E52

12

Maart 2018

Sourcing Innovation

Lees meer op e52.nl of volg ons op Twitter @e52nl en Facebook e52nl

DUTCH
HAPPINESS
WEEK

19-26 maart

THEATER

MUZIEK

LEZINGEN

WORKSHOPS

EN MEER

DUTCHHAPPINESSWEEK.NL

E52

Ready to be Happy?

Tekst: Erwin Hoeks

De tweede editie van de Dutch Happiness Week (de opvolger van Geluk voor Eindhoven dat in 2015 startte) is er één met nieuwe gezichten en een paar oude bekenden. Maar vooral ook één met nieuwe partners waaronder DELA. De uitvaartondernemer met het hoofdkantoor in Eindhoven biedt de bezoekers van de Dutch Happiness Week dit jaar een unieke lezing van Patrick van Hees en Paul de Blot over gelukkig oud worden. Patrick van Hees, de Geluksexpert van Nederland, laat zien dat het antwoord op de vraag 'hoe ervaar je geluk en hoe geef je het leven meer betekenis als je ouder wordt?' vaak voor het grijpen ligt. Paul is met zijn 93 jaar een mooi voorbeeld van 'gelukkig oud worden'. Hij staat volop in de samenleving, geeft regelmatig lezingen en lessen aan studenten van Nijenrode en de Erasmus Universiteit. De avond met Patrick en Paul belooft een avond te worden die je niet mag missen, of je nu (nog) jong bent of al wat ouder.

De aftrap van de DHW wordt dit jaar gedaan door oud-politica Femke Halsema. In een boeiend theatercollege met de titel 'Een vrij land' legt zij de relatie tussen vrijheid en geluk. Maar het programma van de DHW blijft niet beperkt tot het theater. Ook de Eindhovense geluksplekken, het resultaat van de zoektocht die Leo Bormans samen met studenten van Fontys Hogeschool HRM en Psychologie en het Parktheater uitvoerde, dragen vanuit hun eigen achtergrond bij aan het programma van de themaweek.

Nieuw dit jaar zijn ook de activiteiten in Tilburg. De organisatoren van de Dutch Happiness Week, Fontys Hogescholen en Parktheater Eindhoven, deden vorig jaar al de belofte dat de week zich in de toekomst niet tot Eindhoven zou beperken, die belofte wordt dit jaar ingelost. De keuze voor Tilburg is niet toevallig, burgemeester en wethouders van Tilburg namen afgelopen jaar immers een motie aan waarin ze beloofden geluk voortaan als uitgangspunt te nemen bij het opstellen van beleid. Leo Bormans, die in 2015 in Eindhoven een volle Catherinakerk in vervoering bracht tijdens de eerste themaweek rond geluk, laat dit jaar ook de Tilburgers kennismaken met 'Het geheim van Geluk'. Leo Bormans reist de wereld rond als 'Ambassador of Happiness & Quality of Life'.

Cabaretier Peter Heerschop en pedagoog Marcel van Herpen bundelen hun krachten om het onderwijs in Tilburg en ver daarbuiten een flinke geluksinjectie te geven. Tijdens de voorstelling 'Onderwijs stelt een vraag, geluk geeft het antwoord' gaan ze met leraren, leraressen, ouders en iedereen die het onderwijs een warm hart toedraagt op zoek.

Het congres Happy People Better Business, dat voorgaande jaren in Den Haag plaatsvond, slaat op 20 maart zijn kamp op in het Parktheater. Het congres is bedoeld voor HR-professionals, ondernemers en iedereen die wil leren hoe je geluk als bedrijfsmodel toepast in de praktijk. Topspreekster Jenn Lim van de Amerikaanse webgigant Zappoos en Ynzo van Zanten van Tony's Chocolonely zijn slechts twee van de sprekers die hun kennis op het congres delen.

Ook jonge makers zijn aan de slag gegaan om een muziektheater voorstelling te realiseren over geluksbeleving. Jong en oud kan tijdens een leuke workshop leren wat geluk doet met je brein; in het Parktheater o.l.v. Thomas de Bruijn en Andrea Maas en in het muziekgebouw onder leiding van niemand minder dan Meastro Jules voorafgaand aan Romeo & Julia.

Kortom: genoeg inspiratie en kennis over geluk om een prachtige week te vullen. Laat je verassen en verbazen tijdens één van de vele evenementen in Eindhoven en Tilburg.

In dit nummer

06 De smilefactor van Eindhoven





16 Groeien door een echt goed gesprek



22 Een robot maakt niet gelukkig, of wel soms?



24 Wanneer komt jouw 4 minuut 33-moment?

Inhoud

04 Programma Dutch Happiness Week 2018
06 De smilefactor van Eindhoven
08 Een Smart City is een Happy City
10 Je merkt niet dat je werkt
14 Geluk vinden in de Philips Fruittuin
16 Groeien door een echt goed gesprek
20 In gesprek met de geluksprofessor
22 Een robot maakt niet gelukkig, of wel soms?
24 Wanneer komt jouw 4 minuut 33-moment?
26 Hoe een leraar zijn klas gelukkig maakt
28 Theatervoorstelling Femke Halsema

Colofon

Deze krant is een uitgave van E52 Media in samenwerking met Fontys Hogescholen en Parktheater Eindhoven voor de Dutch Happiness Week 2018

Hoofdredactie
Frans van Beveren

Teksten
Bart Brouwers
Corine Spaans
Frank van den Nieuwenhuijzen
Frans van Beveren
Olga Koltsova
Debbie Langelaan

