

The
Optimist

The **Optimist**

43 PAGINA'S
OPTIMISME
OM JE OP TE
LADEN



HAAK AAN BIJ HET OPTIMISME

E-bundel 2021

PROFESSOR GRUNSCHNABEL®

EEN WERELDREIS IN ELK POTJE IJS.

Het blijven spannende tijden.

Alle reden om veilig thuis te genieten van het spannendste ijs van Nederland en verre omstreken.

Serveertip: uw benen comfortabel omhoog, iets prikkelends om te lezen erbij, banaantje doormidden en drie bollen Grunschabel ijs naar keuze bestrooien met pure chocolade hagelslag. Optioneel: open haard en/of deken.



Landelijk verkrijgbaar bij Albert Heijn, Vomar en bij vele fantastische speciaalzaken, zoals Vegan Junk Food Bar, de Avondmarkt, Sterk Amsterdam, Ekodis, Nieuw Mos Amersfoort, Soi 35 Utrecht, Aim Aroy Tilburg, Korenmolen de Zandhaas, Thai Kitchen To Go, Bagel Bakery, Kampeerterrein de LieveLinge, Lazagne Amsterdam en vele anderen. Zie onze nieuwe store locator op www.grunschabel.com voor adressen.



Colofon

**De Nederlandstalige
The Optimist wordt
gemaakt door:**

Uitgever:

Roland Pluut

Hoofdredactie:

Brian de Mello

Redactie: Laura Boeters,

Arie Dekker, Mathilde de Jeu

Vormgeving: Irma Theunisse

Coverfotografie: Adrian Sommeling



Met medewerking van:

Arko van Brakel, Mariska van Doorn,

Arno Engers en Maarten Klatte

En met dank aan:

Bert Barten, William Cortvriendt,

Anja Jongkind, Kaj Morel, Greet Vonk en

Martine Zoeteman-van Pelt

**En natuurlijk met dank aan al
onze digitale lezers.**

© 2021 Uitgeverij The Optimist B.V. of de
individuele auteurs

Nieuwe start

De wensen voor het nieuwe jaar liggen inmiddels ver achter ons en ik wed dat ze bij de meeste mensen zijn verdwenen als sneeuw - en dit jaar een heleboel sneeuw - voor de zon. We worden al snel weer in de waan van de dag gezogen, niet in de laatste plaats door lockdown- en coronamalaise. En dat hoeft niet.

Iemand stuurde me een foto van een t-shirt met de welluidende tekst: 'Après corona - can't wait for this shit to end'. Zo is het maar net. En knap dat je als ondernemer met wat creativiteit en katoen nog iets weet te verdienen aan de crisis, denk ik dan. Dat klinkt cynisch, maar zo is het niet bedoeld. Want ik kijk met bewondering naar degenen die kansen zien, ook al zijn het maar kleine ideeën. Daar draait het nu om: positief en creatief blijven.

De menselijke soort is op z'n best als hij bedreigd wordt in zijn voortbestaan, leert ons de geschiedenis. Daarom roep ik iedereen op om uit zijn of haar bubbel te stappen, om jezelf te bevrijden van rugzakjes en zelf opgeworpen belemmeringen, om angst te onderkennen en te overwinnen, om te durven glimlachen als je tranen voelt opkomen, om niet te oordelen vanuit je eigen gelijk, maar om eerlijk te zijn tegenover jezelf en oog te hebben voor een ander. Ongeacht geslacht, geaardheid, geloof, huid- en haarkleur, status, beperkingen, muzieksmaak, eetgewoontes en of je Martijn Koning wel of niet leuk vindt.

Optimisme, dat is waarom ons redactieteam met liefde dit blad maakt. Dat is waarom ik hoop dat veel mensen het gaan lezen, net als jij. En dat is waarom we elkaar elke dag een gelukkig nieuwjaar of nieuw begin mogen toewensen. Want ieder 'vandaag' betekent een verse start, en een kans om het beter te doen dan gisteren.

Brian de Mello
Hoofdredacteur



Inhoud

6 Magisch boomconcert

Volgens Bert Barten zit er muziek in bomen.

11 Gezonde vrijheid

De gouden tip van arts Maarten Klatte.

17 Klim in de stamboom

Ontdek je familiegeschiedenis: een handleiding.

21 Trouw aan de beste versie van jezelf

Columnist Arko van Brakel weet er alles van.

24 Omarm het ongemak

Beter omgaan met irritaties van het thuiszitten.

29 Van winst naar waarde

In gesprek met dr. Kaj Morel over de betekenis-economie.

36 Kankervrij

Vragen aan arts William Cortvriendt over zijn nieuwste boek.

39 Gebundelde wijsheid

Spreuken om het jaar goed te beginnen.

En een mix aan Goed Nieuws op pagina's:
5, 10, 16, 23, 28 en 34.

Goed nieuws



OPTIMISTEN LEVEN LANGER. Dit is een onderzoeksresultaat van een dertig jaar durend onderzoek onder ruim zeventigduizend participanten. Optimisten hebben volgens het onderzoek vijftig tot zeventig procent meer kans om 85 jaar of ouder te worden. ● In de Zuid-Koreaanse hoofdstad Seoul kunnen 65-plussers overdag de heupen losgooien in de discotheek. De seniorendisco gaat de toenemende **eenzaamheid onder ouderen tegen**. De disco is voor Seoulers op leeftijd een ideale plek om te socializen. Naast het ontstaan van vriendschappen

bloeien er ook liefdes op. ● We pakken steeds vaker de trein voor een internationale trip, en laten daarbij het vliegtuig voor wat het is. De ticketverkoop van internationale treinreizen steeg afgelopen zomer met dertien procent. Naast dat er meer internationale treinverbindingen zijn, maken mensen steeds vaker de keuze **milieuvriendelijker te reizen**. ● Van een groene omgeving worden we gezond. Dit blijkt uit onderzoek van de universiteit van Exeter. In de natuur zijn verminderd stress en draagt bij aan ziekteherstel. Het onderzoek laat zien dat **twee uur per week in de natuur** doorbrengen al een aanzienlijk positief effect op de gezondheid heeft. ● Meer dan de helft van de vrouwelijke topsporters merkt dat hun cyclus de sportprestaties beïnvloedt. Door het trainingsschema en het dieet van vrouwelijke atleten af te stemmen op hun cyclus, boeken ze veel **betere resultaten**. Zo is de overwinning van het Amerikaanse vrouwenvoetbalteam tijdens het WK vorig jaar deels te danken aan deze aanpak. ● Aan de 'Sunshine Coast' in British Columbia (VS) is een ongerept natuurgebied van achthonderd hectare opgekocht dankzij crowdfunding. In totaal moest hiervoor drie miljoen dollar worden ingezameld. De BC Parks Foundation, die speciaal voor dit doel werd opgericht, overhandigt het gebied aan een professionele organisatie voor **natuurbescherming**. ● Onderzoekers aan de universiteit van Cambridge ontdekten een manier waardoor mensen minder vlees gaan eten. Het **VERDUBBELEN VAN HET AANBOD VEGETARISCHE MAALTIJDEN** op drie universiteiten bleek voldoende te zijn voor een gigantische toename aan vegetarische bestellingen. Hoewel er nog steeds vlees op het menu stond, kozen vleeseters vaker voor een vegetarische optie. ● Het is een verlamde man gelukt om alle vier zijn ledematen te bewegen. De man droeg een zogeheten exoskelet en **stuurde dit aan met zijn gedachten**. Om de aansturing van het hulpmiddel onder de knie te krijgen, oefende de patiënt op een virtueel karakter in een computerspel. ● Italië neemt het voortouw tegen plasticgebruik. De overheid wil winkels zover krijgen om twintig procent korting te geven aan klanten die producten **kopen zonder verpakking**. Bijvoorbeeld waspoeder, fruit en rijst. Deze kunnen klanten dan meenemen in natuurlijk afbreekbare zakken of een eigen bakje. ● Een **alternatief voor biologische en chemische bestrijdingsmiddelen** is hard nodig. Het Delftse bedrijf PATS ontwikkelde daarom een drone die insecten kan uitschakelen. Conventionele bestrijdingsmiddelen zijn in de tuinbouw daardoor binnenkort mogelijk verleden tijd. Het is al gelukt om vliegende plaaginsecten als de mot uit te schakelen met het apparaat. Aan verdere productontwikkeling wordt gewerkt. ● Tijdens een groot Europees oncologiecongres in Spanje, presenteerde het Dana-Farber Cancer Institute een nieuwe bloedtest die **meer dan twintig soorten kanker kan opsporen**. En wel met een precisie van ruim 99 procent. De test spoort DNA op waarin specifieke veranderingen hebben plaatsgevonden, die wijzen op de aanwezigheid van kankercellen. ● Dankzij Natural Branding, het **brandmerken van biologisch groenten en fruit**, is er de afgelopen drie jaar bespaard op meer dan 22 miljoen onnodige plastic verpakkingen. Het eco-vriendelijke merkteken, dat met een laser op producten wordt gebrand, is een oplossing die al door 32 supermarktketens in 13 landen wordt gebruikt.



Luisteren naar de bomen

Met een leugendetector en een kraakdoos in de hand zat kunstenaar Bert Barten tussen de gigantische bomen van San Francisco. 'Kunnen bomen liegen?', vroeg hij zich af. Deze vraag bleek het begin van het project Talking Trees, waarin Barten naar bomen luistert en hun geluiden toegankelijk maakt voor het menselijk gehoor.

DOOR: LAURA BOETERS

Een bomenfluisteraar is Bert Barten niet, eerder een bomenluisteraar vindt hij zelf. Twee grote potten met wilgentakken sieren de entree van zijn muziekstudio. Binnen hangen boomsensoren aan de wanden. Een foto van een knalrood Volkswagenbusje te midden van een overweldigend groen komt voorbij op een computerscherm. 'Dit was in Amerika,' licht Barten toe, 'samen met Scot Gresham-Lancaster, professor sonologie, liep ik in San Francisco tussen gigantisch grote bomen. We hadden een leugendetector bij ons en probeerden te liegen zonder dat het ding uitsloeg. Toen vroeg ik hem: "Kan een boom liegen?"'

Ze besloten de leugendetector op een boom aan te sluiten, samen met een *crackle box*, ook wel kraakdoos: een experimenteel muziekdootje dat Barten toevallig in zijn auto had liggen. 'Eenmaal aangesloten zagen we dat er spanning van de boom afkwam en dat die spanning geluiden produceerde. Zo is twintig jaar geleden het idee voor Talking Trees geboren.'

Nadat ze het idee jaren lieten sudderen, kwam de Amerikaanse Gresham-Lancaster in de zomer van 2017 naar Nederland en gaven ze in het Brabantse Bergeijk hun eerste boomconcert. En hoewel ze ieder op een ander continent wonen, werken ze zo nu en dan samen voor Talking Trees. En dat gaat prima digitaal. 'Met de wilgentakken die voor de studio staan en de pruimenboom uit de achtertuin van Scot gingen we livemuziek maken. Het concert werd door zo'n duizend man via een *livestream* bekeken.'

»



“Als je de schoonheid van de natuur ervaart, ben je eerder geneigd ervan af te blijven.”

Data en sensoren

Om een boom *live in concert* te kunnen horen, gebruikt Barten tegenwoordig iets anders dan een kraakdoos en een leugendetector; de boom wordt beplakt met wetenschappelijk erkende sensoren die hij speciaal liet maken. ‘Die meten de sapstroom, vluchtige organische stoffen, vochtigheid en de fotosynthese’, legt hij uit. Ook de Bergeijkse boom werd tijdens dat eerste concert in 2017 voorzien van de sensoren. ‘Via de sensoren komen er pulsen binnen op mijn synthesizer, waarvan ik tijdens een liveconcert ter plekke muziek maak.’

Deze analoge methode om pulsen van bomen om te zetten naar geluid, vormt voor 80 procent het program van Bartens boomconcerten. De overige 20 procent van de muziek bereidt hij voor met data van bomen die al eerder is gemeten. Zo werd de boom in Bergeijk vergezeld door een ‘bomenkoor’ uit Guatemala, Japan, Brazilië, China en België.

»



De data waar Barten zijn concerten mee voorbereidt krijgt hij van verschillende wetenschappers van universiteiten wereldwijd. ‘Eén daarvan is Frank Sterck, hoogleraar bosbouw aan de Universiteit Wageningen. Hij vliegt de hele wereld over om de kwaliteit van alle bossen ter wereld in de gaten te houden. Hiervoor meet hij achttien dingen aan bomen, en deze data deelt hij ook met mij. Door er muziek van te maken breng ik zijn Excelsheets tot leven.’

Twee noten per uur

Voor een stuk boommuziek van 5 á 6 minuten heeft de componist één maand aan data nodig. ‘Een boom kent maar twee tonen per uur. Dat is geen menselijke maat, een compositie van één noot per half uur pikken wij niet. Het is een soort tijdseenheid waar de boom in leeft, die totaal afwijkt van de onze. Om muziek te maken van de langzame natuur moet ik de data comprimeren, dan pas hoor je patronen tevoorschijn komen.’

