



SPEAKER NR. 2: ME ON STAGE NIGHT →15. Juni 2019 @frei.raum (Rathausgasse 1)

## Maarten Hemmen

Auf den ersten Blick ist Maarten der geborene Siegertyp und Sonnyboy. Groß, blond, sportlich, topfit und Holländer! Jahrgangsbester als Drummer am Konservatorium in Rotterdam, Drummer in unterschiedlichen Bands und erfolgreicher Musikproduzent. Von außen betrachtet ein Mensch auf der Sonnenseite des Lebens. Aber das ist nur die halbe Wahrheit. Wahrscheinlich sogar weniger als die halbe Wahrheit. Denn Maarten ist manisch depressiv. Was von außen paradox erscheint, bestimmt sein Leben zwischen massiven Ups und Downs.

Im Video Blog Maarten's Mind teilt er seine tiefsten Gedanken, seine manchmal unkontrollierbaren Stimmungen und seine Hürden im Alltag. Aber er gibt auch viel Hoffnung wenn er sich seiner Krankheit stellt und versucht durch Sport, Meditation und eigene Konzepte den Geistern in seinem Kopf habhaft zu werden.

Ein berührender Vlog zum Weinen, Lachen, Verstehen und Lernen.

\*\*\*\*\*

„Ich klettere in Shorts bei -20 Grad, schwimme im Eiswasser in Polen, ich boxe, ich laufe Marathon und und und! Dabei ist die schwerste Aufgabe in meinem Leben die Bewältigung meines Alltags...“

\*\*\*\*\*

„Meine Name ist Maarten Hemmen und ich habe mit schwerer Depressionen zu kämpfen. Und ich bin nicht der Einzige!“

Weltweit leiden schätzungsweise 350 Millionen Menschen unter einer depressiven Störung. In Deutschland sind es offiziell 4 Millionen. Warum sehen oder hören wir denn trotzdem so wenig über Depression?“

\*\*\*\*\*

„Das Tabu über Depressionen zu sprechen ist immens!

Ich möchte anfangen aufzuklären, Menschen das Gesicht hinter Depressionen zeigen, erklären wie es sich anfühlt depressiv zu sein, zeigen, dass wir sehr wohl lebensfähig sind. Nur ein bisschen anders!

Es sind Wege und Mittel die dir kein Arzt oder Therapeut verschreibt, es sind Wege ohne Pillen, außerhalb der Komfortzone, Grenzerfahrungen in der Natur, die Grenzen des Geistes und Körpers aufsuchen und sie sind anders, sie sind heilend, das verspreche ich!“

**Instagram:** maartensmind

**Facebook:** Maartens Mind

**#hackingmydepression**