over onze toekomstige en vroegere ik, zoals Plath zegt “in mij een oude vrouw, in mij een meisje”. Het hoofdthema is de angst voor de dood, het oud worden, maar ook voor de vergetelheid en de toekomst, in wezen de angst om (niet) echt te leven. Het lied verkent hoe het laatst bestaande spoor van onszelf kan worden gevonden in iemands geheugen en hoe onze huizen werken als persoonlijke musea, wat op de een of andere manier een hoofdthema blijkt te zijn tijdens de pandemie. Het belangrijkste idee is elke dag ten volle te leven, alsof het onze laatste is, zoals de vrouw die haar huis verlaat zich voorbereidt om niet meer terug te komen. Gedeeltelijk verwijzend naar mensen die lijden aan dementie, probeert het nummer ons wakker te schudden, als een droom of een archetypische mythe.”

Bekijk de videoclip hier: <https://youtu.be/VnOrBzklGnc>



9. Yiannis Bairaktaris - I Agapi Ola ta Nika (03:15)

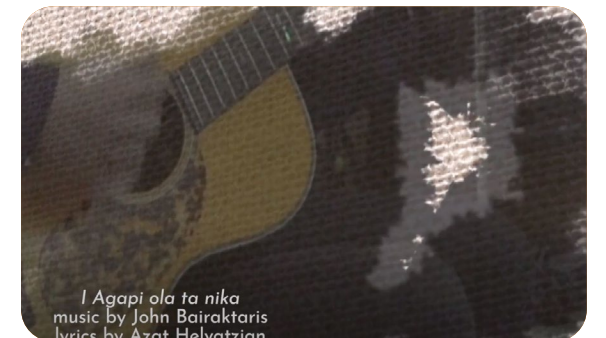
Muziek van Yiannis Bairaktaris

Tekst door Azat Helvatzian

Het lied “I Agapi Ola ta Nika” (Liefde verslaat alles) gaat over hoe liefde alles kan overwinnen en mensen kan steunen in hun dagelijkse strijd tegen geestelijke gezondheidsproblemen. Onze tekstschrijver heeft verklaard dat: “door verschillende situaties die ik in het leven ben tegengekomen, heb ik de kans gekregen om de therapeutische kracht te voelen die liefde kan bieden.” Dit lied is een vrolijk en optimistisch deuntje.

Bekijk de videoclip hier:

<https://www.youtube.com/watch?v=fnbFHna06qQ>



10. Katerina Pipili - Collateral (03:55)

Tekst: Christina Tsaliki

Muziek door Katerina Pipili

Video door George Ktistakis

Collateral is een lied over onze generatie, het idee dat er geen plaats of tijd is, alleen maar zijn; een generatie die een leven leidt met slachtoffers. Deze gedachten worden uitgedrukt met een upbeat ritme, evenals een opbeurend tempo in contrast met de teksten. De sprong van musical naar tragedie, het stigma van psychische kwetsbaarheid en de cultuur van eeuwige, soms zelfs “giftige” positiviteit en de ontkenning van negatieve gedachten of emoties, is een thema van het lied. De onwerkelijke en onvervulde verwachtingen van een generatie tijdens het decennium van de economische crisis, die zowel een posttraumatisch als een pro-traumatisch tijdperk beleeft, nog herstellende van een nationaal trauma en zich tegelijkertijd aanpassend aan een nieuw mondiaal trauma. Dergelijke omstandigheden kunnen echter vaak leiden tot veerkrachtige bloei en groei.

Bekijk de videoclip hier: <https://youtu.be/R7DdOrAPP6w>



11. Rober y los Optimistas (ft. Intras users) - Vamos Despertando (03:49)

Tekstschrijver: Rober y los Optimistas ft. INTRAS bezoekers

Zanger: Roberto Sánchez “ROBER”

Videoclip: Ál Carmona

De eerste gesproken verzen van het lied zeggen: “We zijn onderworpen/ om te leven in enge films/ over onszelf”. Met deze stoere uitspraak opent ‘ROBER y los Optimistas’ een lied dat met behulp van de bezoekers van stichting INTRAS tot stand is gekomen. De teksten komen niet uit een ‘gewone’ visie van mensen over psychische stoornissen, maar uit het portret van sommige mensen over hun eigen specifieke problemen met de ziekte en hoe ze ermee omgaan en ze proberen te overwinnen. Praten over verder gaan, dagelijkse zoektocht naar welzijn, open zintuigen naar de natuur en gemeenschap ... Eindelijk, geaarde thema’s voor iedereen die “op zoek is naar vriendschap / en kameraadschap”.