Daarbij wordt het ritme van de muziek voor een groot deel bepaald door de seizoenen, met de lente als gangmaker. ‘In april barst de natuur open, dan heb ik veel data. Vanaf juni loopt het tempo langzaam naar beneden en wordt het een soort berusting. In het westen gaan bomen in november in winterslaap, dat hoor je terug in de muziek. Bomen uit de tropen kennen natuurlijk geen winter, maar wel een regenseizoen dat een verandering in tempo oplevert.’ Na het comprimeren bepaalt Barten door welke instrumenten de partituren moeten worden gespeeld. ‘Of dat nou een piano of viool is, die keuze maak ik heel intuïtief.’ Verschillende samenwerkingen laten zien dat de data van een beukenboom in april door verschillende musici kan worden gespeeld: zowel de violisten van 3Violas als een dj maakten muziek van de partituren van Barten.

Ik probeer anderen mee te nemen
naar dat ene mystieke moment.

Modern activisme

De bomenluisteraar die het geluid van bomen hoorbaar maakt voor anderen. Het klinkt bijna sprookjesachtig, en zoals ieder ander sprookje kent ook Bartens verhaal een moraal. ‘Mijn grootste doel is om mensen bewust te maken van hun natuurlijke omgeving. Dit deed ik vroeger al toen we nog zure regen hadden. Als activist stond ik met protestborden te schreeuwen voor een betere wereld.’ Dit activisme zit ook geworteld in het bomenproject, maar komt volgens Barten op een andere manier tot uiting. ‘Vroeger zat er zoveel agressie in, dat is niet meer wie ik nu ben. Ik vertel niet meer hoe slecht het allemaal is, maar ik maak mensen deelgenoot van hoe mooi het is. Als je de schoonheid van de natuur ervaart, denk ik dat je eerder geneigd bent om ervan af te blijven. Als de natuur door activisme alleen maar in de polariteiten terechtkomt, heb ik niet het gevoel dat activisme nog iets bijdraagt. De hele wereld is al zo gepolariseerd, het gaat nu meer om samen. Door mensen deelgenoot te maken van boomconcerten in een bos, voelen ze ook echt dat we in contact staan met de omgeving. Ik denk dat dat veel meer kan doen voor het bewustzijn dan alleen maar lopen schreeuwen.’

Omslag van zijn activisme ervaarde Barten een jaar of tien geleden. ‘Ik denk dat de zenmeditatielessen die ik de afgelopen jaren volgde daaraan hebben bijgedragen.’ Hij werpt een metafoor op aan de hand van een van zijn theaterprojecten uit het verleden: ‘Ooit regisseerde ik het stuk *Faust*, dat staat symbool voor je vuist dichthouden. Maar in het meditatieklooster heb ik geleerd om die hand juist open te houden, dan kan er meer in. Als je gaat knijpen loopt alle zand eruit.’

»



Eenheidservaring

Naast activisme schuilt er nog een andere kracht achter de creativiteit van Barten, een ervaring die hij opdeed toen hij een jaar of acht was. 'Ik werd in de vakantie gedropt bij opa en oma. Op de Kollenberg in Sittard ging ik dan elke dag met mijn schildersezeltje zitten om te schilderen en tekenen. Mijn ooms werkten onderin de mijn. Op een gegeven moment voelde ik de roots van mijn familie in de berg, het was een mystieke eenheidservaring.' Vanaf die tijd viel er volgens de creatieveling een ijzeren hek tussen de volwassenenwereld en hem in; hij wist zeker dat die eenheidservaring, die hij op dat moment had ervaren, essentiëler was dan een werkdag van 9 tot 5. 'In al mijn projecten probeer ik anderen mee te nemen naar dat ene mystieke moment, ook in Talking Trees.'

Vijf miljoen bomen

De boommuziek draagt niet alleen bij aan bewustwording en eenheid, maar leidt ook tot iets fysieks. Een gesprek met Buma/Stemra over de auteursrechten van de muziek resulteerde in het aanplanten van duizenden bomen. 'Ik vroeg me af van wie de auteursrechten nu eigenlijk waren. Zij vertelden me: "Jij bent de kunstenaar, jij doet de interpretatie van de data". Ik dacht: als de auteursrechten van mij zijn, start ik een actie waarmee we vijf miljoen bomen gaan planten.' In Maarheeze begon de kunstenaar direct met het planten van 32.800 bomen. Ook het Afrikaanse project de Great Green Wall wil hij ondersteunen, waarbij dwars door het continent een bosgebied wordt aangeplant.

De cirkel van Talking Trees lijkt hiermee rond. Barten: 'Er ontstaat een circulaire beweging, de bomen geven ons muziek en wij geven meer bomen. En in die nieuwe bossen kunnen wij dan weer boomconcerten gaan geven. Door het publiek onderdeel te laten zijn van onze concerten voelen ze dat de natuur niet buiten ons staat maar dat wij onderdeel zijn van de natuur. We zijn een organisme.' ●

De muziek van Talking Trees luisteren, Bert Barten tijdens een boomconcert in actie zien of een boom doneren kan via www.talkingtrees.nl.

Uit: *The Optimist* 194 (sep/okt 2020)

Goed nieuws



De Nederlandse Mandy Ladan koppelt met haar stichting MommaLuv zwangere vrouwen in Nederland aan zwangere vrouwen in een **ONTWIKKELINGSLAND**. De Nederlandse moeder kiest er zo voor geen kraamcadeaus te ontvangen, maar een donatie voor haar gekoppelde moeder en diens baby. ● In de Zweedse stad Eskilstuna is het allereerste winkelcentrum ter wereld gevestigd dat alleen gerecyclede en **tweedehands producten** verkoopt. Bijna alle producten die verkocht worden zijn afkomstig van de inwoners van het stadje. ●

Industrieel ontwerper Thijs te Velde ontwierp een '**positieve blindenstok**'. De stok meet door middel van sensoren hoe gestrest de persoon is die met de stok wandelt. De uitkomsten worden gedeeld met stadsplanners, zodat die beter rekening kunnen houden met blinden en slechtzienden. ● Steeds vaker worden voormalige klaslokalen of operatiekamers ingezet als **woning**. In 2018 kwamen er in Nederland bijna tachtigduizend nieuwe woningen bij, waarvan dertienduizend zijn ontstaan door het ombouwen van bijvoorbeeld een oud kantoorgebouw, leegstaande school of voormalig ziekenhuis. ● Alle uitvindingen van de Friese ondernemer Anne Osinga hebben maar één doel: de **wereld beter maken**. Hij ontwikkelde de Eave Tube, een buis die malariamuggen aantrekt met de geur van mensen. De methode is goedkoper en werkt beter dan klamboes en insecticiden. ● Ruim de helft van de Nederlanders is bereid **meer te betalen** voor vlees, maar niet zonder een aantal voorwaarden: het extra geld dat we betalen moet naar de boeren en de btw op groente en fruit moet omlaag. ● Het merendeel van de Nederlandse supermarkten presenteerde een actieplan om bananentelers een **eerlijk loon** te geven. Deelnemende supermarkten beloven om vanaf 2025 alleen nog maar bananen in te kopen bij telers die een leefbaar loon krijgen. ● Na een jaar onderhandelen is Rotterdam tot een eigen **Klimaatakkoord** gekomen. Zo'n vijftig klimaatafspraken moeten de uitstoot van de stad binnen tien jaar halveren. ● De industrie heeft een nieuwe toepassing ontdekt: eiwit uit suikerbietenblad. De eiwitten uit het blad genaamd Rubisco, kunnen onder meer de eiwitten uit **KIPPENEI** vervangen. ● We moeten **fouten maken** om het beste te kunnen presteren. Onderzoekers kwamen erachter dat kunstmatige intelligentie het meeste leert als het zelflerende vermogen in 15 procent van de gevallen faalt. ● Italië gaat als eerste land ter wereld lessen over klimaatveranderingen en duurzaamheid **verplichten op scholen**. Vanaf september dit jaar zullen alle Italiaanse basis- en middelbare scholen 33 uur per schooljaar aan klimaatverandering besteden. Dit is ongeveer een uur per week. ● De bezorgbusjes van de Britse winkelketen John Lewis gaan binnen twee jaar rijden op biogas uit **koeienpoep**. Het biogas is naar Europese maatstaven klimaatneutraal, omdat het voorkomt dat er methaan de atmosfeer ingaat. ● Het bedrijf IM Efficiency wil de eerste Nederlandse vrachtwagens uitrusten met **zonnepanelen**. De zonnepanelen kunnen per truck gemiddeld 2.300 liter diesel besparen. De Europese Unie steunt dit zonnige project. ● Heineken stopt in Engeland vanaf april 2020 met het gebruik van plastic ringen die de blikjes in een multipack bij elkaar houden. Het plastic wordt vervangen door **karton**. ● Steeds meer Nederlanders wekken gezamenlijk **duurzame energie** op. Het aantal lokale energieprojecten steeg vorig jaar van 69 naar 582. ● De walvis kan een belangrijke rol spelen in de strijd tegen **klimaatverandering**. Zo absorbeert een walvis ongeveer 33 ton CO₂ en is de poep van een het dier de perfecte voedingsstof voor Fytoplankton. Dit plantje zorgt voor meer dan de helft van de zuurstof in onze atmosfeer.



Vrijheid is wat wij van nature zijn

De meeste mensen denken dat wij zijn wie we denken dat wij zijn. Denkbeelden die we hebben over onszelf zijn niet neutraal. Ze hebben een werking. Ze hebben invloed op hoe we ons voelen, op onze gezondheid, levensverwachting en zeker ook op hoe we met elkaar en met de aarde omgaan.

DOOR: MAARTEN KLATTE

Wij denken dat we een 'ik' zijn binnenin een fysiek lichaam, afgescheiden van de wereld buiten ons. Filosoof Alan Watts, noemt het 'The skin encapsulated ego'. Wij denken dat dit 'ik' een begin heeft en een einde: het begint met de geboorte van het stoffelijke lichaam en eindigt met de dood. We hebben de overtuiging dat ons lot verbonden is met het lot van ons lichaam; als het lichaam moe is, ben 'ik' moe; als het lichaam ziek is, ben 'ik' ziek; als het lichaam ouder wordt, dan word 'ik' ouder. En als het lichaam sterft, dan sterf 'ik' ook.

Wie denkt u dat u bent?

Het denkbeeld dat wij de beperkingen en het lot van het fysieke lichaam delen, is in deze tijd door dominantie van het wetenschappelijk materialisme zo vanzelfsprekend dat er geen vragen meer gesteld worden of deze aanname wel klopt.

De scheiding van 'ik' (subject) en buitenwereld (object) wordt versterkt door de huidige wetenschap, die materie ziet als primair en bewustzijn als een afgeleide daarvan.

»



Denk aan het tv-programma MAX Masterclass waarin professor neuropsychologie Erik Scherder op zeer boeiende wijze laat zien dat verschillende ervaringen telkens andere hersengebieden doen oplichten in de MRI-scan. Het beeld dat dan ontstaat, is dat van de lokalisatie. Verschillende hersenkernen zijn actief bij uiteenlopende ervaringen als angst, verliefdheid of een gevoel van vrede en veiligheid. Wat wij ervaren lijkt een eigen plek te hebben in het brein. Een immateriële, niet tastbare ervaring, zoals een gedachte of emotie, zou zijn oorsprong hebben in materie. In de hersenen. Mijn vraag is, klopt dit wel? Is ons bewustzijn echt plaatsgebonden? En heeft het zijn oorsprong in materie?

Zijn wij onvrij?

De ontdekking van het DNA in 1956 door Watson en Crick was zeer suggestief voor een leven dat fundamenteel materieel is en door materiële factoren wordt gecodeerd.

DNA zou bepalend zijn voor lijf en leven. Eenmaal ontrafeld, zou deze code ons lot onthullen. In één klap waren wij bepaald. Verwacht werd dat niet alleen de kleur van onze ogen en haren, maar ook onze levensduur, het krijgen van bepaalde ziekten, onze seksuele voorkeur en onze mate van intelligentie besloten lagen in deze erfelijkheidscode.

Echter na ruim vijftig jaar lang geloofd te hebben in dit donkere sprookje over deze biologische gevangenis, begon het vertrouwen in deze opvatting te wankelen. Uit nieuw onderzoek bleek namelijk dat genen niet autonoom zijn. Genen kunnen zichzelf niet aan- of uitzetten.

“Onze genetische blauwdruk bleek geen noodzaak, maar een potentiële mogelijkheid.”

Onze genetische blauwdruk bleek geen dwingende noodzaak, maar een potentiële mogelijkheid. Het werd geleidelijk aan duidelijk dat wij de genetische expressie (dat wat uit de blauwdruk naar voren komt) in hoge mate kunnen beïnvloeden.

Zo bleek uit onderzoek van eenjarige tweelingen (die dus genetisch identiek zijn) dat bijvoorbeeld de vatbaarheid voor ziekten en de levensduur sterk kunnen verschillen.

Dit komt doordat genen in hun expressie afhankelijk zijn van signalen die van buiten de cel komen. Denk aan een signaal als voeding. Broccoli geeft een heel ander signaal af dan een zak friet, een frikan-del of een blikje Red Bull. Wat we driemaal daags aan onze vork prikken, maakt verschil.

Zelfgenezend vermogen

Als arts probeerde ik te komen tot een completere benadering van geneeskunde. Ik raakte geïnteresseerd in wat mensen allemaal denken en voelen. Verrassend is dat wat wij voelen en denken ook signalen afgeeft aan onze genen. Gevoelens en gedachten worden binnen een paar seconden vertaald in een genetische expressie, een commando op celniveau.

