

The Optimist

THEMA: LEKKER IN JE VEL
HOE WORD EN BLIJF JE VITAAAL
VAN LICHAAM EN GEEST?

MARIANNE TIMMER
OVER VITAAAL LEVEN:

'ZOEK DE
OPTIMISTEN
OP!'

BOEKENTIPS
VAN
KEES KLOMP
(P.80)

Het nut van
discipline
en zelfliefde

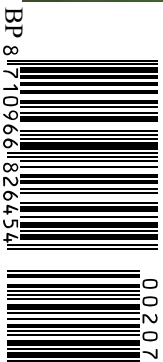
De trend:
Precisie-vitaliteit

Vitaler bij chemo

Samen bewegen
is beter

VOOR ALLE WERELDVERBETERAARS! P.14

In gesprek met een vitaloog • Annemarie Postma pioniert • Bosbaden
Microdosereren • Samen impact maken • De klimaatcrisis opgelost
Werkgeluk • Straling bij bomen en planten • Sabine Uitslag





Innovatie die verbaast, luxe die verwent
en technologie die magie creëert.
Beleef vandaag de toekomst bij uw Mercedes-Benz dealer.

INNOVATIONS BY





Gecombineerd verbruik: 15,9 - 22,6 kWh/100 km. CO₂-uitstoot: 0 g/km (WLTP).
Voor officiële dealeradressen, kosten en leveringsvoorwaarden, zie [mercedes-benz.nl](https://www.mercedes-benz.nl).

LOVE + WORK

over werk en zingeving

16 november

13.30 - 17.00

Driebergen

SCHOOL
FOR
PURPOSE
LEADERSHIP

The
Optimist

COLOFON

De Nederlandstalige *The Optimist* wordt gemaakt door:

Uitgevers: Roland Pluut en Brian de Mello.

Hoofredactie: Brian de Mello.

Redactie: Laura Boeters, Jessie Eickhoff, Mathilde de Jeu, Denise Maassen, Royce de Mello.

Vormgeving: Irma Theunisse.

Met medewerking van:

Fabio D'Agata, Robin Blades, Sara Budhwani, Michael J. Dawkins, Govert Derix, Lionel Eersteling, Ron van Es, Sander Funneman, Henk Kieft, Kees Klomp, Matthijs Koevoet, Astrid Landman, Manon van Leeuwen, Ilco van der Linde, Annette Nobuntu Mul, Jelleke de Nooy van Tol, Carla de Ruiter, Nicole Segers, Harry Starren, Roy van der Steen, Mark Stolk, Gerrie Strik, Sally Tan, Marcel Tjepkema en Sabine Uitslag.

Met dank aan:

Anouk Arkesteyn, Vernon Baker, Winny Bos, Rik Breur, Martin ten Donkelaar, Cathelijne Esser, Wendelien Geurkink, Mina Guli, Paul Hawken, Klaas Koster, Txai Lobo Maru, Jelle van der Meer, Evelien Peeters, Annemarie Postma, Emma Pot, Inès von Rosenstiel, Peter Tangel, Marianne Timmer, Eric van Veluwen, Koen Verlinden, Dorien Verloop en Inge Voorhout.

Coverfotografie: The Optimist.

En natuurlijk met dank aan alle fitte en bijna fitte optimisten.

Wel optimist, maar nog geen abonnee?

De jaarprijs voor een abonnement is € 84,-. Kijk voor de verschillende abonnementsvormen en de voorwaarden op onze website: www.theoptimist.nl/word-abonnee

Voor meer informatie: bel 070 - 205 9231 of mail naar abonnements@theoptimist.nl. Je kunt je ook aanmelden per post: Postbusnummer 226 2690 AE 's-Gravensande

Advertenties & partnerships

Tom van Tol: tom@theoptimist.nl
T: 070 - 205 9232 (kantooruren)

Bestellingen

Het nieuwste nummer is, naast bij 1.200 verkooppunten in het land, ook online verkrijgbaar. Ook oude nummers zijn na te bestellen (€ 9,95 per exemplaar, excl. € 3,50 verzendkosten binnen Nederland) via www.theoptimist.nl/shop.

© 2022 Uitgeverij
The Optimist B.V. of de
individuele auteurs



Foto:
Michel Porro

Uitzonderlijk

De veranderingen die hebben plaatsgevonden sinds de coronacrisis noemen we 'het nieuwe normaal'. Denk aan de manier waarop we tegen thuiswerken aankijken, dat we vaker 's avonds wandelen, en dat we minder zakelijk vliegen. Om maar enkele dingen te noemen. Of dat allemaal van lange duur is, valt nog te bezien – maar we blijven hoopvol en optimistisch.

Wat mij de laatste tijd ook bezighoudt is het nieuwe *abnormaal*. Aanleiding om hierover te filosoferen was de gulle gift van Patagonia-oprichter Yvon Chouinard. Het stond breed in alle media. De goede man besloot om samen met zijn familie hun miljardenbedrijf weg te geven zodat alle toekomstige winst naar de strijd tegen klimaatverandering kan gaan. Je denkt: wat een geweldige man. Dat denk ik ook.

Wat mij lichtelijk irriteert is de verbazing waarmee hierover wordt bericht. Hoezo, zou dit uitzonderlijk gul zijn? Misschien is Chouinard behalve een slimme zakenman ook nog een man met een uitstekend werkend moreel kompas. Daar

zou niets uitzonderlijks aan moeten zijn. Iemand met voldoende euro's om de komende honderd jaar onbepikt gas te verbruiken (bij wijze van spreken), mag zich weleens afvragen hoeveel 'genoeg' is. Ik ga twijfelen aan iemands mentale gezondheid – laten we het morele kompas daaronder scharen – wanneer die persoon niet zou nadenken over de genoeg-vraag.

Toevallig is ons thema deze keer: vitaliteit en lekker in je vel zitten. Voor sommige mensen is lekker in de slappe was zitten daar synoniem aan. Helaas. Het echte leven zit anders in elkaar. Vraag het maar aan Marianne Timmer (p.26) of Annemarie Postma (p.54).

Zullen we afspreken dat het nieuwe normaal dat Chouinard tegenwoordigt, eigenlijk de gewoonste zaak van de wereld is? Niks uitzondering. Iedere CEO zou in de spiegel moeten kijken, zich af moeten vragen of hij terecht honderd keer modaal ontvangt en z'n kind Yvon moeten noemen. En niet Sywert, Bernd of Camille. Laten we die gestoorde gasten alsjeblift het predicaat 'het nieuwe normaal' blijven geven.

Brian de Mello, hoofredacteur
redactie@theoptimist.nl

INHOUD

The Optimist • NOVEMBER/DECEMBER 2022

1
Marianne Timmer
2
De Ayuna markt
3
Martin ten
Donkelaar

Onderstroom

MAATSCHAPPIJ

14 Wereldverbeteraars
Vier mensen die van aanpakken weten.

DUURZAAMHEID

16 Serie: De verduurzaming
Avonturen van een optimist die zijn huis toekomstbestendig maakt.

KLIMAAT

17 De KlimaatHOTline
Nicole Segers wil een hulplijn starten voor mensen met klimaatstress.

GEZONDHEID

18 Omgaan met kanker
Tegenslag leerde Anouk Arkesteijn om vanuit haar hart te leven.

SPIRITUALITEIT

20 Wereldse Wijsheden
Levenslessen van Wendelien Geurkink en Txai Lobo Maru.

Thema

LEKKER IN JE VEL

Het draait deze keer om de vraag: hoe vitaal ben je? Ben je tevreden over je fysieke en mentale gesteldheid? Kan het beter, en zo ja, hoe dan? Lees en word vitaler!

25 Introductie

Van fitnesscoach tot filosofische denker: allemaal hebben we een eigen kijk op vitaliteit.

26 Timmertje, Timmertje, wat ga je doen?

Olympisch schaatskampioene Marianne Timmer is onlangs een 'vitaliteitsfabriek' gestart.

30 Precisie-vitaliteit

Michael Dawkins weet: niet elk gezondheidsadvies werkt voor iedereen even goed.

34 Meer uit het leven halen

Vitaloog Klaas Koster kan vertellen hoe je dat voor elkaar krijgt.

36 Zonder sportgenen toch fit?

Als het aan Lionel Eersteling ligt wel, dankzij discipline.

38 Samen beter in je vel

Bewegen in een groep maakt krachten los, stelt Fabio D'Agata.

40 Wees als die zonnebloem

Astrid Landman adviseert: gun jezelf wat meer zelfliefde.

42 Vitaliteit hervinden in een wankel wereld

Pleidooi van Gerrie Strik om ons te verbinden met de natuurkrachten.

44 Kanker en vitaliteit

Inès von Rosenstiel gelooft heilig in 'integrative medicine'.

49 Microdosereren maakt je sociaal vitaal

Voor Sara Budhwani geen alcohol meer maar een kopje Happy Tea.

Zuiver zakelijk

OVERWIN DE UITDAGING

53 Introductie

Hoezo, onmogelijk? Uitdagingen zijn er om te overwinnen.

54 Pionieren, hoe werkt dat?

Het ondernemende leven van Annemarie Postma.

58 Ga toch bosbaden

Goed voor je rust en verbinding. Het kan bij Club Groeneveld.

60 Duurzame mobiliteit

Van levenslange e-bike tot waterstoffrein.

62 Samen impact maken

De Nederlandse Uitdaging koppelt sociale initiatieven.

64 Het natuurlijk ritme

Marcel Tjepkema waarschuwt voor overexpansie.





Boeken

BOEKRECENSIE

13 Regeneration – De klimaatcrisis opgelost
Paul Hawken laat gelukkig weer eens van zich horen.

BOEKFRAGMENT

74 Het elektrische leven van planten en bomen
Sander Funneman en Henk Kieft gingen op onderzoek in het bos.

BOEKENTIPS

80 De keuze van Kees Klomp
Beteniseconomie ‘samengevat’ in zijn zes favoriete boeken.

BOEKPRESENTATIE

88 Niet alleen op de wereld
Terugblik op een mini-symposium in het UMC Utrecht.

Achtergrond

86 Je brein beschermen tegen slecht nieuws
Wetenschapper Robin Blades ziet hoe optimisme hierin een rol speelt.

Columnns

COLUMN

23 Annette Nobuntu Mul
‘Vitaal’

COLUMN

52 Govert Derix
‘Lieve vrede’

DOORGEFCOLUMN

73 Gastcolumnist Sabine Uitslag
‘Magische fase’

COLUMN

82 Harry Starren
‘2084’

COLUMN

95 Manon van Leeuwen
‘Naïeve klimaathypocriet’

Rubrieken

ACTUEEL

8 Lezersreacties voor en door optimisten
10 OceanLove laat de golven spreken via Ilco van der Linde

ODE AAN

12 Afscheid

BEELDVERHAAL

66 Ayuna Festimony
Een unieke combinatie van festival en ceremonie in beeld gebracht.

OPROEP

84 Optimistische oplossingen
De ideeënbus van *The Optimist*, op zoek naar eenvoudiger taalgebruik.

GALILEO'S GALERIJ

97 Vernon Baker
Een ode aan de Galileo's van de moderne geschiedenis.

OPTIMIST IN BEELD

92 Martin ten Donkelaar

VOLG ONS
OP SOCIALE
MEDIA



@TheOptimistNL



@TheOptimistNL



TheOptimist_NL

Evenementen

OKTOBER

96 Congrestifal Nieuw Bakje Troost
Weekend 29-30 oktober:
Baas over eigen uitvaart.

NOVEMBER

90 Love + Work
Woensdag 16 november:
op zoek naar werkgeluk met Ron van Es.



Actueel

Lezersreacties voor en door optimisten.

Vitaler bij elkaar

Van deelnemers aan het Gezondheidscongres van *The Optimist* op 21 september jl. ontvingen we uitsluitend positieve reacties. Met sprekers als Klaas Koster, Michael Dawkins, Maaïke de Vries, Arno Engers en Inès von Rosenstiel viel eigenlijk niet anders te verwachten. Veel lof was er voor onze columnist Harry Starren, die eerst de zaal opwarmde en daarna op het podium Olympisch schaatskampioene Marianne Timmer interviewde. Rond de lunchpauze waren er break-outsessies over uiteenlopende onderwerpen; van Chinese tongdiagnose tot ademhaling en van zelfhelend vermogen tot lichaamsgericht leren. Volgend jaar weer!

‘Ik heb genoten van deze dag en van de mensen die ik heb mogen ontmoeten.’

Z. Jager



Klaar voor de volgende

Een moment van reflectie, zo zou je het symposium ‘Pandemische Paraatheid’ van 9 september jl. in Driebergen kunnen noemen. Verschillende gezichtspunten passeerden de revue, onder kundig dagvoorzitterschap van Joep Stassen, bijgestaan door Tessel Blok. Het ging er soms stevig aan toe, maar de aanwezigen bleven respectvol naar elkaar. Zoals het hoort bij een dialoog waarbij werd teruggekeken naar het coronabeleid van de afgelopen paar jaar – om lessen te leren voordat de volgende golf toeslaat. Met als toepasselijk toetje een voordracht door Mona Keijzer. Iemand noemde het symposium een verademing, om te horen dat er ook anderen zijn die positief-kritisch nadenken over wat er gebeurt in de wereld.





Optimistische tip

Een lezer maakte ons attent op een tip die Frank Leest op LinkedIn plaatste voor het binnen dertig minuten vinden van de eigenaar van een gevonden bankpas.

‘Het gebeurde me dit jaar voor de tweede keer in Amsterdam. Op straat, een pasjeshouder vol met pasjes; rijbewijs, ID-kaart, OV-chipkaart, bankpassen en zelfs een bonuskaart. De laatste is niet zo erg, maar ik kan me voorstellen wat een drama het is als je zowel je ID- als rijbewijs kwijt bent, plus je bankpassen. Sowieso geen goede tip om zowel je rijbewijs als ID in hetzelfde mapje te stoppen maar dat is een ander punt.

Ik dacht de eerste keer: hoe vind je nu zo snel mogelijk de eigenaar? Je hebt wel een voorletter en een achternaam maar geen telefoonnummer of adres op deze pasjes.

Wat zou ik zelf doen als ik mijn bankpas kwijt was? Ik zou mijn jaszakken drie keer checken, één keer is genoeg, maar in dit soort gevallen loop je alles een paar keer na. Als dat niet zou werken, komt het besef dat je het toch weleens echt verloren kon hebben. Bankpassen blokkeren is dan de eerst volgende actie. Maar voordat je dat doet check je eerst even snel op je telefoonapp of er iets afgeschreven is. Voilà, dat is de trigger!

Als vinder heb je de bankrekening en naam van de persoon die je zoekt. Wat je dus kan doen, is na het vinden je mobiele telefoon pakken en 1 eurocent overmaken met als omschrijving ‘Ik heb je pasjes gevonden bel me terug op mobiel nummer 06-...’

In beide gevallen werkte deze methode zo goed dat de personen in kwestie door deze bijschrijving van 1 eurocent pas wisten dat ze hun pasjes kwijt waren.

Ik wilde deze tip even delen omdat het een hele kleine moeite is als je een bankpas maar vooral meerdere passen vindt en je zo een ander persoon een hele rompslomp kan besparen.’

Wonderbaarlijk e-book

Een van de mensen die een break-outsessie verzorgde tijdens het Gezondheidscongres, was Wassili Zafiris. Hij vertelde onder meer hoe hij een cliënt had geholpen met het herstellen van kanker. Het welhaast wonderlijke verhaal van hem en zijn cliënt is terug te vinden in een gloednieuw e-book dat te verkrijgen is in de webshop van *The Optimist*.



Fries tegeltje

Trouwe abonnee Herman Eldering uit Friesland mailde ons hoe spijtig hij het vond dat hij niet bij het Gezondheidscongres in september aanwezig kon zijn. Hij sloot zijn bericht wel optimistisch af met een prachtig Fries gezegde: *In tsjustere moarn jout wolris in ljochte dei* (een donkere ochtend geeft weleens een mooie lichtedag).



**We zijn benieuwd naar
jouw mening over deze editie.
Schrijf ons!
redactie@theoptimist.nl**

Overvloed

Dagelijks wijd ik mij aan het omarmen van land en ik verbaas me altijd weer opnieuw over jullie zorgen, beste landwezens, en vooral ook over hoe jullie er mee omgaan. Jullie gaan ‘even het hoofd leeg laten waaien op het strand’, maar waar denk je dat die negatieve gedachten dan terechtkomen? Zo kan ik echter wel zien dat dwars door alle leeftijden, culturen en talen heen, jullie zorgen allemaal ontstaan in dezelfde troebele bron. De overgrote meerderheid lijkt te leven en handelen vanuit angst, schaarste en tekorten. Jullie piekeren je suf over ‘te weinig geld’, ‘te weinig tijd’, ‘te weinig rust’ en nu raken ook jullie olie- en gasbronnen nog uitgeput. Dat laatste werd vijftig jaar geleden al voorspeld door een klein clubje van wijze mannen en vrouwen in Rome, maar inmiddels kent iedereen deze zorgen.

Jullie hele economie is gebaseerd op schaarste, tekorten en wantrouwen. Er worden grenzen getrokken tussen mijn en dein en daar komen dan weer ‘grensconflicten’ van. Er worden etiketten geplakt op een man en een vrouw en hoe ze zich dan zouden moeten gedragen. Jullie landwezens doen het jezelf aan en ik kan er om lachen en huilen tegelijk. Jullie gebruiken zoveel van je energie en je hersens voor

die zorgen, dat er nauwelijks genoeg overblijft voor het ontwikkelen van oplossingen.

Soms strek ik mijn nek en dan rol, draai en bulder ik en zou ik jullie wel willen meesleuren, diep de overvloed in. Ervaar mij, want ik ben de overvloed, waar je op kunt bouwen en vertrouwen. Ik verfris je, ik ontspan je, ik heel. Ik ben vrouwelijk en mannelijk tegelijk en ondertussen doet het er niet toe wát ik ben, maar dát ik ben en alles te bieden heb dat nodig is voor jouw toekomst. Wat een drama allemaal over die energievoorziening! Jullie gaan nog liever in zee met een dictator dan dat je werkt aan je onafhankelijkheid. Over de hele wereld bied ik eb en vloed, dag in, dag uit, soms zelfs met een verval van enkele meters, waar grote krachten bij vrijkomen. Dat biedt kansen voor getijdenenergie, waar bijna nog niemand aan denkt. Maar twee damwanden van vijftig kilometer zouden maar liefst de helft van de Nederlandse energiebehoefte op kunnen vangen, onzichtbaar en onhoorbaar en voor eeuwig. Droogte en het gebrek aan drinkwater wordt jullie volgende crisis. Maar ook daar heb ik voor miljoenen de oplossing voor het opslurpen: ontzilt mijn water, op een schone manier. Zo hebben de Nederlandse broers Jort en Tammo Wildschut deze

*Tekst:
van de oceaan, via
Ilco van der Linde
Foto:
Brett Allen*



zomer bewezen dat dit mogelijk is met stroom van zonnepanelen. En maak je rivieren gewoon weer drinkbaar. Met Li An Phoa heeft Nederland daar een gepassioneerde pleitbezorger voor.

Drie andere grote drama's zijn honger, klimaatverandering en de teloorgang van biodiversiteit. En ook daar bied ik een prachtige kans: zeewier. Langzaam beginnen arme vissersdorpen over de hele wereld zeewier te verbouwen en dat groeit in mij met een onvoorstelbare snelheid tot nieuwe, veilige, onbrandbare oerwouden. Dat biedt voor vissen bescherming, waar hom en kuit nieuw leven brengt. Ook absorbeert zeewier op grote schaal CO₂, waardoor het bijdraagt aan het terugdringen van de klimaatverandering. En in Japan, het enige land waar zeewier al op grote schaal wordt gegeten, wonen tegelijk ook de langstlevende mensen. Dat is geen toeval, want zeewier zit boordevol eiwitten, ijzer en vitamine B1. Had je ooit gedacht, dat mijn wier bijdraagt aan het oplossen van drie van zulke grote wereldproblemen? Waarschijnlijk niet. Wellicht omdat ook jij te veel tijd besteedde aan het vrezen en lezen van problemen? Maar lieve mensen toch, stop je energie in de oplossing, niet in het probleem. En dan ben ik er voor je, met al mijn eeuwenoude kracht. Dag en nacht. Verschuif je focus van angsten naar kansen, treed voorwaarts en steek je eerste voet in mijn overvloed. ●



Over OceanLove

Met fotografen, dichters, duikers, filmers, verhalenvertellers, wetenschappers en activisten geeft OceanLove de oceaan een gezicht én een stem. Met publicaties, sociale media-kanalen, een speciaal boek en een 'community van *ocean lovers*' komt er veel meer aandacht voor de kwetsbaarheid, maar juist ook de kracht en schoonheid van de oceanen en alles wat hierin leeft. OceanLove raakt mensen zó in het hart dat ze niet langer wegstijgen, maar juist meehelpten, als vrijwilliger, donateur of activist. Ook verzamelt OceanLove samen met haar partner Dopper handtekening – de Dopper Wave – om het gebruik van plastic wegwerpflacons tegen te gaan. In *The Optimist* zijn alle vorderingen en verhalen te volgen.

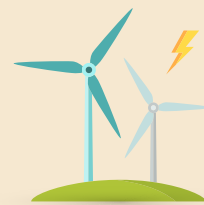
De oceaanoefening is gemaakt door de Australische fotograaf Brett Allen.

Meer informatie:

www.oceanlove.news/videos-ocean-love



Goed nieuws



Stichting Kracht in NL heeft een campagne opgezet om één miljoen euro op te halen voor **armoedebestrijding**. Het geld zal worden gebruikt om maatschappelijke initiatieven te steunen. ● De verbouwing van de alternatieve graansoort **sorghum** is in opkomst in Europa. Dit graan is hittebestendiger dan andere granen en heeft een hogere voedingswaarde. Daarnaast kan het een bron voor bio-energie vormen en mogelijk ook van veevoer. ● Zes Portugese jongeren hebben 32 Europese landen aangeklaagd om **klimaatverandering** aan te pakken. De uitspraak van het Europees Hof voor de Rechten van de Mens kan de overheden dwingen om hun emissiereducties op te voeren. ● In Zeewolde is het grootste **omgevingswindpark** ter wereld geopend. Dit betekent dat de 83 windturbines geheel eigendom zijn van omwonenden en boeren. ● Onderzoekers van onder andere het Amsterdam UMC zijn op zoek naar proefpersonen om te helpen bij onderzoek naar een vaccin tegen de **ziekte van Lyme**. Zo'n vaccin zou veel mensen kunnen beschermen tegen de mogelijk ernstige gevolgen van tekenbeten. ● Uit een enquête van het Amerikaanse bedrijf Motivosity blijkt dat er een sterk verband is tussen **dankbaarheid** en geluk. Zo gaf van het deel van de ondervraagden dat ze altijd dankbaarheid te uiten in hun dagelijks leven, 62 procent aan 'zeer tevreden' te zijn met hun leven. ● De route van 's werelds grootste **containerlijn** is aangepast om blauwe vinvissen te beschermen. Volgens de betrokken onderzoekers zal deze omleiding het aantal botsingen met de bedreigde diersoort met 95 procent verminderen. ● In Duitsland zijn de eerste volledig door **waterstof** aangedreven treinen ter wereld operationeel. De veertien treinen zullen samen 4400 ton CO₂-uitstoot besparen ten opzichte van de dieselvarianten die ze vervangen (zie ook p.61).

Ode aan afscheid

Al vroeg in ons leven kwamen we in aanraking met afscheid, een synoniem van 'einde'. We beëindigden gewild – maar vaak ook ongewild – een relatie met iets of iemand. Met betraande ogen en afhankende mondhoeven zei je gedag tegen het kinderdagverblijf en jouw vriendjes. Voortaan werd je elke ochtend bij de basisschool afgezet. Je maakte nieuwe vrienden, leerde rekenen en schrijven. En voor je het wist, moest je alweer vertrekken naar de middelbare school. Je kreeg er een nieuwe vriendengroep bij, ontmoette jouw eerste liefde én leerde wiskunde. We ondervonden het op harde wijze: een ontslag leidt tot een nieuwe baan, en een scheiding misschien wel tot een nieuwe vlam. Al vroeg in ons leven ontdekten we dat afscheid nemen ook een hoopvolle kant heeft, zegt de optimist: ieder einde is een nieuw begin.

Jessie Eickhoff

Goed nieuws

Het is met een apparaat op de marsrover Perseverance gelukt om **zuurstof** te produceren uit de CO₂-rijke atmosfeer van de rode planeet. Dit kan niet alleen erg nuttig zijn om mensen te laten ademen op Mars, maar de zuurstof zou ook gebruikt kunnen worden als raketbrandstof voor de terugreis.

● In het Engelse dorpje Long Newnton zijn wilde **bloemen** geplant om automobilisten te laten afremmen. Wat begon als een maatregel om de biodiversiteit te vergroten, bleek erg goed te werken om snelheidsduivelgedrag tegen te gaan. ● De oprichter van het Amerikaanse outdoorbedrijf **Patagonia** heeft zijn miljardenbedrijf weggegeven aan twee fondsen om klimaatverandering te bestrijden. De fondsen zullen tot wel honderd miljoen euro per jaar kunnen ontvangen dankzij de gulle actie. ● De Amerikaanse regering investeert 560 miljoen dollar om tien-duizend verlaten **oliebronnen** verspreid over 24 staten veilig af te sluiten. Dit gebeurt om onder andere brand en het weglekken van methaan te voorkomen. ● Een Schotse vrouw heeft onderzoekers van de University of Manchester geholpen een nieuwe test te ontwikkelen om de **ziekte van Parkinson** vast te stellen. Ze heeft namelijk het unieke vermogen de ziekte te kunnen ruiken. ● Het areaal **biodynamische landbouw** in Nederland is in de afgelopen tien jaar met 81 procent toegenomen volgens de Demeter Monitor 2021/2022. Biodynamische boeren en tuinders voldoen aan een aantal aanvullende voorwaarden boven de Europees vastgestelde biologische normen. ● De Franse overheid heeft aangekondigd 250 miljoen euro te investeren in de fietsinfrastructuur van het land. Het doel is van Frankrijk een echt **'fietsland'** te maken, door onder andere kinderen te leren hoe ze zich in het verkeer moeten begeven met de fiets.



De klimaatcrisis opgelost

Door

JELLEKE DE NOOY VAN TOL

Na zijn succesvolle boek *Draw-down* komt Paul Hawken met een nieuw ambitieus project.

Want volgens deze auteur inspireren alle theorieën over hoe slecht de aarde ervoor staat ons niet om van koers te veranderen. We willen verleid worden tot het doen van het goede, tot het bijdragen aan die betere wereld waar we graag heen willen, maar vaak nog niet weten hoe. Zijn oplossing? We gaan allemaal regeneratief leven, werken en organiseren, en dat is leuk, vervullend en beter voor aarde, mensen, planten, dieren en klimaat.

Zo neemt Hawken je mee op een ware ontdekkingstocht. Het ene moment sta je tot je knieën in de mangrovebossen en maak je mee hoe ze daar de natuur herstellen. Het volgende moment bevind je in The Bronx in New York waar men een schitterende pluktuin heeft opgezet die wordt bestierd door mensen uit de buurt; een project waar iedereen vrolijk van wordt. Buurtbewoners runnen de tuin samen en zorgen voor gezond, betaalbaar en lekker eten. Vervolgens wordt je meegenomen naar Australië waar men zijn oor te luisteren legt bij de manier waarop de oorspronkelijke bevolking het land vruchtbaar maakt en houdt. En ga zo maar door. Je valt van de ene verbazing in de andere.

Wat zo bijzonder is, is dat de mensen die regeneratieve projecten starten er zo gelukkig van worden. De ervaring om onderdeel te zijn van een gemeenschap en van het grote wonder dat de natuur is, doet blijkbaar goed. Maar *Regeneration* gaat verder



Paul Hawken

dan land tot ontwikkeling brengen. Hawken laat je zien en ervaren dat er overal regeneratieve projecten zijn: in de industrie, in de gezondheidszorg, in de stedenbouw, werkelijk overal. Het wemelt ook van de sociale projecten, waarin je ervaart hoe mooi en leuk het is om dingen samen te doen, voor elkaar te doen. Hawken dompelt je hierin onder.

Regeneration is een boek (in de Nederlandse vertaling door J.C. Boele van Hensbroek) om avond na avond in te lezen, om je te laten meenemen in een wereld die je kent en die ook weer totaal nieuw is. Als er één boek is om je op een mooie manier te verleiden om zelf je steentje bij te dragen aan een mooie wereld, dan is het dit boek wel. Een boek dat op ieders nachtkastje hoort te liggen omdat het de klimaatcrisis helpt oplossen. Een boek dat iedereen aan iedereen cadeau zou moeten doen. En waar je vrolijk van wordt. ●

Regeneration
Paul Hawken
ISBN:
9789047715115
Uitgever:
Lemniscaat
256 pagina's
€ 29,99



Verkrijgbaar in de webshop
van *The Optimist*.

Wereldverbeteraars

Mensen die de wereld mooier maken verdienen onze aandacht. We zetten hier vier optimisten in het zonnetje.

Rik Breur

Mosselen, pokken en algen. Ieder glad oppervlak dat zich onder water bevindt, is hiermee binnen de kortste keren bedekt. Deze aangroei wordt op schepen en off shore-constructies doorgaans voorkomen met een giftige verflaag. De verflaag, vol metalen en biociden, slijt langzaam af en komt terecht in het vaarwater. Dat moest anders, vond materiaalwetenschapper dr. ir. Rik Breur.

Al jaren droomde hij van een manier om het onderwaterleven te beschermen tegen schadelijke stoffen die varende schepen achterlaten in het ecosysteem. Toen Breur in 2014 tijdens het duiken een zee-egel zag, wist hij wat hem te doen stond. Hij merkte namelijk op dat stekelige oppervlakken onder water schoon blijven. De ingenieur ontwikkelde een milieuvriendelijke folie met stekeltjes, die de aangroei van zeeorganismen op scheepsrompen en vaste bouwwerken in zee tegengaat. Zijn uitvinding noemt hij Finsulate, en werkt zo goed dat het in 2019 werd geprezen met de European Inventor Award.

Inmiddels varen er schepen op elk continent voorzien van Breurs folie. Niet alleen vracht- en binnenvaartschepen, maar ook sloepen, motorjachten en zeilboten. De folie werkt in elk milieu en blijft minimaal vijf jaar goed. www.finsulate.nl

Evelien Peeters

Aan het begin van de coronapandemie schrijft Evelien Peeters, internist en endocrinoloog, een brandbrief aan de Tweede Kamer. De brief is een uiting van bezorgdheid over de nevenschade van de coronamaatregelen en wordt ondertekend door bijna drieduizend artsen en medisch professionals en meer dan twintigduizend burgers. Kort daarna richt ze samen met anderen de stichting Artsen Covid Collectief op. 'Dit collectief kwam voort uit de zorgen om de proportionaliteit van de maatregelen en het effect hiervan op de gezondheid', vertelt Peeters – op persoonlijke titel – aan *The Optimist*. Dit jaar stopte ze als voorzitter van het collectief, maar blijft vanaf de zijlijn betrokken. Peeters: 'Wat zij doen ligt me na aan het hart, dus we hebben nog goed contact en ik denk mee over wat belangrijk is om ons als medici over uit te spreken en hard



2

voor te maken. Ondertussen gebeurt er namelijk nog zoveel, bijvoorbeeld de wijziging van de Wet publieke gezondheid.'

It's anders waar Peeters zich het afgelopen jaar voor inzette, is de capaciteitsontlasting in de zorg. 'De zorg heeft een personeelscrisis die al heel lang gaande is, maar komende winter groter dan ooit dreigt te worden door overbelasting en uitstroom van personeel. Veel van de uitval van het ziekenhuispersoneel is namelijk niet omdat mensen geen zorgverlener meer willen zijn; mensen willen heel graag voor anderen zorgen, alleen niet meer binnen het huidige systeem. Samen met een groep artsen zoek ik sinds oktober 2021 actief naar een oplossing voor het aankomende tekort aan opnamecapaciteit. Ons traject om dit probleem binnen het ministerie van VWS op te lossen liep vast, dus misschien moeten we de stap maken om iets privaat te organiseren.'



1

Mina Guli

Tweehonderd marathons lopen in één jaar? De Australische Mina Guli doet het. Afgelopen maart startte ze met haar eerste marathon in Australië. Op 25 september liep ze in Den Haag haar honderdste. Haar tweehonderdste marathon wil Guli finishen op 22 maart 2023, op de trappen van het hoofdkwartier van de Verenigde Naties in New York. Op die dag gaat ook de VN Waterconferentie van start, dat alles te maken heeft met haar doel van de marathons.

Als oprichter en CEO van de Thirst Foundation wordt Guli gezien als een wereldleider die zich inzet voor de bescherming van de wereldwijde watervoorraden. Met haar marathons wil ze mensen bewust maken van de wereldwijde watercrisis en roept ze op tot actie. Als het aan haar ligt nemen we water niet langer voor lief, maar behandelen we het als de meest kostbare grondstof die we hebben.