Bekijk de videoclip hier: <https://vimeo.com/528745131>



12. Grounded Theory - Una y Otra Vez (04:56)

Tekstschrijver: Rubén de Unamuno/ met medewerking en bijdragen van de andere leden van Grounded Theory

Zanger: Rubén de Unamuno

Korte beschrijving van het lied: “Una y otra vez” is een lied dat is ontstaan uit een lang proces van groepsgroei en persoonlijke kennismaking. Het lied wil de roller coaster van de vitale en emotionele veranderingen van een geesteszieke vastleggen, en daarom is er een zeer drastische verandering op zowel muzikaal als literair niveau in het midden van het lied: dit probeert het contrast weer te geven dat wordt ervaren door een persoon die zijn extreme impulsen en emoties niet onder controle heeft en erdoor wordt meegesleurd, waarbij hij de onzekerheid ervaart van het niet weten hoe hij morgen zal zijn (“andere manieren van doen, wat ik doe, wat ik mis, wat er gebeurd is, wat er gebeurd is”). Het lied begint met het praten over vroegere romances, en het genoemde contrast tussen het eerste en tweede deel van het lied heeft ook veel te maken met het verleden en de toekomst, de auteur herinnert zich vroegere tijden voor zijn geestesziekteproces (“I cannot believe, in yesterday’s time”) en vraagt zich voortdurend af hoe zijn toekomst zal zijn (“what I want to be, over and over again”).

Bekijk de videoclip hier: <https://vimeo.com/473386196>



13. Naïa - Luna Llena (02:33)

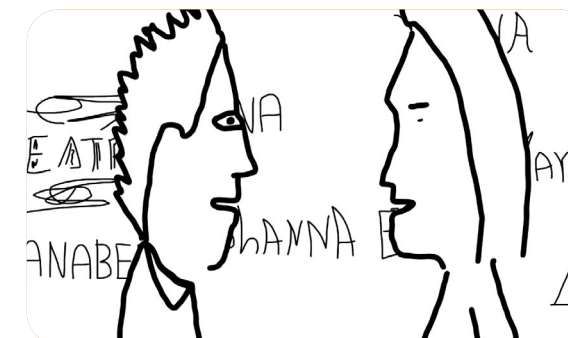
Tekstschrijver: Daniel G. Lagunar met medewerking van mensen van het Day Care Centre ‘20 metros’ van Stichting Intras in Valladolid, Spanje.

Muziek: Naïa (Daniel G. Lagunar, Leandro de la Sierra, Rubén Gómez, Pablo Villar)

- Zang en akoestische gitaar: Daniel G. Lagunar,
- Elektrische gitaar: Leandro de la Sierra
- Bas: Rubén Gómez
- Drums: Pablo Villar

‘Luna Llena’ heeft de kracht om ons naar een onwerkelijke, eerlijke en mooie plek te leiden waar de maan schijnt voor iedereen, en waar een paar naar kijkt alsof er niets anders is. Een moment gedroomd door iemand die zich eenzaam voelt en iemand aan zijn/haar zijde mist.

Bekijk de videoclip hier: <https://youtu.be/6zN5IsZDITI>



14. Nacho Prada - Quiérete (04:00)

Tekstschrijvers: Nacho Prada

Zanger: Nacho Prada

Videoclip: Gaspar Francés

Het gaat over eigenwaarde en zelfzorg. Hoe we niet moeten vergeten de tijd te nemen en onszelf te zijn. Door de ervaring van de coproductiesessies die vorig jaar plaatsvonden met mensen met een psychische kwetsbaarheden een aantal van de woorden die daar verzameld werden, is dit lied ontstaan. Ze wilden uitdrukking geven aan de behoefte om zichzelf te zijn, van zichzelf te houden zoals ze zijn en zichzelf de kracht te geven om te bereiken wat ze maar willen. Aan het eind van het lied wordt het woord “Quiérete” (hou van jezelf) herhaald, waarmee we worden uitgenodigd om in onszelf te kijken, waar alles begint.