Door bijvoorbeeld angstgevoelens neemt de aanmaak van stresshormonen toe, het vermeerderd de bloedtoevoer naar de spieren en vermindert de bloedstroom naar de hersenen.

Als stress chronisch wordt, hebben lichaam en geest te weinig mogelijkheden om te regenereren en te repareren. Dit kan leiden tot een burn-out, wat een snel groeiend probleem is. Daarentegen geeft een gevoel van rust en vrede wel de mogelijkheid tot herstel. We ervaren dan een toestand van welbevinden. Pas dan krijgt het zelfgenezend vermogen een kans.

»



Zelfonderzoek

Als we stilstaan bij onze ervaring, kunnen we ons bewust worden van het feit dat we eigenlijk geen controle hebben over het opkomen van gedachten, emoties en lichamelijke sensaties. Deze komen spontaan op, in een continue stroom. Kortom: geen keuzevrijheid hier.

Verder zelfonderzoek kan ons ook bewustmaken van de meestal onbewuste drijfveren van ons gedrag. Veel voorkomende ‘verborgen bestuurders’ zijn de behoeften aan goedkeuring, bevestiging en erkenning. Zonder het in de gaten te hebben, doen we enorm ons best om aardig gevonden te worden. We vissen naar een compliment en bevestiging.

Dit soort programmering ontstaat al vroeg in ons. Door ouders en opvoeders worden we geprezen om wat we presteren. Ze accepteren en hebben ons niet simpelweg lief om wie we *zijn*.

Ook de behoefte aan zekerheid en veiligheid is een onbewuste drijfveer voor ons doen en laten. Dit heeft te maken met een diepgewortelde behoefte om te overleven.

Maar als we geen controle hebben over onze gedachten en gevoelens en geleid worden door onze onbewuste verlangens en behoeften, waar zit onze vrijheid dan?

»

Poort naar vrijheid

Niet voor niets kreeg het onderzoek van Elizabeth Blackburn en Elissa Epel de Nobelprijs voor geneeskunde. Dit onderzoek, gepubliceerd in het wetenschappelijke tijdschrift *The Proceedings of the National Academy of Sciences*, is baanbrekend omdat het niets heel laat van het geloof in een allesbepalende rol van onze erfelijkheid. Het concludeert dat wij geen slachtoffer zijn van onze genen.

Tijdens het onderzoek kregen honderd volwassenen ieder de zorg voor een gehandicapt persoon. Het is zowaar een pittige taak om iemand uit bed te halen, te wassen, aan te kleden et cetera.

Terwijl de feitelijke werkbelasting voor de deelnemers gelijk was, bleek de subjectieve beleving van deze zorgtaak heel verschillend. De helft van de groep beleefde de zorg als een zinvolle uitdaging, terwijl de andere helft van de groep het zag als een zware belasting, of zelfs een vloek.

Uit dit onderzoek kwam naar voren dat verschillen in interpretatie en beleving van de werkelijkheid invloed hebben op de levensduur en ziektekans. Een negatieve beleving hangt samen met meer ziekte en een verkorte levensduur. Omgekeerd hangt een positieve ervaring van dezelfde situatie samen met een langer leven en verkleining van de kans op ziekte. Wie hier meer over wil lezen, raad ik aan: *De biologie van de overtuiging* van Bruce Lipton.

“**Vrijheid** zit niet in de situatie maar in de **betekenis** die we eraan **geven**.”

Van slachtoffer naar deelnemer

Als onze levensduur en ziektekans afhangen van onze interpretatie van de werkelijkheid dan is het de moeite waard om stil te staan bij de vraag hoe dat precies werkt.

Enkele voorbeelden: er is één dag in de week waarop er significant meer hartinfarcten plaatsvinden dan op de andere dagen. Welke dag denkt u dat dit is? Het is de maandag tussen 8 en 9 uur. Wij geven een bepaalde betekenis aan de maandagochtend: we moeten aan het werk!

Kennelijk is dit voor een deel van de werkende bevolking geen prettig vooruitzicht. Het veroorzaakt stress, een gevoel van weerstand. Er is geen enkele andere diersoort op aarde die dit voor elkaar krijgt. De betekenis die wij geven aan die maandag kan dus het verschil maken tussen leven en dood.

Een ander voorbeeld is dat van de Oostenrijkse arts Viktor Frankl. Hij overleefde Auschwitz en nog drie andere concentratiekampen. Na de bevrijding vroegen mensen aan Frankl hoe het kwam dat hij veel minder vermagerd was dan zijn kampgenoten. Frankl antwoordde: ‘Terwijl de anderen stierven van de honger, was ik aan het vasten’. Frankl gaf dus een heel andere betekenis aan de dagelijkse werkelijkheid van voedselgebrek dan zijn kampgenoten.

De betekenis die wij geven aan een situatie, noemen wij het proces van zingeving. Zingeving bestaat uit gedachten en gevoelens die worden vertaald in een biochemische en fysiologische verandering. Frankl was dus zo vaardig in zingeving dat hij zich ondanks de moeilijke omstandigheden in het kamp geen slachtoffer voelde. Ook al kon hij de situatie niet veranderen, was hij wel in staat om de regie te behouden met betrekking tot de interpretatie van de situatie.

Kunt u zien dat onze vrijheid niet zit in de situatie zelf, maar veel meer in de betekenis die we eraan geven? Mede met zingeving vormen we onze gezondheid, positief of negatief.

Viktor Frankl schreef erover in zijn *Man's search for meaning*.

»

Praktijk

Tijdens mijn spreekuur kom ik dagelijks mensen tegen die worstelen met hun situatie.

Ze hebben klachten als gebrek aan energie, pijn, relatieproblemen, narigheid op het werk en geldgebrek. Het is duidelijk dat ze weerstand hebben tegen hun klachten en problemen. Ze willen ervan af. Waarom dit vaak niet lukt, is logisch. Een Engels spreekwoord geeft het heel goed weer: 'What you resist, will persist'. Als wij ons verzetten tegen datgene wat wij niet willen, versterken wij wat wij niet willen. Als u denkt aan wat u niet wil, dan 'voedt' u datgene wat u niet wil.

Het biochemische gevolg van weerstand en verzet is een verhoogde ontstekingsneiging.

En ontsteking is een mechanisme dat betrokken is bij het ontstaan en het chronisch worden van vrijwel elke ziekte die we kennen. Verzet tegen wat zich hier en nu voordoet, is het beste recept voor onvrijheid.

Vrijheid en vitaliteit herwinnen

In 2005 ontdekte ik een manier om weerstand en verzet effectief los te laten. Een weldaad voor lichaam en geest. Kenmerkend is de eenvoud van deze benadering. Het gaat om het leren loslaten van negatieve gevoelens, beperkende overtuigingen en onaangename lichamelijke sensaties zoals pijn en vermoeidheid. Loslaten bleek *gênant* eenvoudig.

Tijdens het oefenen voelde ik een diepe ontspanning en een prettige stilte in mijn hoofd. Ik was vooral onder de indruk van de snelheid waarmee ik en de 120 andere cursusdeelnemers kwesties loslieten waar ze al jaren mee worstelden. Ik besloot toen om deze 'kunst van het loslaten', die officieel de 'Sedona Methode' heet, te introduceren in mijn praktijk.

Interessant is dat het regelmatig loslaten van verzet niet alleen stress vermindert, maar ook zichtbaar maakt wie we in essentie *zijn*. Geleidelijk wordt duidelijk hoe we in elkaar zitten.

Ik noem de Sedona Methode ook wel 'toegang tot de gebruiksaanwijzing van de mens'.

En dat alles door enkele simpele vragen te stellen, zoals: ben ik nou die angst, of ben ik datgene wat zich bewust is van die angst?

U wordt zich bewust dat loslaten niet lukt met ons denken. Denken is een gripper: als je aan iets denkt, pak je het vast. Loslaten daarentegen is een functie van de wil. Het is een keuze; loslaten is een besluit. Regelmatig loslaten ontwikkelt de wil.

We zeggen: ik *ben* boos of ik *ben* bang. Er is dus een identificatie met onze gevoelens. We denken dat we boos of bang *zijn*. Loslaten wekt deze identificatie los en laat ons niet alleen begrijpen, maar ook ervaren dat we niet zijn wat komt en gaat, maar dat we in essentie zijn *wat zich bewust is van wat komt en gaat*. Het is onze onveranderlijke achtergrondstilte: vrij van bagage.

Op uw gezondheid en uw vrijheid! ●

Maarten Klatte

Maarten Klatte is sinds 1983 arts voor leefstijlgeneeskunde, met speciale belangstelling voor de rol van ons bewustzijn bij genezing en ontwikkelingsprocessen.

Ook is hij voorzitter en mede-oprichter van het Nederlands Genootschap voor Orthomoleculaire Oncologie (www.ngoo.nl), een groep artsen die zich bezighoudt met de non-toxische behandeling van kanker. Contactinformatie en meer informatie over de Sedona Methode: www.moeiteloosgezond.nl.



Goed nieuws



Waarom glas in de glasbak gooien als er ook iets anders mee kan worden gedaan? De startup Rebottled maakt drinkglazen van de onderkant van **WIJNFLESSEN**. Zo doet ieder glaasje fris voortaan denken aan de circulaire economie. ● We zijn een stapje dichterbij het in kaart brengen van de oceaانبodem. Zogeheten **zeemeerminnen**, apparaten die werken als drones onder water, kunnen ons door metingen en momentopnames meer vertellen over de innerlijke werking van de aardmantel.

● UNICEF bouwt in Ivoorkust scholen met **bakstenen** gemaakt van gerecycled plastic. Het plasticprobleem en het gebrek aan scholen in het land worden op deze manier slim aangepakt. De komende twee jaar moeten 528 klaslokalen worden gerealiseerd, goed voor 25 duizend scholieren. ● **Kookprogramma's** kunnen ons gedrag positief beïnvloeden. Na het zien van een gezonde kookshow zijn we eerder geneigd een gezonde voedingskeuze te maken. ● Nederlanders ergeren zich steeds minder aan files. Tien jaar geleden vonden we verkeersdrukke nog onacceptabel. Dit gevoel heeft inmiddels plaatsgemaakt voor meer berusting en **acceptatie**. ● Onderzoekers aan de Cardiff Universiteit ontdekten mogelijk een veelbelovende **kankerbehandeling**. Door een immuuncel aan te passen, kan die zonder enige schade aan het lichaam verschillende soorten kanker vernietigen. ● Een nieuw advies voor mensen met **slaapapneu**: zet uw tong op dieet. Slaaponderzoekers kwamen erachter dat tongvet samen kan hangen met deze slaapprobleem. Het verbranden van lichaamsvet kan het probleem verhelpen. ● De **vispopulatie** neemt toe in gebieden waar maatregelen werden getroffen om overbevissing te voorkomen. Dit blijkt uit een data-analyse van de helft van de wereldwijde visvoorraden. ● Aan de voet van de Japanse berg Fuji bouwt Toyota aan de stad van de **toekomst**. De 175 hectare grond, genaamd Woven City, zal in het teken staan van wonen met allerlei futuristische technologieën. Denk aan robotassistenten, zelf-vullende koelkasten en gezondheidsgadgets. ● Positiviteit is goed voor het brein. Uit hersenscans van scholieren blijkt dat de **HIPPOCAMPUS**, het hersengebied dat verband houdt met het geheugen en leren, actiever is bij leerlingen die een positieve houding hebben ten opzichte van een bepaald schoolvak. ● Twee Mexicaanse entrepreneurs ontwikkelden leer gemaakt van **cactussen**. Het plantaardige alternatief is goed voor het dierenwelzijn, onschadelijk voor het milieu en natuurlijk afbreekbaar. Het leer genaamd Deserto gaat minimaal tien jaar mee. ● Duitse onderzoekers berekenden dat het beperken van klimaatverandering **minder** geld kost dan helemaal niets doen. Bij de berekeningen werd de schade van klimaatverandering afgewogen tegen de kosten van het terugdringen van broeikasgassen. ● Onderzoekers van de universiteit van Freiburg ontdekten dat **geur** het leerproces kan verbeteren. Scholieren waarbij thuis en in de klas geurstaafjes werden geplaatst, presteerden tot wel dertig procent beter. Ook zou geur het verwerkings- en opslagproces bevorderen tijdens de slaap. ● In de Britse stad Bishops Castle opende dichterbij Deborah Alma 's werelds eerste **poëzie-apotheek**. Bezoekers krijgen daar gedichten in plaats van pillen voorgeschreven. Volgens de oprichter kan poëzie een hele reeks emotionele aandoeningen verlichten. De dichtbundels staan gerangschikt op stemming. ● Amerikaanse zuivelboeren die het financieel moeilijk hebben, krijgen hulp uit plantaardige hoek. De Zweedse oprichters van het zuivelvrije merk Hälsä Foods startten een **samenwerkingsproject** waarmee grote stukken weiland van de zuivelboeren worden omgetoverd tot havervelden. ● Nederlanders voelen zich steeds **veiliger**, dit blijkt uit de Veiligheidsmonitor 2019 van het Centraal Bureau voor de Statistiek. Van 2012 tot 2019 nam het gevoel van onveiligheid af met vijf procent. Het veiligst voelen zich de inwoners van de provincie Zeeland.



