

# Word ook imperfectionist

## Stichting Vitamine Z

'Als je maar gelukkig bent!' is een veel gebruikt motto. Maar is geluk wel zo vanzelfsprekend? Het impliceert dat gelukkig zijn de norm is. Maar wat als het tegen zit of als je in een periode verkeert waarin geluk ver weg is? Ben je dan abnormaal? Heb je niet goed je best gedaan? Stichting Vitamine Z organiseert evenementen waarin de ongelukkige kant van het leven op de agenda staat. Volgens Vitamine Z is de imperfecte kant van ons leven net zo onvermijdelijk en normaal als de gelukkige en perfecte kant. We praten er alleen veel minder over. Als oprichter van Vitamine Z en deeltijd geestelijk verzorger in het Flevoziekenhuis in Almere, wil ik met deze stichting het gesprek openen over kwetsbaarheid, falen en imperfectie.



foto: Jan Willem Groen

### Een brug tussen zingeving en vermaak

Stichting Vitamine Z organiseert veel verschillende evenementen, waaronder het Icarus festival voor imperfectionisten, filosofische diners en blender-avonden. Tijdens deze bijeenkomsten onderzoeken we de onhaalbare idealen die wij onszelf stellen. 'We zouden een stuk gelukkiger zijn als we het idee loslaten dat we altijd gelukkig moeten zijn.'

Met de combinatie van cultuur en kunst en thema's die onze idealen en tijdgeest bevragen, willen wij een brug slaan tussen zingeving en vermaak. Dit maakt het programma van Vitamine Z voor een breed publiek toegankelijk. Bezoekers worden uitgenodigd om nieuwe inzichten en ervaringen op te doen met thema's die onbesproken, ongemakkelijk of taboe zijn.

Zo ging in de theatervoorstelling van Lilly Blendl *All the Glitters are Golden* een met goud beschilderd meisje excessief op zoek naar geluk en genot. De bezoeker ervoer in haar zoektocht vooral onrust. Voor Vitamine Z werd speciaal het laboratorium voor ongewenste emoties ontworpen in samenwerking met *Over the Moon Amsterdam*, waarin de bezoeker onder leiding van acteurs in de rol van wetenschapper onderzoek doet naar zijn of haar eigen ongewenste emoties.

### Imperfectionisme

Het belang van deze boodschap zie ik niet alleen bij mijn jongvolwassen doelgroep, die op dit moment het hardst getroffen wordt door de epidemie van burn-outs en depressies, maar ook in mijn werk als geestelijk verzorger in het ziekenhuis.

Als deze thema's onder de aandacht komen, wordt het makkelijker erover in gesprek te gaan, hetgeen weer zorgt voor een noodzakelijke verandering in onze samenleving. Vitamine Z streeft ernaar dat we tekortkomingen en onaangename ervaringen binnen onze samenleving weer als normaal gaan zien. En in alle ontmoetingen en ervaringen die Vitamine Z rijk is, bleek iedereen stiekem een imperfectionist te zijn, wat zorgde voor veel wederzijds begrip en rust.

Simeon Karsten, oprichter van Vitamine Z en Icarus Amsterdam; [www.vitamine-z.nl](http://www.vitamine-z.nl) en [www.icarus-amsterdam.nl](http://www.icarus-amsterdam.nl)