Bekijk de videoclip hier: <https://vimeo.com/521377947>



IME TOURNEE

Er is belangstelling voor de kunst die door mensen met een psychische kwetsbaarheid wordt gemaakt, outsiderkunst bijvoorbeeld krijgt steeds meer erkenning in Europa en daarbuiten. Ondanks het stigma voelen mensen een soort aantrekkingskracht tot het andere, misschien om onszelf gerust te stellen voor onze geestelijke gezondheid, of omdat ze ons eraan herinneren hoe dicht we bij waanzin staan, niettemin zijn we gewoonweg gefascineerd door hun niet-alledaagse verhalen. IME gebruikte deze aantrekkingskracht om negatieve percepties over mensen met een psychische kwetsbaarheid aan de kaak te stellen en hun waardevolle bijdrage aan de muziekwereld te verspreiden via een krachtige marketingcampagne, concerten en een Europese tournee, dit alles onder leiding van KSDEO EDRA en grotendeels online, vanwege de nationale COVID-19 beperkingen.

Voor meer info over de IME concerten en georganiseerde evenementen lees onze derde Nieuwsbrief hier



LOKALE CONCERTEN

Het oorspronkelijke plan was dat in elk land drie lokale concerten zouden worden georganiseerd, zodat de artiesten samen hun vier nummers konden voorstellen en het publiek deelgenoot konden maken van de ervaring van het samen werken en creëren. Door het uitbreken van de covid-19-pandemie werden de plannen helaas gewijzigd; elke partner organiseerde daarom één online-concert. Deze wijziging veranderde echter niets aan het oorspronkelijke doel van de concerten, namelijk muziek dicht bij geestelijke gezondheid brengen en nieuw publiek aantrekken, door mensen bewust te maken van de uitdagingen op het gebied van geestelijke gezondheid en praktijken te implementeren om stigmatisering uit te bannen.

Bekijk hier de lokale IME live



SPANJE

GRIEKENLAND

BELGIË



IME LIVE CONCERTS in VALLADOLID, SPANJE

De organisatie van de European Introspection Music Tour is één van de kernactiviteiten van het IME-project op Europees niveau, zoals de Open Mics dat zijn op lokaal niveau. 2020, toen de lokale concerten en open mics moesten plaatsvinden, was het jaar van de COVID-19 pandemie: bars, pubs, muziekcafés, enz. gingen bijna het hele jaar dicht en toen ze in 2021 weer open gingen, deden ze dat hier in Spanje met heel wat beperkingen. Het is zeker geen goed jaar geweest voor de culturele sector. Toch wilden we onze liedjes delen en de band tussen geestelijke gezondheid en muziek versterken, diversiteit bevorderen en bijdragen tot de verrijking van lokale muziekcontexten. Van de verschillende opties, kozen we voor het organiseren van een online lokaal concert en het ‘Patio Herreriano’ museum voor hedendaagse kunst van Valladolid liet ons toe dit te doen volgens het best mogelijke scenario. We hadden zeer verschillende bands met verschillende stijlen en het museum liet ons hun ruimtes gebruiken zonder beperkingen.

Nacho Prada was de eerste die de nummers opnam en hij deed dat in de Kapel van de Graven van Fuensaldaña in het hart van het museum, op dat moment toonde één van de belangrijkste beeldende kunstenaars van de laatste eeuw in Spanje, Soledad Sevilla, daar haar kunstwerken. Haar kunstwerk “Van het licht van de zon naar de maan”, is te zien achter Nacho Prada tijdens zijn concert waardoor zijn liederen een robuuste dimensie krijgen.

Na Nacho brachten Rober y los Optimistas hun vier nummers ten gehore in het klooster van de Koningen. De zon scheen de hele namiddag en zonder dat er iemand aanwezig was, werden hun liederen de een na de ander versterkt door de oude stenen van het klooster, verleggen applausjes aan het eind en grapjes van Rober eindigden met de speciale medewerking van twee componisten Marc en Pedro die het refrein van het lied ‘Vamos Despertando’ maakten.