Ze vertelt: 'Deze watercrisis is geen probleem van landen ver weg. Het is met recht een mondiale uitdaging, die ons allemaal raakt. Om deze crisis het hoofd te bieden, zijn snel oplossingen nodig. En anders dan vaak wordt gedacht, is dat niet per se een kwestie van technologieën die we nog moeten ontwikkelen of enorme kapitaalinvesteringen. Het is vooral een kwestie van goed kijken naar alle kennis en technologie die we al beschikbaar hebben, en het maken van een mentaliteitsverandering.'

www.minaguli.com

Koen Verlinden

Dat iedereen zich kán, maar vooral ook moet willen inzetten voor een betere wereld beseffen we wanneer we spreken

met Koen Verlinden van FAIR coffins. Werkzaam voor een uitvaartspecialist werd hij geconfronteerd met de gigantische vervuiling binnen de sector. Verlinden vertelt: 'De meest verkochte uitvaartkisten zijn gemaakt van spaanplaat. Met een plastic fineerlaag en zo'n drie liter formaldehyde-lijm staat het vervuilende effect van één zo'n kist gelijk aan het laten leeglopen van drie liter pakken melk gevuld met giftige lijm in het riool.'

Verlinden vond dat dit anders moest, maar voor zijn toenmalige werkgever bleek dit geen 'core business'. Hij besloot het zelf te gaan doen en richtte FAIR coffins op. 'Als je zeven jaar lang in de uitvaart zit, praat je iedere dag met mensen over het levenseinde. Dan ga je ook zelf nadenken hoe je herinnerd wil worden. Door dat denkproces wilde ik zelf ook het roer omgooien.'

Sinds 2017 specialiseert FAIR coffins zich in 100 procent ecologische uitvaartkisten. De kisten bestaan uit gerecyclede papiervezels en zijn geschikt voor crematies en (natuur)be-

grafenis. Verlinden tackelt met dit bedrijf meerdere maatschappelijke problemen. 'De betaalbare kisten zijn 100 procent milieuvriendelijk, zijn licht van gewicht maar wel zo stevig dat ze tweehonderd kilo kunnen dragen en worden gemaakt in onze sociale werkplaats', licht hij toe. Dit laatste was voor hem vanaf het begin belangrijk. 'Er zijn zo veel mooie mensen die thuiszitten, maar heel graag willen werken. Ik help ze graag duurzaam doorstromen naar werk. Het is belangrijk dat *people, planet* en *profit* in balans zijn.'

www.faircoffins.nl ●



4



3

'Het leven is kort. Hoe wil jij herinnerd worden?'

1

Rik Breur

2

Evelien Peeters

Foto:
Jeroen Paling

3

Mina Guli

Foto:
Kamil Sustiak

4

Koen Verlinden

Serie: De verduurzaming van je woning

Deel 1: Willen jullie ons huis kopen?

Deze vraag werd ons in april 2020 gesteld door mijn grootouders. Hun huis staat op zo'n vijftig meter afstand van het onze, maar is qua binnen- en buitenruimte een stuk aantrekkelijker. Het is óók een hoekwoning, maar dan met serre en eigen grond rondom. Na kort familieberaad beantwoordden wij hun vraag met een volmondig 'JA'. De renovatie-ideeën konden gaan stromen.

De afgelopen vier jaar verduurzaamden wij de woning die we nu gaan verlaten voor de jaren '70 woning van mijn opa en oma. Het kreeg zonnepanelen, spouwmuur- en vloerisolatie en een (zelf)geïsoleerde zolder. Dit laatste dankzij een goede deal op Marktplaats en een flitsend YouTube-filmpje van de fabrikant. In de praktijk betekende het weken van passen en meten, een huis bezaaid met piepschuim en een slaapkamer vol isolatieplaten – je kunt je de reactie van mijn vriendin voorstellen. Afijn, het aanbrengen van de isolatie kostte mij vier weken maar leverde ons de nodige besparingen op in energieverbruik. Inmiddels besparen we 40 procent op ons gasverbruik. Daarmee verdienden we de kosten van de verduurzaming in 24 maanden terug.



'We gaan het gasverbruik terugdringen met de laatste technieken.'



Een nieuw huis schept ruimte voor nieuwe plannen. Zo moet er een uitbouw aan de zijkant van het huis worden gebouwd die dienst gaat doen als kantoor – en mij hiermee van de (zelfgeïsoleerde) zolder af haalt. Verder zijn er verbouwingsplannen voor de keuken, de badkamer en het nodige stuc- en verfwerk. Om nog maar te zwijgen over het noodzakelijke achterstallig onderhoud aan dakgoten, kozijnen en elektra.

Het verduurzamen van ons huidige huis was – op de zolder na – een leuke uitdaging. Met de kans om een compleet huis te renoveren, gaan we ook nu weer duurzame stappen zetten. Maar de techniek staat voor niets en al mijn opgedane kennis van de afgelopen jaren is inmiddels behoorlijk achterhaald. Alleen al op het gebied van verwarming wordt de keuze complex; willen we een CV-ketel, warmtepomp, hybridepomp, lucht/lucht, lucht/water, met airco, zonder airco?

Het plan is om het volledige huis te laten (her)isoleren: spouwmuuren bijvullen, bodemisolatie aanbrengen en jawel, ook deze zolder moet eraan geloven. Daarnaast dringen we het gasverbruik terug met de laatste technieken: boilers voor de douche en het tapwater in de keuken en zonnepanelen om stroom op te wekken.

De huidige technieken, of ons budget (het is maar net welke je de schuld wilt geven), laten het nog niet toe om nul-op-de-meter te realiseren. Maar de komende maanden gaan we voor het hoogst haalbare. Met als doel om met mijn gezin in juni 2023 een volledig geïsoleerde woning te kunnen betreden.

Nog vóór de zomer namen we onze eerste stap in dit avontuur en maakten een afspraak met een isolatie-expert. Een belletje later en de eerst mogelijke afspraak stond: eind september. Dat was toen nog maar vier maanden geduld a.u.b. ●

1

Roy van der Steen kocht het jaren '70 huis van zijn grootouders. Samen met zijn gezin stort hij zich in een duurzame renovatie. Hij deelt zijn tips, tricks en bevindingen de komende twaalf maanden met *The Optimist*.



De KlimaatHOTline

Steeds meer mensen hebben last van eco-depressie en -angst, merkte Nicole Segers op. Zij besloot hier iets aan te doen en richtte de KlimaatHOTline op, om perspectief te bieden aan iedereen die zich zorgen maakt over het klimaat.

Het is een crisis die dagelijks in het nieuws is – en niet zonder reden. Gevoelens van depressie en chronische angst rondom het klimaat (internationaal aangeduid als *environment anxiety*) begon bij de klimaatwetenschappers zelf, vervolgens bij de koplopers in de transitie en daarna bij jongeren. Inmiddels maakt volgens het CBS driekwart van de Nederlanders zich zorgen over de gevolgen van klimaatverandering.

Nicole Segers: 'Eco-depressie en -angst zijn gevoelens van boosheid en onmacht naar een systeem dat groter is dan zichzelf, gevoelens van rouw over de wereld die eraan gaat, uitzichtloosheid, en gevoelens van schuld – wij zijn immers allemaal onder-

deel van het probleem. Daarbij blijkt uit onderzoek dat het onderwerp vaak sociaal onbespreekbaar is. Daardoor kan een gevoel van eenzaamheid ontstaan in een wereld die gewoon op de oude voet doorgaat. Het probleem is dat negatieve gevoelens verandering tegenhouden en daarom is het van belang om hiermee aan de slag te gaan zodat we de transitie kunnen versnellen.'

Hernieuwde moed

Ze staat graag met haar 'poten in de modder' en bedacht de KlimaatHOTline, een directe (telefoon-)verbinding tussen belangrijke personen. Wat verstaat ze onder 'belangrijk'? 'Mensen die zich betrokken voelen bij



1

Oproep

Om het idee van de KlimaatHOTline werkelijkheid te maken, is Segers op zoek naar een team van gepassioneerde mensen. 'Als ik kijk naar mijn inspiratiebronnen voor het idee – 113.nl zelfmoordpreventie, de Kindertelefoon en de werkgroep 'zorg' van XR Eindhoven – denk ik in eerste instantie aan: mensen met hart voor de zorg, specialisten in de psychologie en het klimaat die weten wat inhoudelijk nodig is en een projectmanager of leider met een stevig netwerk om het project professioneel op te zetten en te organiseren.'

Ben of ken jij zo'n kanjer die warm wordt van de KlimaatHOTline? Laat het Nicole Segers weten. Mail naar nicole@talentcaching.nl.

1
Nicole Segers

onze aarde en het klimaat zijn letterlijk van vitaal belang. Met deze passie kunnen zij zich namelijk vanuit hun hart inzetten voor onze planeet, de natuur en ze werken hard mee aan de transitie naar een duurzame samenleving. Heel eerlijk: nog nooit was het zo gemakkelijk om werkelijk van betekenis te zijn. Alleen... over tien tot dertig jaar is het pas duidelijk hoe belangrijk deze helden nu zijn.'

De KlimaatHOTline is bedoeld voor alle betrokken mensen om gehoord en gezien te worden. 'We praten, luisteren echt, verbinden, huilen en lachen samen. We wisselen eventueel ideeën en praktische tips uit, creëren samen perspectief en brengen hernieuwde moed om door te gaan. Mensen kunnen er kracht uit putten om meer te doen wat ze eigenlijk écht willen in plaats van dat uit te stellen.' ●

'Nog nooit was het zo gemakkelijk om werkelijk van betekenis te zijn.'



Omgaan met kanker en tegenslag

Wanneer Anouk Arkesteijn 23 jaar is krijgt ze de diagnose kanker. Ze geneest, maar verliest kort daarna haar vader. Onlangs publiceerde ze het boek Ik blijf gewoon Anouk, een positief en inspirerend verhaal over omgaan met tegenslag.

Door
LAURA BOETERS

Tijdens haar ziekte schrijft Anouk Arkesteijn alles van zich af. De verhalen publiceert ze op haar blog. Een selectie van de verhalen die ze toen online deelde, krijgt nu bijna acht jaar later een plek in haar boek. 'Toen ik kanker had, ben ik blogs gaan schrijven. Mijn blog was als een dagboek, waarin ik alles kwijt kon. Dat het werd gelezen door allemaal anderen, daar dacht ik maar niet te veel over na', verklaart ze. 'Het spannendste van dit boek vind ik nu weer dat iedereen het kan lezen. Afgelopen 30 augustus presenteerde ik het aan mijn familie, op de sterfdag van mijn vader. Het is vijf jaar geleden dat hij overleed. Hij was de grootste motivator achter mijn boek.'

Taboe doorbrekend

De vader van Anouk stapte uit het leven tijdens zijn depressie. Hiermee krijgt Anouks leven een andere wending, en zo ook het verhaal dat ze vertelt in haar boek. 'Ik kon mijn boek niet afronden zonder het verhaal van mijn vader erin te verwerken. We hadden allebei een andere ziekte, alleen wordt er meestal verwacht dat de persoon met kanker over-

lijdt, in plaats van degene met een depressie', legt ze uit. 'Ik breek graag taboes open. Dit doe ik door over mijn ziekte en die van mijn vader te vertellen. Ik merk dat depressie nog een taboe is. Bij kanker krijg je, in mijn geval, een chemo aangereikt, en die sloeg aan. Maar wat doe je bij een depressie? Antidepressiva lost het probleem niet op. Ik wil niet zeggen dat de ene ziekte erger is dan de andere, het overkomt je allebei. Alleen wanneer je geneest van kanker, ben je een soort "held" en heb je "goed gevochten". Een depressie wordt denk ik als minder heftig gezien, er wordt minder over gepraat.'

In *Ik blijf gewoon Anouk* lezen we over een jonge vrouw die kanker krijgt en daar nuchter en positief mee omgaat. 'In het boek lees je mijn verhaal,' vertelt Anouk, 'maar het is ook een maatschappelijk verhaal. Het gaat over de normale dagelijkse dingen die zo vanzelfsprekend zijn en veranderen wanneer je kanker krijgt. Je leest over de manier hoe ik met dingen ben omgegaan, bijvoorbeeld relaties die veranderen. En ook over de levenslessen die ik leerde en hoe het mij heeft gevormd tot wie ik nu ben.'

'Zo jong kanker krijgen is verschrikkelijk, maar het was voor mij de beste leer-school.'

Ik blijf
gewoon Anouk
Anouk Arkesteijn
Uitgegeven
in eigen beheer
ISBN:
9789090363738
183 pagina's
€ 19,95



Slingers in de behandelkamer

Tijdens haar ziekte krijgt Anouk vaak complimenten over hoe positief ze in het proces stond. Zo was ze vanaf haar diagnose vastberaden om weer beter te worden. 'Het positief blijven ging vanzelf. Ik vond het bijna ongemakkelijk om daar credits voor te krijgen. Ik kreeg de ziekte op mijn bordje, maar voelde me tijdens mijn chemo's vaak gewoon vrolijk. De periode daarna, kreeg ik het zwaarder. Ik worstelde al een half jaar met mijn fysieke gezondheid en niemand kon me vertellen wat ik had. Het was een opluchting om te horen wat het was en dat er een behandelplan was waarin ik mee kon gaan.'

Een voorbeeld van haar positieve houding: tijdens de chemobehandelingen hing ze slingers op om haar verblijf in het ziekenhuis gezelliger te maken. Bovendien is haar positieve kijk op het leven door de ziekte versterkt. Ze vertelt: 'Zo jong kanker krijgen is verschrikkelijk, maar het was voor mij wel de beste leerschool en daar ben ik dankbaar voor. De ziekte kwam op een moment dat ik altijd druk was, overal "ja" op zei en nooit een moment rust



had. Toen ik kanker kreeg, voelde dat als een pauzeknop. Het gaf me de ruimte om te kijken waar ik stond in het leven en wie ik eigenlijk was.’

Na haar ziekte maakt ze een reis door Zuid-Amerika, waarover ze ook in haar boek vertelt. ‘De westerse maatschappij

vraagt erg veel van je, daarom vond ik het belangrijk om mijn reis te beschrijven. In de gebieden waar ik naartoe reisde bestaat er geen kanker, geen depressie. Ze leven daar met de natuur en hebben niets anders nodig. Wij willen daarentegen alleen maar meer en meer.’

Levenslessen

Het boek was voor Anouk een manier om de gebeurtenissen in haar leven te verwerken. Voor de lezer sluit ze haar verhaal af met tien levenslessen en de zin ‘ik wens je jouw leven’. ‘Als je opeens kanker krijgt, of opeens je vader kwijtraakt, zijn dat traumatische ervaringen. Maar door deze ervaringen, besef je des te meer dat je maar één leven hebt. Het klinkt cliché, maar volg je eigen pad en maak je eigen keuzes. Ik denk dat we onbewust zoveel dingen doen omdat het van ons verwacht wordt. We maken veel regels voor onszelf. Als we het ‘moeten’ een beetje loslaten, kunnen we veel meer vanuit ons hart leven.’

De tegenslag leerde haar nog meer vanuit haar hart te leven en bracht haar waar ze nu is. ‘Toen ik net was genezen, voelde ik dat ik iets met coaching wilde gaan doen. Dat was toen nog te vers, omdat ik herstellende was. Ik pakte mijn huidige werk weer op: het vertellen van persoonlijke verhalen. Zowel geschreven als op video, iets waar ik nog steeds veel plezier in heb. Later kwam de opleiding tot holistisch therapeut op mijn pad die ik momenteel volg. Ik merk dat de studie als vanzelf gaat. De dingen die je meemaakt vormen je, maar zijn ook ergens goed voor. Deze opleiding lijkt te passen bij mijn *purpose*. Mijn boek is daar een opstapje bij, door mijn verhaal te vertellen open ik mijn deuren om anderen te helpen.’ ●

Het boek is verkrijgbaar via www.anoukarkesteijn.com

1
Anouk Arkesteijn

Wereldse wijsheden

Door
DENISE MAASSEN

Liefdeswijsheid

Op het driedaagse evenement Ayuna Festimony kwamen we transformatiecoach Wendelien Geurkink tegen. In alle openheid deelt zij hieronder haar wijsheid over de liefde.

‘We hebben ons allemaal weleens verloren gevoeld in de liefde. Onbewust waren we op zoek naar iemand die ons gelukkig kon maken. Het kan zijn dat je van de ene in de andere affaire bent gestapt en iemand wegduwde als je hart echt geraakt werd. Of je hebt wel lange relaties gehad, maar nooit een echte diepe verbinding ervaren. Omdat er altijd een stukje muur om je hart bleef staan. Of misschien heb je jezelf volledig weggecijferd voor een relatie, om de liefde maar te kunnen behouden. Op het vlak van de liefde blijven we vaak zoeken, maar vinden we nooit. Ook niet binnen een relatie waarin we “de liefde bedrijven”.

Dit gebeurt omdat we vergeten zijn dat liefde voor een ander begint bij liefde voor onszelf. Je kunt liefde pas delen als je volledig verliefd wordt op jezelf, als je stopt met jezelf afwijzen. Als je beseft dat je helemaal goed bent zoals je bent, dat liefde jouw geboorterecht is. Als jij je nog niet bewust bent van dat je jezelf afwijst, zul je in verbinding met iemand anders altijd pijn ervaren. Die ander spiegelt simpelweg de pijnstukken die jij zelf nog niet kunt zien. Hoe dieper de verbinding, hoe dieper jij jouw wonden mag aankijken. Dat is waarom liefde niet alleen fijn is, maar ook heftig en intens.

Als je dit niet aan wilt gaan, is wegrennen een optie, maar in feite ren je dan weg van jezelf. Wanneer je je als iemand anders gedraagt om de liefde

maar niet te verliezen, verlies je vooral jezelf. Het gaat altijd over jou. Jij bent de schepper van je eigen leven. Je kunt er dus ook zelf voor kiezen om deze patronen te doorbreken. Dat begint met het beseft dat jij nog niet helemaal van jezelf kunt houden. Dat de roep naar een ander, niets anders is dan de roep naar jezelf.

Als dit beseft diep tot je is doorgedrongen, kun je het pad naar heling bewandelen. Je ontdekt dan waar jij als kind liefde tekort bent gekomen, waardoor je ervan overtuigd bent geraakt dat jij niet goed genoeg bent. Waarom de mannelijke en vrouwelijk energie uit balans is geraakt en de liefde niet meer vrij kan stromen. Deze heling kost tijd en zal met up’s en down’s gepaard gaan. Maar met elke stap die je zet, zul je een klein beetje meer van jezelf gaan houden. Tot je jouw liefdeslessen hebt geleerd en de diepe wond die jij van binnen draagt geheeld is.

Vanaf dat moment mag jij de liefde gaan delen, in plaats van het nodig te hebben en anderen te claimen. De vreugde en bevrijding zal groot zijn. Eindelijk ben je thuis bij jezelf. En van daaruit bij de ander.’

Gun jij jezelf een reis naar meer zelfliefde en meer liefdevolle intieme verbinding met anderen? Durf jij het aan om jouw wonden te laten spiegelen? Dan kun je hier de gratis Divine Love Inspiratie Gids downloaden: www.thefountainacademy.nl/divine-love-inspiratie-gids.



1

1

Wendelien
Geurkink

2

Txai Lobo Maru
(links met
hoofdtooi)
tijdens het
Ayuna Festimony



2

Wijsheid uit de Amazonie

Txai Lobo Maru uit de Amazone in Brazilië deelde tijdens het Ayuna Festimony (zie ook Beeldverhaal op pagina 66) zijn inheemse wijsheden met *The Optimist*.

Al dertien jaar bestudeert hij inheemse stammen uit Mexico, Colombia en vooral de Huni Kuin-stam uit Brazilië. Deze stam bestaat uit twaalf- tot vijftienduizend mensen waarvan het merendeel nog geïsoleerd in het regenwoud leeft.

Deze stam is zeer traditioneel, volgens Lobo Maru, en hun geschiedenis gaat miljoenen jaren terug. Hun traditie blijft voortbestaan door hun synergie met het regenwoud. Om die kennis te delen is hij al een aantal maanden op tour door Nederland. Waar hij voorbeelden laat zien van hun leefstijl, muziek, kunst en medicijnen.

Ayahuasca-thee

‘Het raakte mijn hart, dat zij op eenvoudige wijze allerlei ziekten kunnen genezen’, vertelt Lobo Maru. Hij geeft een voorbeeld van zo’n eenvoudige wijze: ayahuasca-thee. ‘Een heilige ceremonie met deze thee heeft de potentie om mensen zeer krachtig te helen, ook van mentale ziektes. Met een ayahuasca-ceremonie ben je in staat om lichamelijke en geestelijke blokkades op te ruimen, zodat je je weer vrij kunt voelen. Waardoor je weer vertrouwen krijgt in jezelf en het leven. En daarna voel je je zo geïnspireerd, zo blij: je maakt weer verbinding met de natuur.’

Zelf heelde hij ook door dit medicijn: ‘Ik had moeite met het omgaan met regels en wetten. Dus zelfkennis was wat ik nodig had om op één lijn te komen met mijn levensdoelen. Ik vond hierdoor echt zingeving. Het werd mijn doel om de kennis van de inheemse volkeren over de wereld te verspreiden. Door het medicijn was dit heel makkelijk te bereiken; het gaf mij een heel helder beeld van mijn doel in het leven.’

Meer informatie: www.indegenous-bynature.com

Ayahuasca Centre

Voor ayahuasca-ceremonies hoef je trouwens niet naar Zuid-Amerika. Dit ‘medicijn uit de jungle’ stijgt in populariteit. Echter, het is geen wijsheid dit als leek zelf te gaan gebruiken – ook niet met de hulp van de eerste de beste persoon die zich sjamaan noemt en dit aanbiedt. In het Ayahuasca Centre in Bussum kun je onder professionele begeleiding een traditionele en veilige ayahuasca-ceremonie bijwonen. Het is opgericht door Robin Ayahu. Hij werkt al meer dan veertien jaar met ‘madre ayahuasca’. Robin is opgeleid tot ayahuasquero en processtherapeut. Ook is hij medeoprichter van Penva, de eerste Europese opleiding tot ayahuasquero. Via The European Foundation For Entheogenic Shamanism (Eufes) is hij bezig om hiervoor een keurmerk te krijgen. Via deze organisatie wil hij proberen meer bescherming te geven aan mensen die van plan zijn om deel te nemen aan een ayahuasca-ceremonie. Tegelijkertijd moet deze organisatie ook bescherming bieden aan de ayahuasca zelf en zijn begeleiders.

Meer informatie: info@ayahuascentre.com ●

‘Een heilige ceremonie met deze thee heeft de potentie om mensen zeer krachtig te helen.’

En het goede nieuws is....

Jij hebt de regie over jouw gezondheid!

En tijdschrift *Medisch Dossier* helpt jou om die regie te nemen
Verrijk jezelf • Verruim je blik • Verbreed je kennis.



Jouw inkijkexemplaar

staat klaar op
[www.medischdossier.org/
inkijkexemplaar](http://www.medischdossier.org/inkijkexemplaar)

En ook een leuke aanbieding!

Gebruik de kortingscode
OPTIMIST22

www.medischdossier.org

Kritisch | Onafhankelijk | Betrouwbaar

**Annette Nobuntu Mul**

Founder Ubuntu Society,
voorzitter Stichting Ubuntu Nederland.
www.ubuntusociety.nl

Vitaal

'IK LUISTER
HARDNEKKIG
MOEILIK NAAR
WAT MIJN
LICHAAM
NODIG HEEFT.'

Een column schrijven over vitaliteit terwijl ik ziek achter mijn laptop zit. Kan dat eigenlijk wel? Mijn innerlijke dialoog draait op volle toeren, terwijl mijn lichaam 'ho' roept. Maar ik ga toch nog even door met schrijven. Ik begrijp ook ineens waarom het woord *deadline* geen *lifeline* heet.

'De lezer merkt hier toch niets van', zegt een stiekem en dominant stemmetje. En waarom zou ik niet een vitaal imago ophouden in plaats van de lezer lastig vallen met een 'niet kunnen vandaag'?

'*Kan niet ligt op het kerkhof en wil niet ligt ernaast*'. De zin plopt op in mijn hersenen en veroorzaakt een knoop in mijn maag. Het was een gevleugelde uitspraak in ons gezin. En zoals familiespreuken en gezegdes voor ons allemaal een diepe betekenis en drijfveer in handelen teweegbrengen, heeft het er bij mij toe geleid dat ik, mag ik wel zeggen, een aardig doorzettingsvermogen heb. Maar elke waarde heeft ook altijd een doorgeschoten en vervormde kant, een keerzijde van de medaille. En bij mij is die keerzijde dat ik toch hardnekkig moeilijk luister naar wat mijn lichaam nodig heeft in tijden dat ik meen dat anderen en omstandigheden 'verwachtingsvol' zijn. Iets met onderliggende belemmerende overtuigingen? Ja, natuurlijk.

Om 11.30 uur heb ik een Teams-vergadering in mijn agenda staan. Belangrijk, belangrijk. Die wil ik toch nog door laten gaan. Zal ik mijn gezicht toch even een beetje opmaken, zodat mijn mogelijke opdrachtgever een energiek en sprankelend persoon op het scherm ziet? Want ja, de organisatie schreeuwt om een vitale spreker, een inspirerende sessie om samen de energietransitie in te gaan. 'Help, geef me energie', zegt mijn lijf. Ik voel me net dat kindje met kwartetten: 'Ik zie dat je dat kaartje nodig hebt, maar ik heb het niet in huis.' Maar

mijn hoofd zegt: 'Nog heel even doorgaan, dat moet toch lukken?'

Ping, een whatsappje komt binnen. Mevrouw 'energietransitie' verontschuldigt zich: 'Kunnen we onze meeting asjeblieft verzetten, ik ben ziek en moet naar de dokter.' Een denkbeeldig vreugdesprongetje maakte zich van mij meester. Wel zaak, dat ik niet direct reageer met dat vreugdesprongetje, maar empathisch aansluit met mijn bezorgdheid en ik moet natuurlijk niet vergeten haar beterschap te wensen. Door haar openhartigheid durf ik ook over te steken (ik denk dat dat zo werkt): 'Ik ben eigenlijk ook ziek' app ik, terwijl ik me erop betrap dat ik met het woordje 'eigenlijk' meteen alweer een stukje ontkenning inbouw.

Een week later, alweer enigszins hersteld, ben ik met mevrouw 'transitie' aan het beeldbellen. Wat aanvankelijk een methodisch vraagstuk leek krijgt een persoonlijke wending en verdieping. Mevrouw 'transitie' wordt Joke en ze deelt haar zorg. Vanuit haar functie als HR-manager, maar vooral als mens. Het ziekteverzuim in haar organisatie is het afgelopen jaar schrikbarend gegroeid. Veel mensen kampen met burn-outklachten, juist die mensen met een hoog verantwoordelijkheidsgevoel en een sterke antenne voor de grote problemen in de wereld, die ze in het klein elke dag vertaald zien in de organisatie en privé. 'Hoe kunnen we binnen onze organisatie, naast alle taken, meer voor elkaar én de aarde zorgen?', lijkt de centrale vraag. En Jokes acute vraag aan mij: 'Hoe kunnen we voorkomen dat mensen vanuit een hoog arbeidsethos alsmaar door blijven gaan als ze al bijna op omvallen staan?'

Ik kijk niet naar mijn beeldscherm, maar in de spiegel. ●

Foto:
Sanne Terlouw



MUD JEANS



Scan de QR code
voor je kortingscode



Duurzame én stijlvolle jeans

MUD Jeans is de circulaire voorloper in de denim industrie. Iedere nieuwe jeans bevat oude jeans, biologisch katoen en een klein percentage stretch voor comfort.

Scan de QR code voor 25% korting!

Eerste circulaire jeansmerk | Biologisch katoen | Geen pesticiden | Eerlijke productie | 94% minder water

Certified



Corporation

Thema
Lekker in je vel

HOE VITAAAL BEN JIJ?



Als iemand vraagt of je **lekker in je vel** zit, gaat het eigenlijk om de vraag hoe vitaal je bent, zowel fysiek als mentaal. Misschien ontbreekt het je aan **zin, tijd of discipline** om actief je eigen aan vitaliteit te werken. Daarom vroegen we een aantal mensen om hun gedachten over dit onderwerp met ons te delen. Dat leverde een **uitbundige reeks** artikelen op. Je vindt ze op de volgende pagina's.

Met verhalen van en over Marianne Timmer, Michael Dawkins, Klaas Koster, Lionel Eersteling, Fabio D'Agata, Astrid Landman, Gerrie Strik, Inès von Rosenstiel en Sara Budhwani. Variërend **van praktisch tot filosofisch**, voor ieder wat wils.

Kortom: werk aan je vitaliteit, begin met **lezen**. Als je dat ook nog een paar minuten afwisselend staand op één been doet, heb je gelijk je **work-out** voor vandaag te pakken. Dat zijn twee vitale vliegen in **één optimistische klap**.

‘JE MOET JE LICHAAM BLIJVEN BELASTEN’

Door
BRIAN DE MELLO

Na een succesvolle schaatscarrière die onder andere werd beloond met drie gouden medailles op de Olympische Spelen, is Marianne Timmer nog dagelijks bezig met haar vitaliteit. Hoe een voormalig topsportster fit blijft en anderen helpt om dit ook te worden én te blijven.



Het einde van haar twintig jaar durende schaatsloopbaan betekende niet dat Marianne Timmer haar ijzers direct aan de wilgen hing. Vijf jaar lang coachte ze het nationale damesschaatsteam en was zij Chef de Mission van de jeugd van TeamNL.

Twee jaar geleden begon ze in de coronaperiode met individuele begeleiding om mensen fit en vitaal te houden. Als 'sportvasten-coach' richtte ze de aandacht vooral op vetverbranding door middel van een tiendaagse kuur. 'Sportvasten is bedacht voor mensen die wat kilo's kwijt willen raken, of die willen "detoxen" en fit worden. Dat is best een heftige kuur; je doet heel veel en er gebeurt heel veel.'

Ze merkte dat dit haar goed afging. Dankzij haar jarenlange topsportervaring weet ze veel over fitness, voeding en mentale gesteldheid, maar vanuit haar coachende rol kan ze daarnaast ook uitstekend feedback geven en meedenken over leiderschapszaken. De gelijkenissen tussen topsport en bedrijfsleven werden haar snel duidelijk.

Dat leidde tot de oprichting van De Timmerfabriek, haar bedrijf dat ze samen met enkele andere trainers runt. De focus ligt op het verhogen van de vitaliteit bij bedrijven en op teambuilding. 'Hoe blijf je lekker in je vel en blijf je ook mentaal goed weerbaar?', zijn volgens Timmer de belangrijkste vragen. 'Waar zijn de energielekken en de energiehalers binnen een bedrijf? Dat zijn belangrijke zaken om te weten te komen, het is ook van belang voor het tegengaan van ziekteverzuim. Aan medewerkers wordt te weinig gevraagd: "Waar word je eigenlijk blij van?"'

Roestige fiets

Op de vraag hoe het volgens haar met de nationale vitaliteit is gesteld, krijgen we geen opbeurend antwoord. 'Het is heel zorgwekkend; we zitten meer in de auto, we zitten vaker achter het bureau; dat betekent dat we meer overgewicht hebben. Onze jeugd is dikker geworden. Hoogleraar bewegingswetenschappen Erik Scherder vertelde laatst dat het gewicht van kinderen tussen de nul en zeven jaar zo'n dertig procent is gestegen. Mensen die zich aanmelden bij Defensie hebben veertig procent minder conditie dan vijftien tot twintig jaar geleden. Ook deze mensen worden ooit wat ouder en hoe ziet dat er dan uit?' De ontwikkeling van onze vitaliteit houdt Timmer dagelijks bezig. 'Alles wat je nu investeert, is ook voor later. Hoe zorg je ervoor dat je

**'IK WIL GRAAG
DAT MENSEN
BESEFFEN
WAAROM
VITAAAL
BLIJVEN
BELANGRIJK IS.'**

gezond ouder wordt, dat je later als opa en oma nog actief onderdeel bent van het gezin? In plaats van dat je afhankelijk bent van medicijnen en te maken hebt met welvaartziektes. Ik wil graag dat mensen beseffen waarom vitaal blijven belangrijk is.'

De brug naar onze voeding en het gebrek aan bewegen is snel gelegd. Ze vat kort samen waarom suiker een boosdoener is die een grote impact op je lijf heeft: 'Als je de suikers niet verbrandt, krijg je diabetes. Vroeger moesten we zelf ons eten verbouwen. Het aanbod aan eten is nu groot en makkelijk, maar de keerzijde is dat we lui worden. Die combinatie van meer suiker in onze voeding en minder bewegen is problematisch.'

Hoeveel beweging hebben we volgens haar nodig? 'Een uurtje bewegen per dag is heel weinig. Maar het goede nieuws is: het is nooit te laat om te bewegen, ook als je wat ouder bent. Krachttraining is bijvoorbeeld niet alleen geschikt voor jonge mensen, maar ook als je veertig plus bent helpt het goed om je botten, je aanhechtingen en je kraakbeen te blijven activeren. Je moet je lichaam blijven belasten om je fysieke hardheid en je "materialen" in stand te houden. Denk maar aan wat er gebeurt met een fiets die je een jaar laat staan in de regen, zonder deze te gebruiken. Die roest aan alle kanten vast. Dat is met een lichaam net zo.'