Stamboom: vind uw roots

Als elfjarige stapte ze op haar fiets en ging elk gemeentehuis in haar omgeving af. Haar opa inspireerde haar daartoe. Hij vertelde de mooiste verhalen, bijvoorbeeld over hoe een voorvader onder Napoleon in het leger had gediend. Dat inspireerde dr. Martine Zoeteman-van Pelt om te onderzoeken hoe haar familie in elkaar zit. Deze zoektocht duurt tot de dag van vandaag. Ze werkt inmiddels twintig jaar bij het CBG|Centrum voor familiegeschiedenis in Den Haag en vertelt hoe ook u uw roots kunt ontdekken.

DOOR: ARIE DEKKER

In een alledaags kantoor op de tweede verdieping van het Nationaal Archief neemt Zoeteman-van Pelt plaats. Me-teén al vertelt zij ons waarom het zo ontzettend belangrijk is om je familiegeschiedenis uit te zoeken.

‘Het is voor mij een verrijking. Het geeft me een gevoel van dankbaarheid. Ik ben de eerste geweest die naar de universiteit mocht van de familie en dat weet ik ook door dat stamboomonderzoek. Het voelt alsof ik op de schouders sta van mijn voorouders, die steunen mij. Je weet waar je vandaan komt, daar hoeft je niet naar te zoeken, dus kun je zelf vooruit.’ Ze voegt daaraan toe: ‘Iedereen wil weten waar hij vandaan komt, hoe het zit met de familie. We zoeken iets gemeenschappelijks: waar hoor ik bij?’

Wat de reden ook mag zijn, Zoeteman-van Pelt vertrouwt ons toe dat het helemaal niet nodig is om naar het CBG te gaan om uw stamboom uit te diepen. U kunt het namelijk ook helemaal zelf doen. Wij zetten daarom samen met deze deskundige de stappen op een rij voor uw eigen stamboomonderzoek. »



MARTINE ZOETEMAN-VAN PELT

“ Het interessantst: lessen die uw verre voorouders u kunnen leren. ”

Stap 1: oriëntatie

De eerste, en meest eenvoudige stap, is het raadplegen van bronnen die u direct tot uw beschikking heeft. U kunt bijvoorbeeld in uw directe familie rondvragen. Probeer zoveel mogelijk vast te leggen op het gebied van namen, geboorteplaatsen en bijvoorbeeld oude overlijdenskaarten. Met deze informatie creëert u een overzichtelijk beginpunt voor uw onderzoek. Een goede start kan ook worden gevonden bij DNA-onderzoeken voor consumenten, zoals bijvoorbeeld MyHeritage en AncestryDNA. Niet vanwege de landkaart die uw afkomst weergeeft die hier vaak bij zit, waarvan Zoeteman-van Pelt nadrukkelijk vertelt dat deze vaak nog erg inaccuraat zijn, maar door uw zogenaamde *matches*. Een DNA-match laat zien met welke, al geregistreerde, mensen u een groot deel DNA deelt. En met deze kennis heeft u misschien al meteen een deel van uw stamboom compleet.

Stap 2: raadpleeg het archief

U heeft een goede basis en het is nu aan u om hiermee een overzichtelijke stamboom te maken. Dit kunt u doen door uw zoektocht voort te zetten bij de burgerlijke stand en het CBG. Beide beschikken namelijk over informatie waarmee u uw stamboom kunt uitbreiden. Zo zijn in de kelder van het CBG meer dan zes miljoen zogenaamde persoonskaarten te vinden. Een persoonskaart geeft op een eenvoudige, overzichtelijke manier de levensloop van een persoon weer. Zo kunt u (vanaf 1939) bijvoorbeeld vinden wat het beroep van iemand was, met wie hij getrouwd is en, misschien wel het belangrijkste, wat de namen van zijn kinderen en ouders zijn. Ook kunt u bij de burgerlijke stand geboorte-, huwelijks- en overlijdensaktes raadplegen. Hierop staan vaak de ouders en kinderen van iemand vermeld. Nu denkt u misschien uren te moeten reizen naar en zwoegen in een stoffig archief. Zoeteman-van Pelt benadrukt dat dit niet nodig is: ‘Het archief van de burgerlijke stand zit al bijna helemaal in de computer. Dat is gratis te raadplegen via WieWasWie.nl, waar men gewoon op de eigen naam kan zoeken. Bovendien kan je de persoonskaarten laten kopiëren en opsturen.’

»





Famillement

Voor zowel beginnende stamboomonderzoekers als ervaren genealogen organiseert het CBG|Centrum voor familiegeschiedenis het Famillement, het grootste familie-historisch evenement van Nederland.

Dit gebeurt samen met het Stadsarchief Amsterdam op 27 juni 2020. Tussen 10:00 en 18:00 uur kunt u terecht bij het Stadsarchief (Vijzelstraat 32) en het DeLaMar Theater (Marnixstraat 402) voor een dag vol inspirerende activiteiten. Toegang is gratis.

Volgens de organisatie wordt het een gevarieerde dag met interviews, lezingen, workshops en rondleidingen. Bovendien is er een informatiemarkt en zijn er meerdere tentoonstellingen te bezoeken. Zo is er bijvoorbeeld in de exoruiimte van het Stadsarchief een tentoonstelling over het Aalmoezeniersweeshuis ingericht. De inname-boeken van vondelingen en wezen geven een indringend en persoonlijk beeld van de armste bewoners van de stad.

Onderwerpen die tijdens het evenement aan bod komen, zijn onder andere ontwikkelingen op het gebied van DNA-onderzoek, regionale geschiedenis en migratie. Verder zullen er 'meet & greet'-sessies met experts worden georganiseerd, en krijgen (amateur)genealogen in de vorm van GenTalks een podium om in korte presentaties hun onderzoekservaring en tips te delen.

Stap 3: verdieping

Voor sommigen eindigt hun zoektocht bij de stamboom die u nu heeft opgesteld, maar dat is zonde volgens de genealoog. Zij vertelt dat juist het interessantste deel van uw zoektocht nog moet komen: de verhalen en lessen die uw verre voorouders u kunnen leren. 'Al die data en plaatsen, dat is saai: dat is geen verhaal. Het is slechts de kapstok waaraan je je familiegeschiedenis gaat hangen. Kijk bijvoorbeeld hoeveel kinderen je voorouders hadden, of er kinderen zijn overleden, welke carrièreveranderingen je voorouder heeft meegemaakt en ga zo maar door.' Het makkelijkst is om weer familie te raadplegen. Elke familie heeft natuurlijk de verhalen waar zij trots op zijn van ouders en grootouders. Deze kunnen u helpen bij het aanvullen van uw stamboom. Bij familie houdt het echter niet op. U kunt ook bijvoorbeeld via de website Delpher.nl verder zoeken. Hier kunt u met trefwoorden vermeldingen van familieleden in kranten, boeken en tijdschriften vinden.

»



Stap 4: publiceer het

Nu uw stamboom compleet is en voorzien is van de nodige context, denkt u misschien dat u klaar bent. Er is nog een laatste stap die volgens Zoeteman-van Pelt mogelijk het belangrijkste is: laat al uw onderzoek niet verloren gaan. 'Bewaar het voor de eeuwigheid, publiceer het. Want je kunt wel leuk onderzoek doen, maar wie weet is je verre achterneef van plan ook al dit onderzoek te doen, dus dubbel werk, dat is zonde.' Dit klinkt misschien als veel werk, maar volgens Zoeteman-van Pelt zijn daar meer dan genoeg tips over te vinden op het internet, bijvoorbeeld op de website van het CBG.

Verslavend

Nu we de vier stappen hebben doorlopen denkt u misschien dat stamboomonderzoek een enorm werk is, maar volgens de expert op het gebied van genealogie is dat geen probleem. 'Een waarschuwing: als je er eenmaal aan begint, ben je verkocht. Echt waar, ik hoor het van veel mensen. Het werkt verslavend. Je zoekt steeds een stapje verder terug. Als je denkt "ja, nu heb ik voor mezelf wel een end gevonden", is het vervolgens "Oh, van mijn partner is het ook leuk om uit te zoeken" en dan begint het hele verhaal weer opnieuw.' Als u starten of doorgaan met het maken van uw stamboom uitdagend vindt, kom dan naar het Famillement op 27 juni 2020 (zie kader). Bij deze bijeenkomst in Amsterdam krijgt u alle middelen aangereikt voor uw eigen stamboomonderzoek. ●

Meer informatie: www.cbg.nl

Uit: *The Optimist* 191 (mrt/apr 2020)



Column Arko van Brakel over trouw

Arko van Brakel is inspirator, ondernemer en algemeen directeur bij Cleantech Regio. Meer informatie: www.arkovanbrakel.nl

Beste versie van jezelf

Was het niet Boeddha, die lang geleden al vaststelde dat het enige echte falen in het leven is 'niet trouw te zijn aan de beste versie van jezelf'? Ik denk dat niemand het hiermee oneens is. Maar toch: hoe doe je dat? En hoe vertaal je die trouw naar een zakelijke context?

Als ondernemer heb ik geleerd hoe hoog de prijs is als je niet trouw blijft aan je eigen waarden en talenten. Ik had een jaar of zes een extreme rollercoaster meegemaakt als internetondernemer. We waren precies op het goede moment in de juiste markt gestapt. Toch ging het mis... Ik bleek in de hype van de Internetbubbel totale roofofbouw te hebben gepleegd op mijn fysieke en mentale systemen. De uitbundige successen hadden mij in een wereld en levensstijl gebracht die niet bij me pasten, omdat ik me er volstrekt niet thuis voelde.

Ik moest mezelf
opnieuw uitvinden.

Boswachter

Ik kom namelijk uit een eenvoudig gezin. We hadden het goed, maar waren verre van rijk. Vanaf mijn elfde heb ik altijd behoorlijk veel gewerkt in mijn vrije tijd. Mijn eerste baantje was appels plukken voor twee gulden per uur. Ik vind nog steeds dat er niets mis is met hard werken voor iets moois. De trots die ik voelde als het gelukt was, vergeet ik nooit.

Toen ik klein was, wilde ik boswachter worden. Rijk worden was helemaal niet iets wat ik ambieerde. Toch is dat gebeurd. En toen was de binding tussen werk en resultaat ineens weg. Ik kon alles kopen wat ik wilde, zonder er nog voor te hoeven werken. Mensen zeiden dan tegen me: je hebt het verdiend, want je hebt er hard voor gewerkt. Nou, ik heb inderdaad hard gewerkt, maar ik ken mensen die veel harder werken en nauwelijks rondkomen. Er klopte dus iets niet.

Het jongetje dat ooit boswachter wilde worden, ging ineens zijn best doen om een nog succesvollere, slimmere ondernemer te worden. Ik werd daartoe aangemoedigd door investeerders, bankiers en andere mensen die een graantje mee wilden pikken. Maar dat was duidelijk niet de beste versie van mezelf. Voor mij betekende dit, dat ik van een turbulente adrenaline-rit in een diepe burn-out belandde en dat binnen no time bijna al mijn geld als sneeuw voor de zon verdween. Het muntje was op. Ik moest mezelf opnieuw uitvinden.

»

Constatering

Dat is gelukt. Ik ben trainingen gaan volgen, heb coaches ingehuurd en assessments gedaan. Daardoor kwam ik erachter wat voor ondernemer ik ben: iemand die intrinsiek gemotiveerd is als hij kan bijdragen aan iets dat er werkelijk toe doet. Het boswachtertje in mij was dus nooit helemaal verdwenen. En grappig genoeg heb ik sinds die constatering nooit meer zorgen gehad en ben ik voortdurend in staat geweest op een inspirerende en betekenisvolle manier genoeg te verdienen om precies het leven te leven wat ik wil. Dat is best een gave constatering.

Ik moet, net als het jongetje dat appels ging plukken, gewoon werken voor mijn geld. En dat voelt erg lekker. De combinatie van grote successen en diepe tegenslagen heeft me veel gebracht. Ik begeleid regelmatig ondernemers en organisaties in hun keuzes en durf inmiddels te stellen dat voor ieder mens en iedere organisatie geldt dat je alleen succesvol en betekenisvol kunt zijn als je dicht bij je eigen waarden en talenten blijft. Natuurlijk lukt het niet elke dag om trouw aan de beste versie van jezelf te zijn. Maar good old Boeddha had echt gelijk: de grootste fout die je kunt maken is vergeten het te proberen. ●



TROUW

Magazine lezen?

In de nieuwste editie van *The Optimist* die vanaf nu verkrijgbaar is, staat het thema 'trouw' centraal. Hier is het nieuwe magazine te bestellen.



Goed nieuws



Botanisch krijten geeft een snelle verbinding met de natuur. De trend werd gestart door een Franse botanicus die planten op trottoirs en muren met **STOEPKRIJT** voorziet van hun naam. Het kunnen identificeren van een plant is belangrijk om bewustzijn en waardering op te bouwen voor het plantenleven in de stad.