Druk
BDU Print

Fotografie
Marc van Beek/Foto Fluvius
Jean van Lingen

Ontwerp
George&Harrison
Frans van Beveren

Contact E52
High Tech Campus 1E
5656AE Eindhoven

Online
E52.nl en E52.nl/en

Volg ons
Twitter @e52.nl
Facebook e52.nl

Blijf op de hoogte

Meld je aan voor de wekelijkse nieuwsbrief of dagelijks een update via Whatsapp op E52.nl

Programma Dutch Happiness Week 2018

Elke dag

9:00	All you need is love (expo)	Boeiende-Kunst
12:00	Restaurant The Colour Kitchen	High Tech Campus
18:30	Art & Bite Night (ma t/m vr)	Inkijkmuseum

ZA 17 & ZO 18 MAART

11:00	Healthlab	Philips Museum

MA 19 MAART

9:00	Gelukkiger? dat kan! (workshop)	Bibliotheek Eindhoven
14:00	Jenn Lim en Conchita Lopez Vega (inspiratiesessie)	Parktheater
20:00	Het geheim van Geluk - Leo Bormans (lezing)	Theaters Tilburg
20:30	Een vrij land - Femke Halsema (lezing)	Parktheater

DI 20 MAART

9:30	Happy People - Better Business 2018 (congres)	Parktheater
10:30	Een boekenkast vol geluk	Bibliotheek Eindhoven
15:00	Snoeiworkshop	Philips Fruittuin
15:00	Serve the grey	Reyshoeve Tilburg
17:00	Inspiratiecafé Geluk	n.n.b.
20:00	Geluk - Nina Spijkers (muziektheater)	Pand P

WO 21 MAART

9:30	Creatieve wandeling geluk (workshop)	Parktheater
10:30	Geluksvogels (kids)	De Splinter
15:00	Voorlezen en knutselen	Bibliotheek Eindhoven
15:00	Muziek maakt je hersenen gelukkig (kids, muziek)	Parktheater
19:30	Eindhoven Doet Goed	
20:15	Maestro Jules Onthult... Romeo & Julia (concert)	Muziekgebouw

DO 22 MAART

10:30	Meer geluk met Minder	Bibliotheek Eindhoven
13:00	Fontys Denk Groter Debat met Ruud Koornstra	Parktheater
14:00	Zit er geluk in zorg?	KennisCafé
15:00	Snoeiworkshop	Philips Fruittuin
16:00	Maak een tekenfilm over je eigen geluksmoment (kids, workshop)	Ontdekfabriek
20:00	Gelukkig Oud Worden (lezing)	Parktheater

VR 23 MAART

13:00	Serve the grey	Hazelaar Tilburg
15:00	Snoeiworkshop	Philips Fruittuin
19:30	Veel geluk met je persoonlijkheid! (lezing)	Parktheater
20:00	Nataraj (concert, workshop)	Popei

ZA 24 MAART

10:30	Geluksvogels	De Splinter
20:00	Earth Hour: Eventjes Uit	Popei
20:15	Vive La Fête	Effenaar

ZO 25 MAART

14:00	5 x 5 x 5 Van Abbemuseumkoor	Van Abbemuseum
14:00	Gelukkig worden; van dromen naar DOEN (lezing)	Bibliotheek Eindhoven

MA 26 MAART

20:00	Onderwijs heeft een vraag... Geluk geeft het antwoord!	Theaters Tilburg

25 Geluksplekken



Eindhoven telt sinds 2016 25 geluksplekken, die tijdens de Dutch Happiness Week allerlei activiteiten organiseren rondom het thema geluk. Elke plek laat je geluk ontdekken en je op een andere manier naar de stad kijken.
Een van die plekken is de Philips Fruittuin, waar je een kijkje kan nemen tijdens de Dutch Happiness Week.

Lees het hele verhaal op pagina 14

Gelukkig ouder worden



Gelukkig ouder worden, dat willen we allemaal. Maar hoe doe je dat?

Donderdag 22 maart geeft 'Geluksprofessor' Patrick van Hees een lezing in het Parktheater. Samen met de 93-jarige filosoof en schrijver Paul de Blot geeft hij tips en uitleg over geluk.

Lees het hele verhaal op pagina 20

Hoe een leraar zijn klas gelukkig maakt



Ze kunnen vlijmscherp een Juf Ank neerzetten, het onderwijssysteem tot aan de enkels afbreken, de jeugd van tegenwoordig op de hak nemen. Maar altijd zetten ze er iets naast. Noem het begrip, een hart onder de riem of mededogen. Peter Heerschop en Marcel van Herpen laten het zien in de voorstelling 'Heeft het onderwijs een vraag... Geluk geeft het antwoord', waarmee ze maandag 26 maart de Dutch Happiness Week afsluiten in Theaters Tilburg.

Lees het hele verhaal op pagina 26

Theatervoorstelling Femke Halsema



Je kunt alles worden wat je wilt, zei haar vader tegen Femke Halsema toen ze een tiener was. Die vrijheid neemt ze. Na een carrière in de politiek wil ze nog steeds een boodschap kwijt, die verkondigt ze nu in het theater. Halsema opent de Dutch Happiness Week in het Parktheater op maandag 19 maart met het theatercollege Een vrij land, waarin ze uitlegt dat Nederland best gelukkig is.

Lees het hele verhaal op pagina 28

De smilefactor van Eindhoven

Mariëlle van Aart-Coppes van Magical Daydream is de eerste officiële ‘smilecurator’ van Eindhoven. In deze rol heeft ze de Smilefactor in de straten van Eindhoven gebracht.