Voordat we allemaal in roestige fietsen veranderen: is er nog iets laagdrempeligs wat we kunnen doen als het gaat om bewegen? 'Ga bewegen in groepjes, ga wandelen met elkaar. Dat is niet alleen fysiek gezond, maar ook mentaal. Je blijft onder de mensen. Wat je bovendien kunt doen: wandel met mensen die misschien net iets sportiever zijn dan jij. Die trekken je er dan door, om toch een wandeling te maken in plaats van een wijntje te drinken. Je hebt wellicht vanzelf een fijn gesprek, je wordt op een andere manier geïnspireerd, je hebt leuke dingen om over na te denken; dan train je jouw psyche ook.'

Optimistische mensen

Over psyche gesproken, hoe zit het met het verband tussen fysieke en mentale fitheid? 'Ik geloof erin dat als jij fysiek een redelijke conditie hebt, dat mentaal ook doorwerkt. Je zit lekkerder in je vel, je voelt je beter, kunt helderder denken. Je bent zelfverzekerder omdat je toch je spieren voelt in plaats van dat vetribbeltje. En je staat rechterop; vitaliteit heeft ook met je houding te maken.'



Verrassend genoeg legt ze de link naar dit magazine. ‘Ik geloof ook dat het heel belangrijk is dat je optimistische mensen om je heen hebt. Dus zoek de optimisten op. Mensen van wie je positieve energie krijgt, of mensen die je scherp houden, van wie je kunt groeien. Dus niet types die niet vooruit te branden zijn, die alleen maar willen “hangen”. Het is een verschil van dag en nacht.’

Zelfs op topsportniveau geldt dit. Coach Timmer heeft het al vaak in de praktijk toegepast: ‘Mensen die opzien tegen een training moet je niet bij elkaar zetten, maar juist koppelen aan iemand die wél zin heeft. Anders praten ze elkaar, weliswaar onbewust, de put in.’

Haar advies: zoek een fanatiek iemand, want die gaat ervoor. ‘Je zult zien dat je zelf beter wordt. Daarna mag je jezelf belonen, zelfs met dat wijntje. Verdien het maar, beloon jezelf.’

Ze heeft makkelijk praten, want zij is zelf van nature de fanatiekeling en geen doorsnee sporter. Gelukkig is Timmer ook maar een mens, verzekert ze ons. ‘Ook ik heb niet altijd zin om twee uur in mijn eentje fietstraining te doen. Dan zoek ik groepjes op, als stok achter de deur. Alles kost moeite, het moet een prioriteit voor je worden. Een patroon doorbreken is het moeilijkste tot het in je systeem zit’, klinkt het bijna Cruiffiaans.

Zelf meemaken

Vragen topsporters niet te veel van zichzelf? De gedrevenheid van iemand die weet wat een wereldrecord is klinkt in alles door. ‘De sport die ik heb

gedaan is niet belemmerend. En ik zorg voor de juiste balans. Tegen mensen die topsport te fanatiek vinden zeg ik: soms heb je een oordeel over iets zonder dat je het zelf hebt meegemaakt. Neem bijvoorbeeld golf; is dat een sport, ja of nee? Je wordt er namelijk niet echt moe van, vinden veel mensen. Nou, ik golf zelf en ik verzeker je dat het een sport is, en het is hartstikke moeilijk en zwaar. Als je het zelf meemaakt is het ineens anders dan je misschien eerst dacht. Door het zelf te doen krijg je er toch een ander idee en gevoel bij.’

Haar nieuwsgierigheid brengt haar op plekken die ze van tevoren niet had verwacht. ‘Laatst bijvoorbeeld ontmoette ik de oprichter van Flevosap. Dan ben ik direct benieuwd hoe ze dat sap produceren en dus vroeg ik of ik een keer in hun fabriek mocht komen kijken. Dat was zó interessant om te zien.’

Is Marianne Timmer te kwalificeren als ‘leergierig’? ‘Ik ben van nature nieuwsgierig en leergierig. Dat hoort ook bij mijn vitaliteit. Vooral mensen met een sterke passie vind ik supergaaf. Die hebben een specialiteit ontwikkeld van iets waar ze heel goed in zijn of wat ze zelf boeiend vinden. Daar wil ik dan meer over weten, want ik krijg er energie van. Daarom wil ik elke dag leren.’ ●

**‘IK GELOOF
DAT HET HEEL
BELANGRIJK
IS DAT JE
OPTIMISTISCHE
MENSEN OM JE
HEEN HEBT.’**

De Timmerfabriek

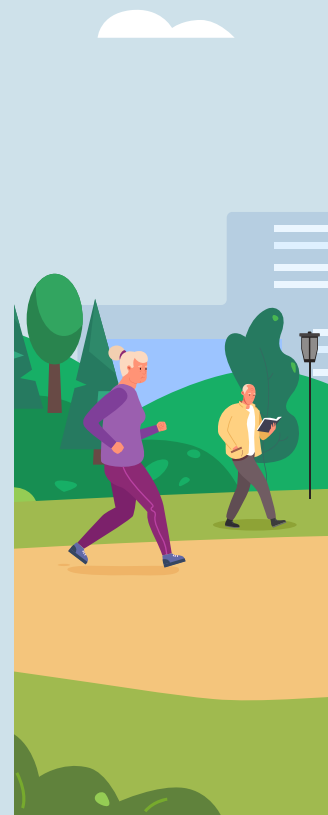
Marianne Timmer runt de Timmerfabriek met nog een paar andere vitaliteitsdeskundigen, met ieder hun eigen specialisme. Dat kan zijn op het gebied van krachttraining of van voeding.

De diensten van de Timmerfabriek passen bij een breed scala aan bedrijven en medewerkers, van vrachtwagenchauffeur tot accountant.

Haar ambitie: een *better me* voor iedereen. ‘Ik krijg er plezier van als mensen lekker in hun vel zitten, en als ze een leuker mens zijn voor zichzelf en hun omgeving. Dat is leuk en dankbaar werk. Soms is het gewoon onwetendheid. Mensen willen vaak wel, maar moeten weten hoe en waarom. Ze stellen de vraag: “Als ik dat doe, wat doet dat dan met mij?” Dan zorg ik met de Timmerfabriek voor antwoorden.’

Meer informatie: www.de-timmer-fabriek.nl

Waarom is het belangrijk om precies te zijn? En werken algemene gezondheidsadviezen misschien wel averechts? Deskundige Michael Dawkins geeft op deze vragen antwoorden die jouw vitaliteit ten goede kunnen komen.



DE BETEKENIS VAN PRECISIE-VITALITEIT

Door
MICHAEL J.
DAWKINS

Als je gezondheid belangrijk vindt en je hier ook aandacht aan besteedt, heb je wellicht door de jaren heen verschillende gezondheidsadviezen geprobeerd met wisselende resultaten. Misschien ben je meer boerenkool gaan eten, niet omdat je het lekker vindt maar omdat je gehoord hebt dat dit gezond is. Of ben je iedere ochtend vroeg gaan hardlopen terwijl je lichaam op dat tijdstip mogelijk meer baat heeft bij yoga.

Ieder jaar passeren er weer andere gezondheidstrends de revu met de hernieuwde belofte dat de voorgestelde aanpak of routine nóg gezonder en beter is dan het voorgaande. En als je deze trends van de afgelopen jaren onder elkaar zou zetten, lijken ze elkaar vaak tegen te spreken. Hoe is dat mogelijk? En hoe weet je dan zeker wat voor jou werkt en gezond is? Hier geeft precisie-vitaliteit een antwoord op.



'HOE WEET JE
ZEKER WAT
VOOR JOU
WERKT EN
GEZOND IS?'

Algemene leefstijladviezen

Laten we beginnen met een kort overzicht van adviezen waar de huidige wetenschap het over het algemeen over eens is, om vitaliteit te bevorderen. Dit is voor de meeste mensen waarschijnlijk niets nieuws.

1. Vermijd toegevoegde suikers.
2. Vermijd bewerkte voedingsmiddelen (dit is bijna alles wat in een zakje of een pakje wordt aangeboden, dus ook vruchtensappen, al dan niet vers).
3. Rook niet.
4. Matig je alcoholconsumptie (geen enkele soort alcohol is het "meest gezond").
5. Vermijd zoveel en waar mogelijk alle vormen van chemicaliën.
6. Eet niet te veel en niet te weinig, vers, gevarieerd, en voldoende groenten en fruit.
7. Beweeg voldoende gedurende de dag.
8. Slaap en rust voldoende.
9. Begeef je in een gezonde omgeving / omring je met regelmaat door natuur.
10. Heb jezelf en de mensen om je heen lief.
11. Leef een leven van betekenis, wat dat ook mag betekenen voor jou.

Men is het er vooral over eens wat niet gezond is, zie punten 1 tot en met 5. Echter wordt het lastiger om precies te bepalen wat wel gezond is; punten 6 tot en met 11. Hier zie je al meer nuance in de adviezen terug en zijn ze minder specifiek. Echter, wanneer je deze leefstijladviezen volgt, zul je zeker een grotere kans hebben op een langer vitaler leven. Maar hoe kun je van een grotere kans een zekerheid maken? Hiervoor dien je een antwoord te geven op de onderstaande vragen.

Hoeveel is voldoende groente en fruit voor mij? Moet ik mijn groenten rauw eten of juist gekookt? Is iedere groente en elk fruit even gezond voor mij op elk moment van de dag, of ieder moment van het jaar? Moet ik drie of zes maaltijden op per eten? En hoe groot dienen mijn porties gedurende de dag te zijn? Wat is voldoende beweging, wat voor soort beweging past bij mij het beste en wanneer? Hoe weet ik of ik voldoende slaap? En wat voor rust is voor mijn lichaam het beste en wanneer zou dit het beste zijn? Is vroeg opstaan gezond voor mij of juist wat later? Hoe heb ik mijzelf en anderen lief, wetende dat iedereen anders is? We zouden door kunnen gaan, maar het is wel duidelijk dat er nog veel

'LANGDURIGE
STRESS
KAN TOT
CHRONISCHE
AANDOENINGEN
LEIDEN.'

ruimte is om het specifiek te maken. Precies op jou afgestemd.

Persoonlijke pad

De bovenstaande vragen lijken misschien triviaal, maar in werkelijkheid vormen de antwoorden op deze vragen jouw persoonlijke pad voor een langer en vitaal leven. En dit is net zo relevant voor een topsporter als een bankhanger en iedereen daar tussenin. Want zelfs al leef je alle elf voornoemde leefstijladviezen voorbeeldig na, als je deze niet specificiert en afstemt voor jou als individu kan het meer negatieve gevolgen hebben dan je in eerste instantie zou denken.

Langdurige stress kan namelijk tot chronische aandoeningen leiden zoals hart- en vaatziekten of diabetes. Dit zijn geen ouderdomsziekten maar leefstijlziekten – ook als je deze op latere leeftijd ontwikkelt.

Iedereen heeft een natuurlijke aanleg voor het ontwikkelen van bepaalde (chronische) aandoeningen. Welke deze voor jou zijn, ligt aan jouw DNA.

Dit is net zo individueel gesteld als wat jouw lichaam als stress ervaart. Het kan zijn dat vroeg sporten voor jouw lichaam stressvol is. Het kan zijn dat zes maaltijden op een dag veel stress oplevert. Of dat koolhydraten in de avond geen goed idee

zijn. Of misschien juist allemaal wel, en dat is het nu juist. Ook al zijn we allemaal mens en daarmee gelijkwaardig, we zijn tegelijk ook allemaal anders. Wat stressvol is voor de één, is herstel voor de ander. Wat een prima gezondheidsadvies voor de één is, kan voor de ander juist desastreus zijn.

Het menselijk genoom

In 1990 startte de Human Genome Project. Men wilde met het ontrafelen van het menselijk genoom een antwoord krijgen op de bovenstaande zaken; fundamentele informatie over de menselijke blauwdruk. Het project werd in 2003 voltooid. En zo kregen we voor het eerst inzicht in ons DNA. Wetenschappers dachten dat we hiermee dus ook een handleiding voor gezondheid zouden ontdekken.

Echter, bij de publicatie van de resultaten van dit onderzoek verklaarde de directeur van het National Human Genome Research Project, Francis Collins: 'Het is een geschiedenisboek – een verhaal over de reis van onze soort door de tijd. Het is een handboek, met een ongelooflijk gedetailleerde blauwdruk voor het bouwen van elke menselijke cel. En het is een transformerend leerboek voor geneeskunde, met inzichten die medici enorme nieuwe mogelijkheden zullen geven om ziekten te behandelen, te voorkomen en te genezen.'



1
De combinatie van wetenschappelijke kennis, medische 'big data' en persoonlijke gegevens levert met behulp van kunstmatige intelligentie-technieken (AI) direct toepasbaar leefstijl- en gezondheidsadvies op.

'HET
SUPERFOOD
VAN DE ÉÉN
KAN HET
VERGIF ZIJN
VAN DE ANDER.'

DNA alleen is niet genoeg

Hoewel ons individuele genoom inderdaad onze eigen persoonlijke blauwdruk vertegenwoordigt en we een natuurlijke aanleg hebben voor bepaalde (chronische) aandoeningen, kan deze – zoals elk voorlopig plan – met de tijd gewijzigd worden. Genexpressie, of epigenetica, betreft de modificatie van onze genen op basis van omgevingsfactoren. Factoren zoals stress, slaap, dieet en voeding, fysieke activiteit en blootstelling aan chemicaliën kunnen het epigenoom veranderen; dit is de reeks chemische verbindingen die het genoom vertelt wat het moet doen. Zonder de onderliggende genen te wijzigen, interacteert het epigenoom met DNA en verandert de manier waarop genen tot expressie worden gebracht. Je bent dus niet je DNA, maar de expressie van je genen bepaald door je epigenoom.

Invloed van voeding

Nutrigenomics is de studie van de interactie tussen voeding en genen. Voedingsonderzoek is van oudsher gericht op de veronderstelling dat alle individuen dezelfde voedingsbehoeften hebben. Recent zijn er grote vorderingen gemaakt op het gebied van nutrigenomics en onderzoeken tonen aan dat voedingsstoffen de genexpressie kunnen veranderen. Dit verklaart waarom bijvoorbeeld boerenkool niet gezond voor jou hoeft te zijn, omdat we allemaal uniek zijn. Het *superfood* van de één kan het vergif zijn van de ander.

Wat heb ik eraan?

Het bovenstaande betekent dat je genen niet je lot zijn, en dat je de expressie van je genen kunt beïnvloeden. Dat je dus misschien wel een natuurlijke aanleg kunt hebben voor het ontwikkelen van een bepaalde ziekte of chronische aandoening, maar je deze niet 'hoeft' te ontwikkelen. Door zoveel mogelijk je natuurlijke ritme te leven optimaliseer je de algehele biologische stressbelasting op jouw lichaam. Hierdoor ervaar je meer energie en daarmee meer gezondheid. Je hebt dus veel meer invloed op je vitaliteit dan je misschien in eerste instantie zou denken. Als je maar je eigen leven, je eigen ritme leeft. De algemene gezondheidsadviezen specificeren niet wat gezond is voor jou. Het goede nieuws: we kunnen dit inmiddels meten. ●

Meer informatie: www.shaevitality.nl



2

Meer weten over precisie- vitaliteit?

Ben je na het lezen van het artikel nieuwsgierig geworden wat precisie-vitaliteit voor jou persoonlijk of jouw organisatie kan betekenen? Misschien wil je nog meer de diepte induiken rondom de thema's *personalized stress en flow*. Of wil je weten hoe jij ook alle informatie kunt ontvangen voor het gemakkelijk en nauwkeurig optimaliseren van jouw gezondheid en vitaliteit?

ShaeVitality organiseert in de maand november een aantal webinars waar je als lezer van *The Optimist* kosteloos aan kunt deelnemen.

Ga naar www.shaevitality.nl, selecteer het webinar naar keuze en gebruik de kortingscode:

The Optimist



2

Michael J. Dawkins is CEO van ShaeVitality. *'Everyone is equal, no-body is the same'*

MEER UIT HET LEVEN HALEN

Als vitaloog begeleidt Klaas Koster individuen, teams en organisaties naar meer vitaliteit. Dit is de kracht waarmee mensen fysiek, mentaal, sociaal en spiritueel zijn uitgerust. 'Als iemand vitaal is, kan hij meer uit het leven halen.' We stelden hem enkele vragen.

Door
JESSIE EICKHOFF

1
Klaas Koster

Vitaliteit draait om levensenergie en -vreugde, vertelt Klaas Koster (47). Hij is de eerste vitaloog van Nederland. 'Vitaliteit is meer dan in de ochtendpauze met een afgekloven appel in de hand een rondje om het gebouw lopen', vertelt hij. 'Als je 's ochtends opstaat, denk je dan yes, ik mag weer, of denk je nee hè, weer zo'n dag?' Koster, de eigenaar van het training- en adviesbureau *Vitalogisch*, heeft de titel zelf verzonnen, er een officieel beroep van gemaakt en het post-hbo-opleidingsinstituut *Vitacademie* opgericht. Hij begeleidt individuen, teams en organisaties naar meer vitaliteit. 'Voor iedereen is de zoektocht naar vitaliteit anders.'

Is er een gebrek aan vitaliteit in de huidige samenleving?

'Zeker, ik zie een enorm gebrek aan levensvreugde en -energie. Mensen zijn moe gestreden: de coronacrisis met de talloze lockdowns, de hoge werkdruk





door het tekort aan personeel, de oorlog in Oekraïne. Deze uitdagingen hebben impact op hoe wij in het leven staan: we komen sneller in een neerwaartse spiraal.

Als we minder geld hebben, zijn we eerder geneigd om goedkope fastfood te eten dan dat we een duurere gezonde maaltijd bereiden. Als we een te hoge werkdruk hebben, worden we vaak opgezaald met nare emoties als neerslachtigheid en stress. En als we met oorlog en geweld geconfronteerd worden, is het mogelijk het gevoel van een gebrek aan betekenis in de wereld te ervaren.'

Hoe moeten we daarmee omgaan?

'Hoe graag we het ook willen: we hebben geen tot weinig invloed op het virus of de oorlog. De context kun je vaak niet veranderen, maar hoe je ermee omgaat wel. Onze mindset wordt des te belangrijker. Dat begint bij bewustwording. Deze bereik je door op zelfonderzoek te gaan. Hoe voel ik me nu? En hoe wil ik me voelen? Aan welke knop moet ik dan draaien?

Er kunnen problemen spelen op fysiologisch, psychologisch, ecologisch of filosofisch niveau. Je eet bijvoorbeeld niet gezond, hebt een slecht zelfbeeld, ondervindt problemen met je partner of mist een gevoel van zingeving. Als je de noodzaak voelt om iets aan te pakken, kun je een concreet doel voor jezelf stellen. Kies één verbeterpunt en bekijk wat voor effect dat heeft op de andere elementen. Als je gezond eet, heeft dat misschien ook wel invloed op je mentale gesteldheid. En als je minder emotioneel bent, is het misschien wel makkelijker om gezonder te eten.

Dat is soms makkelijker gezegd dan gedaan. Iedereen heeft zijn valkuilen; ook ik ben maar een mens. Soms ben ik te gedreven en laat ik me verleiden om volmondig ja te zeggen, terwijl ik eigenlijk nee had moeten zeggen. Om zelf vitaal te blijven ben ik verhuisd naar de bossen van Mierlo. Hier in de natuur vind ik de ontspanning en rust die ik nodig heb om dan weer op te laden. Zo heeft ie-

**'DE CONTEXT
KUN JE
VAAK NIET
VERANDEREN,
MAAR HOE
JE ERMEE
OMGAAT WEL.'**

Vitalogisch
Klaas Koster
Boom uitgevers
ISBN:
9789024428267
192 pagina's
€ 25,95

Verkrijgbaar in
de webshop van
The Optimist.



dereen zijn eigen wijze om zichzelf en zijn vitaliteit te waarborgen.'

Kun je een voorbeeld uit de praktijk geven?

'Bij een bedrijf werden vitaliteitsdagen geïntroduceerd. Jan, een vrachtwagenchauffeur, was sceptisch. "Ik weet toch wel dat ik dik ben", zei hij. "Dan krijg ik dat te horen en word ik er weer mee geconfronteerd en aan een diëtist gekoppeld." Na een paar dagen kwam Jan toch eens even kijken en hadden we een mooi gesprek.

Wat bleek: hij had twee zoons in de puberleeftijd waar hij naar zijn idee geen controle over had. Hij wilde het liefst op de vrachtwagen zitten en weg zijn. Onderweg at hij ongezond en zag hij zijn vrouw niet. Ze hadden nauwelijks seks. "Als jij me kunt helpen om mijn zoons onder controle te krijgen, ben ik een stuk verder", zei hij.

We verbonden hem aan een gezinscoach: die leerde hem hoe hij moest omgaan met zijn kinderen. Het werd leuker thuis, waardoor hij vaker thuis was en zijn gevoel niet hoefde weg te eten of drinken. Hij kreeg weer zelfvertrouwen en zijn vrouw vond hem daardoor weer aantrekkelijker. Door één punt aan te pakken, verbeterde hij zijn hele leven: hij ervaarde weer vreugde.'

Vitaliteit speelt, volgens jou, ook een belangrijke rol in teams en organisaties.

'Een groot deel van ons leven zijn we aan het werk. Het is zowel voor onszelf als de werkgever belangrijk dat we vitaal zijn, en dat op de werkvloer een gezonde cultuur heerst. Is de omgeving stimulerend? Geven we wel voldoende complimentjes aan elkaar? Is er voldoende betekenisgeving in het werk? Komen de talenten van de werknemers tot uiting? Zitten de werknemers lekker in hun vel?

Een voorbeeld: een school was gefuseerd waardoor drie culturen samengevoegd moesten worden. Dat gaf conflict. Mensen hebben vaak een andere methode om iets te bereiken, maar hetzelfde doel. Het is daarom belangrijk om dingen bespreekbaar te maken. Kun je oprecht naar de ander luisteren? Wat zijn de goede punten van wat een ander zegt? En kun je van daaruit zoeken naar iets collectiefs? En leg je zelf wel alles op tafel? Als het niet *aan* de orde komt, komt het ook niet *in* orde, zeg ik altijd.' ●

Meer informatie: www.vitalogisch.nl

FIT WORDEN ZONDER SPORTGENEN?

Het is wetenschappelijk bewezen dat je mate van sportiviteit deels bepaald wordt door je genen, aangevuld met aangeleerde gewoontes. Dit maakt het voor jou niet moeilijker dan voor een ander om je vitaliteit te verhogen. Alles komt neer op één basisprincipe: zelfdiscipline.

1
Lionel Eersteling groeide na zijn carrière als profvoetballer door in het bedrijfsleven en het ondernemerschap. Als High Performance coach begeleidt hij al meer dan 25 jaar de top van het bedrijfsleven, op zowel fysiek als mentaal niveau. Als coach hanteert hij een systematische structuur om tot acties te komen en doelstellingen te behalen. Zijn credo: 'Door een aantal hersenwetten toe te passen kun je daadwerkelijk transformeren naar de persoon die je wilt zijn.'

Door
LIONEL EERSTELING

In het dagelijks leven laten de meeste mensen zich leiden door emoties; we doen dingen 'omdat het goed voelt', echter stagneren we hierdoor vaak in onze eigen ontwikkeling. De meeste acties die voortkomen uit emoties zijn gebaseerd op gewoontes en waarden uit het verleden. Deze hoeven niet per definitie waar te zijn en kunnen een negatief effect hebben op het verbeteren van jouw gesteldheid. Persoonlijk succes is verdeeld in twee assen, de gevoelsstructuur en intelligentie. Zelfdiscipline is: ervoor kiezen om die twee te laten samenwerken.

Manier van denken

Zelfdiscipline ontwikkel je door uit je comfortzone te stappen en bewuste keuzes te maken. Buiten je comfortzone wordt je brein namelijk uitgedaagd, dat is de menselijke aard. Dit instinct is een behulpzaam verdedigingsmechanisme om tegenslagen en gevaren te voorkomen. Iets waar wij in de prehistorie veel profijt van hebben gehad, maar wat nu juist onze zwakte is geworden. Dankzij de evolutie van de mens worden wij iedere dag intelligenter. We zijn nu capabel genoeg om uitdagingen te onderscheiden van echte gevaren. Maar is dat wel zo? Het intelligente deel van je brein kan het wel begrijpen, alleen het emotionele deel van je brein kan dit onderscheid vaak nog niet maken. Discipline is hierin de sleutel. Iets veranderen begint met de manier van denken over verandering. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat er een diepe kloof zit tussen onze intenties en ons gedrag. Door de focus te leggen op zelfdiscipline word jij je bewust van gedachten ten opzichte van acties. Er zijn vijf basisprincipes die hieraan ten grondslag liggen.

1. Routine

Als jij iedere dag willekeurig leeft, maak je het voor jezelf een stuk lastiger om het maximale uit je dag te halen. Met een dagelijkse routine vormt jouw leven zich tot een strategie die aansluit op jouw doelen.



'DE MAAT-
SCHAPPIJ
WIL MEER
EN SNELLER,
ZELFDISCIPLINE
GAAT VOOR
LANGZAAM
EN BETER.'

Jouw ochtendroutine bepaalt hoe de rest van jouw dag verloopt, als mens zijn we liever lui dan moe, dus gaat onze opstart vaak op de automatische piloot: wekker, sociale media, koffie et cetera, zonder je ervan bewust te zijn of dit bijdraagt aan jouw gezondheid. Door dagelijks stil te staan bij de doelen die je wilt bereiken, is de kans veel aannemelijker dat je ook dagelijks bewuste keuzes maakt om deze te bereiken.

2. Gewoontes

Iedere vorm van persoonlijke groei begint bij jouw gewoontes, de bewustwording van eigenschappen die in jouw jeugd zijn ontwikkeld. Door jouw voorprogrammering en zelfbeeld ben je gaan handelen volgens bepaalde overtuigen, die vervolgens uitwer-

king hebben op jouw voedingspatroon en levenswijze. Het is onmogelijk om deze gewoontes af te leren, maar het is wel mogelijk om bewust betere gewoontes aan te leren.

3. Deadlines

Door deadlines voor jezelf in te richten dwing jij jezelf om doelen op te stellen en creëer je voor jezelf een duidelijk overzicht van wat voor jou belangrijk is. Zonder deadlines maak je jezelf gevoeliger voor randzaken en afleiding. Beiden weerhouden je van het bevorderen van jouw vitaliteit.

4. Toewijding

Voor het realiseren van langetermijndoelen is toewijding essentieel. Vaak kost het veel tijd om grote doelen te behalen. Het vergt een extreem niveau van zelfdiscipline om loyaal te blijven aan jezelf, maar als je niet loyaal kunt blijven aan jezelf kun je dit ook niet zijn aan anderen. Zo komt gezondheid voort uit lange termijn toewijding aan goede gewoontes. Het leven belooft zich voor diegenen die werken aan de lange termijn.

5. Tijdsmanagement

Het procesmatig plannen en uitvoeren van taken verhoogt jouw efficiëntie en productiviteit. Een veelgemaakte fout bij tijdsmanagement is focussen op meer doen in minder tijd. Maar tijdsmanagement draait juist om niet harder werken, maar slimmer werken. Hoe jij jouw tijd vandaag besteedt, bepaalt wie jij in de toekomst bent. Geen enkele bestemming heeft betekenis zonder de reis die ervoor gemaakt moet worden. De maatschappij wil meer en sneller, zelfdiscipline gaat voor langzaam en beter.

Fundament

Deze vijf punten vormen de basis voor het ontwikkelen van zelfdiscipline. Het pad van zelfdiscipline is voor ieder mens anders, maar de fundamenten zijn identiek. In navolging op deze vijf stappen zijn er talloze stappenplannen te vinden over het ontwikkelen van zelfdiscipline. Het is mijn beroep om mensen daarin succesvol te begeleiden.

Het brein heeft 120 dagen nodig om nieuwe verbindingen te maken, dus of je nou wel of geen sportgenen hebt, een hoge mate van vitaliteit heb jij zelf in de hand! ●

Meer informatie: www.bodymentors.nl

SAMEN BETER IN JE VEL

Het is misschien wel de grootste uitdaging op de wereld: de ander. Maar die ander kan een cruciale rol spelen op weg naar jouw ultieme verlangen. Samen bewegen blijkt namelijk een katalysator voor persoonlijke groei. Hoe dat werkt beschrijft Fabio D'Agata in *Samen intelligent bewegen. Gedragsverandering in de hoogste versnelling.*

Door
FABIO D'AGATA

Samen intelligent
bewegen
Fabio D'Agata
Uitgeverij Lucht
ISBN:
9789493272200
240 pagina's
€ 21,99

Verkrijgbaar in
de webshop van
The Optimist.



Ik ben ervan overtuigd dat wij niet alleen ontworpen zijn om te bewegen, maar juist ook om sámen te bewegen. Tegenwoordig bewegen we niet alleen minder, we kiezen ook steeds vaker voor beweegactiviteiten waarbij we geen anderen nodig hebben. Dat is zonde, want door je lichaam samen met anderen te bewegen, kun je als mens sneller groeien. Door samen te bewegen is de ervaring rijker, ontwikkelen de hersenen zich beter en leer je sneller.

Als je oog krijgt voor gedragspatronen die tijdens beweessessies oplaaien, open je deuren die anders gesloten zouden blijven. Het geeft inzichten die je onder andere omstandigheden niet of moeilijk achterhaalt. Zit je op een stoel aan een tafel, dan kun je een vraag van een ander sociaal wenselijk beantwoorden – de nachtmerrie van elke therapeut. Een lichaam dat vermoeid is en onder druk staat is eerlijker. Het heeft niet de tijd en mentale controle om bedachtzaam te reageren.

Drie grote krachten die gaan werken door samen te bewegen

1. De muur breekt af

Wie niet goed met het eigen gevoel in verbinding staat, heeft een grotere kans op klachten. Bewegen kan helpen om dichterbij je gevoel te komen, mits je het op een intelligente manier invult. Zo ontdekte ook Amira, die van kinds af heeft aangeleerd een stevige muur om haar gevoelsleven heen te bouwen: 'Ik merkte dat ik niet geraakt kon worden. Als ik een zielige film keek bijvoorbeeld, deed het me niets. Ik kon mijn emoties ook niet uiten. En nog steeds vind ik dat moeilijk. Wat ik gemerkt heb, is dat die muur wordt doorbroken door beweging en vermoeidheid, dan lukt het me makkelijker om me te uiten.'

Woorden komen gemakkelijker los als het lichaam in beweging is. De controlerende netwerken in het brein worden door lichaamsbeweging minder actief (onder controlerende netwerken vallen

'WOORDEN
KOMEN
GEMAKKE-
LIJKER LOS
ALS HET
LICHAAM IN
BEWEGING IS.'



1

vaardigheden als impulscontrole, planning en het welbekende beschermende, kritische stemmetje). Dit denkende deel van ons brein krijgt rust, waardoor andere netwerken van onze hersenen meer kunnen overheersen. Deze andere verbindingen laten meer emotie toe en vergroten het vermogen tot zelfexpressie. Dat zet aan tot het emotioneel uiten van ervaringen. In het brein is door beweging bovendien minder stress aanwezig, wat maakt dat mensen minder terughoudend zijn en meer vrijuit durven te spreken over problemen. De harde muur breekt af, waardoor de menselijke kant meer naar boven drijft.

2. Je komt dichterbij elkaar

Bewegen dus, als middel om dichterbij je emoties, maar ook om dichterbij elkaar te komen. Choreograaf Adriaan Luteijn slaat bruggen tussen mensen uit twee werelden die mijlenver uit elkaar liggen. Hij verbindt professionele dansers met onder meer jongeren met een spierziekte, topvolleybalsters, ouderen of mensen met autisme. De les die we van hem kunnen leren is dat er sprake moet zijn van een bepaalde gelijkwaardigheid, om vanuit daar samen een ontwikkeling door te kunnen maken.

Een interessant voordeel van een sportsetting is dat het zorgt voor gelijke omstandigheden. In eerste instantie is dit bedacht om een zo eerlijk mogelijke wedstrijd te spelen, maar daaronder ligt een fundament voor menselijke gelijkheid. De materialen, het speelveld en de spelregels zijn voor iedereen hetzelfde. De kledingvoorschriften zijn voor iedereen hetzelfde en de kleding die wordt gedragen is vaak hetzelfde als die van je teamgenoten. Je kunt zeggen dat een sportsetting zorgt voor ideale omstandigheden om met een ander te verbinden.

Je fysieke lichaam kun je slim inzetten als middel om op gelijke hoogte te komen met de ander. Letterlijk, kijk maar eens naar een ouder die hurkt om diens kind te vertellen dat de speeltijd voorbij is en ze naar huis gaan. Vader of moeder zet de ogen

op dezelfde hoogte als het kind om in verbondenheid te communiceren. Het spiegelen van de ander, door dezelfde houding aan te nemen of dezelfde bewegingen te maken, heeft als doel contact te maken. De natuur doet z'n werk, ook als de ander het spiegelen niet opmerkt. Probeer maar eens, het werkt echt.