- De Nederlandse distributeur Eosta zette de eerste stappen om de loonkloof te dichten in de groente- en fruitsector. Een analyse van het bedrijf toonde aan dat de meerprijs van 10 cent per kilo mango's genoeg is voor een **leefbaar loon** voor

arbeiders. ● Onderzoekers hebben een **microbe** ontdekt die voorkomt dat muggen geïnfecteerd raken met malaria. Dit zou weleens een doorbraak kunnen zijn aangezien geïnfecteerde muggen malaria overbrengen op mensen. De ontdekking werd gedaan aan het Victoriameer in Kenia. ● Een imker heeft zo'n grote liefde voor de bij dat hij ook **bijen-dj** is geworden. De artiest/imker gaat schuil onder de naam Bioni en maakt geluidopnames van het gezoem van werkbijen, hun koningin en zelfs van honing. Met korte geluidclips hoopt hij bewustwording te creëren omtrent het belang van de gevleugelde beestjes. ● Het voedselcentrum van Stichting Isaak en de Schittering bestrijdt honger in Rotterdam. Op drie locaties in de stad worden per dag **tweeduizend gratis broden** uitgedeeld. Voedingsmiddelen die gered worden van de verspilling, zoals restpartijen, worden aangeboden voor zeer kleine bedragen. ● De Indiase overheid investeert in **zonnepompen** waarmee twee miljoen boeren stroom kunnen opwekken. De pompen op zonne-energie zorgen voor een betrouwbare bron van grondwater voor de gewassen. De opgewekte energie wordt gebruikt voor landbouwapparaten en de stroom die ze niet gebruiken mag door de boeren worden doorverkocht. ● De roodsnavel-ossenpikker eet niet alleen parasieten op van de huid van de neushoorn, het vogeltje blijkt ook te **BESCHERMEN** tegen stropers. Onderzoeker Roan Plotz ontdekte dat een zwarte neushoorn met een ossenpikker op zijn rug alerter is voor menselijk gevaar dankzij een waarschuwingssignaal van zijn symbiotische vriend.

- Met ingang van 1 juli 2021 komt er **statiegeld** op kleine plastic flesjes. Het besluit op statiegeld is een resultaat van de volharde samenwerking tussen milieuorganisatie Recycling Netwerk Benelux, Natuur & Milieu, de Plastic Soup Surfer, Plastic Soup Foundation, Greenpeace en Stichting De Noordzee. Op blikjes komt mogelijk een jaar later ook statiegeld. ● Bij de Seaweed Farmers in IJmuiden kan CO₂ gecompenseerd worden. De jonge **zeewierboeren** compenseren met hun eerste boerderij de uitstoot van ongeveer 16.000 kilometer vliegen. Het zeewier filtert bovendien het zeewater en is een natuurhaven voor vissen en vogels. ● De Nederlandse start-up Tiler maakt het **draadloos opladen van e-bikes** mogelijk. Ze ontwikkelden een oplaadtegel die net als een stoeptegels in de grond wordt gemonteerd. Het opladen is vergelijkbaar met het draadloos opladen van een mobiele telefoon. De tegel komt deze herfst op de markt. ● De New Yorkse Hannah Brencher verspreidt liefdesbrieven. Op haar platform MoreLoveLetters.com kunnen mensen brieven schrijven aan wildvreemden die steun en mooie woorden kunnen gebruiken. Inmiddels is meer dan een **kwart miljoen liefdesbrieven** verstuurd. ● Onderzoekers van Stanford ontdekten een nieuw medicijn tegen de **ziekte van Lyme**. Het middel kwam naar voren tijdens een onderzoek naar achtduizend chemische verbindingen. Het zou de infectie zonder veel bijwerkingen verhelpen. ● Een **groene leefomgeving** bespaart de samenleving hoge kosten. Uit berekeningen blijken de groene straten en parken van Londen de stad 5,5 miljard euro te besparen aan stadsverkoeling. Het bedrag dat hierdoor werd bespaard op werkverzuim ligt zelfs rond de 11 miljard.



Omarm het ongemak

Om straks te verrijzen uit het as van de crisis, moeten we nu wel de uitdaging van beperkte vrijheid aangaan. Hoe gaan we om met thuiszitten en andere ongemakken die de coronacrisis met zich meebrengt? Wij vroegen aan psycholoog dr. Arno Engers wat er in ons hoofd gebeurt en hoe we beter om kunnen gaan met onze intoleranties.

DOOR: ARNO ENGERS

Ook vanuit een psychologisch oogpunt is dit een spannende tijd. Grote veranderingen hebben een forse impact op allerlei gevoelens, sensaties en gedachten. En zeker als de veranderingen en opgelegde beperkingen snel achterelkaar toenemen. Iedereen maakt bewust en onbewust een inschatting van het risico, van de ernst en van de mogelijke impact die het virus kan hebben. Wat betekent het voor mij? Hoe groot is de kans dat ik het oploep? Wat als mijn gezin, familie, wordt besmet? Uw lichaam en dus ook uw hersenen zijn helemaal niet gemaakt om met dergelijke abstracte dreigingen om te gaan. Uw lichaam is gemaakt om te vluchten of te vechten wanneer er een sabeltandtijger naast u staat. Maar op informatie via de media dat er ergens een dreiging is, die langzaam (maar toch ook best wel snel) naar ons toekomt, zijn we niet voorbereid. De enige meer abstracte dreiging die we als holbewoners hebben aangeleerd, is de dreiging van een aankomende storm. En de enige zinvolle actie die daarbij hoort is het zoeken naar beschutting. Eigenlijk is dat nu ook het advies van het RIVM: 'blijf thuis'.

»



Onvermijdbare irritaties

Over dat ‘thuisblijven’ wil ik het nu juist hebben. Deze situatie is voor velen van ons erg ongewoon en veelal ook erg ‘ongemakkelijk’. Plots zit u met het hele gezin of alleen met uw partner langdurig in dezelfde ruimte. U communiceert dan wel met veel anderen via allerlei soorten media, maar tevens zit u nog steeds in dezelfde ruimte. Aanvankelijk kan dat nog iets gezelligs hebben. Bij velen neemt de irritatie geleidelijk toe. Niet alleen irritatie over de ander maar veelal ook irritatie over uzelf. Een heleboel rituelen die u normaal gesproken had om onprettige gedachten, sensaties en gevoelens te vermijden, zijn minder voor de hand liggend of zelfs niet meer mogelijk. Iedereen heeft zo wel zijn ergernissen; de muziek staat te hard (of juist te zacht), de ander luistert te weinig (of praat te veel), het netwerk is te traag. Sommige irritaties kunt u veranderen door ze bijvoorbeeld bespreekbaar te maken en er afspraken over te maken. Maar soms hebt u het al zo vaak besproken en weet u dat het toch niet zal veranderen. U krijgt ‘goede’ adviezen: ‘laat het los’, ‘zet het van je af’, ‘probeer er niet aan te denken’, ‘doe alsof het er niet is’, ‘negeer het/hem/haar’. We weten echter allemaal dat dát nu juist niet lukt. Soms voor even, maar door erg uw best te doen om u ergens minder aan te ergeren, wordt het juist erger. Dit gebeurt bij pijn en bij angst maar ook bij kleinere ongemakken, zoals ‘vervelende geluiden’.

Wanneer het gaat om onprettige lichamelijke sensaties, gedachten en gevoelens lukt het al helemaal niet om ze te vermijden. Door uzelf af te leiden door veel te Netflixen, te bellen, te chatten of te sporten, kunt u even uw gedachten en gevoelens dempen. Maar zodra het klaar is komen ze – in alle hevigheid – weer terug. Hetzelfde geldt voor het gebruik van middelen die gevoelens kunnen dempen zoals eten, alcohol en medicijnen.

Ik zal straks een oefening geven die wél werkt. Maar eerst kijken we naar welke soorten van irritaties en ongemak er zijn en waarom we ze uit de weg gaan.

“Iedereen maakt bewust en onbewust een inschatting van het risico.”

Soorten ongemak

U kunt zich aan van alles en nog wat ergeren. Denk aan het snurken van uw partner, smakgeluiden tijdens het eten, te fel licht, te hard geluid, bepaalde gebaren, gewoonten, et cetera. Hoe meer u erop focust met gevoelens van irritatie, hoe gevoeliger u ervoor zult worden. We gaan ze uit de weg omdat we onze eigen gevoelens niet willen ervaren. Er zijn verschillende categorieën van ongemak.

1. Intolerantie voor onduidelijkheid

We vinden het heel prettig als dingen duidelijk zijn. Dat geeft ons het gevoel van rust en veiligheid en belangrijker nog: voorspelbaarheid. Mensen met een verhoogde intolerantie voor onduidelijkheid ervaren verhoogde spanning bij zaken die lastig concreet te maken zijn – terwijl heel veel zaken in het leven moeilijk concreet te maken zijn.

Deze mensen zijn heel intensief op zoek naar een verklaring, een oorzaak voor de situatie. ‘Wat is er aan de hand?’, ‘Wat zijn de mogelijkheden?’, ‘Wat kan ik doen?’, ‘Is dit alarmerend?’. En vaak zit er aan deze gedachten de volgende vraag: ‘Wat als het erger wordt?’.

Om het gevoel van ongemak dat ervaren wordt bij onduidelijke situaties te verminderen, gaan mensen óf heel hard proberen er niet aan te denken (wat dus niet lukt) óf heel veel informatie zoeken op internet, erover praten met anderen, piekeren, en ga zo maar door.

»

Maak een lijstje van dagelijkse irritaties en andere ongemakken.

Dit zijn beoogde methoden om de stress te verminderen, terwijl het effect juist is dat we slechter slapen en veel piekeren. Waardoor de stress juist toeneemt.

Het leven stikt natuurlijk van de onduidelijkheden: ‘doe ik het wel goed’, ‘ben ik wel een goede ouder’, ‘vindt mijn partner me nog wel leuk’, ‘mag ik iemand nog wel een compliment geven?’, ‘zijn die gevoelens in mijn keel toch niet al een vorm van keelpijn?’, om er maar enkele te noemen.

2. Intolerantie voor stress

Sommige mensen gaan elke vorm van stress en ongemak uit de weg. Waar het eerst nog mogelijk stressvolle situaties zijn die deze mensen uit de weg gaan (bijv. verjaardagsfeesten, druk verkeer, beoordeling, etc.), hebben deze ‘klachten’ zich vaak verspreid waardoor niet alleen de situatie wordt vermeden maar ook het gevoel van ‘het denken aan’ die situatie. We noemen dit ‘verhoogde gevoeligheid voor ongerustheid’ (*Anxiety Sensitivity*).

Het blijkt dat we allemaal in meer of mindere mate deze ongemakken/onzekerheden hebben. Uit angstonderzoek weten we dat het uit de weg gaan van gevreesde situaties, angst zal doen toenemen. Het opzoeken en aangaan van deze situaties is niet fijn maar op de langere termijn de beste strategie.

Een concrete aanpak

Ik vroeg laatst aan een cliënt van mij of hij iets zou kunnen noemen wat hij veelal uit de weg gaat. Na enig denken toonde zich een lichte glimlach op zijn gezicht: ‘Ja... muziek van Celine Dion, verschrikkelijk. Als ik het hoor zet ik het meteen uit of ga ik naar een andere ruimte.’ Ik vroeg hem of hij bereid was om, als hij thuis ontspannen op de bank zat, tien seconden een nummer van Celine Dion af te spelen. Waarbij ik hem vroeg gewoon naar de muziek te luisteren en niet te proberen zichzelf af te leiden door aan andere dingen te denken. Ik gaf ook aan dat hij de muziek helemaal niet mooi hoefde te gaan vinden; gewoon naar de muziek luisteren volstond. Hij gaf aan dat hij het wel een beetje vreemd vond, maar ook weer geen probleem. Ik vroeg hem of hij dit 2 keer per dag wilde doen en elke keer 10 seconden langer. Bij de volgende sessie gaf hij aan dat het hem een heel nieuw inzicht had gegeven. ‘Ik wist niet dat ik in staat was om dingen die ik niet prettig vind gewoon te “laten zijn” en niet me eraan te ergeren of weg te lopen.’

»





In deze tijd van corona-afhankelijke ‘ophokplicht’ zullen er veel irritaties en ongemakken van zowel uw eigen gedachten, sensaties en gevoelens, als van het gedrag van anderen naar boven komen. Merk deze op. Wees u er zich bewust van. En probeer ze niet uit de weg te gaan, misschien zelfs op te zoeken. Doe dat in kleine stapjes. Liever te kort dan te lang. Dwing uzelf niet om het vol te houden. Probeer rustig door te ademen en u bewust te zijn van de gevoelens, sensaties en gedachten die u hebt.

Dus: ga er eens rustig voor zitten en maak een lijstje van dagelijkse irritaties en andere ongemakken. Denk hierbij aan: geluiden, geuren, gedrag van anderen, gevoelens, gedachten, lichamelijke ongemakken, et cetera. Maak er een geluidsopname, een foto, een geschreven tekst, een beeld of een tekening van zodat u helder hebt waar het om gaat. Probeer uw ‘verzameling’ met een soort glimlach of verkeningsgevoel te maken. Wanneer u uw lijst klaar hebt, kiest u per dag een aantal aspecten en neemt hier wat tijd voor om er: aan te denken, naar te luisteren, te ervaren en wees bewust van allerlei gedachten en gevoelens die dat oproept. Probeer ze gedurende de tijd die u ervoor genomen hebt niet weg te duwen, maar wees benieuwd. Deel uw ervaringen met anderen thuis. Best verfrissend om te ervaren waar u zich allemaal aan kunt ergeren. Adem rustig door met een open en positieve houding. Ga het avontuur aan! ●

Arno Engers

Dr. Arno Engers is psycholoog, fysiotherapeut en bewegingswetenschapper en gespecialiseerd in de behandeling van chronische vermoeidheid en pijn.