“Als mij gevraagd wordt wat mijn favoriete kleur is, antwoord ik: regenboog!”



Tekst: Olga Koltsova
Beeld: Mariëlle van Aart-Coppes

Het begon met "Droge humor" - regengeactiveerde graffiti op het trottoir van verschillende locaties in Eindhoven, gevolgd door "Yarn Bomb"- de ultieme "urban knitting" decoratie van de Bergstraat. Mariëlle van Aart-Coppes organiseerde ook een brainstormavond met Eindhovenaars die wilden bijdragen aan het project. Op dit moment start in Eindhoven een bewustwordingscampagne van Smilefactor: dit is een oproep voor mensen met creatieve ideeën om hun buurt mooier en vrolijker te maken – ze kunnen nu kunnen ze financiële steun krijgen om deze ideeën werkelijkheid te maken.

Van Aart-Coppes vertelt dat het project Smilefactor een bijzonder project is, omdat de gemeente zich creatief en experimenteel openstelt voor het gebruik van de openbare ruimte. "Het is uitzonderlijk, de overheid richt zich meestal op meetbare, verifieerbare resultaten. Openstaan voor creatieve ideeën die een positieve, maar misschien minder tastbare impact hebben is dapper."

Ze gelooft in de positieve impact van kunst en koos ervoor om te werken met transformatie van de omgeving: "Ik begon met het project Random Acts of Kindness. Ik wil positieve veranderingen in de wereld teweegbrengen, maar dat kan niet voor de hele wereld, dus het lijkt me logisch om de straat op te gaan en dat lokaal te doen. Ik breng graag fantasie mee naar het echte leven, zodat het alledaagse wat levendiger wordt."

In haar werken gebruikt ze warme, rijke kleuren - ze zorgen voor een betere stemming bij mensen, waardoor ze uiteindelijk meer glimlachen. "Als mij gevraagd wordt wat mijn favoriete kleur is, antwoord ik: regenboog!"

Geluk is het hoofdthema van het werk van Van Aart-Coppes: "Als je naar de statistieken kijkt, zijn Nederlanders best blij. We hebben veel om blij mee te zijn - basisbehoeften worden beter vervuld dan in veel andere landen. Maar we hebben nog steeds 'de armoede van de ziel': eenzaamheid, angst en stress van lange uren op het werk. Maar in het algemeen is Nederland een behoorlijk gelukkig land."



Op de vraag of ze zelf gelukkig is, pauzeert ze een seconde en antwoord: "Ik denk dat ik net als iedereen ben: ik heb mijn gelukkige momenten en mijn moeilijkere tijden. Ik doe bewust mijn best om dankbaar te zijn voor wat ik heb: het land waar ik woon, mijn man en mijn familie. Ik lees veel over creativiteit en geluk. Als ik lees wat iemand gelukkig maakt, betrek ik mezelf daar meer bij en gebruik ik het in mijn dagelijks leven. Ik heb het verlangen om te experimenteren met wat een mens gelukkig maakt."

Geluk is...
Stappen en een goeie mix



Stijn Cuijpers (20)

"Haha, het eerste dat in me opkomt: stappen met vrienden. Als ik de volgende dag terugkijk op zo'n avond, kan ik me oprecht gelukkig voelen. Zo simpel is het dus."

Recent liep Stijn stage bij een bedrijf dat het onderhoud verzorgt van onder meer gymzalen en zwembaden. Dat zette hem aan het denken. "Als ik verder kijk: ik wil na het hbo niet verder studeren. Ik word denk ik een stuk gelukkiger van werken. Voor mij geen baan waarbij ik dag in dag uit op kantoor zit. Tijdens mijn stage deed ik veel locatiebezoeken. Dat is eigenlijk wat ik zoek: een goeie mix van kantoor en 'erop uit.'"

Een Smart City is een Happy City

Boyd Cohen en Rob Adams zijn op een missie. Genoeg over al die tech gedreven smart-city-talk, zeggen ze, we moeten een andere weg in. Slimme steden – smart cities – zijn nog steeds prima, maar wat de wereld echt nodig heeft is een focus op gelukkige steden. "Zelfs als we de bezoekers van het jaarlijkse smart city congres in Barcelona ernaar vragen – en dat hebben we gedaan – is het beeld meer dan duidelijk", zegt Cohen. "Elk stadsbestuur heeft het over smart. Wat ze daarmee bedoelen: techniek, data, Internet of Things, sensoren, dat soort dingen. Maar wat mensen echt willen is natuur, schone lucht en sociale connecties. Niemand verlangt naar een technische stad."

Energiecommissaris Ruud Koornstra is 22 maart te gast bij Marcel van Herpen tijdens het Fontys Denk Groter Debat. Ruud maakt overheden en inwoners enthousiast voor de transitie naar duurzame energie.



Tekst: Bart Brouwers
Beeld: Bart Brouwers

Een Eindhovenaar (Adams) en een wereldburger die zich genesteld heeft in Barcelona (Cohen) hebben hun afzonderlijke activiteiten aan elkaar gekoppeld en verkondigen nu samen de boodschap van de blije stad. "Elke stad wil slim zijn", zegt Adams. "Maar wat we de afgelopen jaren hebben gezien, is dat die slimheid vooral door technologie gedreven werd. Dat noemen we Smart City 1.0. Later veranderde dit in iets wat je Smart City 2.0 kunt noemen: tech-enabled, maar dan wel onder leiding van de stad, city-led. Nu denken we dat het tijd is voor de derde fase: smartness gebaseerd op co-creatie met de burger. Het is nog steeds slim, maar tech is gewoon een enabler waar nodig, in plaats van de belangrijkste driver. En zelfs deze versie van de slimme stad is nog niet af."