3. Lichaamsbeweging brengt dieperliggend gedrag naar boven

Stel je iemand voor die het hoofd laat hangen als het niet lukt een oefening in één keer precies goed uit te voeren. Daar heeft diegene niet eerst even over nagedacht. Dat is al gebeurd voordat hij of zij er erg in heeft. De kans bestaat dat deze persoon zich ook in andere situaties snel terneergeslagen voelt als iets niet meteen goed gaat – alleen dan valt het niet op. Misschien herken je het gedrag van sportende mensen die zichzelf vervloeken als ze een foutje maken. Let maar eens op; het komt regelmatig voor dat mensen zichzelf hardop uitschelden of vernederen. Dit straffende gedrag is er ook buiten de sportieve setting – alleen dan onzichtbaar.

Ik heb geleerd dat hoe feller de reactie is, hoe groter de emotionele lading is bij de persoon die deze reactie geeft. En hoe geautomatiseerder de respons, hoe hardnekkiger het patroon. Maar welk gedrag ook is te zien, het is een spiegel voor jezelf. Dat kun je laten voor wat het is, of proberen te beïnvloeden en te veranderen. ●

Meer informatie: www.spatverandert.nl

Boek

Zijn boek *Samen intelligent bewegen* staat bol van bijzondere persoonlijke veranderingen: mensen die sneller re-integreren terwijl ze langdurig ziek waren, mensen die opgewekt worden terwijl ze depressief waren en mensen die zich verbonden voelen terwijl ze eenzaam waren. Het zijn vraagstukken die herkenbaar zijn waarbij het veranderproces is gerealiseerd door samen intelligent te bewegen.

Je vindt ook wetenschappelijke onderbouwing, praktische tips en adviezen van de experts die mee hebben gewerkt aan dit boek, waaronder oud-voetballer Marco van Basten, choreograaf Adriaan Luteijn en psychiater Dirk de Wachter. Na het lezen begrijp je de methode en kun je deze succesvol inzetten voor jezelf, jouw team of jouw organisatie.

1
Fabio D'Agata (1984) is oprichter en directeur van SPAT Verandert. Zijn methode voor *Intelligent bewegen* is inmiddels omarmd binnen het bedrijfsleven, de zorg, het onderwijs en overheidsinstellingen. Door zijn vernieuwende visie op beweging en persoonlijke groei is hij een veelgevraagd spreker op dit gebied. In zijn nieuwste boek, *Samen intelligent bewegen. Gedragsverandering in de hoogste versnelling*, lees je hoe de methode werkt en krijg je handvatten om hiermee aan de slag te gaan.

WEES ALS DIE ZONNEBLOEM IN BULGARIJE

Door
ASTRID LANDMAN



Welke invloed heeft dat stemmetje in je hoofd op jouw vitaliteit? Astrid Landman deed onderzoek – ook bij zichzelf – met als resultaat: een helder en liefdevol advies.

‘Ik ben een complete mislukking.’ ‘Ik kan dit niet.’ ‘Ik zie er weer eens niet uit vandaag.’ ‘Dit was heel stom van mij.’ Jarenlang was dit de manier waarop ik tegen mezelf praatte. Hard en bekritiserend. Mijn innerlijke criticus had het vaak voor het zeggen. En eerlijk gezegd... ik vond het heel normaal. Ik wist niet beter dan dat het stemmetje in mijn hoofd dat mij voortdurend veroordeelde en bekritiseerde normaal was. Misschien herken je het.

Ondertussen zorgde ik goed voor mezelf. Althans – dat dacht ik. Elke dag minimaal dertig minuten wandelen, gezond eten, voldoende slapen, anderhalve liter water drinken, mediteren, naar de sauna voor ontspanning. Ingrediënten om lekker in mijn vel te zitten. Toch voelde ik mij niet vitaal.

Dat was niet zo vreemd. Want als zelfkritiek een goede vriend of vriendin van jou is – zoals dat jarenlang van mij was – dan zit je hart niet lekker in haar vel. Nu weet ik: om écht lekker in je vel te zitten is zelfliefde onmisbaar.

De invloed van woorden op je lichaam

Woorden, gedachten en gevoelens hebben invloed op je lichaam. Hoe jij over jezelf praat heeft direct gevolg voor hoe jij je voelt en gedraagt. Dr. Masuro Emoto heeft dit wetenschappelijk bewezen in zijn boek *De boodschap van water*. En er is meer. Wetenschappelijke onderzoeken tonen aan dat het hart ook een brein heeft. Dit hartbrein kan voelen, waarnemen en onthouden. Het hartbrein zendt meer informatie uit naar de hersenen dan andersom en heeft invloed op alle cellen in je li-

chaam. Kort gezegd: goed voelen in je hart is goed voor je gezondheid.

Ervaar het met een kort experiment. Zeg – hardop of in jezelf – : ‘Wat ontzettend stom van mij’. Wat voel je dan? Ik voel een spanning in mijn lijf en hoofd. Het is alsof mijn hart en mijn lijf verkrampen en mijn binnenwereld afsluit.

Zeg nu iets vriendelijks tegen jezelf. Bijvoorbeeld: ‘Wat heb ik dit goed gedaan’. Wat voel je dan? Ik voel warmte stromen door mijn lijf. Mijn borst opent en mijn lichaam en geest ontspannen.

Bijna iedereen heeft wel een kritische stem in zijn of haar hoofd. Als je deze stem een keer hoort is het niet zo erg. Maar stel je voor dat je dit je hele leven doet. Hoe groot zou de schade voor je hart en daarmee je gezondheid kunnen zijn?

Verander de stem van zelfkritiek

Hoe kun jij de stem van zelfkritiek omzetten in een positieve, vriendelijke en compassievolle stem? Zelfliefde is de sleutel. Zelfliefde is meer dan leuke dingen doen voor jezelf. Het is jezelf helemaal zien in alles wat er is. De zon- en de schaduwkanten. Alles omarmen.

En daar zit de uitdaging. Vaak voelen we ons ongemakkelijk als we onszelf warmte en liefde geven. Zijn we niet gewend om onszelf te accepteren, precies zoals we zijn. Hoe graag je het ook wilt, de negatieve kant van jezelf kun je niet uitbannen. Kritische gedachtes over jezelf komen altijd voorbij. Waar het bij zelfliefde over gaat is dat je deze gedachtes en kritiek niet uit de weg gaat, maar zachtheid en compassie geeft om ernaar te kijken. Te accepteren dat je schaduwkant een deel van jou is. En weten dat er ook een ander deel is: je zonkant. En dat jij op elk moment de keuze kunt maken om je te richten op het licht in jezelf.

Afgelopen zomer reed ik in Bulgarije langs eindeloze velden met zonnebloemen. De kopjes van de zonnebloemen waren eensgezind gericht naar de zon. Niet omdat de zonnebloem zich niet bewust is van de schaduw, maar omdat ze meer energie krijgt van het licht en dan voluit kan bloeien. Zo kun jij jezelf ook zien.

Zelfliefde kun je leren

Train de liefdevolle stem naar jezelf. Zeg ‘wat kan ik hiervan leren’ in plaats van ‘dit was heel stom van mij’. Bedenk wat je in dezelfde situatie tegen een vriend of vriendin zou zeggen en zeg dit tegen jezelf.

Is positieve dingen zeggen voldoende? Nee. Belangrijk is dat je de woorden voelt in je lichaam. Zeg je iets positiefs tegen jezelf omdat je weet dat het



‘OM ÉCHT
LEKKER IN JE
VEL TE ZITTEN
IS ZELFLIEFDE
ONMISBAAR.’

1

belangrijk is, maar voel je het niet? Dan is het wensdenken en blijft het een ‘hoofd-ding’. Dan komt het niet in je hart. Om het in je hart te voelen is het belangrijk dat je de woorden die je tegen jezelf zegt oprecht voelt. En dat kan alleen als je de schaduwkanten van jezelf toelaat en niet wegdrukt.

Eenvoudig? Nee. Ik betrap mezelf er regelmatig op dat mijn kritische stem van alles vindt van mijn tekortkomingen. Wat veranderd is, is hoe ik ermee omga. Ik merk de stem op en ben me ervan bewust. Met nieuwsgierigheid onderzoek ik wat hij te zeggen heeft over een schaduwkant in mij. Mildheid, zachtheid, lichtheid en humor helpen mij om deze tekortkoming te omarmen. Meestal, want ook ik ben nog lerende. En maak daarna de keuze mij weer te richten op het licht, net zoals de zonnebloem.

Maak met jezelf een commitment

Wil jij lekker in je vel zitten? Zorg er dan voor dat je hart lekker in haar vel zit. Eet gezond, beweeg, ontspan en wees mild voor jezelf. Maak vandaag met jezelf het commitment dat je weigert negatief te praten over jezelf. Praat alleen positief. Geef jezelf complimenten, schrijf lieve briefjes aan jezelf, benoem elke dag drie dingen die je goed hebt gedaan. Voel de woorden die je zegt in je hart.

Weet dat elke keer als je de stem van zelfkritiek hoort, je de mogelijkheid hebt om de strengheid van die stem los te laten en je hart een ander signaal te geven. Kies voor zachtheid in plaats van hardheid en stuur jezelf een glimlach in plaats van een frons. Jouw liefdevolle stem geeft je hart een goed gevoel. En goed voelen in je hart is goed voor je gezondheid. ●

Meer informatie: www.airmeetswater.nl

Meer informatie over wetenschappelijke onderzoeken naar de werking van het hart en de invloed op je gezondheid: www.heartmathbenelux.com

1

Astrid Landman is expert in zelfliefde en relaties, voormalig juriste en oprichter van Air meets Water.

VITALITEIT HERVINDEN IN EEN WANKELE WERELD

Kijkend naar de verleidingen die de Griekse held Odysseus wist te weerstaan, vraagt Gerrie Strik zich af of we ons opnieuw kunnen verbinden met de vitale krachten van de natuur. Zonder ons te laten meeslepen door aantrekkelijk maar destructief vooruitgangdenken.

Door
GERRIE STRIK

Alleen door zichzelf aan de mast van het schip vast te ketenen en de oren van zijn bemanning dicht te stoppen met bijenwas ontkwam Odysseus aan het gezang van de Sirenen. Van alle mensen waren aan hem de grootste gaven van macht en kennis geschonken, en hij had aandeel in alle gaven en kennis van zijn broeders. Wat doet hij ermee? Met zijn buitengewone vernuft weerstreeft Odysseus alle vitale machten en krachten die heersen over de wereldzeen, zelfs de zang van de Sirenen deert hem niet. Stevig vastgeklonken aan de mast van zijn schip vaart hij hen voorbij. Maar is het mogelijk de zang van de Vogelvrouwen te horen en verder te varen?

Relativering

In zijn vertelling *Het zwijgen van de Sirenen*, beweert Franz Kafka van niet. Het gezang van de Sirenen zegt Kafka, drong overal doorheen, en de hartstocht van degenen die verleid werden zou heel wat sterkere middelen dan ketenen en mast verbroken hebben. Maar daar dacht Odysseus niet aan toen hij als een kind zo blij met zijn onnozele hulpmiddelen de Sirenen tegemoet voer. Hij hoorde hun zwijgen niet, hij geloofde dat zij zongen en hij de enige was die hun gezang kon weerstaan. Hij voer aan hen voorbij en zijn blikken gleden langs alles af. Eerst was er alles, toen was er niets. Bij zijn vastberadenheid verzonken de Sirenen in het niet. Juist toen hij hen het meest nabij was, had hij geen enkele weet meer van hen.

Kafka waagt het Odysseus in de kern van zijn wezen te relateren. Niet zijn slimheid maar zijn mateloze mannelijke ambitie maakte de nauwe passage vrij waarin hij de verbinding met zowel de vrouwen als de goden verloor. Misschien, zegt Kafka, was hij zelfs zo listig, dat zelfs de godin van het noodlot niet in zijn binnenste kon doordrin-

gen. Misschien zelfs, heeft hij, hoewel dat met ons mensenverstand bijna niet meer te begrijpen valt, *werkelijk* geweten dat de Vogelvrouwen zwegen, en heeft hij zijn schijnvertoning alleen maar als schild tegen hen en de goden opgehouden.

Inzicht

Sinds het eind van de negentiende eeuw wordt de evolutie van het menselijke bewustzijn voorgesteld als een stijgende lijn. Het begon met primitief animisme, dat vervolgens een stadium van een al even primitief geloof in goden doormaakte en culmineerde in de grote monotheïstische godsdiensten, om ten slotte uit te monden in de vergevorderde ontwikkelingstoestand van vandaag, zijnde een van ieder geloof in het bovennatuurlijke gezuiverd rationalisme. Volgens deze opvatting heeft de vooruitgang de natuur niet alleen overwonnen, maar was dat ook noodzakelijk om de onvoorspelbare rampen die zij in petto had, te beheersen. Tegen de Goden kan men zich alleen verdedigen door er zich van af te wenden. Eerst door een schild tegen hen op te houden. Vervolgens door over te gaan tot de aanval.

De Odyssee verhaalt van de verheven grootsheid van de mens die de grenzen van de natuur overschrijdt en haar onderwerpt aan zijn wil. Langzamerhand daagt het inzicht dat we in de slimme Odysseus misschien toch niet de vervulling, niet het schitterend hoogtepunt van de schepping zijn, maar de beëindiging ervan. We zijn ons gaan realiseren dat als er een 'parlement van schepselen' zou bestaan, de kans groot zou zijn, dat de mens werd weggestemd, omdat zijn aanwezigheid te dodelijk is voor het hele ecosysteem.

De mythe van Odysseus, waarin de held van het weten zich inspant om zijn 'goede' doel te bereiken is, kortom, niet zo vitaal meer. De held is oud en tragisch geworden. Odysseus kan zijn grote narratief niet langer legitimeren. Niet alleen omdat

'In een cultuur die tot zelfvernietiging aan toe mannelijk is, ontbreken alle condities die onmisbaar zijn voor een uitbarsten van de schepingswellust uit de diepte van de vrouwelijke natuur, als een orkaan van levensliefde.'

W. Schubart, *Erotiek en religie*



'ER IS EEN
GROOT
VERLANGEN
TERUG TE
KEREN NAAR
HET VITALE,
ONTKENDE, HET
GEMINACHTE.'

de aarde bezwijkt onder zijn almaar toenemende winzucht. Ook omdat de aard van zijn kennis alle vitaliteit verloren heeft.

Herbezinning

Inmiddels zijn er tekenen te bespeuren dat het Westen niet meer zo vastberaden gelooft in het vooruitgangdenken. Bewegingen als de ecokritiek, het ecologisch feminisme, #MeToo, de LHBTI+-beweging maar ook een hernieuwde belangstelling voor religie en spiritualiteit laten zien dat een voor velen problematisch geworden mens- en wereldbeeld en de vreugdeloze zelfbeleving die daaruit voortkomt, dwingt tot een herbezinning op wie wij zijn. Zo ontstaat een nieuwe zoektocht naar identiteit, en een nieuwe belangstelling voor spiritualiteit. Deze interesse wint aan invloed op het moment dat het besef groeit, dat het in die kennis om meer gaat dan om achterhaalde en reeds lang voorbijgestreefde inhouden.

Wellicht maakt het afnemende geloof in het vooruitgangdenken ons ontvankelijk voor een herwaardering van wat wij ooit als ver beneden ons vooruitgangsgeloof beschouwden. Er is een groot verlangen terug te keren naar het vitale, ontkennde, het geminachte, om dit weer op te nemen in ons bewustzijn. Hoe kunnen we wat materieel, tastbaar, sensueel en waardevol was in het collectieve verleden op persoonlijk niveau opnieuw doorleven en eigen maken? Hoe verbinden we ons opnieuw met de vitale krachten van de aarde? Met de vogels op de reling, en het zonlicht in de zeilen van de geschiedenis? Als je goed luistert kun je de stem van de Vogelvrouwen bijna weer horen, hoe zij zich in het diepst van de nacht uit hun schaduwen losmaken om te kijken hoeveel schade het grote schip – waar we samen op zitten – inmiddels heeft ondervonden. ●

Dr. Gerrie Strik is rector aan De Vrije Hogeschool te Zeist (www.vrijehogeschool.nl).

Foto uit workshop
Eros van
Schweigman.

Foto: Karin Jonkers

VITALITEIT BEVORDEREN BIJ KANKER



Een kinderarts die verder gaat dan de meeste artsen. Niet alleen wat betreft gedrevenheid, maar ook als het gaat om het vinden van wegen die leiden tot meer vitaliteit voor haar patiënten. Inès von Rosenstiel trekt de kar van *integrative medicine* in Nederland en daarbuiten. Ze krijgt daarvoor gelukkig steeds meer erkenning.

Door
DE REDACTIE

Inès von Rosenstiel pendelt tussen Den Haag en Arnhem, maar reist ook met regelmaat naar het buitenland voor haar werk. Het integreren van complementaire zorg – die veilig is én bewezen effectief – binnen de reguliere Westerse zorg, is haar missie. Dit is de kern van *integrative medicine*. Hieronder valt onder meer de toepassing van acupunctuur, massage en muziektherapie. Haar basismantra: ‘Zorg om te beginnen voor goede voeding, voldoende beweging, goede slaap en voldoende ontspanning.’

Enthousiast

‘Ik heb het geluk gehad dat ik met mijn kennis van integrative medicine (IM) op het oncologisch centrum van het Rijnstate een begin kon maken met het eerste IM-spreekuur. Dat is nu vijf jaar geleden. Ik had in die tijd ook een aanstelling in het Haga-Ziekenhuis in Den Haag om één dag in de week de visie van integrative medicine en leefstijlgeneeskunde uit te rollen in dat ziekenhuis.’

De afgelopen jaren heeft Von Rosenstiel op vele podia gestaan om het verhaal van IM te vertellen en *best practices* te delen. Dat leidt nog steeds tot veel belangstelling van andere ziekenhuizen, die de waarde ervan inzien. ‘Naast arts-assistenten, verpleegkundig en medisch specialisten, zo ook oncoloog van het Máxima Medisch Centrum in Veldhoven, collega Art Vreugdenhil. Hij is op een dinsdagmiddag tijdens mijn spreekuur naast mij gaan zitten, met toenemende interesse. Ik heb hem aangeraden naar het jaarcongres van The Society of Integrated Oncology in de VS te gaan en daar kwam hij enthousiast van terug. Inmiddels heeft hij samen met een verpleegkundig specialist een eigen IM-spreekuur in zijn ziekenhuis.’

Leergang

Samen met oncologiemanager Marijke Maalderink ontwikkelde ze een leergang ‘Integrative oncology’ tijdens de COVID-periode, zodat zorgverleners online gespecialiseerde kennis konden opdoen. Vreugdenhil wilde echter een ‘live’ bijeenkomst van deze leergang, gedurende twee dagen, met een groep multidisciplinaire paramedici. ‘Dus ook met



**'HET BEGINT
ALLEMAAL
MET BEVLOGEN
MEDISCH
SPECIALISTEN.'**

de diëtiste, de fysiotherapeut, de oncologen en een pijnarts erbij. Dat hebben we gedaan.’

Von Rosenstiel is docent bij de Academy for Integrative Medicine, waar ze tevens in de opleidingscommissie zit. Oncologisch chirurg Eva Roorde volgde de opleiding aan deze Academy en besloot vervolgens een spreekuur integrative oncology te starten in Zwolle. ‘Dat maakt het totale aantal nu drie, maar op termijn gaat het spreekuur in Den Haag ook weer open, en meer zullen er volgen.’ Het Canisius Wilhelmina Ziekenhuis in Nijmegen en de Noordwest Ziekenhuisgroep in Alkmaar hebben belangstelling getoond voor de leergang. ‘Die is erg praktijkgericht’, vertelt de initiatiefneemster met gepaste trots.

Vanuit het bekende Antoni van Leeuwenhoek in Amsterdam zijn inmiddels drie medisch specialisten aangeschoven bij het dinsdagmiddagspreekuur van Von Rosenstiel om een indruk op te doen van haar methodiek. ‘Het begint allemaal met be-

1
Inès von
Rosenstiel



**'IN HET
GEVAL VAN
OPVLIEGERS
KAN
ACUPUNCTUUR
IN ZO'N
60 TOT 70
PROCENT VAN
DE GEVALLEN
UITKOMST
BIEDEN.'**

vlogen medisch specialisten die kennis maken met integratieve medicine en het vervolgens meenemen naar de praktijk van hun ziekenhuis.'

Financiering

Patiënten weten de weg te vinden naar haar spreekuur. 'Bijna iets te goed zelfs', verklaart ze met een lachje. 'Een paar maanden geleden had ik wachttijden van vier tot vijf maanden. Dat wordt nu beter doordat het spreekuur versterking heeft gekregen van verpleegkundige Monica Perebolte, met vervolopleiding integratieve medicine bij Stibig.' De financiering van dit alles is een apart punt van aandacht. 'Er is nog geen dbc (diagnose-behandelcombinatie – red.), dus de zorg wordt niet vergoed. Niet de patiënt draagt nu de kosten, maar het ziekenhuis. We zijn wel in gesprek met de NZa (Nederlandse Zorgautoriteit – red.) en de zorgverzekeraars om hier verandering in te krijgen. Dat doen we via het CIZG, het Consortium voor Integrale Zorg en Gezondheid.' De constatering dat ziekte in principe een verdienmodel is, klinkt als een harde realiteit. 'Voor preventie is veel minder geld beschikbaar, maar we lopen met de leefstijlgeneeskunde samen op om hier op den duur bekostiging voor te krijgen. Dat is wel een kwestie van een lange adem.'

Werkzaamheid en veiligheid

Over de werkzaamheid van acupunctuur is geen twijfel mogelijk. Von Rosenstiel: 'De hormonale

behandeling bij vrouwen met borstkanker en mannen met prostaatkanker kan vervelende bijwerkingen hebben, dus dan schrijf ik vaak acupunctuur voor.' Ze vertelt het verhaal van een kapster die als gevolg van de behandeling met hormonen wel vijftig opvliegers per dag kreeg en daardoor dreigde te worden ontslagen. 'Ze had al allerlei soorten behandelingen ondergaan, maar niets hielp. Totdat ik haar naar de acupuncturist doorverwees. Op een dag stond ze met een grote bos bloemen op de stoep om me te bedanken. Dankzij de acupunctuur had ze nog maar twee opvliegers per dag, en ze had zo haar baan weten te behouden.'

In het geval van opvliegers kan acupunctuur in zo'n zestig tot zeventig procent van de gevallen uitkomst bieden. 'Het leven wordt zo voor de patiënt niet alleen sociaal comfortabeler, maar het verbetert ook de nachtrust. Ze worden niet meer om de haverklap wakker van de opvliegers.' Von Rosenstiel raadt wel aan om minstens vier keer een acupunctuurbehandeling te ondergaan; dus niet één keertje proberen en dan stoppen. Als het na vier keer nog niet helpt, dan heeft het niet veel zin om er nog langer tijd en geld in te steken, luidt haar stelling.

Toepassingen

Een lastige, moeilijk behandelbare klacht die vaak voorkomt als gevolg van chemotherapie is neuropathie, chronische pijn door zenuwbeschadiging.

ging. Ook hier kan acupunctuur van toegevoegde waarde zijn tegen de pijn. Tot slot noemt ze de spier- en gewrichtsklachten die sommige mensen ervaren bij hormoonbehandelingen. ‘Dus samengevat: opvliegers, neuropathie en spier- en gewrichtsklachten vormen samen de top drie van klachten die met acupunctuur behandeld kunnen worden.’ Von Rosenstiel voegt hier nog het misselijkheidsgevoel en braken aan toe dat vaak optreedt bij chemo. Hierover vertelt ze de volgende anekdote: ‘Een anesthesist, die eigenlijk niet zoveel van doen had met integrative medicine, belde me op. Ze hadden te maken met een patiënt die al begon met braken voordat hij het ziekenhuis binnenkwam. Alle reguliere middelen hielpen hier niet. “Inès, weet jij misschien nog iets?”’, was de vraag. Ik raadde toen aan om die patiënt acupunctuur aan te bieden, het liefst een dag of een paar uur voordat hij naar het ziekenhuis moest komen. Dat werkte fantastisch,

die man heeft niet meer gebraakt!’ Zien is geloven, lijkt hier de moraal van het verhaal. ‘Artsen slaan aan op bewijsvoering en wetenschap, maar als je als arts zelf een patiënt hebt waarbij je met de handen in het haar zit en waarbij acupunctuur een succesverhaal blijkt te zijn, dan raak je wel overtuigd. En dan boeken wij heel veel winst met onze aanpak.’

Wens

Op de website www.kanker.nl staat allerlei informatie voor patiënten en zorgverleners, onder meer een overzicht van alle complementaire behandelingen, inclusief indicaties en contra-indicaties. Het publiceren van deze informatie blijkt een project te zijn dat Von Rosenstiel na aan het hart ligt. ‘Dat hebben we kunnen doen dankzij een patiënte die bij mij was geweest en die zich door mij gehoord voelde’, verklaart de arts. ‘Zij verkeerde in de terminale fase van kanker en vroeg haar vrienden, die een

‘ALS JE EEN PATIËNT HEBT WAARBIJ ACUPUNCTUUR EEN SUCCES-VERHAAL BLIJKT TE ZIJN, DAN RAAK JE WEL OVERTUIGD.’

Aanbevolen Integrative Medicine therapieën voor kankerpatiënten

Symptomen	Integrative Medicine therapieën					
	acupunctuur	massage	meditatie	beweging	muziktherapie	danstherapie
Angst	☆☆ 👍👍	☆☆ 👍👍	☆☆☆ 👍👍👍	☆☆ 👍👍	☆☆ 👍👍👍	☆ 👍👍
Obstipatie	☆☆☆ 👍👍👍	☆☆ 👍👍				
Diarree	☆☆ 👍👍		☆ 👍			
Depressie	☆☆ 👍👍	☆☆ 👍👍	☆☆☆ 👍👍👍	☆☆ 👍👍👍	☆☆ 👍👍	☆ 👍
Droge mond	☆☆☆ 👍👍👍					
Moeheid	☆ 👍👍	☆☆ 👍👍👍	☆☆ 👍👍	☆☆ 👍👍👍	☆☆ 👍👍	☆☆ 👍👍
Opvliegers	☆☆☆ 👍👍👍	☆☆ 👍👍	☆☆☆ 👍👍👍	☆☆ 👍👍		
Slapeloosheid	☆☆ 👍👍	☆☆ 👍👍	☆☆☆ 👍👍👍	☆☆ 👍👍	☆☆ 👍👍	☆☆ 👍👍
Lymfoedeem	☆ 👍	☆☆ 👍👍👍		☆ 👍		
Verhoogde spierspanning	☆ 👍👍	☆☆ 👍👍👍		☆☆ 👍👍👍	☆☆ 👍👍	☆☆ 👍👍
Pijn	☆☆☆ 👍👍👍	☆☆ 👍👍👍	☆☆ 👍👍👍	☆☆ 👍👍👍	☆☆ 👍👍👍	☆☆ 👍👍👍
Perifere neuropathie	☆ 👍👍	☆ 👍👍				
Stoppen met roken	☆ 👍		☆ 👍			
Benauwdheid	☆☆ 👍👍	☆ 👍	☆ 👍	☆☆ 👍👍		
Moeite om op gewicht te blijven	☆ 👍👍			☆☆ 👍👍👍		

Bron: Memorial Sloan Kettering Cancer Center New York



Rijnstate

Uitleg beoordelingschaal

Gepubliceerd wetenschappelijk bewijs

☆☆☆☆ Sterk bewijs voor gebruik (positieve resultaten vanuit klinische onderzoeken fase 2 & 3)

☆☆ Gemiddeld bewijs voor gebruik (positieve resultaten vanuit klinische onderzoeken fase 1 en case reports)

☆ Nauwelijks bewijs of beperkte gepubliceerde studies beschikbaar, aanbevelingen vanuit anekdotes.

Klinische aanbevelingen

👍👍👍 Zeer aanbevolen, goede resultaten waargenomen.

👍👍 Aanbevolen, goede klinische uitkomsten waargenomen.

👍 Te overwegen als optie, maar niet vaak ingezet.

'HET ZOU
MOOI ZIJN
ALS ER NIET
MEER APARTE
POLI'S VOOR
INTEGRATIVE
MEDICINE
NODIG ZIJN.'

crowdfunding voor een laatste behandeling voor haar waren gestart, om het opgehaalde geld aan mij te doneren. "Om de kennis in mijn hoofd vast te leggen voor iedereen", luidde haar laatste wens. Dat is gebeurd; met het geld van die crowdfunding hebben we een jaar lang alle kennis op onder meer www.kanker.nl kunnen plaatsen. Het KWF heeft toegezegd die informatie up-to-date te houden.'

Op 8 oktober 2021 vond het eerste Nationale Integrative Medicine-congres plaats. Op die dag ontving ze een lintje voor al haar medische verdiensten in binnen- en buitenland. 'Dat was natuurlijk leuk voor mij, maar het gaf ook een positieve "vibe" aan de tweehonderd aanwezige artsen; dat vond ik nog wel het mooiste van die koninklijke onderscheiding!', laat ze met een brede glimlach weten.

Heeft Inès von Rosenstiel nog een droom die ze met ons wil delen? 'Dat het op een dag zover mag komen dat ik niet meer hoeft te verwijzen naar het netwerk buiten het ziekenhuis, maar dat ik patiënten direct kan doorsturen naar de acupuncturist binnen het oncologisch centrum. In Amerika gebeurt dit al in de twee grootste ziekenhuizen, het Memorial Sloan Kettering Cancer Center in New York en het MD Anderson Cancer Center in Houston. Het zou mooi zijn als er niet meer aparte poli's voor integrative medicine nodig zijn, maar dat het gewoon in de vezels van onze zorg zit.' Ze sluit af met een lichtpuntje: 'Het goede nieuws is dat er inmiddels zo'n 250 huisartsen en 60 medisch specialisten de opleiding aan de Academy for Integrative Medicine hebben voltooid. Die hebben de IM-kennis al in hun rugzakje; dat geeft hoop én het maakt ze een gelukkigere dokter.' ●

Meer informatie:

www.kanker.nl | www.rijnstate.nl/im |
www.aim-edu.nl | www.stibig.nl |
www.integrativeonc.org | www.npva.nl

Pruimenbloesemprijs



Tijdens het Gezondheidscongres van *The Optimist* op 21 september 2022, ontving Inès von Rosenstiel figuurlijk uit handen van hoofdredacteur Brian de Mello de Pruimenbloesemprijs. Deze prijs wordt uitgereikt door de Nederlandse Patiëntenvereniging voor Acupunctuur (NPVA) aan iemand die een bijzondere bijdrage heeft geleverd aan de ontwikkeling van acupunctuur in Nederland en de verbetering van de gezondheidszorg.

De naam 'Pruimenbloesemprijs' is niet zonder reden gekozen. De pruimenbloesem bloeit al in de koude wintermaanden en kondigt daarmee het einde van de winter en de start van de lente aan. Hij staat symbool voor vasthoudendheid en veerkracht. De pruimenbloesem laat zien dat hij ook onder moeilijke omstandigheden tot bloei kan komen, een kenmerk dat terug te zien is bij de winnaars van de Pruimenbloesemprijs, en zeker ook bij Von Rosenstiel. Als vrijwilliger is De Mello al vele jaren bestuurslid van de NPVA.



MICRODOSEREN MAAKT JE SOCIAAL VITAAAL

Alcohol past niet in een gezonde leefstijl. Toch grijpen we er al snel naar in sociale settings. Sara Budhwani, oprichter van Happy Tea, presenteert een alternatief: microdoseren met psilocybine. Ze ziet het zelfs als mogelijke katalysator voor een betere wereld.

Door
SARA BUDHWANI



We willen allemaal op ons best leven. We willen een verschil maken, herinnerd worden om hoe we het leven van anderen geraakt hebben, en gelukkig zijn.

Maar soms voelt het alsof we de dag nog maar net doorkomen. Zoveel mensen die ik ken hebben last van mentale gezondheidsproblemen. Of het nu gaat om een burn-out, angst of vormen van depressie, veel mensen maken iets mee dat hen uitput. We hebben een geestelijke gezondheids crisis binnen een systeem dat er niet op gebouwd is om het op te lossen. Het is alsof we niet de energie of motivatie hebben om de dingen te doen die belangrijk zijn – om de beste versie van onszelf te zijn en ervoor te zorgen dat het ook goed gaat met de mensen om ons heen.

'PAS ALS WE
DE VRIJHEID
VOELEN,
ZIEN WE HOE
ZWAAR WE HET
OOIT HADDEN.'



1

Oplossing gezondheidscrisis

We worden moe, we worden overweldigd, we raken bezorgd over de toekomst. En soms voelt het alsof we er niets aan kunnen doen. Ik stel me een wereld voor waar iedereen aardiger voor elkaar is. Waar mensen meer waardering hebben voor elkaar, voor de planeet en voor simpelere dingen. Ik denk dat dit een oplossing is voor onze mentale gezondheidscrisis. Want pas als we de vrijheid voelen, zien we hoe zwaar we het ooit hadden. We zien pas vreugde als we de pijn verlichten. Mijn eigen geestelijke gezondheidsproblemen hebben me laten inzien dat openheid de enige manier is om te genezen.

Mijn ervaring met geestelijke gezondheid in mijn leven hield in dat ik negatieve emoties en gedachten niet langer als normaal of onbelangrijk beschouwde, maar me alleen nog maar concentreerde op vreugde. Psychedelica speelden een sleutelrol bij deze overgang, omdat ze de kracht hebben om veel vreugde te tonen. En psychedelica blijven dit voor veel mensen doen. Ik denk dat dit komt omdat het iets onbereikbaar aanboort in onze werkelijkheid. Door psychedelica krijgen we even een groter plaatje te zien. Door te begrijpen dat het leven veel

groter is dan wij en dat we daarin allemaal samen zijn, zijn we in staat om betere mensen worden. Psychedelica leren ons hoe het echt bedoeld is om te voelen.