Hij geeft trainingen in Acceptance and Commitment Therapy en EMDR-behandeling bij het ACT-EMDR Centrum en is als behandelaar verbonden aan Aerrea sGGZ voor Zorgprofessionals. Tevens is Engers de motor achter het netwerk van PijnProfessionals gericht op het opleiden en samenbrengen van fysiotherapeuten, ergotherapeuten en psychologen in de behandeling van mensen met langdurige pijn.



Uit: *The Optimist* 192 (mei/jun 2020)

Goed nieuws



Nederland is een voorloper op het gebied van **ZELFRIJDENDE AUTO'S**. Naast een zelfrijdend voertuig zijn een goed onderhouden wegennet en laadstations cruciale onderdelen voor autonoom vervoer. Op dit gebied staat Nederland internationaal op de tweede plek. ● Een speciale handschoen die werd ontwikkeld door wetenschappers van de Amerikaanse universiteit UCLA kan **gebarentaal** direct omzetten in spraak. Op deze manier wordt het voor doven een stuk makkelijker om te communiceren. ● Uit onderzoek van architectenbureau KAW

blijkt dat er in de **stad ruimte zat** is om de woningnood op te lossen. Een stadsaanpak door bestaande wijken duurzaam te vernieuwen kan wonen weer een basisrecht maken voor iedereen, waarbij de schaarse Nederlandse natuur gespaard blijft. ● Een nieuwe wet geeft sinds 1 juli 2020 partners van degene die net is bevallen recht op nog eens vijf weken aanvullend **partnerverlof**. Het verlof draagt bij aan meer gendergelijkheid en stelt vaders in staat thuis betrokken te zijn. ● Drie Amsterdamse studenten ontwikkelden een nieuw drankje van een ingrediënt dat meestal in de gft-bak verdwijnt. Het drankje kreeg de naam Oranjecello en wordt gemaakt van **sinaasappelschillen** die de studenten per bakfiets ophalen bij verschillende restaurants. ● In de Georgische stad Batoemi ontfermt een **zwerfhond genaamd Kupata** zich dagelijks over de veiligheid van schoolgaande kinderen. Het hondje komt iedere dag een uur voor schooltijd naar een druk kruispunt in de stad, om vervolgens al blaffend het verkeer tegen te houden voor overstekende kinderen. ● Na bio(dynamische) boeren werkt nu ook Universiteit Wageningen aan de **Boerderij van de Toekomst** waardoor akkerland er een stuk diverser gaat uitzien. De toekomstige biodiversiteit biedt ruimte aan ander leven op het land, zoals vogels en insecten, voorkomt de verspreiding van plagen en houdt akkers het hele jaar door groen. ● De **KEELPASTILLES VAN ANTA FLU** zijn voorzien van een nieuwe verpakking. De voorheen plastic wikkels van de snoepjes belandden vaak in het milieu als zwerfafval, maar zijn tegenwoordig gemaakt van natuurlijk afbreekbaar waspapier. Dit papier vergaat even snel als een boomblad en is wat zwaarder waardoor het minder snel uit jas- of broekzak valt. ● In het Engelse Cambridge bundelen verschillende sociale organisaties de krachten om meer gelijkheid te creëren binnen de stad. Zo bouwden ze zogenaamde **microwoningen** voor daklozen en helpen ze hen met problemen als verslaving, werkloosheid en het wederopbouwen van sociale contacten. ● **Spontaniteit** maakt gelukkig. Uit een Amerikaanse poll blijkt dat mensen die zich als een 'spontaan persoon' bestempelen, in 40 procent van de gevallen zichzelf ook als gelukkig beschouwen. Meer dan 70 procent zegt gelukkiger te worden van een spontane beslissing, ook als ze van nature geen spontaan persoon zijn. ● De Nederlandse start-up Springlab introduceert een **beweegvloer** om fysieke inactiviteit in het basisonderwijs tegen te gaan. Op de vloer worden met een beamer leerspellen geprojecteerd die door een bewegingssensor reageren op de interactie van de leerlingen. ● Op het **platteland** zeggen ze vaker waar het op staat dan in de stad. Dit blijkt uit cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek. Ook vinden de bewoners van weinig verstedelijkte gebieden dat men op een prettige manier met elkaar omgaat. Ze vinden hun buurt doorgaans gezelliger en hebben meer onderling contact dan stedelingen. ● De voorpret van een geplande **vakantie** is goed voor de geestelijke gezondheid. Dit blijkt uit verschillende onderzoeken van Cornwall University. Mensen die een reis in het verschiet hebben, voelen zich beter over hun sociale situatie, financiële middelen, mate van gezondheid en hun leven in het algemeen.



Op weg naar een gewetensvolle economie

'Greed is good, it has marked the upward surge of mankind', oreert opportunist Gordon Gekko in de film *Wall Street* (1987). Hij verwoordt in de beroemde speech dit uitgangspunt dat al decennialang een leidend principe vormt in ons economisch denken en handelen. Vraag is of dit nog altijd voor ons werkt. Sociaal psycholoog dr. Kaj Morel denkt van niet.

DOOR: **MARISKA VAN DOORN**



Morel wil het gemeenschapsgevoel terugbrengen in ons economische systeem en het geweten aanwakkeren in het bedrijfsleven. Daarvoor is een stapsgewijze overgang nodig van egoïsme naar altruïsme en van winstmaximalisatie naar waardenmaximalisatie.

‘We hoeven niet te concurreren, concurrentiedenken is ons aangeleerd!’, stelt de medeoprichter van Stichting Betekeniseconomie in Twente, eigenaar van De Zaak van Betekenis en Lector New Marketing aan Avans Hogeschool in Breda. ‘Een betekenisvolle ondernemer heeft bestaansrecht omdat hij antwoorden biedt op een probleem in de samenleving dat opgelost moet worden. Zijn bedrijf is economisch gezond omdat het voorziet in een maatschappelijke behoefte. Het kan eventueel groeien als resultaat van de productie of diensten die geleverd worden, maar dat is niet persé nodig. De ondernemer denkt op de lange termijn. Hij maakt winst, hoewel dat geen doel op zich is en hij werkt graag samen met andere soortgelijke bedrijven, omdat dat meerwaarde biedt.’



Ook financieel succesvol

Met dit voorbeeld schetst Morel een groeiende realiteit. De succesvolle flessenfabrikant Dopper geeft op deze wijze zin en betekenis aan zijn bedrijf, evenals Ruth Anslow met haar succesvolle formule voor supermarkt hiSbe. Deze winkel draait met winst, maar de maatschappelijke waarde en het geluk van werknemers, klanten en zelfs leveranciers staan centraal. Conceptueel ontwerper Gerard Steijn werkt met zijn mobiele fabriek aan de wederopbouw in Haïti. Met stenen gemaakt van puin wordt in twee dagen een aardbevingsbestendig huisje van dertig vierkante meter gebouwd.

Deze ondernemers brengen hun idealisme tot uitvoering en bewijzen dat het niet gaat om luchtflitseriej. Zij floreren en hun werknemers en klanten ook. Morel haalt ook verschillende langer durende onderzoeken aan waaruit blijkt dat bedrijven die handelen vanuit purpose het financieel beter doen dan bedrijven die gaan voor maximale winst. Hij noemt zichzelf een praktisch idealist en vindt het naïef te blijven handelen in de geest van de vrijemarkteconomie. ‘Dit economische systeem heeft ons welvaart gebracht, maar heeft ook geleid tot de problemen waar we mee kampen, zoals stijgende inkomensongelijkheid, klimaatverandering, verlies van biodiversiteit, het uitsterven van diersoorten en de plasticvervuiling van de oceanen.’ Hij is voor individuele vrijheid en ziet de voordelen van het kapitalistische systeem, maar stelt dat de belangen van de gemeenschap daarin voorop moeten staan. Hoe bedrijven hierin binnen de betekeniseconomie een goede balans kunnen vinden, vertelt hij graag tijdens lezingen die hij verzorgt voor allerlei beroepsgroepen.

Zo gaat het nu eenmaal?

Morel, die met collega's in 2007 bij Mercurius Marketing in Almelo de basis legde voor dit gedachtegoed, merkte in contact met studenten en bedrijven hoe we vastgeroest zitten in onze aannames. Hij vertelt: ‘Tijdens lessen aan studenten bij Saxion Hogeschool in Enschede hoorde ik reacties als: maar meneer, zo zit de wereld nou eenmaal in elkaar!’ Het was voor hem aanleiding het boek *Tijd voor de betekeniseconomie* te schrijven. ‘Veel bedrijven gaan nog steeds voor maximale winst in het belang van de onderneming en de aandeelhouders. Het is belangrijk dat we ons realiseren dat we dat niet doen omdat het een natuurlijke wetmatigheid is, of omdat mensen nu eenmaal zo in elkaar zitten, maar omdat dit het gangbare economische verhaal is geworden. Er zijn andere verhalen denkbaar.’ In zijn boek stelt Morel dan ook de uitgangspunten van de neoliberale- of vrijemarkteconomie aan de kaak, en zet daar tien principes van de betekeniseconomie tegenover.

»

Eenzijdig mensbeeld

Het mensbeeld dat centraal staat in de huidige economie vormt zijn eerste punt van kritiek waarvoor hij een alternatief formuleert. Economen hebben in het verleden de mens neergezet als een egoïstisch, hebzuchtig wezen. Deze vereenvoudigde weergave gaf hen de mogelijkheid wiskundige modellen te maken, gedrag te voorspellen en zo de economie de status van een natuurwetenschap te geven. Morel stelt dat de mens weliswaar uit is op eigen gewin, maar zeker zo graag wil bijdragen aan het welzijn van anderen. Om dat te verduidelijken stelt hij toehoorders tijdens een lezing vaak twee vragen: Hoeveel mensen ken je persoonlijk die alleen op zichzelf gericht zijn en hoeveel mensen ken je die voor je klaar staan en iets voor anderen over hebben? 'Steevast blijkt dat we hooguit een of twee pure egoïsten kennen en vele op anderen gerichte personen. En toch is het zo dat ons hele economische bestel is gebaseerd op de aanname dat we allemaal (uitsluitend) ons eigen belang nastreven! In de betekenis-economie geven we ruimte aan het feit dat mensen juist heel sociaal zijn, iets voor anderen willen betekenen en graag helpen als dat nodig is. Dat maakt ook nog een stuk gelukkiger.'

De koek is niet op

'Het neoliberalisme dat ons stuurt gaat uit van een mechanisme dat "de onzichtbare hand van de markt" heet', vertelt Morel als hij een volgend alternatief uitgangspunt uitlegt. Dit mechanisme zou er op natuurlijke wijze voor zorgen dat het streven naar persoonlijk gewin automatisch welvaart oplevert voor iedereen. In zijn boek beschrijft hij dat welvaart nooit vanzelf verspreid is en dat de vrije markt altijd sturing van de overheid nodig heeft gehad. Hij vertelt: 'Zo "vrij" is die markt dus niet. Bovendien stijgt de inkomensongelijkheid momenteel alleen maar, en dat heeft niet alleen desastreuze gevolgen voor de lagere inkomensgroepen, maar ook voor de samenleving als geheel. De toenemende protesten en het afnemen van het vertrouwen in zowel instituties als de grote bedrijven zijn daar het bewijs van.' Morel stelt dan ook dat voorspoed voor iedereen alleen kan ontstaan als we dat allemaal nastreven, als we ieder een eerlijk deel van de koek gunnen. 'We zouden kunnen beginnen met het stoppen multinationals te helpen belasting te ontduiken en het geven van geld aan de armsten zodat zij uit de schulden kunnen komen. Je hoort vaak dat de koek op is. Dat is onzin. Er is genoeg, maar als slechts één procent van de mensen over de helft van de koek beschikt en deze niet wil delen, dan begrijp je dat er voor veel mensen slechts kruimels overblijven. We moeten gaan herverdelen.'

»



Dat dit pijn gaat doen beaamt hij. ‘De werkelijke kosten van een hamburger liggen ongeveer tien keer hoger dan wat wij ervoor betalen. Dat kan doordat bedrijven de werkelijke kosten, waaronder de schade die ze toebrengen aan het milieu en algemene gezondheid, afschuiven op anderen en doorschuiven naar de toekomst. Door het leveren van producten met een dergelijke ‘dunne’ waarde, stevenen we als samenleving af op een faillissement.’ Daarom pleit Morel in een derde, nieuw uitgangspunt voor het leveren van ‘dikke’ waarde. Dit houdt in dat bedrijven geen producten of diensten op de markt brengen die meer schade aanrichten dan waarde opleveren. Als dit niet lukt, krijgen bedrijven vanzelf de rekening gepresenteerd. ‘De waardering van de consument is aan het omslaan’, vertelt hij. ‘Bedrijven hebben te maken met maatschappelijke druk in de vorm van een veranderende publieke opinie, werknemers die willen werken voor werkgevers die het verschil maken en klanten die vragen om eerlijke, duurzame producten. In de betekenis economie heb je als ondernemer bestaansrecht als je kunt voldoen aan die criteria.’ Vanuit de politiek en met wet- en regelgeving moet daarop ingespeeld worden, want zonder overheidsingrijpen gaat het volgens Morel niet.

Ik kan niet anders
dan hiermee bezig zijn.