Adams en Cohen zijn hun platform Happy Citizens begonnen als middel om het stadsconcept opnieuw tegen het licht te houden. "We passen design thinking toe om steden gelukkiger te maken. Wij geloven dat steden moeten worden ontworpen rond geluk, happiness, niet rond technologie of efficiëntie. We geloven in co-creatie van leuke, boeiende en gelukkige burgerruimtes, één project tegelijk, één buurt tegelijk om de wereld weer gelukkig te maken." Om dat te bereiken, hebben de twee hun eigen platforms, Cohen's UrbanInnova en Adams' Six Fingers samengevoegd.

De grote vraag voor Adams en Cohen is: wat zijn de nieuwe metrics van de gelukkige stad? Hoe kan je sturen op geluk? Om de belangrijkste elementen te vangen, hebben ze daarvoor de "Happy citizen hexagon" bedacht, een zeshoek die de belangrijkste drijfveren laat zien:

Safe & healthy
Walkable & accessible
Clean & green
Shared Prosperity
Socially connected
Cultural & civic pride

Om de relevantie van deze thema's te laten zien, hebben Cohen en Adams een reeks aansprekende voorbeelden uit alle delen van de wereld. Oklahoma City, waar de burgers blij zijn 1% meer belasting te betalen om mee te mogen praten over wat er met het extra geld gedaan zou worden ("Bouw ons een basketbalstadion! Verbeter de parken!"). Niet toevallig veranderde de stad van een van de 'dikste' in de Verenigde Staten in een van de meest fitte. Of neem Medellin,

"Wat zijn de nieuwe metrics van de gelukkige stad? Hoe kan je sturen op geluk?"

waar de slechtste wijken het beste vervoerssysteem en de mooiste bibliotheek kregen. Of Vancouver en Bologna, waar design thinking hen nu verandert in de groenste steden op aarde. Barcelona, vaak gebruikt als voorbeeldstad voor smart cities, heeft een FabLab ontwikkeld met veel open-source-initiatieven van onderaf die de wereld nu veroveren.

Maar ook dichter bij huis liggen de voorbeelden voor het oprapen: Vlaardingen wordt geprezen voor haar aanpak om de eenzaamheid van haar burgers op te lossen door hen alle kansen te geven om daadwerkelijk bij te dragen aan een betere stad. "Het verbetert niet alleen de stad, maar ook de mensen die er leven", zegt Cohen. En kijk naar Paris Plage, een initiatief van het stadsbestuur van Parijs dat de stad niet alleen groener en schoner maakte (het uiteindelijke doel is een "post-carbon city"), maar ook de beste manier bleek om allerlei sociale activiteiten op te starten. Adams: "Er zijn altijd 1001 redenen om het niet te doen. Maar mensen genieten ervan, dus gebruik die ene reden om het toch te doen." Cohen vult aan: "Wees een slimme stad door een gelukkige stad te zijn. Tech is geen oplossing voor eenzaamheid en het is niet de belangrijkste drijfveer voor de dingen die mensen het liefst willen."

Geluk is...
Een klein ding



Lydia van Hest (31)

Een student die een leuke opmerking maakt, een collega met wie je gelachen hebt. "Het is een cliché, maar geluk zit in kleine dingen", zegt Lydia van Hest.

"Ik heb nu met mijn eerste lichting studenten de volledige vier jaar afgelegd. Het is fantastisch om te zien hoe ze stralen als ze hun diploma halen. Als studieloopbaanbegeleider weet ik hoeveel kruim dat soms gekost heeft."

Lydia heeft zelf haar draai als docent gevonden: "Het is niet heel gebruikelijk voor een jurist om het onderwijs in te gaan. Ik wilde ook iets met mijn sociale kant doen. Het past me nog meer dan ik had verwacht."

Je merkt niet dat je werkt

Ze geven hun eigen werkgeluk op dit moment cijfers tussen de 7,5 en 8,5, de vijf Fontys-studenten HRM die dit voorjaar aan het inkwartieren zijn bij Driessen HRM. Bij het bedrijf in Helmond, een mekka voor hrm'ers, verrijst een Human Campus. De studenten mogen er, onder leiding van docent Inge van der Putten, losgaan op werkgeluk in het Sociaal Innovatiecentrum Werkgeluk dat ze aan het inrichten zijn. Wat doen ze daar zoal?

"Dit is proeven van de echte wereld, waar je niet alleen successen maar ook tegenslagen ervaart"



Tekst: Debbie Langelaan
Beeld: Marc van Beek

Ze stoeien nog wat met zitzakken en muurversiering. Bijna een jaar na de vorige Dutch Happiness Week, toen dit idee geboren werd, krijgt het Sociaal Innovatiecentrum Werkgeluk in Helmond gestalte. Dat het allemaal kan, heeft volgens docent Van der Putten zijn oorsprong in 2013, toen de Fontys Hogeschool HRM en P besloot om zijn missie te verbreden. "We willen meer betekenen voor de maatschappij dan hrm'ers en psychologen afleveren. We willen bijdragen aan de economie van het geluk: werkgeluk meegeven aan iedereen, zeker nu iedereen tot zijn 70-ste moet werken."