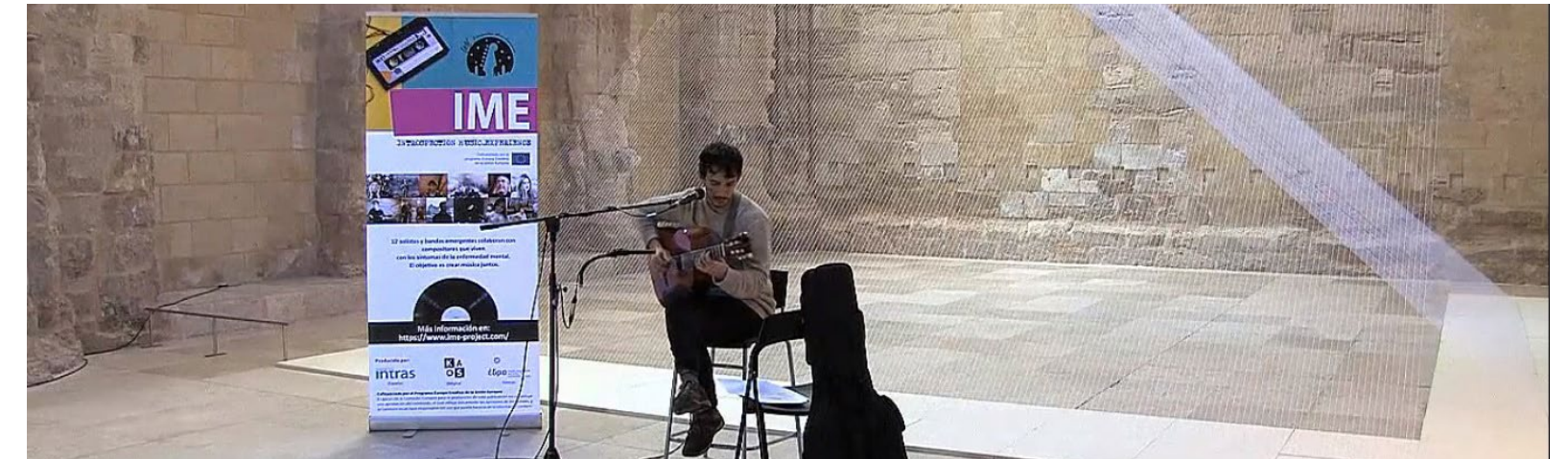
Naïa bereidde hun optreden voor, ook in het klooster van de Koningen. Daniel, de zanger, deelde met ons het idee om het lied ‘Luna Llena’ te creëren, en zei dat hij iets dergelijks niet had kunnen creëren zonder de coproductiesessies. Dit lied behoort toe aan de componisten, wij hebben er alleen muziek op gezet”, zei hij voor het concert. Naïa begon een van hun nummers te spelen, het was al avond, het natuurlijke licht nam af en we voelden de muziek en de kille lucht tot aan het nummer ‘Luna Llena’, waar wat applaus te horen was van de organisatoren. Het was zo opwindend om de kans te krijgen in het Museum te spelen en we lanceerden het concert een week later.

Bekijk het live concert opgenomen in het ‘Patio Herreriano’ Museum in Valladolid met deelname van Nacho Prada, Rober y los Optimistas en Naïa.

<https://www.ime-project.com/ime-concert-from-the-patio-herreriano-contemporary-art-museum-of-valladolid/>

Meer info over dit concert hier: <https://www.ime-project.com/ime-en-vivo/>

IME LIVE CONCERTS in VALLADOLID, SPANJE



IME LIVE CONCERTS in ATHENE, GRIEKENLAND

EDRA besloot het lokale concert op te nemen in het programma van het jaarlijkse kunst- en geestelijke gezondheidsfestival ART4MORE, aangezien dit festival al 13 jaar wordt georganiseerd en bekend is bij het publiek. Het is een jaarlijks vernieuwend internationaal kunstenfestival dat de aandacht vestigt op sociale kwesties, met de nadruk op geestelijke gezondheid.