Identiteitsmarketing

Duidelijk is dat hij, met de nieuwe uitgangspunten, de ethiek terugbrengt in de economie. ‘De tijd is er rijp voor. Omdat we geconfronteerd worden met schaarste, begrijpen we dat onze economische beslissingen niet genomen kunnen worden zonder de gevolgen voor de aarde en de gemeenschap daarin mee te nemen.’ Met het Lectoraat New Marketing bij Avans Hogeschool wil Morel hieraan bijdragen door samen met anderen het economieonderwijs en in het bijzonder de marketing te vernieuwen. Zijn website vermeldt dat die nieuwe ‘betekenismarketing’ of ‘identiteitsmarketing’ bedrijven in staat stelt ‘om een onderscheidende, van binnenuit gedreven organisatie te worden waarvan het bestaansrecht voor iedereen duidelijk is’. In zes concrete stappen begeleidt hij niet alleen ondernemers, maar alle stakeholders bij het formuleren van een identiteitsbewijs waarin de grondgedachte van het bedrijf geformuleerd staat. Daarmee ‘worden de neuzen allemaal dezelfde betekenisvolle kant op gericht en is de organisatie geloofwaardiger en bereikt meer slagkracht’.

De betekenisbox

Morel wil ervoor zorgen dat de betekenis economie steeds meer terrein wint. Het opleiden van jonge professionals is daarbij een cruciale ingang en de ‘betekenisbox’ is een belangrijk instrument. Studenten aan Avans Hogeschool krijgen dit spel mee naar bedrijven om betrokkenen te laten nadenken over hun eigen betekenis en de waarde van hun organisatie. Morel: ‘De betekenisbox is populair, mensen werken er graag mee.’ Op spelkaarten zijn de principes van de betekenis economie uitgewerkt in de vorm van stellingen. Studenten leggen die voor aan verschillende teams. Hierdoor komen gesprekken op gang over de fundamenteën van de organisatie. Verdiepende vragen helpen daarbij en actiekaarten ondersteunen bij het terugbrengen van het gesprek naar de praktijk. Morel: ‘We zijn bezig met een online-versie van het spel waarvoor betekenisvolle ondernemers zich kunnen registreren.’

»



KAJ MOREL

Toekomst

Als het onlinespel door de testfase heen is willen Morel en zijn collega's trainers opleiden die de betekenseconomie verder kunnen uitdragen. Daarnaast wil hij een boekje over het gedachtegoed ontwikkelen voor het basisonderwijs. Je kunt niet vroeg genoeg beginnen volgens Morel, want: 'Ook zo jong leren kinderen al dat het fijn is meer knikkers te bezitten dan je vriendjes.' Morel hoopt dat Nederland een gidslaan kan worden door te experimenteren met de betekenseconomie en het langzaam concurrentievrij maken van de markt. De internationaal georiënteerde bedrijven in ons land kunnen de principes uitdragen naar het buitenland. 'Maar ook daar zijn tal van organisaties bezig met dergelijke ontwikkelingen, waar we bij aan kunnen sluiten.' Hij noemt in dit verband de hoopgevende *Business Roundtable* in Washington waar in 2019 181 traditionele CEO's van grote bedrijven een document hebben ondertekend. Hiermee verklaren zij niet alleen verantwoordelijkheid op zich te nemen voor alle belanghebbenden in hun organisatie, maar ook een essentiële rol te willen spelen bij het verbeteren van de gemeenschap waar zij deel van uitmaken. 'Zij weten dat dit de enige manier is om op lange termijn succesvol te zijn. Ook de B Corps community is hoopvol. Deze beweging biedt bedrijven die werken aan mens, maatschappij en milieu een keurmerk. B Corps wint aan bekendheid en verspreidt zich over de wereld.'

Morel lacht als hij vertelt over de rap die hij met een betrokken rapmuzikant wil maken om ook jongeren te bereiken, maar geeft blijk van zijn zorg als hij zegt: 'Ik hoop dat we met de evolutionaire weg van de betekenseconomie op tijd zijn om samen met anderen het tij te keren. Ik kan niet anders dan hiermee bezig zijn.' Zijn passie ontstaat vanuit verwondering en woede over de totale waanzin om door te gaan met een economisch systeem dat zo overduidelijk niet geschikt is om onze wereld een duurzame en leefbare toekomst te geven. Daarnaast houdt hij van mensen en is hij ervan overtuigd dat ze iets voor elkaar willen betekenen. Met de betekenseconomie hoopt hij ook zijn eigen kinderen Iza en Mats uitzicht te bieden op een betere toekomst. ●

Uit: *The Optimist* 193 (jul/aug 2020)

Goed nieuws



Afrika bouwt een **GROENE MUUR** van bosgebied dwars door het continent. Het project is bedoeld om het ecosysteem te herstellen en verdere woestijnvorming tegen te gaan. Met medewerking van eenentwintig landen wordt verwacht dat de groene muur in 2030 klaar is. ● Wetenschappers van de Universiteit van Minnesota zijn erin geslaagd een **kloppend hart** te 3D-printen. Mannelijke stamcellen werden toegevoegd aan zogenaamde bio-inkt. Deze cellen kunnen zich naar iedere cel in het menselijk lichaam vormen. De pomp kan een enorme

invloed hebben op het onderzoek naar hartziekten. ● 55 procent van de Nederlandse vrouwen is **trots** op haar uiterlijk, blijkt uit een enquête. Respondenten gaven antwoord op de vraag wat ze van hun lichaam vinden en of ze over het algemeen een positief zelfbeeld hebben. De leeftijdscategorie bleek weinig verschil te maken. ● Hoopvolle resultaten uit het Erasmus MC: patiënten die al jaren aan de rolstoel gekluisterd zijn, kunnen met behulp van **stroomstootjes** weer staan. De stroomstoten stimuleren een zenuwknop, waardoor spierreacties in de benen worden opgewekt. ● Het instituut Ocean Voyages heeft in 48 dagen 103 ton **plastic** uit zee gehaald en hiermee een record gebroken. Met behulp van GPS-trackers en drones is een van de meest vervuilde gebieden in de Stille Oceaan afgespeurd, op zoek naar de grootste hoeveelheden zwerfafval. ● Google lanceert het **Loon Project** in Afrika waarbij er 35 **ballonnen** in de stratosfeer worden losgelaten die voor een internetverbinding van 18,9 Mbps zorgen. De op zonne-energie werkende ballonnen worden in Amerika gelanceerd, waarna ze via windstromen in Afrika belanden om de inwoners van internet te voorzien. ● Arnhem kiest voor een groene leefomgeving met haar nieuwe **klimaatadaptiestrategie**. Met de nieuwe plannen wil de Gelderse stad tien procent van het asfalt en steen in de openbare ruimtes vervangen door groene plekken. Zo kan ook het regenwater beter worden afgevoerd.

● De mens liep mogelijk ongeveer 30.000 jaar geleden al op het Amerikaanse continent rond, zo blijkt uit onderzoek van wetenschappelijk tijdschrift *Nature*. Dit is 15.000 jaar eerder dan oorspronkelijk werd gedacht. De onderzoekers hebben bijna tweeduizend kalkstenen **WERKTUIGEN** opgegraven die gebruikt kunnen zijn als messen en speerpunten. ● Er is eindelijk een middel tegen het **RS-virus** dat jonge kinderen voor langere tijd beschermt. Het virus veroorzaakt luchtweginfecties en is wereldwijd de tweede grootste doodsoorzaak bij jonge kinderen. Het nieuwe medicijn is in meer dan twintig landen getest en kan in de toekomst veel ziekenhuisopnames voorkomen. ● Naast de Kindertelefoon bestaat er nu ook de **Oudertelefoon**. Ouders kunnen naar dit nummer bellen wanneer ze een luisterend oor nodig hebben, ergens over twifelen of advies willen. Alle vrijwillige medewerkers hebben een achtergrond in de zorg, het onderwijs of de pedagogiek. ● Vrijwilligers hebben tienduizend **babyschildpadjes** vrijgelaten op het strand van Gianyar op Bali. Er zijn steeds minder schildpadeieren te vinden in de Indonesische archipel, daarom zijn er veel conservatieprogramma's in het leven geroepen om de beestjes te helpen. ● In Nigeria is een **koelkast** op zonne-energie ontwikkeld. In deze 'ColdHubs' kunnen producten tot twintig dagen bewaard worden en er is geen elektriciteit benodigd. De gedeelde koelkasten helpen nu al ongeveer drieduizend boeren en vissers, en redden meer dan twintigduizend ton voedsel. ● Het Amerikaanse leger maakt een grote stap in het gebruik van **Artificial Intelligence** met de komst van de Joint Understanding and Dialogue Interface (JUDI). Deze robot is volledig 'fool proof' en kan vragen beantwoorden, ook op locaties ver van een internetverbinding.



Weg met kanker

Het nieuwste boek van arts William Cortvriendt, *Kankervrij*, maakt het nodige los. Niet alleen stelt hij dat we veel kunnen doen om kanker te voorkomen, maar met onze leefstijl zijn we vaak ook in staat er iets tegen te doen wanneer het opdoemt. *The Optimist* stelde zeven vragen aan de man die eerder al betoogde dat gezond honderd worden mogelijk is.

DOOR: BRIAN DE MELLO

We zien over de afgelopen decennia een enorme stijging van het aantal kankergevallen in Nederland en België. Heeft u hier een verklaring voor?

‘Inderdaad is het aantal nieuwe gevallen van kanker in de laatste dertig jaar verdubbeld en is kanker als doodsoorzaak nummer één de hart- en vaatziekten gepasseerd. En dat ondanks dat we minder zijn gaan roken met daardoor een afname van gevallen van longkanker. Iemand die in 1930 was geboren had een kans om op enigerlei moment kanker te krijgen van ongeveer 37 procent. Voor iemand die in 1960 is geboren, is dat al opgelopen tot boven de 50 procent. Dit betekent voor een gezin van vier personen dat de kans dat iemand van dat gezin ooit kanker krijgt maar liefst 94 procent bedraagt.

»



Een veelgehoorde verklaring voor deze recente stijging is dat we ouder worden en daardoor op latere leeftijd meer chronische ziekten krijgen, waaronder ook kanker. Dit is waar, maar verklaart niet alles. Als we binnen bepaalde leeftijdsgroepen kijken zoals zestigplussers, is ook daar in de laatste dertig jaar het risico op kanker toegenomen met 35 procent. Dit zijn uiterst alarmerende cijfers die alleen verklaard kunnen worden door de recente veranderingen in onze omgeving en leefstijl.’

Stress noemt u in uw nieuwste boek als belangrijke factor voor het krijgen van kanker. Geldt dat voor iedere vorm van stress? Sommige mensen denken dat je al kanker krijgt als je ergens van schrikt.

‘Acute stress is een nuttige bescherming die de natuur ons heeft meegegeven. Wanneer je vroeger bijvoorbeeld een roofdier zou zijn tegenkomen, zorgde dit ervoor dat het niveau van de stresshormonen adrenaline en cortisol onmiddellijk omhoogging en meteen daarna de bloedspiegels van glucose en insuline. Dit was, en is, erg functioneel omdat je op die manier meteen de energie hebt om te vechten of te vluchten. Bovendien zorgt cortisol dat je bloed sneller stolt wat helpt om het bloedverlies te stoppen, mocht je gewond raken.

Het wordt echter een heel ander verhaal als de stress chronisch wordt. Want hoge spiegels cortisol, adrenaline, glucose en insuline veroorzaken allerlei ellende die we allemaal kennen zoals hoge bloeddruk, overgewicht, diabetes type 2 en psychische klachten. In mijn boek *Kankervrij* maak ik duidelijk dat kanker helaas ook tot dat rijtje behoort.’

“**Suiker** maakt meer **kapot**
dan alleen je tanden!”

Een andere belangrijke boosdoener die u noemt is suiker. Hoe ernstig slecht is suiker? Mensen die drie klontjes gebruiken in hun koffie of thee moeten daar direct mee stoppen?

‘Suiker maakt meer kapot dan alleen je tanden! Suiker bestaat uit glucose en fructose. Van fructose weten we dat dit het ontstaan van kankercellen kan bevorderen en dat het samen met glucose leidt tot hogere insulinespiegels die de groei van kankercellen verder aanjagen. Glucose is het voorkeursvoedsel van kankercellen waarvan ze enorme hoeveelheden nodig hebben. We weten dat mensen met veel glucose in hun bloed, ofwel een hoge bloedsuikerspiegel, vaker kanker krijgen en dat de kankercellen ook nog eens agressiever groeien. Ook bevordert suiker het ontstaan van chronische ontstekingen, wat vaak een voorstadium is van kanker, en vermindert suiker de weerstand. Dat laatste vormt daarmee niet alleen een risicofactor voor kanker, maar bijvoorbeeld ook voor COVID-19.’

U stelt dat we zelf, door onze leefstijl bewust aan te passen, kanker zowel kunnen voorkomen als bestrijden. Wat betekent dat voor reguliere behandelmethoden?

‘In mijn boek benoem ik vele aanpassingen in je leefstijl die niet alleen de kans dat je kanker krijgt sterk verminderen, maar die ook nog eens de prognose bij bestaande kanker sterk verbeteren. Ik denk dan bijvoorbeeld aan het ketogeen dieet, periodiek vasten, bepaalde vormen van lichaamsbeweging, vermindering van chronische stress, langer en vooral op vaste uren slapen, bepaalde vitaminen en voedingsstoffen, en vooral ook het vermijden van voeding zoals suiker en industrieel bewerkte voeding. Deze leefstijlmaatregelen werken het beste in combinatie met wat de oncoloog voor je kan doen zoals chirurgie, bestraling en medicijnen. En ook het omgekeerde is waar. De behandeling van de oncoloog tegen kanker is niet volledig zonder een persoonsgericht leefstijladvies.’