De studenten hebben ieder een eigen visie op (werk)geluk. Anne Scheepers wil hem in ieder geval breder opvatten dan alleen geluk op het werk: "Het gaat ook om de balans tussen werk en privé." Zij relativeert het ook: "Je hoeft niet altijd gelukkig te zijn." Daan Haarmans is het daarmee eens, "Er zitten dips in, dat is niet erg." Gijs Wullems maakt een onderscheid tussen geluk en tevredenheid: "Als je tevreden bent, voel je je prettig. Geluk hangt meer van de persoon af." Julia Wongsowikromo, kan het inmiddels vrij nauw omschrijven: "Werkgeluk is als je niet merkt dat je werkt."

Mok

Werkgeluk is ook een thema dat Driessen aan het hart ligt. De HRM-dienstverlener werkt met zo'n 500 mensen voor organisaties in de overheid, het onderwijs, zorg en welzijn en cultuur. De studenten is al opgevallen dat het bedrijf op zijn eigen manier met medewerkers omgaat. Zo is er voor ieder van hen een mok met de eigen naam. En de CEO van het familiebedrijf, Jeroen Driessen, loopt zoveel mogelijk in 'gewone kleren' in plaats van in een kostuum, dat volgens de Driessen-filosofie afstand creëert.

Wat gaan de studenten precies doen voor dit bedrijf? Ze krijgen een grote mate van vrijheid, vertelt Van der Putten. Het bedrijf brengt thema's in, waarmee studenten aan de haal mogen. En ze kunnen ook zelf met ideeën komen. Zo gaat het over de balans tussen werk en privé. Of het ontwikkelen van tools voor het vergroten van werkgeluk. Of: kan een uitzendkracht die net zoveel werkt als de vaste krachten bij een bedrijf, dezelfde mate van werkgeluk ervaren? Een ander mogelijk onderwerp: wat kun je als werkzoekende leren van de huidige uitgebreide mogelijkheden van online daten? Nog een interessante: zou het Go Grow Ontwikkelspel, dat het Eindhovense Parktheater zelf ontwikkelde om de gesprekken tussen leidinggevenden en medewerkers inspirerender te maken, ook in andere organisaties toepasbaar zijn?

Successen en tegenslagen

Voor de vijf is dit een uitgelezen kans om met hun toekomstige vak bezig te zijn. Julia, vierdejaars tussen de tweedejaars, geeft haar werkgeluk in dit project nu al een 8: "Ik vind de vrijheid heel fijn om te kiezen aan welke projecten ik wel of niet meewerk. En dat ik vervolgens ook zelf mijn tijd kan indelen." Voor Daan (8,5), die voor zichzelf wil beginnen, is de professionaliteit het belangrijkste. "Dit is proeven van de echte wereld, waar je niet alleen successen maar ook tegenslagen ervaart." Gijs (ook een 8,5) merkt dat hij zijn sterke kanten ontwikkelt: "Ik probeer echt iets moois te maken van een presentatie of een workshop die we geven. Je bouwt tenslotte ook aan de naam van het innovatiecentrum." En Anne (7,5) vindt het belangrijk dat haar werk meerwaarde heeft: "Niet dat je iets maakt dat ergens in een la belandt. Nu mochten we een workshop geven voor werkzoekenden en ondernemers, daar hebben zij echt iets aan."

Opleiding werkgelukdeskundige van start

Werkgelukdeskundige of werkgelukadviseur is een vak van de toekomst. Het staat tweede op de lijst nieuwe, veelbelovende beroepen van de Nationale Beroepengids.

Voor de Fontys Hogeschool HRM en Psychologie is werkgeluk een belangrijk thema, zowel de eigen studenten als professionals die up to date willen blijven kunnen er alles over leren. Zo start dit voorjaar een opleiding en een masterclass Werkgelukdeskundige. De deelnemers leren daar meer over hoe werkgeluk en betrokkenheid van medewerkers kunnen groeien.
Het idee voor de cursussen is ontstaan tijdens de vorige Dutch Happiness Week. Met de opleiding (twaalf dagdelen in vier maanden) richt Fontys zich op professionals werkzaam binnen het hr-vakgebied, managers en ondernemers. De masterclass (vier dagdelen) is er voor ondernemers, managers en beleidsmedewerkers.

Opleiding en masterclass worden gegeven in samenwerking met Erasmus Happiness Economics Research Organisation en het Happiness Bureau.



Onze maatschappelijke impact in Eindhoven, Veldhoven en Wintelre 2017

Rabobank Eindhoven-Veldhoven wil een substantiële bijdrage leveren aan het welzijn en de welvaart in Eindhoven, Veldhoven en Wintelre. Daar zetten we samen met onze klanten en partners op in.

Growing a better world together
Rabobank kiest voor een betere wereld. Het gaat om jou, om elkaar en om de leefomgeving. Daarom pakken wij samen met klanten en partners verschillende maatschappelijke problemen aan. Dit doen we op het gebied van voedselzekerheid, zelfredzaamheid, duurzaam ondernemerschap en lokale leefbaarheid.

Bekijk ons volledige verslag op www.rabobank.nl/eindhoven-veldhoven.

Impact in onze regio

€ 576.000 verdeeld over onder andere:

Onze sponsoring in sport en cultuur draagt bij aan de ontwikkeling van de samenleving in onze regio. O.a. via de Rabobank Clubkas Campagne.