Microdosereren

Rond dezelfde tijd dat de pandemie begon, begon ik met microdosereren. Ik ervaarde dit als zeer positief en het gaf me meer energie, bevorderde mijn gehele geluksgevoel en creativiteit, wat zeer gunstig was voor het werk dat ik doe. Rond dezelfde tijd stopte ik ook met het drinken van alcohol, omdat het me geen goed deed. Ik werd wakker geschud door de schade die alcohol toebrengt aan onze hersenen, ons lichaam en onze samenleving. Ik kreeg vreselijke katers en genoot niet van de omgeving waarin ik dronk, samen met de sociale druk die daarbij kwam kijken.

Als ik een microdosis nam, was dat altijd 's ochtends, maar op een dag besloot ik een microdosis psilocybine te nemen voordat ik naar een feest ging. Ik voelde me geweldig, had goede energie, maar was toch ontspannen en sociaal en had geen behoefte aan alcohol. Op de vraag waarom ik geen alcohol dronk, antwoordde ik dat ik in plaats daarvan een microdosis had genomen. Niemand begreep waarom of wat dat inhield, of ik high was of nuchter. Ik werd gewoon meer gezien als een buitenstaander of alien. Toen wist ik dat er meer gepraat moest worden over het microdosereren van psychedelica in een sociale omgeving.

Blij van thee

Ik ben altijd al een theeliefhebber geweest, dus ik begon theemelanges te maken met microdoseringen. Ik nodigde vrienden uit tijdens de lockdown en serveerde hen de thee. Het duurde niet lang voordat ik merkte hoe positief het effect was. Mijn vrienden vroegen om meer Happy Tea en de naam bleef hangen. Ik voelde me geropen om deze ervaring met meer mensen te delen.

Sindsdien heeft het zijn potentie laten zien. Het lopende onderzoek rond psilocybine blijft bewijzen hoe heilzaam en *low risk* microdoserend is. Ik maak gebruik van de microdose-methode van Paul Stamets, het zogenoemde *stacking protocol*, waarvan is aangetoond dat het een positieve synergie oplevert met de vermeende complementaire kwaliteiten van psilocybine. Mijn missie is om het

1

Sara Budhwani

'ONDERZOEK
ROND
PSILOCYBINE
BLIJFT
BEWIJZEN HOE
HEILZAAM
EN *LOW*
RISK MICRO-
DOSERING IS.'

bewustzijn te blijven verspreiden dat microdosen een gezond alternatief kan zijn in onze sociale omgeving, en de stigma's weg te nemen die er altijd omheen hebben gehangen.

Dosering psychedelica

Psychedelica zijn groots aanwezig op raves en festivals. Als je naar de ravecultuur kijkt en echt ziet waarom deze zo groot is als ze is, dan is dat omdat mensen houden van de synergie die muziek, mensen, natuur en liefde met zich meebrengen. Psychedelica versterken dat naar een ander niveau. Echter, het is voor niemand leuk om zo high te worden dat je niet meer kunt functioneren.

Daarom is Happy Tea ontwikkeld voor lage doseringen, zodat je het kunt gebruiken zoals alcohol, maar dan zonder schadelijke effecten, verlies van realiteit en katers. Je blijft functioneel en gezond met Happy Tea omdat psilocybine neuroplasticiteit bevordert, wat ons helpt bij het vormen van nieuwe verbindingen in onze hersenen in plaats van het tegenovergestelde te doen.

Kracht van socializen

Het is keer op keer bewezen dat onze sociale relaties en omgeving veel invloed hebben op wie we worden en hoe we ons voelen over onszelf. Een tachtig jaar durende studie van Harvard toonde aan dat de rol van genetica en langlevende voorouders minder invloed had op een lang leven dan de mate van tevredenheid met relaties op middelbare leeftijd. Maar toch wordt ons nooit geleerd hoe we sociaal moeten zijn of hoe we verrijkende relaties kunnen hebben en meer waarde kunnen toevoegen aan de manier waarop we socializen. We worden aan ons lot overgelaten om hierin onze eigen weg te vinden.

Socializen is zo cruciaal in ons leven, zonder dat voelen we ons waardeloos en zouden we verloren zijn. Stel je voor dat het verbeteren van de manier waarop we socializen de katalysator kan zijn die de wereld verbetert.

Ik weet niet zeker of psychedelica de wereld kunnen genezen of kunnen helpen om de planeet te verbeteren, maar wat ik wel weet is dat het een begin is. En hoe meer ongezonde gewoontes we afleren, hoe dichter we bij die visie komen. ●

Word lid van de Happy Tea gemeenschap:
www.microdosetogether.com

Bronnenlijst

- ACU Online (2022). The mental health crisis: what's going on and what we can do.
- Tullis, P. (2021). How ecstasy and psilocybin are shaking up psychiatry. *Nature*.
- Topiwala, A., Ebmeier, K.P., Maullin-Sapey, T. & Nichols, T.E. (2021). No safe level of alcohol consumption for brain health. *MedRxiv*.
- Poznyak, V. & Rekve, D. (2018). Global status report on alcohol and health 2018. *WHO*.
- Stamets, P. (2021). Stamets Stack (Stacking Lion's Mane and Psilocybin Mushrooms). *Microdosing institute*.
- Rootman, J.M. e.a. (2021). Adults who microdose psychedelics report health related motivations and lower levels of anxiety and depression compared to non-microdosers. *Nature*.
- Calder, A.E. & Hasler, G. (2022). Towards an understanding of psychedelic-induced neuroplasticity. *Nature*.
- Mineo, L. (2017). Good genes are nice, but joy is better. *The Harvard Gazette*.





Column

Govert Derix

Govert Derix is filosoof, schrijver en adviseur.

*Zijn roman *De boom is verkrijgbaar in de webshop van The Optimist.**

Lieve vrede

'DE KOSMOS
HEEFT GEEN
VEL EN
WELLICHT OOK
GEEN GEVOEL.
EN TOCH.'

Zit de kosmos lekker in zijn vel? Vreemde vraag, die niet zo snel bij me zou zijn opgekomen, ware het niet dat *The Optimist* dit nummer wijdt aan het thema 'Lekker in je vel'. Door dat thema keek ik eerst naar mijzelf. Mijn huid die niet meer overal even strak rondom de spieren zit. De gedachte dat het vel een zak is waar de rest van je lijf in zit. Ineens dacht ik ook aan de namiddag waarop ik het dode lichaam van mijn vader mee hielp afleggen. Wassen, scheren, aankleden. Paarsblauwe plekken op zijn rug, ontstaan door het naar beneden gezakte bloed. Het was winter. Diezelfde avond reden we hem naar zijn appartement waar mijn moeder op ons wachtte. Toen we uitstapten was de hemel kraakhelder. Sterren priemend van alle kanten. We legden hem in zijn werkkamer op een bed van ijs en zetten de ramen open. De vrieskoude stroomde naar binnen. In mijn winterjas ging ik naast hem zitten.

Dit alles komt nu terug met een helderheid die ik dertien jaar geleden niet voor mogelijk had gehouden. Soms liep ik naar buiten het terras op en keek naar de sterren. Dan weer ging ik naast hem zitten. Of achter zijn computer waarop ik met halfbevoren vingers mijn toespraak voor de afscheidsdienst schreef.

Terugdenkend aan die dagen kom ik tot een onverwachte conclusie. Ik zat op een vreemde manier goed in mijn vel. De tijd leek gestopt. De ruimte van zijn werkkamer en de sterrenhemel daarboven voelden als thuis. Met mijn moeder en broers regelden we wat geregeld moest worden en waren samen, zwigend, pratend, lachend, soms een traan.

Foto:
Jean-Pierre Geusens

Voortdurend mensen die we telefonisch en via mail te woord stonden. Vrienden en kennissen lieten we weten dat men op zondagmiddag persoonlijk afscheid kon nemen. We hingen hun jassen op. Of zeiden die nog even aan te houden als we met hen meeliepen naar de ijskoude kamer waar mijn vader de overgang beleefde van het vitale hier naar het stomme daar. Ik kom op deze zin door een gedicht van Rilke: *'Er wußte nur vom Tod was alle wissen: daß er uns nimmt und in das Stumme stößt'* 'Hij wist slechts van de dood wat ieder wist: dat hij ons haalt en in de stilte stort', zoals vertaald door Arie van der Krogt).

Dertien jaar later stel ik mijzelf die vreemde vraag. Zit de kosmos lekker in zijn vel? Tikje kinderlijk. De kosmos heeft geen vel en wellicht ook geen gevoel. En toch. Vanaf het moment dat ik die vraag stel, leeft hij. Astronomen zouden misschien wijzen op de relatie tussen de massa en uitdijende omvang van het universum en de lichtsnelheid. Daaruit zou je kunnen afleiden dat de kosmos per definitie goed in zijn vel zit, gewoon omdat het is zoals het nu eenmaal is. Iets dergelijks ving ik ook op in een tv-gesprek met een naaste van Koningin Elizabeth II: ze zat lekker in haar vel en was helemaal zichzelf. Vrede is het juiste woord voor wat ik voelde tijdens die laatste dagen met mijn vader. Vrede met hem en het Huis dat we samen bewonen. Ook al zit die kosmos vol zwarte gaten en explosies en ontdekken wetenschappers de laatste jaren dat hij veel gewelddadiger is dan we lange tijd dachten. Een reden te meer om op aarde de lieve vrede na te streven. Met de levenden en met de doden. ●

Zuiver zakelijk
Overwin de uitdaging

Hoezo, onmogelijk?



Iemand die in haar leven al vele uitdagingen heeft overwonnen is **Annemarie Postma**.

Carla de Ruiter interviewde haar over pionieren en het nooit of te nimmer opgeven.

De antwoorden van de serie-ondernemer spreken voor zich. Ze was niet alleen

's werelds eerste professionele **model** in een rolstoel, maar verkocht ook als

eerste auteur haar Nederlandse **zelfhulpboek** wereldwijd. Bovendien richtte

ze de eerste medische **kliniek** voor leefstijlgeneeskunde op.

Conclusie: in allerlei opzichten is Postma een **nummer één**.

Organisatie de **Nederlandse Uitdaging** — de naam zegt het al — denkt in kansen.

Zij brengen vraag en aanbod samen tussen het bedrijfsleven en stichtingen en

verenigingen. Samen maken ze door de **optelsom** van de initiatieven van alle

'lokale uitdagingen' aanzienlijke maatschappelijke **impact**.

Wie ook impact maakt, is **Marcel Tjepkema** van Club Groeneveld. Hij adviseert teams

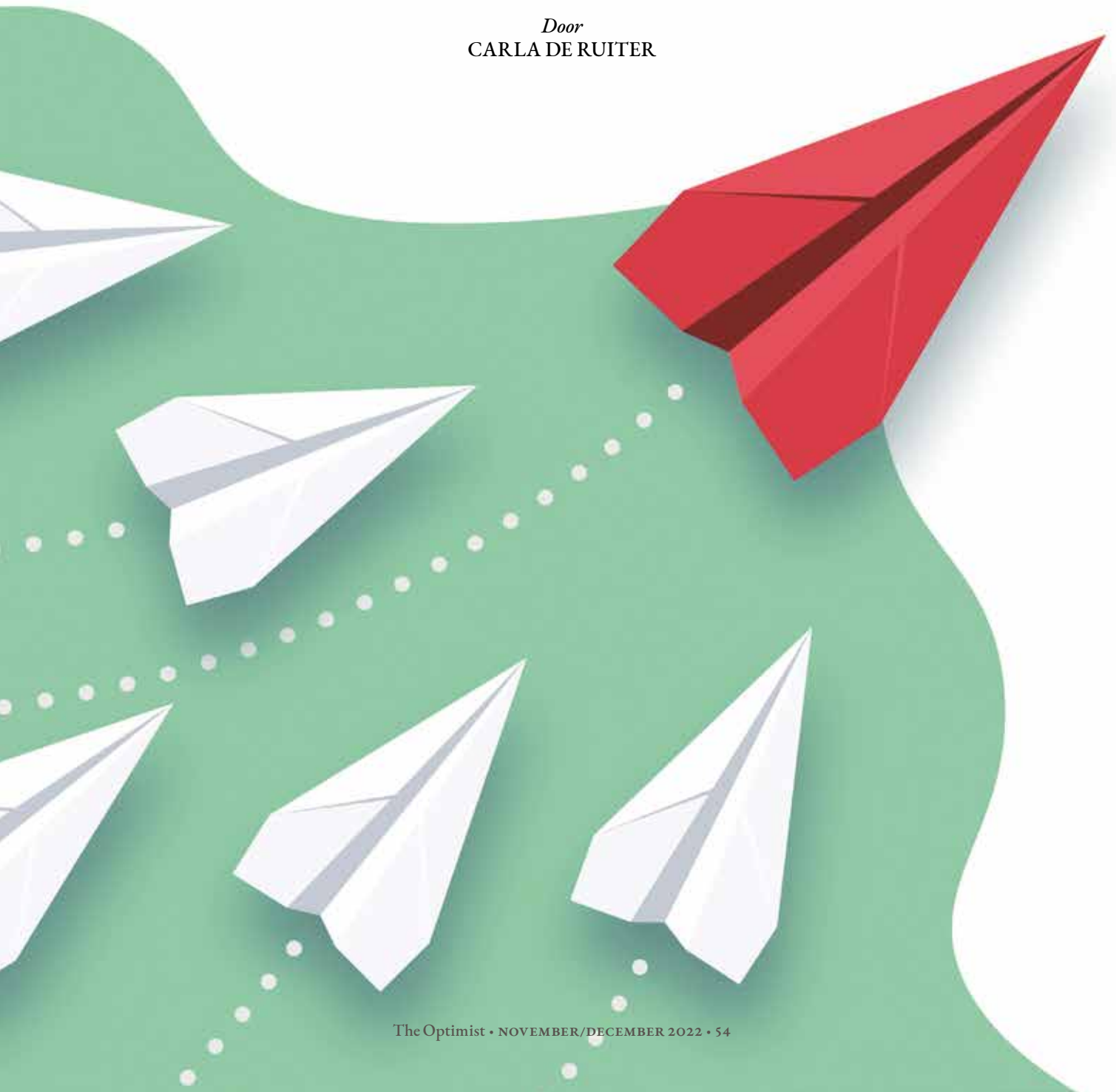
om een Japans **bosbad** te nemen, zonder dat je daarbij nat hoeft te worden. Het helpt

bovendien om je **natuurlijke ritme** te hervinden. En dat maakt van alles mogelijk.

Zuiver zakelijk
Overwin de uitdaging

Pionieren, hoe doe je dat?

Door
CARLA DE RUITER



Ze was 's werelds eerste professionele model in een rolstoel, eerste internationaal verkopende Nederlandse zelfhulp bestsellerauteur en oprichter van de eerste medische kliniek voor leefstijlgeneskunde. We gaan in gesprek met Annemarie Postma, die met recht een 'seriële pionier' te noemen is.

Voel je jezelf een pionier, en zie je jezelf ook zo?

'Als ik nu, na bijna dertig jaar werken, achteromkijk uiteraard wel. Maar terwijl ik gewoon bezig was in de wereld niet. En nog steeds niet hoor. Ik denk niet als ik mijn dag begin: zo we gaan weer eens pionieren. Terwijl dat wel is wat ik altijd gedaan heb en nog steeds doe: volkomen onverwachte en nieuwe dingen doen, een voortrekker zijn en de weg banen en vrijmaken voor anderen. Maar dat is niet "bedacht" of gepland.'

'Het begon al heel jong toen ik, begin jaren negentig, het eerste professionele model met een duidelijk zichtbare handicap werd. Dat was nog nooit gebeurd en de jury van de meest prestigieuze modellenwedstrijd ter wereld wist zich eerst niet echt een houding te geven. "Fashion is movement", hoor ik het Franse jurylid en hoofd scouting van Elite Models Pierre Campoux nog zeggen. Ik begreep toen al het beperkende denken van mensen niet. Zelf zag ik eigenlijk alleen maar mogelijkheden en kansen in plaats van beperkingen. Ik dacht alleen maar: nou, in mijn geval is fashion dus niet "beweging", maar iets anders. Of een ander soort beweging. Ik zag het probleem niet. Ik was een ander soort model. Niet minder, anders. En ik was goed in wat ik deed voor de camera, want ik won de pre-finale immers niet voor niets.'

'Begin jaren negentig was het volstrekt vreemdend als je "anders" was en toch meedraaide in de reguliere beautywereld. Er waren geen gehandicapte vrouwen duidelijk zichtbaar. Niet in het straat-

beeld, niet in de mode, niet in de media. En, laten we eerlijk zijn, nog steeds eigenlijk niet. Ik behoor als vrouw met handicap nog altijd tot een van de minst geïntegreerde groepen, wereldwijd. Een groep die geen rolmodellen heeft. Ik had als meisje van elf jaar geen enkel voorbeeld, niemand om de kunst van af te kijken. Niemand die, qua situatie en ambities en idealen, ook maar een béétje op mij leek, waar ik me aan kon spiegelen of die me kon motiveren en inspireren. Het is echt heel gek als je jezelf nooit in de buitenwereld weerspiegeld ziet.'

'Al heel jong werd ik daardoor heel direct met mezelf geconfronteerd en op mijzelf teruggeworpen. Ik moest een ander referentiekader zoeken bij het inschatten van mijn kansen en mogelijkheden, het uitstippelen van mijn toekomst en het maken van mijn keuzes. Hierover schreef ik in 1996 mijn eerste bestseller *Ik hou van mij*. Ik had nog nooit geschreven en stuitte op ongeloof. Iedereen om me heen had zoiets van: jij? Schrijven?'

'Ik sloot me zeven maanden op in een vakantiehuisje in Nieuwkoop. Elke dag was er wel iemand die me belde en lacherig vroeg "Hoe gaat het met je boekje?". Ik vond dat best irritant, maar tegelijkertijd deerde het me niet. Ik wist gewoon: dit komt goed, dit wordt een boek waar veel mensen iets aan zullen hebben. En dat was ook zo. Het kwam uit en tot op de dag van vandaag verkoopt het nog steeds. Al meer dan 250 duizend exemplaren! Daarna schreef ik nog 23 boeken, waarvan één een internationale bestseller werd: *The deeper secret*. Daarna werden

**'PIONIER
ZIJN IS
VOORTDUREND
DEALEN MET
WEERSTAND.
DAT MOET IN
JE ZITTEN,
DAAR MOET
JE TEGEN
KUNNEN.'**



1

er nog 3 titels in 14 talen uitgegeven. Mijn toenmalige uitgever, Sander Knol van Meulenhoff, zei aanvankelijk nogal lacherig: "Ach Annemarie, in het buitenland hebben ze alles al". Ik was de eerste Nederlandse zelfhulp-non-fictieschrijver die naar het buitenland vertaald werd. Ook dát was weer pionieren. Non-fictie over zelfontwikkeling en persoonlijke groei, zoals ik dat schreef, werd en wordt zelden of nooit vanuit het Nederlands naar een andere taal vertaald.'

'Ik heb eigenlijk altijd alleen maar kunnen varen op mijn innerlijke kompas. En dat is denk ik wat een pionier kenmerkt: je eigen weg volgen, doen wat er volgens jouw gevoel gedaan moet worden. Helemaal los van wat anderen denken en vinden, los van de goedkeuring of waardering van anderen, los van wat gangbaar en gebruikelijk is, los van wat hoort of "altijd zo ging". Een pionier heeft anderen niet nodig om zijn innerlijke vuurtje te laten branden, hoeft geen cheerleaders, is niet uit op de goedkeuring of beloning van de buitenwereld. Een pionier heeft een intrinsieke motivatie en haalt voldoening uit de activiteit zelf. Voor mij ging het nooit om geld verdienen en erkenning. Dat kwam later en was bijvangst. Maar vaak ben je zelf dan alweer verder, met het volgende nieuwe project bezig.'

1

Annemarie
Postma

Foto: Robin de Vries

Pioniers ervaren over het algemeen weerstanden wanneer ze met iets beginnen dat afwijkt van wat de meerderheid denkt of doet. Hoe zag of ziet die weerstand eruit?

'Tegenwerking, ontmoedigen, niet begrijpen, niet serieus nemen, lacherig bejegend worden, betwijfelen, negeren, ontkennen. Ik heb er mijn hele leven lang al mee te maken. Gebrek aan visie van anderen vooral, afgunst, gebrek aan kennis of conflicterende belangen van mensen waar je noodgedwongen mee te maken hebt.'

'In 2017 richtte ik het eerste medische centrum voor leefstijlgeneeskunde op, een zelfstandige kliniek met medisch specialisten, zoals een revalidatiearts, kinderarts en neuroloog, waar leefstijlgeneeskunde echt als medisch specialisme wordt uitgevoerd, met de focus op leefstijl en voeding. Dat is echt iets anders dan een "gewone" leefstijlkliniek. Ik heb een medisch team samengesteld en samen hebben we de eerste (wereldwijd) *whole food, plant-based, evidence-based* gecombineerde leefstijlinterventie ontwikkeld en het *Handboek leefstijlgeneeskunde* geschreven. Dit hebben wij allemaal gebaseerd op de meest recente stand van de internationale wetenschap en we zijn het concept nu met een gespecialiseerd bureau franchise-klaar aan het maken. Eind dit jaar opent onze eerste vestiging in het buitenland. In Nederland gaan de ontwikkelingen in de zorg zó ontzettend traag. Procedures gaan in ons land altijd boven het resultaat en het verzekerde pakket, dus de zorg die vergoed wordt, wordt beperkt tot *evidence-based medicine* of tot Nederlands onderzoek. Dus voordat leefstijlgeneeskunde als medisch specialisme gezien én verzekerd zal worden, zijn we waarschijnlijk jaren verder. De afgelopen coronajaren kwam men niet verder dan doekjes voor het bloeden en schijnoplossingen. Dat in bijna twee jaar tijd geen stappen zijn genomen in voeding- en leefstijladviezen is nogal opmerkelijk te noemen. De wetenschap wijst immers uit dat veruit de meeste COVID-19-patiënten die in het ziekenhuis belandden een leefstijlgerelateerde aandoening hadden. Dit was voor ons mede de aanleiding om het *Handboek leefstijlgeneeskunde voor de zorgprofessionals* te schrijven. Dit boek gaat in op de bewezen relatie tussen leefstijl en COVID-19 en hoe gedegen, bewezen effectieve leefstijlinterventies de druk op de zorg in het algemeen, en in de huidige coronapandemie in het bijzonder, kunnen ontlasten. Maar je bent en blijft in Nederland een roepende in de woestijn. Men blijft in ons land hopeloos achter de feiten aanlopen.'

‘Dus ja: pionier zijn is voortdurend *dealen* met weerstand. Inmiddels ben ik 53 en ik weet hoe het werkt. Het hoort erbij. Het is zoals Ghandi zei: “Eerst negeren ze je, dan lachen ze je uit, dan vechten ze met je, dan win je.” Aan dat “winnen” beleef je als pionier weinig plezier, want op dat moment ben jij alweer verder, zit je in een volgend pionierend project en begint alles weer van voren af aan. Pionieren is per definitie een eenzame weg zonder echt applaus. Daar moet je op een bepaalde manier voor gebakken zijn, daar moet je tegen kunnen.’

Wil je weleens opgeven? Wat maakte dat je doorzette?

‘Opgeven? Nooit! Wel momenten van herijken en kijken of ik wel op de goede weg was, als de weerstanden erg groot waren. Soms laat je dan een project of concept schieten en richt je je op het volgende. Ik ga nu ik ouder ben heel anders met dingen om, zodat ik geen kostbare levenstijd verspil. “See the signs”, zeg ik nu altijd tegen de mensen met wie ik werk. Soms is weerstand een wegwijzer. Opgeven is voor een échte pionier nooit een optie. Omdat je alles wat je doet — althans zo is het bij mij — doet van binnenuit. Vaak vanuit een diepe *drive* iets bij te dragen aan deze wereld, van betekenis te zijn. Het is heel belangrijk om de “battles” op je weg als pionier zorgvuldig te kiezen. Laat die weerstanden maar, denk ik nu vaak. Alles wat je aandacht geeft groeit. Dus niet te veel aandacht aan besteden, dat scheelt een hoop energie.’

Welke kwaliteiten heeft een pionier nodig en welke heb jij vooral?

‘Een pionier moet vooral zelfvertrouwen, doorzettingsvermogen, *ausdauer*, geduld en incasseringsvermogen hebben. Ook moet je de moed hebben je gevoel te volgen, de dingen aan te pakken op je eigen manier en jezelf trouw te blijven, ongeacht de reacties van de buitenwereld. Daarnaast moet je lef hebben om onbekende wegen te bewandelen en onzekerheid te omarmen. Wat echt cruciaal is, is dat je iemand bent die anderen kan enthousiasmeren en overtuigen. Ik heb dat mijn hele leven gedaan: anderen laten zien wat ik voor me zie en ze aanzetten tot een verruiming van bewustzijn. Of ze soms gewoon anders naar dingen laten kijken.’

Zie jij verschillen tussen mannen en vrouwen die pionier zijn?

‘Ja, verschillen zijn er zeker. Vrouwen zitten vaak te veel in de *please*-modus en zijn te veel bezig met

“trying to fit in like an asshole”, zoals ik altijd zeg. Ze zijn vaak rancuneus, gunnen anderen te weinig en zijn jaloers. Het is leuk wat je allemaal in dure managementcursussen leert, maar als het erop aankomt steunen veel vrouwen elkaar helemaal niet. Ook denken vrouwen vaak dat je alles met “licht, liefde en aardigheid” kunt oplossen of bereiken. Dat is niet zo. Soms moet je bikkelhard kunnen en durven zijn. Tegen anderen, maar ook voor jezelf. Compassievol, maar eerlijk. Anderen een spiegel durven voorhouden, soms onpopulaire beslissingen durven nemen, mensen confronteren en bereid zijn zelf echt eerlijk in de spiegel te kijken. Pionieren is niet voor watjes.’

Is pionieren urgent voor de toekomst?

‘Natuurlijk. Kijk naar de gezondheidszorg of de veeteelt en landbouw. Het zijn doodlopende systemen die aan complete hervorming toe zijn en die één ding gemeen hebben: de focus op symptoombestrijding. Het niet aanpakken van oorzaken maar steeds teruggrijpen op de bekende doekjes voor het bloeden. Het moet anders. In Europa gebruiken we 80 procent van de vruchtbare landbouwgrond om veevoer te verbouwen. Het overgrote deel van die grond is ook geschikt voor het verbouwen van gewassen voor menselijke consumptie. Dat levert een behoorlijke hoeveelheid eiwitten op. Biochemicus en eiwitexpert professor Harry Aiking zegt hierover: “Een plantaardig dieet zou voor de mens veel efficiënter zijn. Wanneer we voedingsstoffen voeren aan dieren en daarna de kaas of de melk eten gaan er veel voedingsstoffen verloren. Wat er aan eiwit overblijft vanuit die gewassen en in de menselijke mond terecht komt, is ongeveer een zesde. Die andere vijf zesde gooi je dus gewoon weg.”

‘Je hebt pioniers nodig om een antwoord te formuleren op de vraag hoe het anders moet en kan. Verandering vindt alleen plaats op de rand van het oude. Vernieuwing vraagt om moed, een doortastend en helder plan, efficiënte mobilisatie en doelgerichte ontwikkeling. Het is een beetje als een expeditie. Veranderpionier zijn betekent voor mij dat je jezelf niet buiten de bestaande wereld plaatst, want daar staan vaak de miskende talenten te schreeuwen dat ze niet gezien en gehoord worden en zo blijf je een activist, maar infiltreert binnen de bestaande systemen en van binnenuit of in samenwerking met de bestaande kaders verandering brengt. Want je wilt als pionier niet schoppen tegen, maar juist bijdragen aan het hervormen en verbeteren van bestaande systemen.’ ●

**‘PIONIEREN
IS NIET VOOR
WATJES.’**



**club
groeneveld**

bron voor menselijk
leiderschap



NEEM EEN BOSBAD MET JE TEAM

In een wereld waar de tijd nooit stil lijkt te staan, is het moeilijk om in een team verbonden te blijven met jezelf en met elkaar. In onze poging het tempo van de turbulente wereld bij te houden, is er altijd genoeg te doen en voelt alles urgent. Hierdoor is er weinig tijd voor reflectie binnen een team, terwijl we allemaal merken dat deze haast ons niet verder helpt. De natuur houdt ons een heel ander beeld van productief werken voor: alles gebeurt op zijn eigen tijd met een duidelijke cy-

clus van groei en stilte. Ervaar de verbinding met deze natuurlijke cyclus en kom tot rust tijdens een bijzondere vorm van natuurmeditatie: bosbaden. Een bosbad werkt bevorderlijk voor de teamdynamiek en het gevoel van onderlinge verbinding. Daarnaast brengt het ontspanning, inspiratie en hernieuwde focus. Iedereen kan meedoen, je hebt er geen voorkennis voor nodig — alleen de bereidheid om je laptop even thuis te laten en stil te staan.

**Leer verstillen, vertragen en verwonderen
door verbinding met de natuur**

Een Japanse remedie tegen stress

Het bosbaden is ontstaan vanuit een Japanse traditie. In de jaren '80 kwamen in Japan steeds meer stressgerelateerde klachten voor. De remedie werd gevonden in de natuur. Onderzoek laat zien dat een kort, meditatief verblijf in de natuur een gunstig effect heeft op de hartslag, bloeddruk en de hoeveelheid cortisol. Dit medicijn tegen stress kreeg de naam *Shinrin-yoku*, Japans voor bosbaden. In Japan is het bosbaden inmiddels zo gewoon geworden dat het zelfs kan zijn dat je een bosbad krijgt voorgeschreven door de huisarts.

Inmiddels zijn we ook in het Westen meer dan bekend geraakt met stressgerelateerde klachten. De WHO gaf twee jaar geleden aan dat stress volgens hen dé wereldepidemie van de 21^{ste} eeuw is. Dat merken we ook in Nederland: 15,7 procent van werkend Nederland heeft in 2021 te maken gekregen met burn-out-gerelateerde klachten, wat ons in totaal 3,2 miljard euro heeft gekost (bron: TNO, 2021). We zijn in Nederland nog niet zo ver als in Japan wat betreft bosbaden, maar bosbaden wordt hier wel steeds populairder.

Wat is bosbaden?

Tijdens een bosbad ga je niet letterlijk het water in, maar dompel je jezelf onder in de natuur. Samen met een groep verken je een deel van een natuurgebied. Daarbij word je begeleid door een gecertificeerde bosbadgids, die je verschillende oefeningen biedt om te verstillen en te vertragen. Je richt je aandacht bijvoorbeeld volledig op de *komorebi*: zonlicht dat door de bladeren van de bomen lekt. Of je neemt de tijd om naar de vogels te luisteren, naar het ritselen van de bladeren of het stromen van een watertje in de buurt. Door even volledig uit je hoofd te komen en je aandacht bij het hier en nu te hebben, kan een gevoel van verbinding ontstaan; met de natuur, met jezelf en van daaruit met elkaar.

De effecten van bosbaden

Er is sinds de jaren '80 veel onderzoek naar bosbaden gedaan. We nemen je mee in de belangrijkste bevindingen.

- **Stress.** Dit effect voel je zelf waarschijnlijk al na een wandeling door de natuur: buiten zijn, werkt ontspannend. Met bosbaden verlaag je de levels van stresshormonen cortisol en adrenaline. Daarnaast stimuleer je je parasympatische zenuwstelsel, dat verantwoordelijk is voor het her-

stel en uitrusten van je lichaam en onderdruk je je *fight-or-flight*-respons. Ook werkt bosbaden verlagend op je bloeddruk en zorgt het ervoor dat je langer én dieper slaapt.

- **Gemoedstoestand.** Een fijn bosbad zorgt ervoor dat je minder last hebt van depressieve gevoelens, angst en boosheid. Ook krijg je meer energie van een bosbad. Dat komt doordat je wordt blootgesteld aan phytonciden in de boslucht. Phytonciden komen van nature voor in bomen en planten en hebben een positief effect op je gemoedstoestand.
- **Immuunsysteem.** Door langere tijd in het bos te zijn, verhoog je het aantal NK-cellen (*natural killer cells*) en hun activiteit in je lichaam. Dit type witte bloedcellen maakt deel uit van je immuunsysteem en bestrijdt ongewenste ziektemakers in je lichaam.
- **Creativiteit en probleemoplossend vermogen.** Als je op een meditatieve manier tijd doorbrengt in de natuur, kun je jouw creativiteit en probleemoplossend vermogen met wel 50 procent verhogen.

Bosbaden met je team

Je kunt met je team leren bosbaden en de stressverlagende voordelen van een bosbad leren integreren in je werk en dagelijks leven. Bij Club Groeneveld maken we voor jouw team een workshop bosbaden geheel op maat, afgestemd op de grootte en behoefte van jouw team. Zo bepalen we de exacte invulling, duur en locatie. Om je een idee te geven van de invulling van zo'n workshop: een bosbad van drie uur bestaat uit een korte introductie, een drietal oefeningen, gelegenheid om ervaringen te delen en een afsluitende theeceremonie. Deze stressverlagende oefeningen kunnen jullie op elk gewenst moment inzetten. Bijvoorbeeld thuis of juist op het werk.