»



Het belang van leefstijlgeneeskunde groeit. Maar als we uw boek lezen bekruipt ons het gevoel dat we er nog lang niet zijn, in termen van voorlichting en preventie. Hoe zou de overheid hier meer gas kunnen geven?

‘Nee, we zijn er inderdaad nog lang niet, want kanker neemt snel toe en nog veel te vaak overlijden we eraan. Wanneer je de bewijsvoering in mijn boek leest die gebaseerd is op vele honderden gepubliceerde studies in de meest vooraanstaande vakbladen, besef je dat je er niet meer omheen kunt: leefstijladviezen zijn effectief in alle stadia van kanker. Zowel ter preventie als bij de behandeling. Maar we weten nog veel te weinig. Welke combinatie van adviezen is het meest effectief? Moet je een uur aaneengesloten bewegen of juist viermaal een kwartier gespreid over de dag? Hoe lang moet je het ketogeen dieet volhouden en wat is het beste schema voor periodiek vasten? En welke combinaties van leefstijl en medicijnen werken het beste, en bij welke typen kanker?’

En, we lopen ook steeds tegen een groot probleem aan. Want in tegenstelling tot vaak lucratieve nieuwe en patenteerbare medicijnen hebben leefstijlmaatregelen geen goed verdienmodel. Want, wie gaat er nu de honderden miljoenen euro’s investeren om het zeer veelbelovende periodiek vasten grondig te onderzoeken? Je kunt de voedingsmiddelenindustrie toch niet verwijten dat ze geen interesse hebben om onderzoek naar vasten te sponsoren?’

Wat zouden wij als consumenten en patiënten dan vandaag, dus per direct, in onze leefstijl moeten veranderen om kanker te voorkomen of te genezen?

‘Dat we beter niet kunnen roken zal al wel bekend zijn. Maar dat het geven van snoepgoed aan je kinderen wel eens even slecht zou kunnen zijn als ze een sigaret te laten opsteken, zal als schokkende informatie worden ervaren. De beste maatregelen die iedereen zou moeten nemen om kanker te voorkomen zijn: niet roken, niet meer dan een glas alcohol per dag drinken en suiker vermijden, ook dat wat verborgen zit in bewerkte voeding. Kook verder zoveel mogelijk zelf en bereid het eten met verse ingrediënten die volvet zijn en relatief weinig koolhydraten bevatten. Wees dus zuinig met brood, rijst, pasta en aardappelen, en als je granen eet, dan altijd volkoren.’

Verder lijden we bijna allemaal aan chronische stress en slapen we te weinig en/of te onregelmatig. Negeer dit niet, want meer en meer onderzoek toont aan dat dit erg ongezond is en uiteindelijk zelfs kan leiden tot kanker. En, vergeet niet dat ons lichaam vooral uit spieren bestaat. Ons lichaam heeft minimaal een half uur per dag beweging nodig. Wandel regelmatig, neem de trap in plaats van de lift, ga zo mogelijk met de fiets naar je werk en probeer een activiteit of sport te doen die je leuk vindt. Zorg er verder voor dat je vitamine D-spiegel wordt gemeten en dat je die zo nodig door supplementen aanvult tot het in mijn boek genoemde niveau.

»

Het klinkt betuttelend om via **leefstijl** de mensen zelf **verantwoordelijkheid** te laten nemen.

Dergelijke maatregelen hebben een veel grotere invloed op de preventie en behandeling van kanker dan je zou vermoeden en ook dan wat de oncoloog weet. Zo heeft het ophogen van je vitamine D-gehalte bovenop wat de overheid adviseert een vermindering van het risico op borstkanker met een factor drie tot gevolg. Voldoende bewegen leidt bij sommige kankersoorten tot een vermindering van de kans om vervolgens te overlijden tot wel 60 procent! Ik vermeld in mijn boek dat als bewegen een nieuw gepatenteerd medicijn zou zijn, de media zouden jubelen dat er een spectaculaire doorbraak bij de behandeling van kanker is geboekt.'

Tot slot: bent u optimistisch over onze strijd tegen kanker? Zullen we het ooit als een volledig behandelbare ziekte kunnen zien?

'Op korte termijn ben ik helaas niet optimistisch. We hebben eerder gezien dat effectieve behandelingen door leefstijl bij obesitas en diabetes type 2 slechts heel langzaam door de artsen, verzekeringsmaatschappijen en overheid worden omarmd. Het is gewoon niet sexy genoeg en het klinkt betuttelend om via leefstijl de mensen zelf verantwoordelijkheid te laten nemen. Bovendien zijn er maatschappelijke problemen en ongelooflijk veel verborgen financiële belangen.

Zo is het bijvoorbeeld niet altijd even gemakkelijk om mensen weer te laten teruggrijpen naar gezonde voeding. Want huishoudens, waarin de ene partner een baan heeft van negen tot vijf en de andere partner de huishouding doet en dagelijks verse boodschappen kan doen, zijn verleden tijd. Onze productie-maatschappij is een servicemaatschappij geworden met huishoudens die bestaan uit één persoon of twee werkende partners met onregelmatige werktijden, veel meer stress en minder tijd voor verse boodschappen en zelf koken.

Op de wat langere termijn zal de wal het schip uiteindelijk toch wel keren. De toename van kanker in combinatie met de steeds duidelijkere relatie tussen leefstijl en het voorkomen maar ook succesvol behandelen van kanker is nu al duidelijk, maar kan zeker op termijn niet meer worden ontkend. En het goede nieuws is dat je niet hoeft te wachten totdat de overheid eindelijk initiatieven neemt. Je kunt zelf het initiatief nemen met diverse bewezen maatregelen die kanker helpen voorkomen en beter behandelen.' ●



WILLIAM CORTVRIENDT



Kankervrij

William Cortvriendt

Uitgeverij Lucht

ISBN: 9789492798732

368 pagina's

€ 29,95

Verkrijgbaar in de [webshop](#) van *The Optimist*.

Uit: *The Optimist* 195 (nov/dec 2020)

Ontdek een spreuk

DOOR: DE REDACTIE

Los van het feit of er een crisis is: we kunnen wel wat dagelijkse wijsheid gebruiken. Die vinden we terug in het boek *Gelukkig door ont-dekken – Sterker door ellende* van Greet Vonk en Anja Jongkind. Het is zowel een spreukenboek als een boek met ansichtkaarten als een boek met inspirerende teksten en levenswijsheden. En als u wilt kunt u de illustraties zelfs nog inkleuren.

‘We merken in ons werk als coach dat nuchtere, inspirerende, tot nadenken stemmende teksten mensen vaak op een beter spoor brengen. In dit boek zitten 53 kaarten met spreuken en toelichtende teksten voor alle weken van een jaar. We hebben het boek zo gemaakt dat je de spreuken eventueel ook als kaart per stuk kunt versturen’, zeggen de schrijfsters.

De intentie van hun teksten is om iemand helder en nuchter naar zichzelf en zijn situatie te laten kijken, om het leven, de omstandigheden en de bijbehorende emoties en gedachtes beter te hanteren. ‘Zodat jij jezelf gaat ont-dekken, herkennen, erkennen en zo optimaal mogelijk gaat hanteren.’



Gelukkig door ont-dekken

**Anja Jongkind en
Greet Vonk**

Uitgever: Et Emergo
ISBN: 9789083076720
120 pagina's
€ 18,95

Verkrijgbaar in de [webshop](#)
van The Optimist.

**Geduld en
ongeduld zijn
onafscheidelijk**



De keuze tussen geduld en ongeduld is afhankelijk van de situatie.

Vraag je af: 'Wat is de juiste houding in deze situatie?' Dit kan ook een juiste mix van deze twee uitersten zijn.

Wat zelfs kan: 'Ik zit vol ongeduld te wachten tot mijn geduld eindelijk op is.'

Ongeduld is geen zwakte... en geduld evenmin.

Allebei betekenen altijd kracht als je in staat bent tot kiezen daarin voor jezelf en je strategie van dat moment, dus als een passende reactie bij de situatie.



De meeste mensen moeten vaker in hun eigen val lopen om uiteindelijk gemotiveerd genoeg te zijn om zichzelf aan te pakken.

Dit betekent eigenlijk dat veel mensen het lastig vinden om hun eigen gevormde gewoontes en gedrag te veranderen. Toch is dit mogelijk met behulp van aandacht en doorzettingsvermogen.

Die aandacht wordt uiteindelijk zeer zeker opgewekt door de ontstane shit en alle daaruit voortspruitende ellende, zoals pijn, verdriet, wanhoop en onmacht. Het benodigde doorzettingsvermogen komt voort uit 'de moed der wanhoop'.

Tenslotte geeft dit hele proces een enorme geestelijke en emotionele groeispurt.



Shit
motiveert



Afsluiting leidt
tot een **omweg**
met gevaar te
verdwalen



Men denkt vaak dat als je jezelf afsluit voor angst, pijn en verdriet, die emotie dan niet binnenkomt of bestaat.

Dat is onzin: het treft u uiteindelijk dubbel zo hard, want een emotie verteert niet bij ontkenning.

Het wordt opgeslagen en komt 'anders verkleed' weer naar buiten, zodat je steeds minder en uiteindelijk zelfs niets meer kunt snappen van wat je werkelijk voelt, wilt, nodig hebt of wat jou beweegt.

Je krijgt steeds minder zeggenschap over jouw eigen gevoelens, functioneren, energie en jouw leven in het algemeen.

Hierdoor verdwaal je uiteindelijk in eigen afsluitingen en omwegen.

Je mag soms best even je emoties wegdrukken. Het is dan té veel door – en voor die omstandigheden. Je weet dan bewust dat je het wegdrukt. Je kiest er dan eigenlijk voor.

Dat is prima voor dat moment.

Je mag je emoties dus wel even parkeren, even laten afkoelen, dat hindert niet.

Als je jouw emoties op een geschikter moment maar wel weer uit die koelkast haalt.

Als je jouw emoties echter in de vriezer stopt en dat vaker doet, dan creëer je ellende voor jezelf in de toekomst.

Het is tenslotte een zekerheid dat het laatste pakje dat je erin propt er ineens voor zorgt dat jouw vriezer niet goed meer sluit.

En dat dan alles ineens in één keer tegelijk ontdooit. Dus alle niet-verteerde ellende belandt dan tegelijkertijd op je bord... Eet smakelijk!



Een koelkast
voor je **emoties**
gebruiken mag
Gebruik er
echter nooit een
vriezer voor





Overgave is het verschil tussen 'controle' en 'tot **hanteren** in staat zijn'

Alles willen controleren is star, onzeker en wijst op een gebrek aan (zelf-) vertrouwen. Het rooft tijd en pikt energie en vreugde.

Overgave aan hetgeen wat er is of gedaan moet worden, zorgt voor tijdig handelen, afwachten en al datgene wat een situatie nodig heeft.

Overgave zorgt voor helderheid. En voor een juiste verdeling tussen rust en actie.

Piekeren is een negatief creatief proces. Als je kunt piekeren, ben je eigenlijk heel goed in staat tot creatief denken. Schakel van negatief naar positief denken. Het is dezelfde inspanning, maar je wordt er alleen veel gelukkiger van.



Piekeren is een **creatief** proces



OVER DE AUTEURS

Anja Jongkind (1953) en Greet Vonk (1964) werken sinds 2013 samen binnen Et Emergo en hebben PTG-Coaching ontwikkeld. Hun eerste boek *PostTraumatische Groei – Sterker door ellende* werd meteen een bestseller. Ze geven ook workshops, lezingen, inspiratie-sessies en opleidingen op het gebied van PostTraumatische Groei.

Jongkind werkt in haar praktijk als therapeut en als coach al meer dan veertig jaar vanuit deze uitgangspunten. Vonk leerde twintig jaar geleden 'het vak' van Jongkind en deed wetenschappelijk onderzoek naar PostTraumatische Groei. Haar onderzoek is recentelijk gepubliceerd in het wetenschappelijke tijdschrift *International Journal of Workplace Health Management*.



Maak ook een ander blij!

Jij hebt het al ontdekt, maar je vriend(in), familielid, goede buur of aardige collega mag zich ook aansluiten bij het meest positieve gedachtegoed van Nederland. Dat kan al vanaf 36 euro per jaar.

GUN HET OOK EEN ANDER

Natuurlijk zien we het liefst dat meer mensen bewust ervoor kiezen om positief nieuws te consumeren. En dat is niet zonder reden. Ons oerbrein is namelijk vooral gericht op negatieve signalen, en dat zijn er de laatste tijd steeds meer geworden. Dus om in balans te blijven is het niet alleen verstandig maar ook gezonder om optimistische verhalen en positief nieuws met regelmaat te zien en te lezen.

Je doet iemand om wie je geeft daarom een plezier door hem of haar supporter, fan of topper van *The Optimist Movement* te maken.

Ga naar www.theoptimistmovement.nl en verspreid positieve energie!

PS: Wacht niet te lang, want elke positievere dag is er één.