Daarom werd het eerste Griekse concert voor IME Project online gehouden op 27 november, waar de warme en inspirerende samenwerking tussen deelnemers met en zonder psychische kwetsbaarheid resulteerde in de productie/opname van vier nummers; deze samen met enkele andere nummers uit de persoonlijke projecten van onze artiesten weerklonken tijdens dit 50 minuten durende concert.

Het IME-concert opende het ART4MORE festival en gaf het project een dynamische boost. Voor het concert presenteerden we kort het project, waarbij we de belangrijkste doelstellingen belichtten en uitlegden hoe het verband hield met het festival. Ons concert ging in première via het youtube-kanaal van EDRA.

Zoals hierboven vermeld, werd het IME-concert in Griekenland opgenomen in het Gespecialiseerd Dagcentrum “Centrum voor Sociale Dialoog”, een eenheid voor geestelijke gezondheidszorg die psychosociale rehabilitatie bevordert en stigmatisering tegengaat, geïnspireerd door de principes van herstelondersteunende zorg en creatieve therapie.

Onze artiesten gaven toe dat het een zeer vreemde ervaring was om op te treden zonder publiek voor zich; maar het was een eerste keer, dus probeerden ze er het beste van te maken! Katerina kon echter niet aanwezig zijn bij de opnames, omdat ze op dat moment in Parijs was; daarom hebben we haar lied apart opgenomen. De Art Director van het project, Mr. Kladas, voegde zich bij de andere artiesten op het podium en zorgde voor een warme en gezamenlijke sessie!

Aan het eind werd het concert gepubliceerd op ons YouTube-kanaal en de IME-website, zodat iedereen die het gemist had het op elk gewenst moment kon bekijken. Onze videograaf en regisseur George Ktistakis was verantwoordelijk voor het filmen en monteren van het concert.

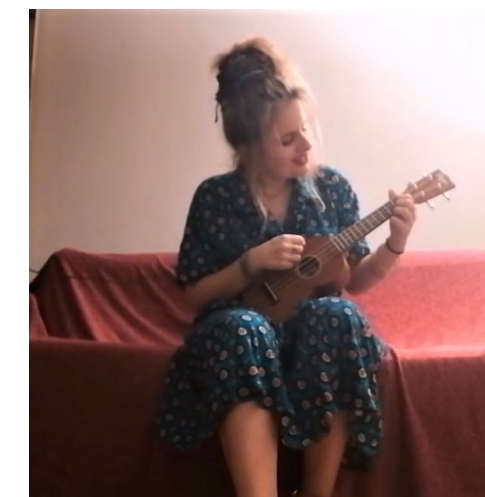
Geniet van 50 minuten muziek en meer dan 15 nummers waaronder de drie nummers die gemaakt werden in een unieke samenwerking tussen de muzikanten en mensen die leven met een psychische kwetsbaarheid.

Bekijk hier het live concert opgenomen in het “Centrum voor Sociale Dialoog” in Athene, met deelname van Azat Helvatizian, Christina Tsaliki, Ioannis Bairaktaris, Katerina Pipili, Nassos Polyzoidis en Christos Kladas als gastartiest: <https://www.ime-project.com/the-greek-first-concert-for-ime-project/>

Meer info over dit concert hier: <https://www.ime-project.com/first-ime-concert-available-online/>

Meer info over het ART4ALL Festival hier: <https://art4more.org/>

IME LIVE CONCERTS in ATHENE, GRIEKENLAND



IME LIVE CONCERTS

in GENT, BELGIË

Tijdens het Introspection Music Experience project (IME) maakten muzikanten Chloë Nols, Korneel Muylle & Slow Lee en KRANKLAND muziek tijdens een residentie bij KAOS. Hun nieuwe songs gaan over stigma en psychische kwetsbaarheid en willen hierover een dialoog op gang brengen.

Op 25 februari 2021 om 20u werden de songs voorgesteld tijdens een live stream in het Museum Dr. Guislain te Gent.