De workshop kan in heel Nederland gegeven worden, onze bosbadgids kan adviseren bij het vinden van een geschikte locatie. Hierbij kan ook gekozen worden voor Buitenplaats Doornburgh: centraal gelegen in Maarssen en het thuis van Club Groeneveld. In dit geval kan gastronomische bistro De Zusters aansluitend een lunch, borrel of diner verzorgen. Zo maak je van het bosbaden een uitgelezen gelegenheid om in ongedwongen sfeer ervaringen uit te wisselen. Doornburgh biedt tevens de mogelijkheid een fraaie ruimte te huren en een workshop bosbaden te combineren met een teamdag of overleg. ●

Meer weten?
Scan de QR-code
om contact met
Club Groeneveld
op te nemen.



Duurzame mobiliteit

Duurzaam bootje varen

Het Friese bedrijf IMPACD Boats uit Woudsend werd bijna twee jaar geleden opgericht door Jörgen de Jong en Marieke de Boer. Zij creëerden de eerste 3D geprinte duurzame sloep van Europa, volledig gemaakt van gerecycled materiaal. Dat maakt hun sloepen 74 procent duurzamer dan reguliere sloepen, zo blijkt uit onderzoek door TU Delft. Elke boot is van hoogwaardige kwaliteit en wordt aangedreven door een stille, krachtige en vooral schone elektrische motor. Als de vaarpret voorbij is, zijn de vaartuigen aan het einde van hun technische levenscyclus ook weer volledig recyclebaar.

Het gaat het ondernemende tweetal voor de wind. Niet alleen waren ze onlangs uitgebreid op televisie in het programma 'Rock De Boot' op RTL4; ook namen ze de lokale jachthaven over en openden een industriële showroom. IMPACD Boats is dankzij hun gerecyclede sloepen klaar voor een groene toekomst. ●



Levenslange e-bike

Het Nederlandse fietsenmerk Roetz heeft een opvallend duurzame e-bike gelanceerd. De nieuwe Roetz Life is namelijk ontworpen om een leven lang mee te gaan.

Hoewel e-bikes voor de gebruiker veel voordelen bieden, vormen ze een groot probleem voor het milieu in de vorm van zogenaamd 'e-waste'. Elektrische fietsen dragen sterk bij aan de groeiende stroom van elektrisch afval, met name door versleten accu's.

Fietsenmaker Roetz komt met een alternatief dat is opgebouwd uit verschillende vervangbare modules. Als een deel van de fiets kapot of verouderd is, hoeft dus niet de hele fiets vervangen te worden, maar slechts één module. Ook groeit de e-bike mee met de behoeftes van de gebruiker. Zo is binnenkort de optie beschikbaar om de fiets om te bouwen tot een bakfiets.

De nieuwe e-bike heeft een monitoringssysteem dat aangeeft of er reparaties nodig zijn; een monteur repareert kapotte onderdelen aan huis en Roetz biedt zelfs een terugkoopgarantie. Dit allemaal om zo min mogelijk afval te produceren. Tiemen ter Hoeven, oprichter van Roetz, noemt Roetz Life 'een kantelpunt, een volgende stap in circulariteit, een toekomstbestendige manier van consumeren.' ●

Van visnet tot BMW-onderdeel

De BMW Group is op verschillende manieren bezig om plastic afval uit de maritieme industrie te gebruiken als grondstof voor auto-onderdelen. Doel: waardevolle hulpbronnen behouden en de CO₂-uitstoot verminderen. Dit maakt het mogelijk om de behoefte aan primaire kunststoffen op basis van aardolie te verminderen en tegelijkertijd de vervuiling van oceanen tegen te gaan. Deze grondstof wordt proactief in havens over de hele wereld ingekocht om te voorkomen dat het in zee terechtkomt.

Zo vormt gerecycled nylonafval de basis voor een synthetisch garen waarvan bijvoorbeeld de vloermatten in de BMW iX en de nieuwe BMW X1 worden gemaakt. Dit materiaal, ECONYL genaamd, wordt gemaakt van afgedankte visnetten, versleten vloerbedekkingen en restafval van de kunststofproductie.

In samenwerking met het Deense bedrijf PLASTIX, gaat de BMW Group nog een stap verder met de recycling van maritiem plastic afval. Na scheiding ondergaan visnetten en touwen een innovatief proces dat plastic korrels oplevert. Deze zijn nu voor het eerst ook geschikt voor het spuitgietproces. De grondstof voor de aldus vervaardigde onderdelen kan voor ongeveer 30 procent uit maritiem kunststofafval bestaan. Dit schept extra toepassingsmogelijkheden voor gerecycleerde kunststoffen.

De onderdelen die via het spuitgietproces worden vervaardigd, zijn sierdelen die vanaf 2025 zowel in niet-zichtbare als zichtbare delen van het exterieur en interieur van de zogenaamde 'NEUE KLASSE'-modellen zullen worden gebruikt. ●



Treinen op waterstof

Het Duitse regionale spoorwegbedrijf LNVG gaat waterstof-aangedreven treinen inzetten op de route tussen de Nedersaksische steden Cuxhaven, Bremerhaven, Bremervörde en Buxtehude. Hiervoor heeft het bedrijf waterstofbrandstofceltreinen gekocht van de Franse treinproducent Alstom. Het gaat om een trein, de Coradia iLint, met een actieradius van duizend kilometer.

In brandstofcellen wordt waterstof opgeslagen op het dak van de trein en gecombineerd met zuurstof om stroom te maken. Wanneer die waterstof en zuurstof worden samengebracht, is het enige restproduct dat overblijft: water.

In Nederland rijden treinen grotendeels op elektriciteit, maar in Duitsland en de VS gebruiken sommige regionale lijnen nog steeds dieselaangedreven locomotieven. Die bezorgen omstanders meer overlast door luchtverontreinigende stoffen zoals stikstofoxide, dan wanneer ze bij een druk kruispunt in een stad zouden staan. Het is de bedoeling dat de waterstofftreinen van Alstom ook in de VS gaan rijden, waar nog veel diesellocomotieven worden gebruikt om de enorme afstanden te kunnen overbruggen. Het elektrificeren van deze treinroutes is een (te) dure grap, dus de waterstofftrein is hier een beter en schoner alternatief. Ook Nederland kan de waterstofftrein tegemoet zien. Volgens Alstom gaan de eerste exemplaren in 2024 in Groningen rijden. ●

Maatschappelijke impact van vijf miljoen euro?

Voor de meeste bedrijven is het maken van grote maatschappelijke impact een behoorlijke uitdaging. Maar in samenwerking met andere bedrijven wordt het ineens een haalbaar plaatje.

Door
DE REDACTIE

Een organisatie die de samenwerking tussen bedrijven stimuleert om meer impact te creëren is de Nederlandse Uitdaging. Het is een landelijke organisatie die vraag en aanbod samenbrengt tussen het bedrijfsleven en stichtingen en verenigingen. Door de optelsom van de initiatieven van alle 'lokale uitdagingen' kunnen zij grote maatschappelijke impact maken.

De Laatste Pluk

Een voorbeeld van zo'n initiatief is 'De Laatste Pluk'. In boomgaarden hangen tegen het einde van het seizoen nog veel appels en ander fruit die niet meer geplukt worden. Vaak wordt ervoor gekozen om deze op het land te laten liggen. Dit omdat het te weinig oplevert ten opzichte van de kosten om ze te plukken, vervoeren en verpakken. Zonde, want het fruit is nog goed eetbaar.

In samenwerking met de voedselbank organiseerde de Nederlandse Uitdaging vorig jaar voor het eerst De Laatste Pluk. Inge Voorhout, manager van de Nederlandse Uitdaging vertelt: 'Met De Laatste Pluk gaan we samen voedselverspilling tegen. Vorig jaar hebben we vijftigduizend appels kunnen toevoegen aan de voedselpakketten van Lelystad, Dronten en omliggende gemeenten. Dit was veel meer dan we vooraf hadden gedacht.'

Dit jaar is Univé als een van de partners van de Nederlandse Uitdaging aangesloten bij dit project en levert het bedrijf een financiële bijdrage. Ook zet Univé medewerkers in als vrijwilliger om de maatschappelijke betrokkenheid in de organisatie te stimuleren. De voedselbank regelt alle logistiek — vrachtwagens, verspreiding en opslag. De Nederlandse Uitdaging faciliteert alle 'uitdagingen', zoals het samenbrengen

van partijen, leveren van vrijwilligers, catering, kruiwagens en sanitaire voorzieningen.

Voorhout is enorm enthousiast over de samenwerking en wil het dit jaar nog grootser aanpakken. 'Het doel dit jaar is 140 duizend appels. Het mooie daarvan is dat we hiermee meer dan 17.500 gezinnen voorzien van fruit. Deze gezinnen leven onder de armoedegrens en we weten dat er een tekort aan groente en fruit is in de voedselpakketten. Het is fantastisch dat we hen hiervan op deze manier kunnen voorzien.'

Naast dat De Laatste Pluk een goed initiatief is om voedselverspilling tegen te gaan en mensen te helpen, wordt het gezien als een leuke dag. Vrijwilligers plukken samen met de mensen die zelf een pakket ontvangen en komen zo met elkaar in contact. Dit levert volgens de organisatie fijne gesprekken op. 'We vinden de ontmoeting en verbinding met de mensen die het nodig hebben geweldig', aldus Voorhout.

Laptops en gezamenlijke maaltijden

De Laatste Pluk is slechts een van de vele initiatieven die jaarlijks worden georganiseerd; op veel plaatsen in Nederland is een lokale uitdaging gevestigd. Een lokale uitdaging is regionaal georiënteerd, waar de Nederlandse Uitdaging landelijk opereert. Veel lokale uitdagingen leverden een bijdrage aan het opvangen van vluchtelingen uit Oekraïne. Er werden spullen geregeld en woon- en werkplekken gecreëerd. Hiervoor haalde men bijvoorbeeld afgeschreven laptops bij bedrijven op, die na een opschoonbeurt werden uitgegeven aan vluchtelingen die ze goed kunnen gebruiken. Ook op het gebied van eenzaamheid zijn mooie initiatieven te zien, zoals 'Koken tegen een-

1
Appelplukkers
van de Lelystadse
Uitdaging



**'DOOR MAAT-
SCHAPPELIJKE
ACTIES OM
TE REKENEN
NAAR DE
MONETAIRE
WAARDE,
WETEN WE
HOEVEEL
IMPACT WE
MAKEN.'**

zaamheid'. Hierbij worden per regio koks gevraagd of zij gezamenlijk een maaltijd willen bereiden, zodat mensen kunnen aanschuiven voor een gezellige avond waarbij ze in contact komen met anderen.

Angela Groothuizen

De kracht van de Nederlandse Uitdaging is het matchen van partijen die vanuit het niets iets waardevols weten te creëren. Wat bijna niemand weet is dat de Nederlandse Uitdaging is ontstaan uit het televisieprogramma De Uitdaging, gepresenteerd door Angela Groothuizen. Het doel van dit programma was om sponsors te vinden die Nederlanders wilden helpen die financieel geen draagkracht hadden om hun leefomgeving te verbeteren. Dit concept sloeg aan, waardoor het een vast karakter kreeg als de Nederlandse Uitdaging.

Voorhout herinnert het zich nog goed: 'We zijn klein begonnen, maar hadden al snel een groot netwerk aan hulpbehoevenden en ondernemers die we konden matchen. Hier ontstond landelijk veel vraag naar, waardoor we lokale uitdagingen startten. Voor we het wisten ontstond er een landelijke organisatie. Ik word er blij van om te zien hoeveel lieve mensen elkaar willen helpen en hoe we dit kunnen samenbrengen in een waardevol concept. Door de maatschappelijke acties om te rekenen naar de monetaire waarde, kunnen we aantonen hoeveel impact we maken. Zo kwamen we vorig jaar dus op een totale impact van ruim vijf miljoen euro. Daar zijn we enorm trots op!'

De Nederlandse Uitdaging heeft grote ambities. Hun visie is daarom gericht op het organiseren van landelijk gesubsidieerde projecten. Door samenwerkingspartners uit het bedrijfsleven te matchen met



stichtingen en verenigingen worden deze projecten gerealiseerd. Het Oranjefonds is hierbij een belangrijke partij. Voorhout: 'Eigenlijk fungeren zij als de motor achter de Nederlandse Uitdaging. Hun steun, subsidies en netwerk gaven de erkenning van de Nederlandse Uitdaging een grote boost. Dit zorgt ervoor dat er vanuit het bedrijfsleven veel meer interesse is ontstaan voor een samenwerking.'

Lokale en landelijke slagkracht

Hoewel de Nederlandse Uitdaging op landelijk niveau aan initiatieven werkt, is het er ook om alle lokale uitdagingen te ondersteunen. 'De lokale uitdagingen, die zich door heel Nederland bevinden, functioneren zelfstandig en hebben vanwege het grote netwerk een enorme slagkracht. Door goed te luisteren naar wat de stichtingen en verenigingen nodig hebben, ontstaan spontaan ideeën om het direct op te pakken', aldus Voorhout.

Lokale uitdagingen functioneren zelfstandig en komen zelf met slimme ideeën. Een voorbeeld is de Helderse Uitdaging die de Club van 100 introduceerde. Voor honderd euro kunnen ondernemers zich verbinden aan dit initiatief. Ondernemers dragen op deze manier hun steentje bij aan de samenleving, maar verbreden ook hun netwerk. Op de beursvloer die maandelijks wordt georganiseerd komen nieuwe matches tot stand tussen al deze ondernemers en de lokale stichtingen en verenigingen. Dit soort initiatieven wordt via de Nederlandse Uitdaging gedeeld onder andere lokale uitdagingen, zodat er landelijk kan worden geprofiteerd van goedlopende ideeën. ●

Word ook onderdeel van het netwerk

Wil je ook een landelijk project organiseren, maar mis je de juiste samenwerkingspartners of slagkracht? Neem dan contact op met de Nederlandse Uitdaging. Je kunt je aansluiten bij deze organisatie als partner. Dit kan door jouw naam en financiële bijdrage aan een match te verbinden. Maar ook door als bedrijf goederen of diensten ter beschikking te stellen voor een match. Sluit je je liever aan bij een lokale uitdaging, of wil je er zelf een starten in jouw regio? Ook dat is mogelijk met steun van de Nederlandse Uitdaging. Laten we samen impact maken. Meer informatie en contact: www.nederlandseuitdaging.nl

Het natuurlijk ritme



Er spelen veel krachten die invloed hebben op ons leven en werk. Te midden van vele maatschappelijke uitdagingen gaat alles sneller, is er minder houvast en is de buitenwereld veranderlijk. Een steeds groter aantal mensen voelt zich soms hulpeloos en heeft het gevoel continu achter de feiten aan te lopen. Hoe blijf je als mens meedoen? En hoe kun je de balans bewaken in een wereld die steeds meer van je vraagt?

Door
**MARCEL
TJEPKEMA**

We moeten misschien leren beseffen dat het volgen van een ritme essentieel is om aangesloten te blijven op een creatieve stroom van inspiratie en vernieuwing; verjonging eigenlijk. Een stroom die je helpt om heel te blijven. Daar waar geen ritme is, is geen aansluiting. Een mogelijk ritme om te volgen is het ritme van de seizoenen. Dat gaat over een natuurlijk levensritme met een fase van expansie, een fase van contractie en een statische fase. Alle levende wezens — dus ook wij als mens — kennen een periode waarin we groeien en zichtbaar naar buiten gaand groter worden. Dan volgt een periode van contractie en naar binnen keren. En na die periode is er een periode van stilte. Dat is een cyclisch proces, dat elke keer weer opnieuw start.

Natuurlijk ritme is overal

Het natuurlijke ritme is terug te vinden in de vele facetten van het leven. Let bijvoorbeeld eens op je ademhaling. De inademing is de periode van expansie. De uitademing is de periode van contractie en de periode van stilte is de fase tussen de in- en uitademing. Ook vind je het natuurlijke ritme terug in de cyclus van dag en nacht. De dag is de periode van groei en de namiddag, de avond en de nacht vormen de fasen van contractie en stilte. In het ritme van de seizoenen is dat niet anders. De lente en de zomer gaan over groei. De herfst en de winter gaan over naar binnen keren. Vervolgens vormt de periode tussen Kerstmis en Driekoningen de fase van stilte. Uit die stilte komt weer een nieuwe fase van groei.

Normaal ritme van groei

In een normale expansiefase beginnen de zaadjes die geplant zijn te groeien. Voor jezelf kun je die zaadjes zien als je opkomende ideeën, gedachtes, gevoelens, enzovoort. Op alle vlakken is er in de lente groei met veel mogelijkheden tot vormen van ontvouwing later in het jaar. Na de lente komt de zomer. Dat is de periode van volle bloei. Na de zomer begint de periode van contractie. Contractie gaat over rijping en betekent eigenlijk dat je de balans opmaakt en verstevigt wat je tot dan toe verworven hebt. Daar doe je het mee, of anders gezegd: er komt dan niets meer bij. In een normaal natuurlijk ritme volgt na de contractie een stilte. De wetmatigheid is dat stilte alleen kan komen als er werkelijk sprake is geweest van contractie en nieuwe groei kan alleen komen als er stilte is geweest. Anders niet. Het is misschien moeilijk te bevatten, maar stilte gaat over eenheid en alleen vanuit die eenheid komt de natuurlijke impuls voor een volgende fase van groei en expansie. Ieder jaar weer opnieuw.

Culturele overexpansie

In onze manier van samenleven hebben we de nadruk gelegd op de expansiefase. Expansie en naar buiten gerichte groei zijn gelijk komen te staan aan leven en werk. Er is nauwelijks ruimte voor contractie en al helemaal niet voor stilte. Dat zie je direct als je om je heen kijkt. Veel mensen werken lange dagen. In de avond werken is eerder regel dan uitzondering. Rustdagen bestaan niet meer. We zijn verslaafd geraakt aan activiteit, creatie en consumptie alsof we ons in een continue lente en zomer wanen. Het geloof in oneindige expansie klopt natuurlijk niet. Er is niets in de natuur dat oneindig groeit. Dat is ook exact het punt. Op dit moment zijn we in ons persoonlijke en werkende leven bezig om levenswetten te negeren op een manier waardoor veel ziektes en vervormingen ontstaan. Dat neemt onnatuurlijke vormen aan.

Ademhaling als voorbeeld

De gevolgen van overexpansie kun je goed begrijpen als je nog een keer naar de ademhaling kijkt. In een normaal ritme van ademen, adem je in tot je vol bent. Daarna adem je uit. Als je uitgeademd hebt, ben je even stil, laag in de buik. Vanuit die stilte komt de nieuwe inademing. Bij overexpansie verloopt dit anders. Stel je voor dat je inademt en dan nog een keer probeert in te ademen. En nog een keer. En nog een keer. Als je dat blijft doen, dan zak je op een goed moment in elkaar omdat je niet verder kunt. Het gevolg is dat je ook maar half uitademt en direct

hapt naar nieuwe adem. Een moment van stilte is niet aan de orde.

Stagnatie en uitholling

Het gevolg van overexpansie is dat er altijd twee dingen ontstaan. Als eerste stoot je tegen stagnatie aan. Je kunt niet nog een keer inademen. In je dagelijkse leven kun je dit herkennen doordat alles ingewikkelder en ingewikkelder wordt. Het tweede is uitholling. Door het proces wordt er niets meer gevuld. De combinatie van stagnatie en uitholling zorgt voor spanning en leidt tot implosie en fragmentatie. Alles valt in stukken uiteen. Dat is slechts een procesmatige beschrijving, maar overexpansie, uitholling, stagnatie, implosie en fragmentatie zijn inmiddels overal te zien. De tweedeling in de samenleving, de continue strijd, de vele crises waar we mee te maken hebben. Ze zijn slechts het zichtbare deel van dat wat nog veel verder fragmenteert. Als individu kun je te maken krijgen met waarschuwingssignalen. Denk aan stress, moeheid, oorsuizen, duizeligheid, migraine of een slecht werkende spijsvertering. En natuurlijk zijn deze individuele signalen ook één-op-één door te vertalen naar voorbeelden voor het collectief; voor teams, organisaties en samenlevingen. De vraag is wat we er dan mee doen. Als je niet goed naar de waarschuwingssignalen luistert, dan is uitval het gevolg. Individueel en maatschappelijk. Het is een somber beeld, maar we zitten er middenin. In het boek *Leven en werken in het ritme van de seizoenen* van Jaap Voigt staat dat het herstel van het natuurlijk ritme misschien wel het enige echte antwoord is op de hevige turbulentie en fragmentatie in de buitenwereld. Hoe complex ook. Het ritme als onderstroom in ons leven en werk.

Studiegroepen 'het natuurlijk ritme'

Je kunt zelf of met je team leren hoe je het natuurlijk ritme vertaalt naar je leven en werk. Alles wordt daar echt anders van. Elke maand schrijven we een longread over de dynamieken van de maand. Die kun je online lezen, maar je kunt ook aan de slag met zelfstudie of deelnemen aan een van de studiegroepen. Dan leer je minimaal een jaar lang met andere geïnteresseerden hoe je het ritme van de seizoenen kunt vertalen. We verwelkomen je graag! ●

Alle artikelen die we maken over de seizoenen zijn geïnspireerd door het boek *Leven en werken in het ritme van de seizoenen* van Jaap Voigt en de warme band die we met hem door de jaren heen hebben opgebouwd.



**club
groeneveld**
bron voor menselijk
leiderschap

'ALS INDIVIDU
KUN JE TE
MAKEN
KRIJGEN
MET WAAR-
SCHUWINGS-
SIGNALEN.'

Meer weten?
Scan de QR-code
om contact met
Club Groeneveld
op te nemen.



AYUNA FESTIMONY

‘Open je hart’, deze woorden hoorden we het meest tijdens het bijzondere weekend van het Ayuna Festimony. Het werd een unieke combinatie van festival en ceremonie. Een mix van verdiepen, verbinden en vieren.

Het kampeerarrangement van het Festimony op Landgoed Energy-Up in Zeewolde startte vrijdagavond 9 september met een openingsceremonie. Net als KIVA-ceremonies gaf de ceremonie een podium aan de vele aanwezige *Wisdom Keepers* van inheemse volkeren.

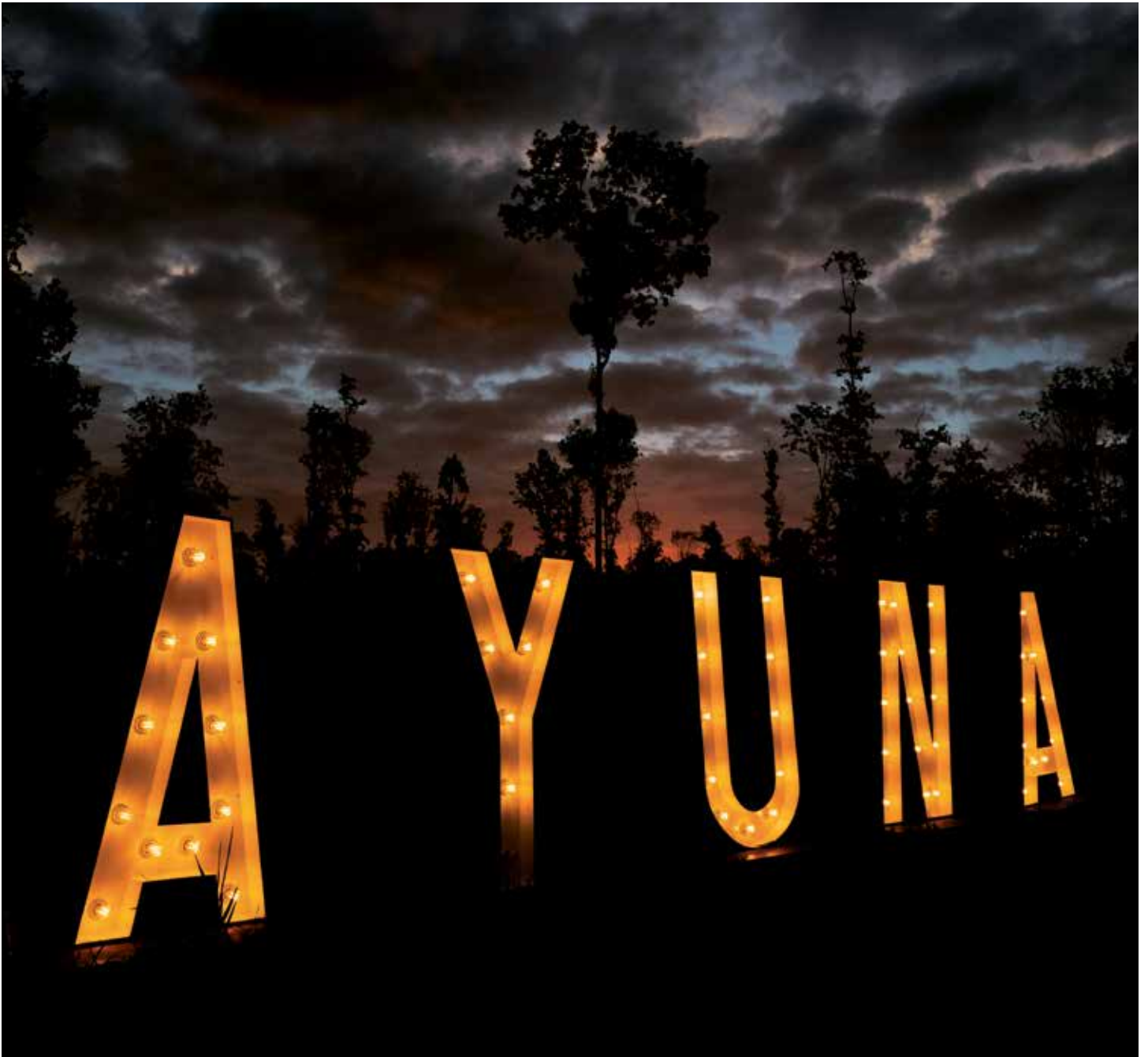
En zo waren er ook heel wat abonnees van *The Optimist* onder de 555 bezoekers. Tot zondagavond 11 september sliepen, aten en werden we ondergedompeld in een magische Ayuna-wereld. Met kampvuren, tipi’s en vele workshops op het gebied van persoonlijke groei.

‘Heel veel mensen gaan naar het buitenland om persoonlijk te groeien’, vertelde Allard Droste, de man achter dit eerste Festimony. ‘Ik wilde laten zien dat we in Nederland ook een geweldig aanbod hebben.’ En daar is hij, samen met zijn vrouw Irene, de wijze inheemsen, de workshopgevers, de optredende artiesten en iedereen zowel voor- als achter de schermen, wonderwel in geslaagd.

Meer informatie: www.ayuna.world

*Fotografie:
Denise van den
Broek, Caspar
Daniël Diederik en
Enza di Lecce.*

Beeldverhaal





1

2



1
Verbinden rondom
het vuur.

2
Bezoekers genieten
van een optreden in
de hoofdtent.

3
De Ayuna markt.

4
Het leven vieren
met zang en
dans van dj's
Lotus Imane en
Iris Inaya.

3



4



5

5

Pianoconcert van Iris Hond met begeleiding van Geert Kumpen.

6

Biologische, vegan gerechten van kok Conan en zijn team.

7

Sluitingsceremonie met tien *Wisdom Keepers* vanuit alle windhoeken van de wereld.



6





KIES GEEN PLASTIC

KIES COMPOSTEERBAAR



SOLINATRA
makes it alright



Doorgeefcolumn

Sabine Uitslag

Sabine Uitslag is oud-verpleegkundige, voormalig Tweede Kamerlid, gezondheidswetenschapper en eigenaar van WaardenLaders waarin ze met collega's theaterproducties op maat maakt om echte beweging te creëren in zorg en welzijnsorganisaties (www.waardenladers.nl).

'WE WAREN IN
SLAAP GEDUT
EN WORDEN NU
RUW GEWEKT
UIT ONZE
DROOM.'

Magische fase

Je hoeft de tv maar aan te zetten, de krant open te slaan, de nieuwsradio's aan te zetten of het gaat over de crisissen waar we tot over onze oren in zitten. Als je geen pessimist zou zijn (of 'realist') dan zou je er met gemak één kunnen worden. En eerlijk is eerlijk: deze periode vraagt veel van ons. Onze veerkracht wordt maximaal op de proef gesteld. Niets is immers meer wat het lijkt; het nieuws is blijkbaar niet meer te vertrouwen, alles verandert continu en de gestandaardiseerde wegen om een eventuele crisis te ontwijken – dan wel eruit te komen – blijken niet meer te werken. Je zou kunnen stellen dat de zorgvuldig opgebouwde systemen van het neoliberalistisch tijdperk ons behoorlijk in de steek laten. Het neoliberalistisch perspectief dat ons overigens een heel eind heeft gebracht is al een tijdje op zijn retour. De werkelijkheid breekt door het dunne vlies van maakbaarheid.

Maar beste lezer, het was er altijd al, alleen zagen we het niet meer. Dat niets zeker is was natuurlijk altijd al zo. Alleen hadden we onszelf en elkaar wijs gemaakt dat alle risico's kunnen worden geminimaliseerd mits je deze maar goed verzekert. We hadden elkaar doen geloven dat het leven om efficiëntie en winstmaximalisatie gaat. We hadden met elkaar de hoop dat verval, achteruitgang en de

dood achter de coulissen van onze maatschappij konden worden weggestopt. De 'dikke IK' valt van zijn sokkel. We waren in slaap gedut en worden nu ruw gewekt uit onze droom.

We zijn wakker en bevinden ons tussen twee fases. We transformeren en dat doet per definitie pijn. En niemand wil pijn. De antropologen noemen deze tussenfase 'de liminale fase'. Een fase waarin geen regels gelden. Een fase waarin geen tijdslimiet of garanties kunnen worden afgegeven. Het is een fase van 'in vertrouwen durven loslaten'. Retrospectie. De reis van systeemwereld naar de leefwereld; het wordt zichtbaar wat er écht toe doet. Het is de magische fase waarin er van alles kan gebeuren, de fase waarin magiërs opstaan. En als ik hier dan toch een aantal bescheiden tips mag meegeven: heb vertrouwen, ga op een 'nieuwsdi-eet', gebruik je verstand, doe het samen en vaar op je intuïtie. Met andere woorden: loop niet achter elke willekeurige malloot aan met een toverstok in de hand!

Getekend – uw rasoptimist. ●

Sabine draagt het 'doorgeefcolumnstokje' over aan Margje Teeuwen.



Het elektrische leven van planten en bomen

Heb je weleens door een bos gelopen en becroop je het gevoel dat er zich een netwerk van impulsen om je heen bevond? Wees gerust: dat is ook echt zo. Sander Funneman en Henk Kieft doen er allang onderzoek naar.

Door

SANDER FUNNEMAN EN HENK KIEFT

Al bijna vier decennia zijn we allebei gefascineerd door het fenomeen dat alles in de natuur blijkt te werken door middel van elektriciteit en magnetisme. Toen we ermee begonnen geloofde niemand hier in. Ook wijzelf hadden tijd nodig voordat we betekenis konden geven aan wat we aan het verzamelen waren. We hadden ons los te weken van de scheikunde om in frequenties te gaan denken. Immers, hoe is het mogelijk dat je met specifieke frequenties kiemprocessen van zaden kunt versnellen of wortelgroei kunt verbeteren? Waarom worden bomen ziek wanneer er zendmasten geplaatst worden? Hoe kan het natte gras van een voetbalveld elektriciteit produceren voor tien huishoudens? Hoe

meer we ons erin verdiepten, hoe meer inspiratie we kregen om erin door te gaan.

Communicerende natuur

Bijna 120 jaar geleden gebruikte generaal Squier – hoofdofficier communicatie in het Amerikaanse leger – levende bomen voor radiocontact tussen soldaten in de jungle. Squier sloeg simpelweg een ijzeren spijker in een boomstam, bevestigde er een koperdraad aan en verbond deze met een radio-ontvanger. Een Nederlands wetenschapsteam van BioArt Laboratories heeft deze communicatie via bomen in 2014 nagebootst. Zij communiceerden via bomen met teams in Italië en Oekraïne. Bomen zijn dus zowel antenne als zendmast. En ze leven

Illustratie: Mark Stolk

Over de auteurs

Henk Kieft (rechts) werkte na de Wageningen University & Research tot 1983 in diverse ontwikkelingslanden. Hij begeleidde twintig lokale NGO-projecten voor duurzame landbouw in ontwikkelingslanden. Sinds 2004 verkent Kieft nieuwe landbouwtechnieken vanuit de kwantumtheorie. Vanaf 2014 nam dit werk een vlucht. Hij ontwierp de eerste cursus kwantumlandbouw (met Gaia Sira). In 2019 publiceerde hij het boek *Quantum Leaps in Agriculture, exploring quantum principles in farming, gardening and nature*. Lezers die op zoek willen naar meer inzicht in de elektromagnetische kant van de natuur en kwantumeffecten in de natuur, zullen veel vinden op de website: www.gaiacampus.com.