Sponsoring **€ 338.900**

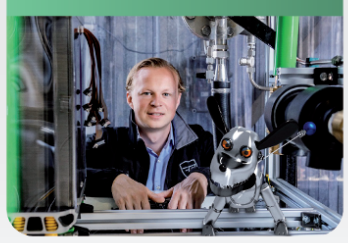
Met het Coöperatie-fonds steunen wij projecten en activiteiten die een bijdrage leveren aan de omgeving. Zoals het Tech & Play Kids Festival.



Coöperatiefonds **€ 237.100**

Bijzondere projecten met onze partners

Teckle
De Rabo groei- en innovatie-desk helpt startups, scale-ups en snelle groeiers om de stap te maken naar het volgende niveau.



Circular Economy Challenge Brainport
Programma van een jaar waarin 20-25 klanten actief ondersteund worden bij een circulair ondernemen initiatief.

Fontys Best Business Award
Evenement dat door het bedrijfsleven in de regio wordt gezien als de kraamkamer van ondernemend talent.



Smart Design to Market
Een versnellingsprogramma voor afgestudeerd design talent met focus op maatschappelijke relevantie, innovatie en ondernemerschap.



Meet & Greet Expats
Internationale leden van de lokale community welkom heten. Samen met partners als Holland Expat Center, preHistorisch Dorp, Philips Museum, Natlab en PSV.



Sponsoring
Met de Rabobank Clubkas Campagne bepalen onze leden hoe de sponsoring wordt verdeeld. Zo ontvingen in 2017 meer dan 100 clubs een bijdrage; waaronder: Stichting 18 September, Weekendschool, EHBO Blixembosch en Stichting Cultuur Eindhoven:

Impact in de gemeente Eindhoven

Coöperatiefonds
We maakten verschillende maatschappelijke projecten mogelijk. Waaronder de projecten van Dress for Succes, Stukafest, Theaterplan, Stichting Team KING, T+Huis, Eindhoven Maker Faire en Tech Play Grounds:



Mobiele seniorenadviseurs
Zijn mensen tijdelijk of permanent mentaal en/of lichamelijk beperkt in hun dagelijks handelen? Dan helpen wij ze om zo lang mogelijk zelfstandig en zelfverzekerd hun bankzaken te regelen. Zo komen we ook naar ze toe op de fiets van Fitchbike.nl.



Rabobank

Geluk is...
Dwalen door de natuur



Ottolien Dirks

"Ik hou van de natuur. Wat mij gelukkig maakt: lange wandelingen waarbij je de tijd uit het oog verliest en opgaat in het landschap." Ook in haar werk als beeldend kunstenaar is de natuur Ottoliens voornaamste inspiratiebron. "Ik werk veel met vilt en natuurlijke vezels. En ik baseer me op structuren en patronen die ook in de natuur voorkomen.

De natuur helpt je om los te laten en je hart te volgen. Het denken, je agenda, het besef van tijd- dat verdwijnt naar de achtergrond. Er ontstaat een heerlijke leegte. Misschien is dat wel gewoon geluk."

Geluk is...
Muziek!



Monique Schuurman

"Om me gelukkig te voelen is muziek een must. Ik speel blokfluit, piano en cello. Maar ook passief, als luisteraar, kan ik er volop van genieten." Monique heeft een zwak voor klassiek: oud, modern, Mozart, Mahler of Modest Moessorgski maakt dan niet uit. Wat is het precies dat het geluksgevoel teweegbrengt?

"Muziek stroomt. Het brengt je meer in harmonie met jezelf. Rond mijn veertigste heb ik de muziek heel bewust opgepakt. Ik had een baan als orthopedagoog, was moeder, enfin: je kent al die drukke rollen wel. Muziek is een echte uitlaatklep en helpt me om rust te vinden."

Geluk vinden in de Philips Fruittuin

Eindhoven heeft 25 geluksplekken, waaronder de Philips Fruittuin aan de Oirschotsedijk. Op initiatief van het Parktheater en Fontys Hogescholen struinden studenten honderd nominaties af. 'De Ambassade van Geluk' selecteerde er in 2015 11 en in 2016 voegde zij er 14 aan toe. Elke plek laat je geluk ontdekken en je op een andere manier naar de stad kijken.

"Dat winkeltje was open als er appels waren. Waren ze weer op, dan was het winkeltje dicht"





Tekst: Corine Spaans
Beeld: Marc van Beek

Je dag starten met een rondleiding door een boomgaard. Wandelen over het natte gras langs de appel- en perenbomen. Met een laagje mist hangend over het landschap waar de weinige zonnestralen van deze winter voorzichtig doorheen proberen te komen en schapen die je nieuwsgierig aankijken. Je waant je ineens mijlenver van de stad.

Dat is wat Anneke Faes, mede-eigenaar van de Philips Fruittuin, graag wil delen: deze plek en haar liefde voor en kennis over alles wat er groeit en bloeit. We wandelen samen die dinsdagochtend eind januari door de Poort naar het Groene Woud, hoe de Fruittuin ook wel wordt genoemd. Ze geeft al jaren rondleidingen aan kinderen, ondernemers het maakt niet uit wie. "Dat dit in deze cybertijd hier zo dicht tegen een Hightechstad kan zijn, vind ik heel bijzonder." Samen met haar eega Carlos Faes bestiert ze deze Paradijselijke Boomgaard al 26 jaar.