Door de Covid-pandemie werden alle geplande concerten afgelast en moesten we op zoek naar een goed online alternatief. We kwamen in contact met het Museum Dr. Guislain in Gent. Dit museum is gehuisvest binnen de muren van een oud psychiatrisch ziekenhuis. Een deel van het gebouw wordt nog steeds gebruikt voor de geestelijke gezondheidszorg. Ze presenteren tentoonstellingen over de geschiedenis van de psychiatrie, hebben een uitgebreide en vernieuwende collectie Outsider Art en tonen hedendaagse kunstenaars. We werkten al eerder samen in een tentoonstellingsproject en ze waren zo vriendelijk om ons te ontvangen voor de opname van het concert in het museum. Met strikte Covid-regels konden we 4 nummers per artiest opnemen: 2 van IME en 2 van hun eigen repertoire.

Het werd een vrij emotionele trip aangezien het de eerste keer was sinds het begin van de pandemie dat de artiesten optraden. We kregen de kans om het concert te streamen op het Sound of Ghent platform waar er een interactief deel was voor het publiek, wat leuk was en de betrokkenheid bij het concert vergrootte. We hebben het concert later op het KAOS YouTube kanaal gezet zodat mensen die het gemist hebben het nog konden bekijken.

Nu Covid-maatregelen minder strikt worden in België plannen we sowieso enkele live concerten met de artiesten en het project tijdens de zomer.

Bekijk het live concert en enkele interviews met artiesten hier: <https://www.ime-project.com/ime-live-concert-at-the-museum-dr-guislain-belgium/>

Meer info over dit concert hier: <https://www.ime-project.com/newsletter-3-kaos-article-newsletter/>



Chloë Nols

Korneel Muylle from Slow Lee (the band is in quarantine)

Krankland

EUROPESE IME TOUR

Een grote tournee langs Valladolid, Brussel en Griekenland zou worden georganiseerd. Alle artiesten uit de drie landen zouden de kans krijgen elkaar opnieuw te ontmoeten en de nummers die tijdens het hele project werden geproduceerd samen uit te voeren. De covid-19 pandemie wijzigde echter opnieuw onze oorspronkelijke planning. De IME-tournee vond online plaats met de deelname van alle artiesten uit de drie landen. Een sterke boodschap over de waardevolle bijdrage van iedereen aan de muziek- en cultuursector reisde door Europa toen artiesten uit Spanje, België en Griekenland de liedjes uitvoerden, althans virtueel, en een universele taal creëerden via muziek, ook tegen het stigma dat verbonden is aan geestelijke gezondheidsproblemen.

Bekijk de IME online Tour op onze website: <https://www.ime-project.com>



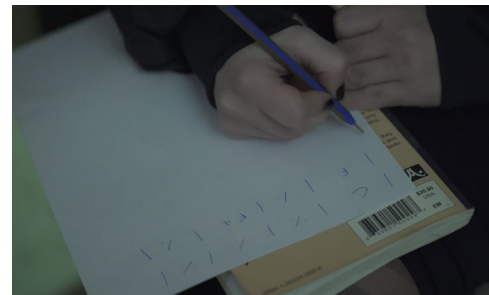
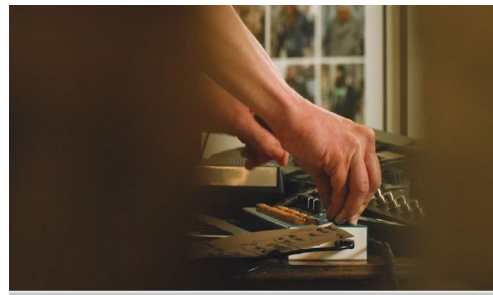
DE IME DOCUMENTAIRE FILM

De IME documentaire film is een uniek document dat via beelden de weg naar de uiteindelijke songs illustreert, of met andere woorden: hoe de IME methode songs creëerde geïnspireerd door het werken met mensen die leven met psychische kwetsbaarheid. Het doel van de IME documentaire film is om het artistieke proces, de samenwerking tussen de deelnemers en het eindproduct, het IME muziekalbum, met het publiek te delen.

De documentaire film weerspiegelt de artistieke resultaten van het project, die het resultaat zijn van de vrijheid van expressie die alle deelnemers tijdens het hele project hadden.

De film bevat live opnames van zowel de Inspiratie- als de Creatiefase, zoals het samenwerken van muzikanten en componisten, het overleg, de productie van de nummers, de opnames, enkele mini-interviews, de lokale concerten enz. Alles in het Engels, Spaans, Nederlands en Grieks.