Sander Funneman (links) is onafhankelijk onderzoeker, publicist en directeur van de Template Stichting. Hij pleit voor andere manieren van kijken naar mensen, dieren en planten in hun ecologische en universele context en is schrijver van de boeken *Elektrisch Ecosysteem* (2019), en *Elektrische Context* (2021) als vervolg daarop. Hij doet sinds de jaren '80 onderzoek naar natuurlijke templates. Een template geeft een natuurlijke orde weer van een proces, niet omdat iemand zo'n orde verzonnen heeft, maar omdat deze rechtstreeks is afgeleid uit de manier waarop alles in de natuur werkt. Website: www.elektrisch-ecosysteem.nl.



met behulp van zonlicht met zijn vele frequenties, zichtbaar en onzichtbaar. Het meest fundamentele levensproces werkt met licht en met de elektrische lading van elektronen. Kan het leven nóg elektrischer?

Sir Jagadish Chandra Bose pionierde al een eeuw geleden met de elektrische aspecten van planten. Hij ontwikkelde de crescograaf, om de subtiele groei van planten te meten. Bose onderzocht ook de effecten van muziek op planten. Hij was ervan overtuigd dat planten een soort zenuwstelsel hebben en schreef: 'Overall om ons heen zijn planten aan het communiceren. We merken het alleen niet op.'

Harold Saxton Burr stelde in de jaren '50 van de vorige eeuw vast dat sterke bomen een hoge spanning opwekken, tot wel 800 millivolt. Terwijl zwakke of zieke bomen een lage spanning genereren, minder dan 150 millivolt. De elektrische spanning van een boom – tussen wortel en blad – varieert volgens een dagelijks ritme. Het jaarritme kent twee maxima: tijdens de bloei en tijdens de vruchtzetting. Helaas werden deze nieuwe elektromagnetische ontdekkingen steeds terzijde geschoven vanwege de gangbare wetenschappelijke focus op de chemische werking van de natuur.

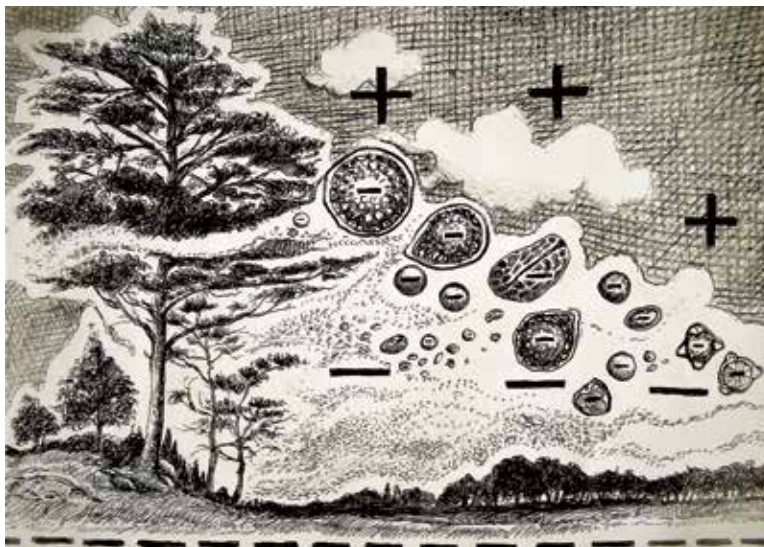
'Stuifmeellevitatie'

Wij troffen elkaar in 2020. Voor het Wetenschappelijk Platform Elektromagnetische velden Nederland (WPEN) produceerden we, met een bont gezelschap van deskundigen, een boek over de impact van kunstmatige straling op mens en natuur getiteld *Straling van alle kanten bekeken*. Een boek dat enerzijds verontrust,

maar anderzijds ook inspireert tot nieuwe elektromagnetische mogelijkheden in land- en bosbouw en natuurbeheer. Vanaf juli 2020 begonnen we onze verzamelingen samen te smeden tot een nieuw boek: *Stralende Bomen*. Het staat vol bijzondere verschijnselen in de natuur die eigenlijk verrassend eenvoudig elektromagnetisch verklaard kunnen worden.

Zo kunnen bomen door de wind worden bevrucht en worden zij daarbij geholpen door de elektrische lading van stuifmeel. De zon bestookt de aarde met relatief grote positief geladen protonen, die in de atmosfeer blijven hangen, en met kleine, negatief geladen elektronen die het aardoppervlak een negatieve lading geven. Bomen staan altijd in de spanning tussen de positieve lucht en de negatieve grond en ontladen die spanning op natuurlijke wijze. Wanneer een boom zijn negatief geladen stuifmeel loslaat, valt dat niet direct naar beneden maar wordt het afgestoten door de negatieve lading van de aarde en blijft het zweven. Stuifmeellevitatie zou je kunnen zeggen. Het is dus niet alleen de wind die stuifmeel verspreidt, maar het is ook zogenoemde elektroportatie.

Op die manier rijgen de verhalen over het elektrische leven van bomen, planten, bossen en parken zich aaneen. Wij hopen dat, samen met ons, een bevlogen groep wetenschappers, journalisten, milieuactivisten en bos-, land- en tuinbouwers zich in deze



inspirerende materie gaat verdiepen om het elektrisch ecosysteem een stem te geven.

Positieve ontwikkelingen nodig

Bomen zijn niet alleen de longen van de planeet. Ze laden de lucht ook elektrisch op. De positieve en negatieve ionenconcentraties boven bossen zijn twee keer zo hoog als boven graslanden. Wat doet dat met ons als we in het bos wandelen? Waarom geeft een eik energie, terwijl een linde helderheid veroorzaakt? Hoe beïnvloedt de elektromagnetische kant van bomen de elektriciteit waaruit onze gedachten, gevoelens en lichamelijke processen bestaan en ontstaan? Vooral de negatieve ionen lijken ons welzijn te bevorderen.

Met behulp van nieuwe apparatuur, van onder andere PhytlSigns, is het mogelijk om patronen te ontdekken in de

elektrische signalen van planten. Die technologie is vooral ontwikkeld voor optimale teelt van voedselgewassen, maar kan evengoed dienen voor bos- en natuurbeheer. Elektrisch kan plantengroei gevolgd worden om te zien of ze rustig groeien of stress hebben (onder spanning staan) door een tekort aan water, een insectenplaag of een schimmel. Realtime veranderingen in planten worden detecteerbaar, waardoor telers veel nauwkeuriger kunnen reageren op de behoeften van planten. Zo blijkt ook dat planten – net als mensen – behoefte kunnen hebben aan magnetische velden. Die bevorderen de celdeling van groene algen, de wortelgroei van maisplantjes en de ontkieming van uien en rijst.

De mogelijkheden lijken onbeperkt. Tegelijkertijd houden we ons hart vast, want alsmat toememende kunstmatige straling door ICT heeft waarneembaar negatieve invloed op de natuur. Onafhankelijk onderzoek daarnaar is beslist nodig, opdat positieve ontwikkelingen het schip van risico's zullen keren.

‘Vooral de negatieve ionen lijken ons welzijn te bevorderen.’

1
Zwevend
stuifmeel.
Illustratie:
Mark Stolk

Boekfragment

Het onzichtbare geritsel

Wat zijn bomen en wat betekenen ze voor ons? Het antwoord op die vraag gaat vaak over het economisch nut en over de bruikbaarheid en toepassingen van bomen. Het antwoord gaat vaak over planken en balken in houtskeletbouw, over een mooi uitzicht in het park of over meer groen in de stad. Of het gaat over houtblokken voor de open haard of over houtskool voor de barbecue. Maar naast hun economisch nut bieden bomen ook welzijn, gezondheid en soms zelfs een brug naar een spirituele ervaring. Al die functies van bomen maken het meer dan vanzelfsprekend dat mensen goed voor bomen willen zorgen, ook met het oog op het welzijn van volgende generaties.

Dit boek vraagt echter aandacht voor een andere invalshoek, namelijk voor de bomen zelf. Bomen bestaan niet alleen voor mensen. Lang voordat de mens op aarde verscheen, waren ze er al. Ze kunnen prima leven zonder ons. En zij hebben geen economisch nut nodig om hun bestaan te rechtvaardigen.

En net zo goed als filosofische vraag gesteld kan worden: waartoe zijn wij op aarde, is het ook mogelijk om stil te staan bij de vraag: waartoe zijn bomen en planten op aarde? Wat betekent een boom of een bos op zichzelf? In dit boek worden de rollen soms even omgedraaid. Niet de mens maar de boom vormt dan het stralend middelpunt.

Een van ons woonde als kind in het bos en raakte bevriend met een houthakker. Op een dag kwam de houthakker al na een uur terug van zijn werkzaamheden in het bos, waar hij merktekens gaf aan de bomen die omgehakt moesten worden.

Toen hem gevraagd werd waarom hij zo vroeg klaar was, antwoordde hij: “De bomen die ik merktekens geef, gaan naar de zagerij. De zagerij maakt er tafels, stoelen, picknickbanken of houten vloeren van. De rest wordt verkocht als brandhout. De zagerij betaalt mij geld voor het hout. Hoe meer hout, hoe meer geld. Vanmorgen in het bos keek ik plotseling met andere ogen. Geen fijne ogen. Ik kon de bomen niet meer zien. Ik zag alleen nog maar tafels, banken, vloeren en brandhout. Dat wil ik niet. Dus ben ik naar huis gegaan om te wachten tot mijn ogen weer normaal zouden worden.”

Die ogen schreven dit boek, ogen die bomen willen zien zoals ze zijn, op zichzelf en onder elkaar. Deze kijk op de boom levert nieuwe vragen op. Bijvoorbeeld: wat voor leven hebben bomen eigenlijk onder elkaar? Wat voor taal spreken bomen en planten en wat voor informatie wisselen ze met elkaar uit? Dat heeft niets te maken met hun economisch nut maar met de drang tot leven. Vanuit dat fundamentele oogpunt wordt verkend welke functies bomen hier vervullen in het wijde elektrische ecosysteem, gewoon uit henzelf. Dit is het resultaat van een zoektocht naar nieuwe inzichten over het leven van bomen en bossen, een zoektocht ook naar een nieuwe relatie met bomen. Wat is het basale verband tussen het leven van mensen en het leven van bomen? Nog

elementairdere, grotere verbanden werden zichtbaar: verbanden tussen bomen, bossen, planeet aarde en mensen – inclusief het lichamelijk en geestelijk welbevinden van mensen in de nabijheid van bomen.

In zijn zeer vernieuwende boek *De bomen tussen het zichtbare en onzichtbare* stelt de Zwitserse bosbouwkundige en hoogleraar Ernst Zürcher zich dezelfde vragen. ‘Wanneer heb je voor het laatste een boom echt goed bekeken?’ De boom toont heel veel zaken die nog niet goed te doorgronden zijn. Onze verwondering kan technisch van aard zijn. Hoe worden bomen zo stevig dat zij vorst, sneeuw en stormen kunnen doorstaan? Hoe overleven zij de druk van dieren die zich schuren tegen de bast of van insecten die aan hun blaadjes knabbelen? Hoe is het mogelijk dat zij soms zo enorm de hoogte in kunnen groeien met slechts een dunne stam, dwars tegen de zwaartekracht in? Het is ook mogelijk om in verwondering te kijken naar kinderen, waarom veel kinderen graag in bomen klimmen of in een boomhut willen slapen.

Waarom staan bomen zo centraal in de kosmische wereldbeschouwing van vrijwel elke cultuur? En waarom hebben bomen zo vaak een functie op heilige plaatsen? Of omgekeerd, hoe komt het dat bomen zelf zo’n plek een gewijde sfeer geven, een ervaring met het sublieme?

Of nog iets dichter op de huid:

‘Bomen hebben geen economisch nut nodig om hun bestaan te rechtvaardigen.’

Stralende Bomen

Henk Kieft en
Sander Funneman

Uitgever:
Brave New Books
253 pagina's
Paperback Z/W:
ISBN:

9789464654615

€ 27,50

Hardcover
Full Colour:
ISBN:

9789464654424

€ 39,75

Verkrijgbaar in
de webshop van
The Optimist.



wanneer heb je een boom fysiek aangeraakt en betast en ervaren wat zijn toestand is? Of beluisterd, of geproefd, of gevoeld? Ken je de geur van een bos na een regenbui? Heb je weleens een boom getekend, of van een bos gedroomd? Voel je je weer fris en opgeladen na een wandeling in het bos? Beseffen we wel hoe belangrijk bossen zijn in de watercyclus, voor demping van de temperatuurswisselingen, voor het klimaat op aarde.

Het zichtbare van de functies van boom en bos in het organisme aarde is helder. Daarom legt dit boek de nadruk op onzichtbare aspecten. De connecties tussen bomen onderling worden belicht, het verband tussen bomen en de atmosfeer, de straling die bomen uitzenden en die ze ondergaan en de connectie met mensen. Het onzichtbare maakt een inherent deel uit van de realiteit waarin alles leeft. Elektriciteit en magnetisme zijn bijna altijd onzichtbaar. Alleen de effecten ervan zijn zichtbaar.

Is een boom elektrisch?

Er is iets vreemds aan de hand, zeggen sommige mensen, want bomen worden ziek van straling. Er is niets aan de hand, zeggen anderen, omdat in laboratoria nauwelijks verschil tussen wel of niet bestraalde bomen gemeten wordt. Is er eigenlijk wel aanleiding om te denken dat een boom gevoelig zou kunnen zijn voor straling van bijvoorbeeld zendmasten, satellieten of mobiele telefoons? Ja, daarvoor bestaat inderdaad gerede aanleiding, bijvoorbeeld in het proces van fotosynthese. Fotosynthese werkt van nature met straling: de straling van zonlicht dat trilt met bepaalde frequenties. Fotosynthese is

een cruciaal proces in de natuur waarbij planten water en koolstofdioxide omzetten in zuurstof en suikers onder invloed van elektromagnetische straling afkomstig van zonlicht. Zo maken bomen, planten en bijvoorbeeld bacteriën koolstofverbindingen. Dus zonder fotosynthese geen bomen, geen planten, geen bacteriën. Natuurlijke elektromagnetische straling staat aan de basis van al het leven.

Als er door een koperdraad een elektrisch stroompje loopt, dan ontstaat er meteen een magnetisch veld om de koperdraad. Onder invloed van een magneet ordent ijzervijzel op een glasplaat zich in magnetische veldlijnen. Als daar een andere magneet bij in de buurt wordt gebracht, dan verandert het lijnenspel. Magnetische velden hebben onderling altijd effect op elkaar. Omgekeerd is dat ook zo. Zodra een magnetisch veld wordt opgewekt rondom een draad dan gaat er een stroompje lopen door de draad. Elektrische stroom en magnetische velden gaan hand in hand. Ze komen uit elkaar voort. En als ze dicht genoeg bij elkaar komen dan beïnvloeden ze elkaar altijd.

Al meer dan honderd jaar worden er allerlei elektrische verschijnselen gemeten bij bomen en planten. Dat maakt bomen en planten ook magnetische vormen van leven. Uit de meest recente onderzoeksresultaten blijkt dat bomen en planten deel uitmaken van een veel grotere context; van een groot planetair elektromagnetisch systeem. Een systeem dat samenhangt met het magnetische veld van de aarde en dat communiceert door middel van elektromagnetische velden, signalen en frequenties. Dit inzicht verandert de manier van kijken naar



2

de plantenwereld op fundamentele wijze. Juist hierover gaat dit boek: over deze nieuwe manier van kijken.

De steen van Rosetta

In 1799 vond een officier in het Napoleontische leger in Egypte een granieten steen met inscripties: de Steen van Rosetta. Op de steen zijn niet alleen hiërogliefen te vinden, maar ook delen van dezelfde tekst in het Grieks en het Demotisch. Pas drieëntwintig jaar na de vondst van de steen slaagde de Franse onderzoeker Jean-François Champollion erin om tekens op de steen te ontcijferen. Hij vond daarmee ook de sleutel voor het vertalen van de hiërogliefen. Sommige biologen spreken, met de ontrafeling van het elektromagnetisch leven van bomen en planten, dan ook van de ontdekking van de steen van Rosetta van de plantkunde.

Vele ontdekkingen op het gebied van de elektromagnetische plantkunde liggen nog in het verschiet. Tal van jonge biologen zullen deze nieuwe wereld ontdekken en opgewonden raken bij het ontcijferen van de elektromagnetische taal die planten spreken. Net zo opgewonden als Jean-François Champollion toen hij de taal op de steen ontcijferd had. ●

2

*Illustratie:
Mark Stolk*

Boekentips van Kees Klomp



Wandel met de boekenkeuze van Kees een eindje mee op het pad van de betekenis-economie.

Als je professor Kees Klomp de vrije hand geeft om een zestal boeken aan te bevelen, komt hij 'toevallig' aanzetten met titels die over zijn vakgebied gaan. Hij excuseerde zich er zelfs bijna voor: 'Ik heb er even voor gekozen om allemaal boeken te nemen die betekenis-economie-inspiratie bieden! Met deze boeken zijn mensen prima in staat om op betekenis-economie-pad te gaan.' Waar het hart vol van is...

Vooruit, je mag één boek uit eigen stal aanraden aan het optimistische publiek, fluisterden we hem nog in. Ook dat boek gaat over hoe we meer betekenis kunnen geven aan onze dagelijkse dingen, zodat de mensheid gaat floreren op een verantwoorde manier.

1
Kees Klomp
tijdens het
evenement De
TussenRuimte van
The Optimist.

Deze boeken
zijn verkrijgbaar
via de webshop
van *The Optimist*.



Boekentips

Beestenboel

Kropotkin was de eerste die de beginselen van menselijke samenlevingen vergeleek met dierlijke samenlevingen, en daarbij ontdekte dat coöperatie een minstens net zo belangrijke kwaliteit is als competitie. Ik las dit boek voor het eerst tijdens mijn studie politicologie, en het is tot op de dag van vandaag mijn favoriete boek ooit.

Mutual Aid

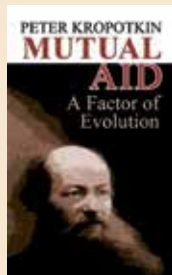
Peter Kropotkin

Uitgever: Dover Publications, 2020

ISBN: 9780486449135

336 pagina's

€ 9,99



Klein maar fijn

Schumacher is mijn favoriete econoom. In *Small is Beautiful* legt hij al in de jaren '70 de basis voor een volledig andere, menswaardige economie waarin kleinschaligheid en lokaliteit hoogtij vieren.

Small Is Beautiful

E.F. Schumacher

Uitgever: Harper Perennial, 2010

ISBN: 9780061997761

324 pagina's

€ 13,19



Wijsheid

Dit boek vermengt ecologie met inheemse wijsheid en is een liefdevol eerbetoon aan het wonder dat de natuur is. De door traditionele kennis doorspekte woorden van Robin Wall Kimmerer brengen de wederzijdse afhankelijkheid die ecologie heet op ongekende wijze tot leven.

Een Vlecht van Heilig Gras

Robin Wall Kimmerer

Uitgever: AltaMira Press, 2022

ISBN: 9789401305365

480 pagina's

€ 24,99



Sociale wezens

In onze hyperindividuele samenleving zijn we zo goed als vergeten dat wij mensen sociale wezens zijn die in de wieg zijn gelegd voor verbinding met andere mensen. Dit boek bewijst dat een samenleving floreert bij gratie van onze prosociale kwaliteiten en geeft een hele concrete handleiding hoe deze te manifesteren.

Prosocial

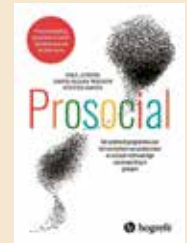
Paul Atkins, David Sloan Wilson & Steven Hayes

Uitgever: Hogrefe, 2022

ISBN: 9789492297488

303 pagina's

€ 40,00



Deelgenootschap

De meent – naast de markt en de staat, de derde manier om grond, kapitaal en arbeid te verdelen – is een essentieel onderdeel van de betekenis-economie. In dit boek presenteert Damaris Matthijsen een praktische handleiding om tot deelgenootschappen te komen, en daarmee tot échte maatschappelijke vernieuwing.

Vrij, Gelijk & Samenleven

Damaris Matthijsen

Uitgever: Santasado, 2022

ISBN: 9789083207773

420 pagina's

€ 38,50



Floreren

Voor iedereen die op zoek is naar radicaal andere economische perspectieven, hebben Shinta en ik economisch gedachtegoed verzameld die in mainstream economie niet of nauwelijks aandacht krijgen. Denk aan: regeneratieve economie, donut-economie, welzijnseconomie, gemene goed economie en boeddhistische economie.

THRIVE

Kees Klomp & Shinta Oosterwaal

Uitgeverij Business Contact, 2020

ISBN: 9789047014751

428 pagina's

€ 27,99



BLIJF EEN OPTIMIST

We doen de voorzichtige aanname dat je net als Marianne fit door het leven wilt gaan. Hierin slagen optimisten als geen ander. Daarom leven ze doorgaans langer, gezonder en minder gestrest. Maar net als met alle waardevolle dingen is enig onderhoud van dat optimisme wel nodig. Een abonnement op *The Optimist* is jouw bewijs van verbondenheid, jouw positieve actie, jouw mentale oplaadpunt. Blijf jij lezen, dan blijven wij schrijven.

'ZORG DAT
JE NIET
VASTROEST.'

Marianne
Timmer
(p.26)



Waar wacht je op? Tot je een medaille wint? Word nu abonnee!
En als je het al bent, maak dan iemand anders blij met *The Optimist*.

Ga naar: www.theoptimist.nl/nu



Harry Starren

Spreker, dagvoorzitter en publicist rond thema's als strategie, leiderschap en ondernemerschap.

www.harrystarren.com

2084

'OOK ZAL ER
SCHERPER
WORDEN
TOEGEZIEN OP
VITALITEITS-
FRAUDE.'

Gisteren kreeg ik mijn laatste waarschuwing. De dienst vitaliteit maakt uit mijn gegevens op dat ik mijn best niet doe. Ik haal mijn stappen niet. Structureel. Bovendien zijn ze er achter gekomen dat ik therapie-ontrouw ben. Een andere verklaring voor mijn verhoogde bloeddruk is er niet.

En dan is er nog de boete die ik heb gekregen voor het langdurig afdoen van mijn smartwatch. Zo breng ik de betrouwbaarheid van overheidsstatistieken in gevaar en daarmee niet alleen 'uw eigen gezondheid'. Volgende week moet ik naar een verplichte cursus bij het Jellinek instituut. Op eigen kosten. De cursus wordt afgesloten met een test.

Ik besef dat ik met mijn gedrag de samenleving op kosten jaag. Mijn beroep op vrijheid en privacy noemt de overheid 'achterhaald'. Mijn verzoek is door de rechter niet ontvankelijk verklaard. Mijn vrienden noemen mijn gedrag 'erg jaren twintig'.

Wie niet vitaal is, doet zijn best niet. En dan spreek ik natuurlijk niet over de mensen met een doktersverklaring. Die zijn te goeder trouw. Daar mag geen misverstand over zijn. Ik spreek over mensen die willens en wetens niet naar het fitnesscentrum gaan. Geld kan het argument niet zijn. Het is gratis met een stadspas en voor de anderen is het aftrekbaar.

Inmiddels denkt de overheid er aan om de groep die niet aan vitaliteit doet, uit te sluiten van medische zorg boven de basiszorg. Er is een grens aan de

collectieve coulance. 'We zijn gekke Henkie niet', zei de minister in de Tweede Kamer.

Ook zal er scherper worden toegezien op vitaliteitsfraude. Zoals het manipuleren van de stapenteller. Inmiddels is bekend dat gefortuneerde medeburgers hun smartwatch korte tijd tegen betaling uitlenen om tekorten in hun registratie goed te maken. Dit zijn praktijken die openlijk worden aangeboden als 'hulp bij het behalen van uw vitaliteitsdoelstelling'. Er gaat veel geld in om.

De regering heeft verklaard te gaan onderzoeken of er verklaringen zijn voor vitaliteitssterfte. Te denken valt aan mensen die het loodje leggen op de loopband, of bezwijken onder haltergewichten. Voorts wordt nader onderzocht wat de gevolgen zijn van de steeds vaker voorkomende supplementverslavingen en de rol van commerciële bedrijven hierbij.

De publiekscampagne 'spreek elkaar aan', wordt enthousiast ontvangen. Tijdschriften hebben beloofd het thema aandacht te geven en ontvangen daarvoor subsidie.

Een belangrijke verbetering wordt verwacht als de smartwatch wordt vervangen door de ingebrachte chip. Nederland ligt bij de invoering achter. De minister vraagt om begrip. Hij wijdt de vertraging aan kritische commentaren. Hij wilde geen columnisten bij naam noemen. 'U weet net als ik over wie ik het heb.' ●

OPTIMISTISCHE OPLOSSINGEN

In deze rubriek bieden we jou als lezer een plek om je suggestie over een bepaald onderwerp met ons te delen. Met een positieve insteek zijn alle oplossingen welkom. Deel jouw idee via redactie@theoptimist.nl

Door
DE REDACTIE



In de vorige editie legden we de vraag voor: ‘Hoe zorgen we voor eenvoudiger taalgebruik en minder complexe “oplossingen” vanuit de overheid?’

We ontvingen onder andere een reactie van Jeroen, die voorstelt om een puntensysteem en een stemronde in te voeren voor presenterende ambtenaren.

Verschillende werelden

In de afgelopen decennia constateer ik als ‘gebo-ren Optimist’ dat er helaas een tweedeling in onze maatschappij is ontstaan en verder ontstaat. Die van het toenemend aantal politiek hoogopgelei-

den in de Eerste en Tweede Kamer en de doorsnee Nederlander, waaronder veel ouderen. Die verschillend taalgebruik hebben, meestal elkaar niet begrijpen én verschillend denken. Twee verschillende werelden dus. En dan zie je de vertwijfeling en de onmacht in de ogen van de leden van het kabinet en de verdere bestuurders, waardoor deze hoogopgeleiden ook nog eens tot oplossingen komen die zo gecompliceerd zijn, dat geen mens er meer uitkomt.

Mijn suggestie om dit probleem op te lossen start met het vanaf nu gaan bezigen van eenvoudiger taalgebruik. Ja, dat zal niet meevallen voor al die Kamerleden. Die veelal ook een ander denkpatroon hebben dan de rest van de bevolking.

Een oplossing voor een beter functionerende democratie in de Kamers zou zijn: de helft of een kwart van de huidige volksvertegenwoordigers te vervangen door afgezanten uit de regio's, mogelijk ex-wethouders of -burgemeesters. Dan bereiken we binnenkort weer eens een wetgeving, die simpel en werkbaar is.

J. de Jong

Heldere taal

Hoe zorgen we dat collega's schrijven in heldere taal? Zodat onze inwoners begrijpen wat we bedoelen en doen wat wij van hen vragen? Net als voor veel andere overheden is dat voor de gemeente Delft niet makkelijk. Maar het lukt steeds beter.

Wat doen wij dan in Delft? Drie jaar geleden heeft de gemeente de Direct Duidelijk Deal getekend. Daarmee beloven we dat we direct duidelijk communiceren met inwoners. Die ondertekening hebben we aandacht gegeven met de Dag van de Heldere Taal: collega's zongen een Delfts taallied, op tafel stond taaitaai (want: 'hoe taai is jouw taal?') en we organiseerden inspiratiesessies.

Sindsdien bieden we workshops en online taaltrainingen aan, we herschrijven brieven en hebben twaalf taalambassadeurs: die geven gevraagd en ongevraagd tekstadvisen aan collega's. Zo maken we het voor iedere medewerker gemakkelijk om heldere taal te gebruiken.

Heldere taal vraagt wel een lange adem. Je bent er niet met een boekje, een training of workshop. Je moet beginnen met aandacht voor heldere taal en er eigenlijk niet meer mee stoppen. Heldere taal mag niet op de achtergrond raken, want elke inwoner heeft het recht om ons te begrijpen.

Barry Raymakers en Laura van der Mark, taalambassadeurs gemeente Delft

Empathie gevraagd

Eenvoudiger taalgebruik bij de overheid begint volgens mij met het bevorderen van het empathisch vermogen van de ambtenaar. Een ambtenaar is namelijk ook maar een mens, een moeder, een vader, een aardige buurman of een attente vriendin. Als ze tegen een kind van zes jaar oud praten, neem ik aan dat ze ook geen wollige en onbegrijpelijke taal gebruiken, dus ze zouden in de basis wel moeten kunnen inleven in een ander. Hiermee bedoel ik niet dat ze burgers als kleuters en peuters moeten behandelen. Wat ik wél bedoel is dat het zou helpen

als ze zich zouden verplaatsen in die burger en zijn belevingswereld. Ik weet dat sommige ambtenaren hun uiterste best doen om duidelijk te communiceren. Hoe het dan kan dat ze op een verjaardagsfeestje wel goede grappen kunnen vertellen, maar zich slecht kunnen inleven in de situatie van iemand die slachtoffer is van bijvoorbeeld het toeslagenschandaal, of iemand die om andere redenen in de mentale, sociale en/of financiële problemen zit, is mij een raadsel. De oplossing zit 'm volgens mij in bewustzijn en een empathische spiegel voorhouden. Dus confronteren, trainen, goed gedrag belonen en een bureaustoel met punaises voor degenen die hardleers zijn. Prik ze lek, zou mijn opa in simpele woorden zeggen.

Elise S.

Pitchen en punten

Mijn idee: maak een forum met de doorsnee doelgroep, je krijgt als ambtenaar drie minuten om je idee/oplossing te pitchen, de groep stemt of ze het begrijpen en denken dat anderen het begrijpen en willen opvolgen. Als je niet minimaal 80 procent van de stemmen krijgt, moet het opnieuw. Ambtenaren die het goed doen krijgen extra punten waarmee ze iets bijzonders mogen doen voor de kwetsbare mensen in de samenleving. Als een ambtenaar op een website of in gesprek betraapt wordt op wollig taalgebruik, krijgt hij strafpunten en een taakstraf door vrijwillige taallessen te geven aan laaggeletterden.

Jeroen Verveer

De nieuwe vraag

De vraag voor de volgende keer is nogal globaal te noemen: 'Hoe denken burgers over het huidige bestuur van onze wereld en welke oplossingen kunnen wij met zijn allen bedenken?' Het gaat vooral om de vraag hoe we de zaken op wereldniveau hebben ingericht met de mondiale instellingen die we hebben (zoals de VN).

Stuur je suggesties naar:
redactie@theoptimist.nl

Je brein beschermen tegen slecht nieuws



Mensen consumeren tijdens de coronapandemie meer nieuws, en meer negatief nieuws, wat kan bijdragen aan een verslechtering van de geestelijke gezondheid. Maar sommige psychologen zeggen dat het cultiveren van optimisme de verdediging van de hersenen tegen slecht nieuws kan helpen versterken.

Door
ROBIN
BLADES

De impuls om negatief nieuws te consumeren kan moeilijk te weerstaan zijn. 'We zijn evolutionair ingesteld op het opsporen van en anticiperen op gevaar, en daarom kan het volgen van slecht nieuws ons het gevoel geven beter voorbereid te zijn', zegt

Cecille Ahrens, klinisch directeur van Transcend Therapy in San Diego, Californië. Het nieuws volgen kan nodig zijn om op de hoogte te blijven, vooral tijdens een crisis. Maar Ahrens zegt dat de gevoelens van angst, verdriet en woede die door negatieve krantenkoppen worden opgeroepen, mensen in een 'patroon van frequent volgen' kunnen houden, wat leidt tot een slechter humeur en meer angstig scrollen.

Filtering

Deze negatieve spiraal – die onlangs 'doomscrolling' werd genoemd – kan zijn tol eisen op de geestelijke gezondheid. Studies hebben de consumptie van slecht nieuws in verband gebracht met meer onrust, angst en depressie, zelfs wanneer het nieuws in kwestie relatief alledaags is. Volgens Graham Davey, emeritus hoogleraar psychologie aan de Universiteit van Sussex, kan blootstelling aan slecht nieuws persoonlijke zorgen erger maken en zelfs leiden tot 'acute stressreacties en sommige symptomen van posttraumatische stressstoornis die vrij langdurig kunnen zijn.'

Normaal gesproken filtert de inferieure frontale gyrus (IFG) van de hersenen selectief slecht nieuws bij het actualiseren van overtuigingen op basis van nieuwe informatie. Deze optimistische bias is de reden waarom mensen geneigd zijn aan te nemen dat zij langer zullen leven en minder ongelukken zullen krijgen dan hun leeftijdsgenoten. Een sterkere optimistische bias blijkt ook gezondheidsvoordelen op te leveren. Optimisten hebben een betere lichamelijke en geestelijke gezondheid en zijn veerkrachtiger, ook al schatten zij risico's minder goed in dan pessimisten.

Optimisme stimuleren

De hersenen trainen om de zaken van de zonnige kant te bekijken kan doemdenken tegengaan.

Wetenschappers van de Universiteit van Londen hebben optimisten tijdelijk veranderd in pessimisten door de IFG-activiteit te onderdrukken. En anderen hebben ontdekt dat het slechtnieuws-filter van de hersenen zich uitschakelt bij dreiging – een eigenschap die nuttig is in situaties van leven of dood, maar die zichzelf vernietigt wanneer hij wordt geactiveerd door doemdenken.

Maar hoe zit het met het versterken van dit filter? Sommige onderzoekers beweren dat het stimuleren van optimisme mensen kan helpen beter om te gaan met slecht nieuws zonder de stekker helemaal uit de radio en tv te trekken.

