Coping with Mechanisms

Hosted by: Giselle Dahm

Project Information (EN)

Aim and Intention

Visitors are invited to reflect on their own mental well-being and explore alternative coping mechanisms, while listening to the hidden audio pieces inside the structure. The installation creates a serene environment where individuals can engage in the meditative qualities of activities like crocheting and knitting, as well as listen to young adults talk about coping and their experience with anxiety, with the countering anxiety-related audio environment. By raising awareness about the impact of anxiety disorders and promoting the benefits of mindful crafts, “Coping with Mechanisms" aims to inspire conversations and action to address this pressing issue. It emphasizes the importance of finding a balanced relationship with technology while prioritizing mental health. Through this project, I hope to empower individuals, particularly the younger generation, to seek healthier ways to navigate the digital landscape and promote holistic well-being.

Projectinformatie (NL)

Doel en intentie

Bezoekers worden uitgenodigd om na te denken over hun eigen mentale welzijn en alternatieve coping-mechanismen te verkennen, terwijl ze luisteren naar de verborgen audiostukken in de structuur. De installatie creëert een serene omgeving waarin individuen kunnen deelnemen aan de meditatieve kwaliteiten van activiteiten zoals haken en breien, en kunnen luisteren naar jonge volwassenen die praten over omgaan met angst en hun ervaring met angst, met de angstgerelateerde audioomgeving. Door het bewustzijn over de impact van angststoornissen te vergroten en de voordelen van bewuste ambachten te promoten, wil ‘Coping with Mechanisms’ gesprekken en actie inspireren om dit dringende probleem aan te pakken. Het benadrukt het belang van het vinden van een evenwichtige relatie met technologie, terwijl de geestelijke gezondheid prioriteit krijgt. Via dit project hoop ik individuen, vooral de jongere generatie, in staat te stellen gezondere manieren te zoeken om door het digitale landschap te navigeren en holistisch welzijn te bevorderen.

Image List

Filename	Caption	Credit
d2scf9104_1692900222.png		Giselle Dahm
108e011ea-a7fe-4e4f-b2c3-cd6d7500b051-2_1692900237.png	Graduation show ArtEZ Arnhem, July 2023	Nora Taher
f54a9a1d-923f-4a89-8e96-47ab145efe2f-2_1692900246.JPG	Graduation show ArtEZ Arnhem, July 2023	Nora Taher

The images above are included in the ZIP under `/images`.