Ze vertelt over alles wat ze ziet en eerder zag. Zoals over de herder die ze laatst de nagels van de schapen zag knippen. Of over een rondleiding aan een groepje kinderen van de nabijgelegen internationale school. "Ik zei tegen ze dat ik hoopte die dag ook iets te leren. 'Dus jullie moeten mij ook een beetje helpen.' En dan zie ik een libelle, kom ik zogenaamd niet op het Engelse woord: 'How do you call this insect?' 'A dragonfly', roepen die kinderen. En dan zeg ik weer: 'We call it libelle.' En dan zegt er zo'n Portugees meisje: 'In Portugal it is libélula that is almost the same.' Ja, van zo'n moment kan ik zo genieten", zegt ze kussend op haar vinger toppen.

Tijdens de Dutch Happiness Week geeft Carlos Faes een workshop snoeien. Anneke: "Snoeien is een vak apart. Dat maakt het ook zo mooi omdat het door de ingrepen aan de boom je de productie verhoogt. Je knipt de kilo's eraan."

Johan en Klaas zijn de snoeiers. Twee gepensioneerde mannen die al zo'n 16 – 17 jaar elke winter in de weer zijn met de appel- en perenbomen. Tot eind maart begin april, "dan begint de groei". Kundig en behendig knippen ze de juiste 'wat langere groeitakken' eraf en laten ze de bloeitakken zitten. "We kennen alle bomen persoonlijk", grapt Johan. Anneke vertelt dat Carlos de twee mannen elk jaar tussen kerst en nieuwjaar een weekje vrij wil geven. "Maar eigenlijk hebben ze daar dan niet zo zin in." Johan: "Het is toch prachtig de natuur, de stilte om je heen. De snelweg hoor je wel maar dat vergeet je op een gegeven moment weer." Door het snoeien leggen ze de basis voor het komend jaar, legt Anneke uit. "Het is zo'n fundamenteel werk en voor hen heel betekenisvol."

"Eigenlijk is het wel heel apart dat wij hier als enige fruitteler zijn. Dit is zandgrond en helemaal niet geschikt voor fruit. De meeste fruitteeltbedrijven zitten in gebieden met klei- een leemgrond zoals de Betuwe, Limburg en Zeeland. Het is dankzij de familie Philips dat dit hier is." In de jaren dertig van de vorig eeuw werd het door Philips aangelegd als werkverschaffingsproject zodat werknemers tijdens de crisisjaren aan het werk konden blijven.

Carlos Faes is fruitteler en startte zijn carrière op de loonlijst bij Frits Philips. Na drie maanden werd hij bedrijfsleider; zijn voorganger ging met pensioen. In die tijd was er alleen een klein winkeltje aan de andere kant van het erf, vertelt Anneke. Dat winkeltje was open als er appels waren. Waren ze weer op, dan was het winkeltje dicht. Dat was een van de eerste dingen die ze veranderden: het winkeltje zo inrichten dat het het hele jaar open kon zijn.

Ze voorzagen dat het anders moest want het bedrijf kostte toen meer geld dan dat het opleverde. Dus kwamen ze met een plan bij meneer Philips. Anneke: "De essentie van het plan was het bedrijf kleiner te maken, van 24 naar 12 hectare. En de producten voor de lokale markt te telen. Er ging toen best veel fruit naar de veiling, wat minder oplevert. Alleen met die perfecte appel met de perfecte kleur en precies de goede maat verdien je wat maar anders kun je het wel vergeten."

"Meneer Philips juichte het plan toe en vroeg of we het voor eigen rekening wilden gaan doen. Dat had nog wel wat voeten in de aarde, we hadden beiden geen zak geld mee van thuis. Toen heeft meneer Philips zelf het eerste jaar garant gestaan. En zo zijn we als zelfstandig ondernemer begonnen."

Inmiddels is de Fruittuin uitgebreid met een pannenkoekenhuis De Proeftuin, is de winkel een echte streekwinkel en is er een informatiecentrum PIT. Op alle daken zitten zonnepanelen. Als je zo natuurlijk mogelijk bezig bent, dan moet je dat in alles terugzien, vindt Anneke. Dus zijn ze zoveel mogelijk zelfvoorzienend in stroom. Er is geen webshop, wat Anneke nog wel even had overwogen. "We willen mensen een ervaring meegeven, dat ze zien waar die appel op hun pannenkoek vandaan komt. Dat ze vanuit de boomgaard zo het restaurant in kunnen lopen of de appel kunnen kopen in de winkel of in het najaar zelf plukken. Dat kan niet vanaf je beeldscherm."

Tijdens de Dutch Happiness Week kun je op 20, 22 en 23 maart zien hoe het snoeien van appels- en perenbomen in zijn werk gaat. De demonstratie start telkens om 15.00 uur, aanmelden is niet nodig en deelname is gratis.

Groeien door een echt goed gesprek

Antonio Philips en Marjon Ouwens Reus geven op 20 maart tijdens het congres Happy People Better Business een workshop over het Nieuwe Beoordelen met behulp van het Go Grow Ontwikkelspel. Dit congres vindt plaats in het Parktheater.

Geen directeur, managementassistent of programmeur, maar dat wat je drijft, staat op je visitekaartje. Bij het Parktheater Eindhoven zijn de medewerkers hun passie: een beweegstrateeg, een virusverspreider geluk, een horizonhunkeraar. "Het gaat erom dat mensen hun kwaliteiten mee naar het werk nemen; dat ze aan staan als ze hier zijn", zegt Giel Pastoor, beweegstrateeg/directeur van het Parktheater. Medewerkers ontwikkelden het GroeiGesprekSpel Go Grow, dat helpt bij het gesprek over die drijfveren en kwaliteiten.