Bekijk de IME documentaire film op onze website: <https://www.ime-project.com>



DE KRACHT VAN MUZIEK VOORBIJ HET IME PROJECT

De bredere planning van IME omvatte het organiseren van verdere samenwerkingen tussen lokale opkomende muzikanten en componisten die leven met een psychische kwetsbaarheid. Op de IME website is er, naast alle info, liedjes, video's, documentaire films, videoclip, artikelen of berichten, een ruimte voor het IME Samenwerkingsprogramma. We hebben deze sectie "Doe mee" genoemd. Via deze sectie ondersteunen de partners het project na de EU-financiering door verdere coproductieprojecten tussen nieuwe opkomende artiesten en componisten van externe organisaties te faciliteren. Partners voorzien nieuwe organisaties/opkomende artiesten van de nodige info en ondersteuning om nieuwe coproductie-ervaringen uit te voeren, niet alleen op het gebied van geestelijke gezondheid, maar ook het werken met andere gemeenschappen (vluchtelingen, migranten, slachtoffers van gender-gebaseerd geweld, enz.) om de menselijke diversiteit te verkennen via Muziek of een andere artistieke discipline.

Voor aanvullende informatie zie: <https://www.ime-project.com/get-involved/>

IME EN GEWELD OP BASIS VAN GENDER

Dit programma werd ontwikkeld door middel van 12 sessies, één per week, georganiseerd tussen januari en april 2021 in het 20-metros Day Car Centre in Valladolid, Spanje en werd bijgewoond door 6 vrouwen die het slachtoffer waren van gender-gerelateerd geweld.

In dit geval was het doel van de workshop meer gericht op het verrijken van het creatieve proces van de deelnemende vrouwen dan dat van de artiest die de sessies leidde: Nacho Prada, een van de lokale kunstenaars die vanaf het begin bij het project betrokken is geweest. Gezien de complexiteit van de ervaringen die in de groep naar voren konden komen, was een van de belangrijkste doelstellingen het opbouwen van een samenhangende groep, waarin de deelnemers de ruimte en het nodige vertrouwen vinden om te praten over hun ervaringen, gedachten, gevoelens, herinneringen, enz. Ontspannings- en zelfzorgtechnieken werden ook aangemoedigd en tijdens de laatste sessies werd een lied gecreëerd.

Muziek werd vooral gebruikt samen met zelfzorg- en ontspanningstechnieken, creatie van soundscapes, improvisatie, groepspercussie (gebruik van klankbuizen en kleine percussie-instrumenten) en gebruik van de stem, groepsdynamiek en de gemeenschappelijke creatie van liederen. Dit alles hielp om een vertrouwensrelatie tussen alle deelnemers tot stand te brengen die de marges van de sessies oversteeg. Door deze oefeningen werden luisteren, groepsuitdrukking en aanvaarding van groepservaringen aangemoedigd.

Na 12 sessies te hebben geleid, sloten we het programma af. Iedereen wist dat deze sessies een begin en een einde hadden en kende de doelstellingen van deze sessies. De meeste van deze doelstellingen zijn bereikt, de ervaring is

zo bevredigend geweest dat Intrass heeft besloten de sessies voort te zetten en een nieuwe wekelijkse workshop muziekcreatie te promoten. In feite is deze ruimte een ruimte geworden voor steun, hulp en zorg en een plaats om te genieten en emoties te uiten door middel van muziek, wat naast het bevorderen van culturele expressie, zeer therapeutisch is.

Tijdens de evaluatiesessie hebben de deelnemers hun tevredenheid over deze activiteit geuit, wat zij ook hebben laten zien door nooit een sessie te missen (gemiddeld heeft elke deelnemer minder dan één sessie gemist) en op hun beurt hebben zij nieuwe activiteiten voorgesteld waaraan zij graag zouden meewerken.

IME EN DAKLOZEN

De sessies werden gehouden in de gemeentelijke opvang voor daklozen aan de Paseo de Extremadura, in Valladolid, Spanje. Wekelijkse sessies vonden plaats in de namiddag van 18.30 tot 19.30 uur. De sessies vonden plaats van april tot eind juni 2021 en werden bijgewoond door zeven personen. De deelname was regelmatig voor drie van hen, maar meer variabel voor de andere vier.