Uit een interculturele studie blijkt dat optimisten, mensen met een groot algemeen vertrouwen en mensen die niet geloven in complottheorieën minder angst ervaren dan pessimisten bij het tot zich nemen van informatie over de pandemie en eerder geneigd waren volksgezondheidsmaatregelen te nemen.

Nog meer bewijs

Een andere recente studie toont aan dat optimisme ouderen beschermt tegen obsessief online zoeken naar medische informatie en tegen de negatieve psychologische effecten van dat gedrag. Volgens de auteurs 'is het, gezien dit voordeel van optimisme tijdens de huidige pandemie, essentieel om na te gaan hoe het kan worden versterkt.' Eerdere studies suggereerden bijvoorbeeld dat 'deelname aan sociale activiteiten, religieuze betrokkenheid, sociale steun, fysieke activiteiten, of het beoefenen van dankbaarheid optimisme en coping (de manier waarop iemand met problemen en stress omgaat) zou kunnen versterken.'

Studies tonen aan dat positieve psychologische interventies, zoals een 'dankbaarheidsdagboek' en het zich voorstellen van een 'beste toekomstige zelf', het optimisme verhogen. In een onderzoek uit 2017 meldden patiënten met hartaandoeningen die optimisme-training kregen, twee en vier maanden later aanhoudende verbeteringen in optimisme, hoop, levenstevredenheid en het omgaan met angst. In andere gevallen lijken de effecten van deze interventies van korte duur te zijn.

Ahrens zegt dat positieve psychologische interventies tot doel hebben de hersenen te trainen in het opmerken van positieve ervaringen, zodat deze 'na verloop van tijd een zwaarder stempel drukken op onze psyche en ons lichaam.' De Amerikaanse psycholoog Tara Brach noemt dit proces 'een toestand omzetten in een eigenschap.'

Wees selectief

Critici van de positieve psychologie hebben echter hun bezorgdheid geuit over de reproduceerbaarheid ervan, de afhankelijkheid van zelfrapportage en de banden met religieuze groeperingen. Toch blijft de benadering populair in Noord-Amerika, met de Universiteit van Yale en het Amerikaanse leger die positieve psychologieprogramma's opzetten.

Sommige psychologen hebben opgemerkt dat deze programma's niet voor iedereen geschikt zijn. Volgens Julie Norem van het Wellesley College kunnen positieve psychologische interventies averechts werken voor mensen die met angst omgaan door zich defensief voor te bereiden op het ergste scenario. 'Het is moeilijk voor hen om zichzelf te dwingen positief te denken, en het pakt het echte probleem van hun angst niet aan.'

In zulke gevallen raadt Davey selectieve nieuws-garing aan. 'Kijk alleen op bepaalde momenten van de dag naar het nieuws en zorg ervoor dat je na het consumeren van het nieuws een aantal activiteiten beschikbaar hebt die je stemming opkrikken, zoals luisteren naar vrolijke muziek, een of andere vorm van lichaamsbeweging, of een goede duik in een ontspannend, warm bad.' ●

Robin Blades is wetenschapsschrijver en klinisch onderzoeker met interesse in gezondheid en welzijn. Ze studeerde af in vergelijkende literatuur en cognitieve wetenschap met een specialisatie in informatica aan de Universiteit van Californië, Los Angeles.

Dit is een vertaling van een artikel dat vorig jaar werd gepubliceerd in het *Canadian Medical Association Journal* (CC BY-NC-ND 4.0).

'Een sterkere optimistische bias blijkt ook gezondheidsvoordelen op te leveren.'

Niet alleen op de wereld

‘Sommige boeken moeten er gewoon komen’, sprak hoofdredacteur Brian de Mello tijdens de boekpresentatie van *Niet alleen op de wereld*. Een bijzonder boek, dat een plek verdient op de boekenplank van vele huishoudens, scholen en bedrijven.

Door
SALLY TAN

Niet alleen op de wereld
Dorien Verloop
Uitgeverij
The Optimist
ISBN:
9789082832730
141 pagina's
€ 20,00

Verkrijgbaar in
de webshop van
The Optimist.



1

De centrale vraag die schrijfster Dorien Verloop in het boek stelt: Komt het goed met jongeren die een ouder verliezen? Zelf werd zij twee jaar geleden ervaringsdeskundige toen haar man Marc Buijsrogge, hartchirurg in het UMC Utrecht, op 48-jarige leeftijd overleed aan een hartstilstand. Thuis, op zijn vrije dag. Oudste dochter Anne, toen vijftien, vond hem. Haar twee jaar jongere zusje Lieve werd door opa en oma op school op de hoogte gebracht van het slechte nieuws. Moeder Dorien was in alle haast naar huis gefietst toen ze het hoorde, maar reanimatie mocht niet meer baten.

EvE Foundation

Tijdens de zoektocht naar ondersteuning voor haar dochters, kwam ze in contact met de EvE Foundation. Deze stichting helpt jongeren tussen de 14 en 24 jaar na het verlies van een ouder. De gesprekken die zij had met deze jongeren leidden uiteindelijk tot het schrijven van het boek *Niet alleen op de wereld*. Ze interviewde tien jongeren, maar peilde ook de professionele mening van deskundigen zoals Manu Keirse, Karin den Hollander, Yvonne van Sark, Ingrid Dykstra, Anja Jongkind en Greet Vonk.

De manier waarop jongeren spreken over hun verlies, gecombineerd met de kennis die de deskundigen aanreiken, maakt het boek een *must read* voor iedereen die te maken heeft met ouderverlies bij jongeren. Familie, vrienden, leraren, mentoren,



3

1

Dorien Verloop

2

Nancy Tromp en
Dorien Verloop

3

Manu Keirse

Fotografie:
Emma Pot

**‘Een
must
read
voor
iedereen
die te
maken
heeft
met
ouder-
verlies
bij jon-
geren.’**

coaches; *Niet alleen op de wereld* ontroert niet alleen, het biedt ook houvast. Je vindt er antwoorden op vragen als: hoe gaan jongeren om met het verlies van een ouder? Kunnen ze nog opgroeien tot gelukkige mensen? Hoe kun je als ‘buitenstaander’ het beste omgaan met het verdriet van jongeren? Wat kun je liever wel en niet zeggen?

Mini-symposium

De boekpresentatie vond plaats op 29 september, als onderdeel van een mini-symposium over ouderverlies. In de Groene Zaal van het UMC Utrecht, waar Dorien's man jarenlang werkzaam was en waar zelfs een zaal naar hem is vernoemd, kwamen tweehonderd belangstellenden samen. Zij hoorden toespraken van Tim Overdiek (die het voorwoord schreef), Manu Keirse (een van de experts in het boek) en Meike Bartels (de ‘geluksprofessor’). Dagvoorzitter Nicole Kooymans presenteerde het geheel.

Het boek is tot stand gekomen door een spontane samenwerking van vrijwilligers en organisaties, zoals het platform Boekfunding.nl. Het eerste exemplaar van het boek werd uitgereikt aan Nancy Tromp, wiens man Peter Boef het concept van de EvE Foundation enkele maanden voor zijn overlijden had bedacht. Tijdens het mini-symposium werd als klap op de vuurpijl de Utrechtse vestiging van de EvE Foundation geopend. De opbrengsten van het boek gaan naar de stichting, zodat zij hun activiteiten op nog meer plekken kunnen voortzetten. ●

LOVE + WORK

‘The Great Resignation’, de uittocht van mensen in de VS die bij grote bedrijven werken, de ‘Anti-Work Movement’ in Engeland, het grote tekort aan mensen op de arbeidsmarkt hier in vrijwel alle beroepen en niet te vergeten de aantocht van een hele nieuwe generatie met eigen ideeën over werken bij bedrijven – het lijkt alsof alles op z’n gat ligt in de arbeidsmarkt. Is er eigenlijk nog werkgeluk?

Door
RON VAN ES

Love + Work

Los van het gelukkig zijn in je werk lijkt het ook wel dat mensen zich niet zomaar meer willen verbinden met een bedrijf. Zeker niet als het alleen maar om salaris gaat. Er is meer nodig. De focus is veel meer komen te liggen op ‘love’ of wat we dan maar vertalen met zingeving en ‘purpose’ van het werk.

Uit een groot internationaal onderzoek van ADP Research Institute van april 2022 blijkt dat ook.



ADP is ‘the global thought leader on labor market and employee performance research’ en peilt regelmatig de stemming van de werknemers over de hele wereld. ‘Workers want change: re-evaluating the importance of job security and business ethics’. Baanzekerheid – dus geen flexwerk – en het zoeken naar de echte waarden van het bedrijf.

Eén van de onderzoekers bij ADP is de bekende auteur Marcus Buckingham die in zijn nieuwste boek *Love + Work* aangeeft dat juist in deze ingewikkelde tijd mensen een baan zoeken die meer is dan ‘work’. ‘Your life should be an ongoing search for love. Sometimes high performance will flow from your love, and sometimes it won’t. But in all cases, more love in your life means a fuller life.’

Meer vanuit en met meer liefde werken, dat klinkt voor de nuchtere Nederlander esoterisch, maar vertaal het dan maar als de werkelijke waarden waar het in het leven om draait. Hoe wil je behandeld worden? Hoe zie je de mensen op het werk om je heen? Hoe wil je dat *welzijn* vertaald wordt in je werk? Nogmaals, de reden dat mensen uitstromen is niet dat ze niet willen, maar vooral niet willen in een bepaalde bedrijfscultuur.

Daarbij komt nog een ander fenomeen om de hoek kijken: de rol van bedrijven in de directe samenleving. Werknemers eisen dat bedrijven hun rol en verantwoordelijkheid binnen de maatschappij nemen. Zijn de producten en de diensten nog wel afgestemd op een betere planeet? Maakt een bedrijf geen misbruik van een samenleving waar het ontbreekt aan welzijn voor iedereen? Wordt er niet aan zelfverrijking gedaan?

Het kwadrant van werkgeluk

De belangrijkste voorwaarden voor werkgeluk kun je vatten in een eenvoudig kwadrant.

1. Is er persoonlijke zingeving in het werk? 2. Is er een eerlijk salaris? 3. Heeft het werk een maatschappelijke impact? 4. Wordt de potentie van de werknemer echt benut?

Is er nog werkgeluk in de arbeidsmarkt?

Evenement 16 november

Op 16 november organiseren Ron van Es, School for Purpose Leadership en uitgeverij The Optimist een spannende middag over de veranderende behoeften op de arbeidsmarkt onder de noemer: 'Love + Work, is er nog werkgeluk in de arbeidsmarkt?'

Met sprekers als Bartel Geleijnse van Colour Kitchen, Annemiek Temming van Social Impact Factory, Patrick Groenewegen van Ithaka Academie en nog vele anderen.

Geen lezingen die middag, ook geen 'zo-doe-je-dat-nou' verhalen, maar socratische cirkels en interactieve ontmoetingen. Samen ontdekken, samen spreken, samen aan de slag.

Blijf niet aan de kant staan en doe mee!

Datum: 16 november 2022, 13.30 - 17.00 uur

Locatie: Cultuur- en Congrescentrum Antropia, Hoofdstraat 8, Driebergen (naast het NS-station)

Ticketprijs: € 49,-

Anmelden:

www.theoptimist.nl/evenementen
of scan de QR-code.

Organisatie: Ron van Es, mentor bij School for Purpose Leadership en Brian de Mello, hoofdredacteur van *The Optimist*.

'LOVE + WORK'

1. (Persoonlijke) zingeving Zelfverwezenlijking	2. (Financiële) zekerheid Neoliberale markt
3. (Maatschappelijke) waarde Impact maken	4. (Carrière) ladder Potentie benutten

1. Mensen willen geen 'resource' zijn binnen een bedrijf maar zoeken actief naar persoonlijke groei als mens. 2. Daarnaast willen we geen financiële onzekerheid meer die veroorzaakt is door een neoliberal economisch beleid. Iedereen wil een eerlijk salaris. 3. Een grotere groep werknemers wil dat hun bedrijf verantwoord is binnen de uitdagingen die nu spelen in de samenleving. Dat zou je de roep om ethisch handelen kunnen noemen. 4. Aandacht voor het ontplooiën van individuele talenten.

Zonder echte aandacht voor mensen op deze vier vlakken zal een werkgever tevergeefs hengelen naar de gunsten van nieuw personeel.

Inclusie - iedereen hoort erbij

Een prachtig voorbeeld van inclusie is het Amerikaanse bedrijf Barry-Wehmiller waar CEO Bob Chapman de term 'familie' is gaan gebruiken voor al zijn twaalfduizend werknemers. En familie laat elkaar niet vallen, houden elkaar vast ook in moeilijke tijden en betrekken iedereen hierbij. De term 'familie' is geen bedachte constructie, blijkt uit zijn boek *Everybody Matters*. Daar schrijft hij dan ook: 'Once you stop treating people like functions or costs, disengaged workers begin to share their gifts and talents toward a shared future. Uninspired workers stop feeling that their jobs have no meaning.'

In Nederland hebben we juist nu de kans iedereen bij het arbeidsproces te betrekken. Ik moet denken aan de Ithaka Academie van Patrick Groe-

'Samen ontdekken, samen spreken, samen aan de slag.'

newegen. Hij werkt met zijn medewerkers aan trajecten rondom statushouders, ex-gedetineerden en ondernemers die willen integreren. Niet voor niets is hun slogan: 'Samen werken aan betekenisvol werk!' Ik heb met eigen ogen kunnen zien hoe belangrijk die integratie is en hoe betekenisvol ook deze mensen willen bijdragen met hun werk. Love + Work, ook hier.

Of de arbeidsmarkt dan weer een gelukkige plek zal worden en of we ons werk met liefde zullen doen, ligt voor een belangrijk deel aan hoe we elkaar binnen deze samenleving weer zullen gaan vinden. ●



Martin ten Donkelaar,
Veenendaal, 72 jaar

‘Je moet dingen niet uitstellen’

Door
BRIAN DE
MELLO

Het roer om. Dat deed Martin ten Donkelaar tot nu toe een paar keer in zijn leven. In de jaren zeventig begon hij te werken als boekhouder (‘Dat was behoorlijk saai’). Een paar jaar later stapte hij over naar keukenspullenbedrijf Tefal. Ook hier belandde hij aanvankelijk op de boekhouding, maar al snel kreeg hij de vraag of hij iets zag in automatisering. Die kans greep hij. De tijd van ponsmachines was aangebroken en hij maakte de ontwikkeling van de kantoorautomatisering van dichtbij mee. Al snel kreeg Martin de opdracht om de automatisering van buitenlandse filialen te coördineren. In het pre-internettijdperk betekende dat: wekelijks in het vliegtuig stappen. Van CO₂-uitstoot hadden nog weinig mensen gehoord.

Het werken in het buitenland bleek zeer intensief door de cultuur en de taal. Na een drukke werkdag was het tijd voor ontspanning en een lokale maaltijd. Dat bracht Martin in contact met de mediterrane keuken. ‘De ene keer at ik in een restaurant in de stad, de andere keer op het platteland. Dat was net afhankelijk van waar ik had gewerkt. Zo leerde ik ontdekken wat ik lekker vond. Ik genoot vooral van de Italiaanse en de Spaanse keuken. Met name van het eten bereid met verse producten van het platteland en met liefde gemaakt.’

Ondernemerschap

Na bijna twintig jaar bij Tefal – hij was inmiddels getrouwd met Carla en ze kregen twee kinderen – besloot hij de sprong te wagen naar een Engels softwarebedrijf. Daar kwam hij snel van een koude kermis thuis, toen hij niet de functie kreeg die hem was voorgespiegeld. Binnen enkele weken zat hij thuis, werkloos en zonder inkomen.

‘Toch was het voor mij geen moeilijk besluit om op te stappen. Het voelde niet goed bij die nieuwe baan. Het bedrijf in Londen kwam echter bij me

terug met de vraag of ik een bepaald softwarepakket wilde gaan verkopen. Een pakket waarmee bedrijven hun relatiemanagement goed konden bijhouden. Ik zou die systemen moeten gaan verkopen en implementeren. Per verkoop zou ik een bepaald percentage krijgen. Zonder na te denken heb ik ja gezegd en ben ik ondernemer geworden. Ik moest wat en geloofde erg in de software.’ Het duurde even, maar na anderhalf jaar kreeg hij succes. Voor hij het wist had hij een bedrijf met vijftien medewerkers. Dat leverde niet alleen een mooi inkomen, maar helaas ook gezondheidsproblemen op. Eind jaren negentig besloot hij opnieuw het roer om te gooien en zijn bedrijf over te dragen aan zijn tweede man. Dat leek een mooie deal, totdat bleek dat er slechts de helft van het afgesproken bedrag van de overname betaald kon worden. Martin schold uiteindelijk de ontbrekende helft kwijt.

‘Ik kon toen fluiten naar mijn centen. Mensen vonden het raar dat ik dat deed, maar ik voelde er weinig voor om de nieuwe eigenaar tot aan zijn kist te achtervolgen en een oude zuurpruim te worden.’ Na nog wat financiële tegenslag in de vorm van een beurscrash waarbij hij veel vermogen verloor, krabbelde hij toch weer overeind en startte met succes een nieuwe onderneming op.

Piemonte

Ondertussen was zijn liefde voor Italië gegroeid. Samen met Carla genoot hij van mooie vakanties in Toscane, Lombardije, Venetië en Umbrië. ‘Allesmaal mooie regio’s met prachtige steden, heerlijk eten en mooie wijnen, maar ook wel erg toeristisch. Uiteraard heb ik kennisgemaakt met de gewoontes en hun wijnen, want daar lag toch wel mijn interesse. In mijn zoektocht om mijn wijnkennis uit te breiden, kwamen wij tijdens één van onze vakanties in de regio Piemonte terecht. Een streek nog vrij onbekend bij veel Europeanen en zelfs bij Italianen.’ Martin was verkocht. Dit is het, dacht hij meteen. ‘Het is er zo mooi, zo ongerept. Geen stukje is er vlak, de mensen zijn vriendelijk en het eten is geweldig. De dorpjes zijn erg mooi. Het is er wat boers, echt het platteland en een stuk minder toeristisch dan andere gebieden in Italië.’



Kookworkshops

Toeval bestaat niet: tijdens een etentje in Utrecht, samen met zijn zoon Paul, leerde hij de Piemonte-se chef-kok Angelo Colombo kennen. Ze raakten aan de praat en het idee ontstond om hun gedeelde passie voor de Piemontese keuken te vertalen naar kookworkshops waarbij de gerechten en de wijnen uit Piemonte centraal staan. Martin als gastheer met al zijn kennis over Piemonte, gecombineerd met een door de deelnemers zelf klaargemaakt vijf-gangenmenu, ondersteund door een chef-kok.

Ze begonnen in Utrecht en verhuisden met hun kookworkshops voor bedrijven en particulieren naar een kookboerderij in Leusden. 'De workshops zijn meestal een groot feest. Als ik thuiskom ben ik erg moe, maar de dag erna denk ik er met zoveel plezier aan terug en heb ik alleen maar meer motivatie om ermee door te gaan.'

'Elke dag heb ik wel weer een nieuw idee in mijn kop zitten.'

1

Martin ten Donkelaar

Het is voor hem logisch om niet achter de geraniums plaats te nemen. 'Elke dag heb ik wel weer een nieuw idee in mijn kop zitten. Volgens mij is het erg belangrijk om actief te blijven, al is het maar een dag in de week. Ook als je ouder bent en ook al heb je zoals ik wat lichamelijke problemen. Eigenlijk moet er een nieuwe kop op, dat zou het volgende roer om moeten zijn. Ik heb wat problemen met onder meer mijn ogen en oren. Maar het weerhoudt mij er niet van om bezig te blijven en mezelf te blijven motiveren. Je moet dingen niet uitstellen. De dood is altijd in de buurt. Ergens zit iemand op een knopje te drukken en je weet niet wanneer je aan de beurt bent.'

Boek

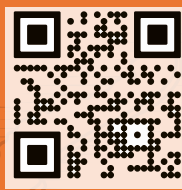
Eén van de andere wensen van Martin ging onlangs in vervulling. Hij wilde dolgraag een boek over Piemonte schrijven en uitgeven. 'Dat is gelukt. De eerste druk is bijna uitverkocht en het is een prachtig boek geworden, al zeg ik het zelf.'

Van boekhouder tot workshopbegeleider tot auteur. Zijn passie voor Piemonte overbrengen staat bovenaan zijn lijstje, naast de liefde voor Carla en zijn gezin. Dit jaar vierden ze hun vijftigjarig huwelijksfeest. Dat had Martin vooraf allemaal niet durven voorspellen. 'Zonder Carla had ik dit allemaal niet kunnen doen. De rode draad in mijn werkzame leven is dat ik het leuk vind om nieuwe dingen te bedenken en ze uit te voeren, ook op deze leeftijd. Daar moet je wel een echte optimist voor zijn.' ●

Je bestelt *Mijn Piemonte* van Martin ten Donkelaar via www.martinodipiemonte.nl en via de webshop van *The Optimist*.



PROFESSOR GRUNSCHNABEL®



Bezoek onze Webshop! *



**BEZOEK
ONZE
WEBSHOP!!**



*** VIETNAM ***
TAN SON NHAT
INTERNATIONAL AIRPORT
-SGN-

*** En pak lekker €5 Optimisten korting met de code: PG@OPTI2205**

www.grunschabel.com/factory-store

...of vind onze vele verrukkelijke smaken zoals Indian Winter en ChoCocolate-on-a-Stick ook deze winter bij de grotere winkels van Albert Heijn en vele leuke horecabedrijven en speciaalzaken



**Manon van Leeuwen**

Eigenaar van ZustainaBox, klimaatcoach en trainer van 'De Verborgen Impact'. Haar missie is iedereen te laten zien dat anders en minder een stuk beter is. Liever ook. Voor jezelf, elkaar en de aarde. www.zustainabox.nl

Naieve klimaathypocriet

'IK BEGIN DUS
OOK NOOIT
MEER OVER
SHAMPOOBARS
BIJ DE KAPPER.'

Als de Nederlandse vleesindustrie een lobby start, kan ik het als lichtactivistische veganist niet laten daar kritisch op te reageren. Als het Earth Overshoot day is in april post ik een emotioneel betoog op LinkedIn. Als de founder van Patagonia zijn aandelen verkoopt aan de aarde, juich ik dat op hetzelfde sociale mediakanaal met heel veel smileys toe. Strijder. Positief en gepassioneerd. Typisch gevalletje maaiveld. Dat betekent óf applaus óf je kop gaat eraf. Boem.

Niet beginnen

Op feesten en partijen steek ik mijn mening over ons consumerend gedrag liever wél onder stoelen of banken. Niet ongevraagd over dieren eten beginnen als er een bitterbal rondgaat. Niet over de voordelen van de trein beginnen als er geklaagd wordt over files. Niet over kleiner wonen beginnen als de verbouwing toch weer duurder uitpakt. Ik heb leergeld betaald. En begin dus ook nooit meer over shampooobars bij de kapper. En ben gestopt met vragen langs de snelweg waarom ze anno 2022 geen plantaardige melk voor in de koffie hebben. Heel soms laat ik me verleiden door een vraag. De waarom-vraag. En als ik dan heel enthousiast begin te vertellen over veganisme, consuminderen en treinen, gebeuren er drie dingen. De aha-erlebnis. Het applaus. En de tegenaanval. Die laatste is er altijd. Je kop gaat eraf. Boem.

Leren schoenen?

Of het nou gaat om het roomboterkoekje dat ik tijdens de koffie in mijn mond stop, of die vliegreis die ik twee jaar geleden nog heb gemaakt. Of de

leren schoenen die ik aan heb als veganist; ik word steevast met een forse schouderklop en een bulderlach beticht van klimaathypocrisie. Een nieuw woord uit de eveneens nieuwe klimaatpsychologie. Er wordt korte metten gemaakt met een klimaatactivist die anderen oproept klimaatmaatregelen te treffen maar zelf intussen gedrag vertoont dat klimaatverandering in de hand werkt. Dus als Leonardo DiCaprio het vliegtuig pakt om een prijs voor klimaatvoorvechters in ontvangst te nemen, krijgt hij bakken kritiek van mensen die vast ook niet alleen maar met de trein reizen. Zijn kop gaat eraf. Boem.

Twee generaties jeugdjournaal

Bij de tegenaanval laat ik de stilte met een glimlach vallen. Want de aha-erlebnis gaat vanzelf reageren. Bijgevallen door het applaus. Dat levert mooie gesprekken op. Als ik er tussenuit piep, wordt dat niet eens meer opgemerkt. De kop is eraf. Het zaadje gepland. Ze gaan nadenken over het anders doen.

Op sociale media komt de tegenaanval anders binnen. Ik zie de glimlach niet achter de letters. Toch laat ik ook hier de stilte vallen. Ook als wordt gevraagd of ik dit soort artikelen niet langer wil delen. Ook als ik word geadviseerd mijn NRC-abonnement op te zeggen omdat zij lariekoek schrijven. Ook als ik word omschreven als het resultaat van twee generaties jeugdjournaal. Ook als mij gevraagd wordt of ik soms ook terug wil naar de eerste dag van het vrouwenkiesrecht. Ook als... De kop is eraf. Zaadje gepland. Ze gaan het vanzelf ook anders doen. Boem. ●

Baas over eigen uitvaart

Er zijn prachtige stappen gezet rond acceptatie van de dood en de viering van het levenseinde. Maar het kan allemaal nóg persoonlijker en unieker. Daarom is er het NIEUW BAKJE TROOST, een tweedaags, laagdrempelig en informatief 'congrestival' over voorbereiden op het levenseinde, afscheid nemen en rouw.

Tijdens NIEUW BAKJE TROOST gaan zo'n 45 ondernemers belangstellenden verleiden tot een frisse kijk op oude tradities en het aanzwengelen van eigen rituelen voor, na en tijdens het afscheid. Je kunt het zo gek niet bedenken of er is een vertegenwoordiger van zo'n laatste wens aanwezig.

Is er bijvoorbeeld behoefte aan meerstemmig gezang vanaf de bedrand tijdens die allerlaatste momenten? Of aan vervoer per bakfiets naar de laatste rustplaats? Is het fijn als kleinkinderen tijdens de plechtigheid hartjes of vlinders krijgen die ze kunnen inkleuren en in de kist kunnen leggen? Is er hulp nodig bij het financieren van de uitvaart? Of behoefte aan iemand die je begeleidt tijdens de moeilijke momenten op die allerlaatste wandeling? Is er een liefdevol en kunstzinnig laatste rustplaatsje nodig voor een overleden voor geboorte? Moet er op de valreep nog een testament of wilsbeschikking komen? Gaat een veelkoppig koor tijdens de uitvaart de overledene en achterblijvers naar de volgende sferen zingen of draagt een dichter een treffend op maat geschreven afscheidsgedicht voor? Valt de keuze op een op maat gemaakte kist of persoon-



Fotografie: Margriet Polhout

lijk ontworpen urn? Zijn decoratieve troostmannetjes op de kist een fijn idee? Of toch liever een bloemenband rond de kist? allebei? Wat is een terugspeeltheaterstuk en hoe werkt dat? Is er behoefte aan een fotograaf tijdens het afscheid? Of juist helemaal niet? Alles is mogelijk en bespreekbaar.

Het congrestival NIEUW BAKJE TROOST is er voor iedereen, ook voor de kleintjes. Kom beleven, beluisteren en ontdekken bij cultuur- en congrescentrum Antropia in Driebergen. Gevestigd tegenover station Driebergen-Zeist. Met de auto is de locatie ook goed bereikbaar. Het ligt zo'n vijf minuten van de A12 met een grote parkeergarage vlakbij.

Wil je meer weten over wie er zijn en welke lezingen er worden gegeven? Bekijk dan gerust www.nieuwbakjetroost.nl en koop je toegangsticket. Je bent van harte welkom om je te verrijken met kennis en je bewust te worden van wat er mag in de voorbereiding op het levenseinde, afscheid nemen en rouw.

Datum: 29 en 30 oktober 2022

Locatie: Cultuur- en Congrescentrum Antropia – Landgoed de Reehorst

Adres: Hoofdstraat 8, 3922 LA Driebergen (Navigeren naar Stationsweg 15B of Oude Stationsweg 13)



VERNON JOSEPH BAKER

* 17 DECEMBER 1919

† 13 JULI 2010

NATIONALITEIT: AMERIKAANS

Door:
ROY VAN DER STEEN

Vernon Baker werd geboren in de Amerikaanse staat Wyoming en vanaf zijn vierde jaar opgevoed door zijn grootouders, nadat zijn ouders omkwamen bij een auto-ongeluk. Opa Baker leerde hem jagen en voor zichzelf te zorgen, terwijl de band met zijn oma een stuk moeizamer was door zijn woede-uitbarstingen. Na zijn middelbare school ging hij net als zijn opa voor de spoorwegen werken. Een baan waar hij een hekel aan had en waarmee hij snel stopte nadat zijn opa overleed. Hij wilde bij het leger, maar werd afgewezen vanwege zijn huidskleur. Na een nieuwe poging werd hij in juni 1941 alsnog toegelaten tot de infanterie. Hij klom als sergeant op tot tweede luitenant en kreeg het commando over een Afro-Amerikaanse eenheid die naar Italië werd gestuurd om te vechten.

Kasteel

Op 1 augustus 1944 zette hij met zijn manschappen voet aan wal bij Napels en leidde hij meerdere nachtpatrouilles. Tijdens een van deze patrouilles raakte hij ernstig gewond en moest enkele maanden in het ziekenhuis blijven. Daarna meldde hij zich weer aan het front, vlak voor een groot offensief op kasteel Aghinolfi,



een Duits bolwerk nabij Florence. Door de hoge ligging van dit kasteel zagen de Duitsers hen al van ver aankomen en startte een bombardement van mortieren. Deze constante inslagen zorgden voor vele doden onder de overwegend nieuwe, onervaren soldaten. Na uren strijd besloten de commandanten de aanval af te blazen en was het Baker met zijn manschappen die rugdekking gaf aan andere soldaten. Hij besloot nog eenmaal de aanval in

te zetten en schakelde twee mitrailleursnesten uit om zijn eigen manschappen ook veilig te laten terugtrekken. De volgende nacht leidde Baker de tweede aanval dwars door een mijneveld en namen zij het kasteel in.

Onderscheiding

Voor zijn heldhaftige optreden ontving hij de 'Distinguished service cross', de hoogste onderscheiding voor een Afro-Amerikaanse soldaat. De 'Medal of Honor' was alleen bestemd voor witte soldaten. Nadat hij als eerste luitenant uit het leger vertrok, werkte hij nog twintig jaar voor het Rode Kruis.

In 1993 gaf het leger aan onderzoekers de opdracht om na te gaan of er tijdens de Tweede Wereldoorlog een raciale ongelijkheid was geweest bij de toekenning van de Medal of Honor. Van de meer dan vierhonderd uitgereikte onderscheidingen, was er niet één aan een Afro-Amerikaan uitgereikt. Dat werd in 1996, ruim vijftig jaar na dato, gecorrigeerd toen zeven zwarte soldaten alsnog werden onderscheiden. Zes van hen waren in de strijd omgekomen. Vernon Baker ontving als enige overlevende uit handen van president Bill Clinton de allerhoogste militaire onderscheiding.

Op uitnodiging van de Italiaanse overheid keerde hij een jaar later terug naar Italië om de slag om het kasteel te herdenken. Hier werd hij als held ontvangen. ●

1
Vernon Joseph
Baker

Galileo Galilei had door dat de aarde om de zon draait en niet andersom. De boeken die hij hierover schreef, werden hem niet in dank afgenomen door zijn tijdgenoten. Hij hield echter vast aan zijn gelijk en heeft dat uiteindelijk gekregen. In deze rubriek brengen wij een ode aan de Galileo's van de moderne geschiedenis.





Moderne Traditionele Chinese Geneeskunst Beschikbaar in Den Haag



20+ jaar ervaring
Gediplomeerd arts in Nederland
Gediplomeerd arts in China
Traditionele Chinese Geneeskunst
Het beste van beide werelden



Medisch Centrum Balans
Stationsweg 23, 2515 BG Den Haag
BEL: 070 3888111 www.mcbalans.nl

De nieuwe *The Optimist* ligt op **17 december** in de winkel

THEMA: HANDJE HELPEN?

Om hulp vragen is niet altijd even eenvoudig. Terwijl er zoveel mensen en instanties zijn die graag een handje helpen. Talloze vrijwilligers, al dan niet georganiseerd, steken dagelijks de handen uit de mouwen voor een ander. We stellen onszelf de vraag: hoe behulpzaam zijn wij?



Heb jij weleens hulp nodig? Of ben jij juist iemand die graag helpt? Vertel ons jouw meest optimistische hulpervaring en help ons met een mooi artikel. Stuur jouw verhaal voor 10 november 2022 naar redactie@theoptimist.nl.

- Hoe een **tv-programma** kan helpen
- Wie is de nieuwe **Moeder Teresa**?
- De **schaamte** voorbij: om hulp vragen
- Land van **vrijwilligers**
- En nog veel meer

**MASTER
CLASS**
LEVENSKUNST
DE 3^e LEVENSFASE



VRIJE HOGESCHOOL

START
JANUARI
2023

Voor meer informatie, een
kennismakingsgesprek of info avonden:

WWW.VRIJEHOGESCHOOL.NL