Door de muziek en deze sessies kon worden nagegaan dat er veel potentieel is om met deze groep te werken. De deelnemers hebben de problemen in verband met hun situatie, ingewikkelde levensverhalen, verwondingen en kwalen die tot hun huidige situatie hebben geleid, gedeeld met behulp van technieken voor muziekcreatie. Deze sessies hebben hen ook geholpen om muziek te ontdekken, ze hebben de steun aanvaard die de muziek hen biedt en de aandacht en zorg van Nacho Prada. Dit was al een doelstelling, aangezien het voor deze groep moeilijker is om steun te aanvaarden gezien het gebrek aan hoop in een systeem dat hen de rug heeft toegekeerd. In feite is het moeilijk geweest om een band met de groep tot stand te brengen en voor de deelnemers om de sessies op een vooraf vastgesteld tijdstip bij te wonen. De omstandigheden van het dagelijkse leven van de deelnemers zonder een al te gestructureerde routine maken dat gesloten tijdschema's voor hen niet goed werken. In dit geval waren twaalf sessies niet genoeg om een sterke verbintenis tot stand te brengen of om een lied over hun ervaringen te maken, maar andere, even belangrijke doelstellingen zijn bereikt: de deelnemers hebben muziek ontdekt (één van hen heeft tussen de sessies door een instrument gekregen om het in zijn vrije tijd te bespelen), zij hebben de geboden aandacht aanvaard en zij vonden dat zij deze kans verdienen.

TEN SLOTTE

De grootste uitdaging tijdens de projecten was ongetwijfeld de pandemie. Zoals bij vele andere culturele evenementen moesten we ons aanpassen aan de nieuwe omstandigheden en aanvaarden dat niets zou verlopen zoals we het ons oorspronkelijk hadden voorgesteld. Het was jammer dat we niet in staat waren de Europese IME Tour uit te voeren en alle muzikanten en deelnemers van het project samen te brengen. We zijn echter nooit gestopt als een team samen te werken. We organiseerden regelmatig online vergaderingen om de volgende stappen van het project te bespreken en informatie in te winnen over de situatie in elk land op dat moment. Het was onvermijdelijk dat er vertragingen optraden bij de uitvoering van bepaalde aspecten van het project, hoe hard iedereen ook probeerde om alles op tijd af te leveren. De situatie in de landen veranderde elke dag en al deze onzekerheid maakte de organisatie van de evenementen tot een grote uitdaging voor ons allen. We wilden dat onze boodschap werd overgebracht, maar we wilden vooral dat onze doelgroepen ernaar zouden luisteren, en één van de belangrijkste dingen die we leerden was flexibel te zijn en klaar te staan om onze plannen aan te passen. Het was een uitdaging om zelfs maar plaatsen te vinden om de concerten op te nemen en ze online te zetten.

Maar ondanks alle moeilijkheden zijn componisten en muzikanten erin geslaagd om vertrouwensrelaties met elkaar aan te gaan en cocreatiesessies te organiseren. IME was voor hen een ongewone en verrijkende ervaring om alternatieve creatieprocessen te ontdekken. Uiteindelijk werkten ze meer dan twee jaar samen, eerst bij het conceptualiseren van hun ervaring, daarna bij de muzikale compositie en ten slotte bij de audiovisuele creatie. Nu kunnen componisten met een psychische kwetsbaarheid doorgaan met het schrijven en inspireren van liedjes gebaseerd op hun ervaring en opkomende artiesten hebben ook geprofiteerd van deze ervaring, die hen zeker geholpen heeft om hun persoonlijke stijl te vinden.



INTROSPECTION MUSIC EXPERIENCE

*Een handleiding voor wie gelooft dat
kunst en muziek toegankelijk zouden
moeten zijn voor iedereen en ons allen
vertegenwoordigen.*



INTROSPECTION MUSIC EXPERIENCE

Een unieke ervaring waar verhalen
over **Mentale Gezondheid** worden
vertaald naar muziek

Mede gefinancierd door het
programma Creatief Europa
van de Europese Unie