"Je gaat een relatie aan met iemand, je neemt de moeite om weer eens wat langer met elkaar te praten"





Tekst: Corine Spaans
Beeld: Marc van Beek

Het spel in het kort: Go Grow, is een bordspel met vragen over 'know': wat kan je, waar ben je deskundig in?, 'grow': wat is belangrijk? Wat wil je leren?, glow: waar word je enthousiast van? Wat zijn je drijfveren? en 'flow': wat doe je? Hoe zit je in je vel? Er zitten jokers in het spel waarmee je een hulplijn kan inschakelen (binnen of buiten het bedrijf), een vraag aan de kant kan leggen, of kan inruilen voor een escapevraag. Die escapevragen gaan over iets heel anders zodat je even kunt 'vluchten' naar iets anders. Je speelt het met zijn tweeën maar het mag ook met meer. Medewerkers bepalen zelf waarover ze in gesprek gaan, ze bereiden het voor en weten waar ze over in gesprek willen gaan. Op 5 december 2013 kregen alle medewerkers het spel als sinterklaascadeautje en sindsdien is het niet meer weg te denken uit het Parktheater.

Pastoor: "Je gaat een relatie aan met iemand, je neemt de moeite om weer eens wat langer met elkaar te praten. Als je het goed wilt spelen dan ben je drieënhalf uur verder. Na drieënhalf uur kom je echt wel op een niveau dat ertoe doet. Wat leidt tot een uitkomst die verder gaat dan ik wil meer werken of minder werken. Het gaat echt over iets."

Het spel is een antwoord op de traditionele functioneringsgesprekken, standaard gesprekken die niet werden voorbereid en waarvan een jaar later niet meer duidelijk was wat er was afgesproken. Kortom, gesprekken die geen effect hadden. Pastoor: "Nu is dat anders gesprekken worden door beiden voorbereid en eindigen altijd met een afspraak die je gewoon niet vergeet, zo belangrijk is die." Het kan alles zijn een opleiding volgen of vaker samen koffiedrinken om bij te praten. Het leidt soms ook tot een nieuw gezicht naar buiten toe. Medewerkers kaartverkoop verzorgen nu Ladies Nights en regelen busreizen naar andere theaters, horecamedewerkers regisseren een voorstelling of staan zelf op de planken, marketeers en programmeurs richten met internationals een theatergroep op.

Marjon Reus werkt sinds 2001 bij het Parktheater Eindhoven, begonnen als Management Assistente en later verantwoordelijk voor onder meer de interne communicatie rondom voorstellingen. In 2015 werd zij besmet door het geluksvirus, vertelt ze. "Dat was tijdens het vijftigjarig jubileum van het Parktheater. Geluk was de rode draad en ik werd geraakt door het thema. Zag veel kansen om verbindingen te maken als je van geluk een gemeenschappelijk doel maakt en daarmee geluk te stimuleren voor de inwoners van deze regio." Ze deelde haar interesse tijdens de Go Grow-gesprekken en zei hier iets verder mee te willen. Zo kreeg ze de ruimte om haar kennis te vergroten door opleidingen te volgen als Rendement van Geluk en Sturen op Geluk in het publieke domein (Erasmus Rotterdam/EHERO).

Waar haar 'geuzennaam' vandaan komt? "Tijdens de opleiding kreeg ik vaak de opmerking dat ik 'licht gaf' als ik mocht vertellen over het Parktheater. Ik was besmettelijk en mensen kregen de behoefte om kennis te maken met onze aanpak en wilden ons theater letterlijk 'voelen'", zo legt de Virusverspreider Geluk haar naam uit. Ze organiseert nu onder meer workshops over (werk)geluk en is samen met Fontys de kartrekker voor de Dutch Happiness Week.

Mons de Goede, horizonhunkeraar/programmeur, kijkt in zijn functie als programmeur altijd naar de toekomst. Hij hunkert naar een toekomst waarin het Parktheater meer internationaal samenwerkt. Tijdens zijn groeigesprek kreeg zijn idee vleugels. "Giel stelde de juiste vragen: 'Wat betekent het voor jou als we de Philipszaal op een andere manier gaan gebruiken.' En zo ontstonden er allerlei ideeën. Omdat je niet kijkt alleen vanuit het werk kijkt maar het verbindt aan je persoonlijke ontwikkeling, is het veel natuurlijker om ermee aan de slag te gaan. Het had misschien ook in een normaal overleg kunnen ontstaan, maar wat deze setting echt anders maakt is de ontspannen sfeer en de mogelijkheid tot diepgang in het gesprek." Zijn idee leidde onder meer tot een toer langs internationale theaters met een 'black box'. Er zijn maar weinig theater die zo'n zaal hebben, een zaal waar alles uit kan: tribune volledig inschuifbaar, trekken boven het volledige zaaloppervlak. "In Nederland zijn er theaters die zo'n zaal hebben maar er zijn weinig theatergezelschappen die er uitvoering kunnen doen. In het buitenland zijn die er wel. Daarmee ben ik in contact en ik wil met hen een voorstelling ontwikkelen die dan langs de theaters in Nederland trekt."
Ook andere bedrijven hebben het spel gevonden. Sinds een half jaar is het te koop, vertelt Pastoor. "We werden voortdurend bevraagd of mensen het spel konden kopen want iedereen zoekt naar een nieuwe manier van beoordelen. Dat hebben we altijd afgehouden omdat we het spel vooral wilden gebruiken voor onze eigen ontwikkeling. Uiteindelijk we konden er niet onderuit en inmiddels zit het in een chique doos en het afgelopen half jaar hebben we voor € 15.000,- aan spellen verkocht. Dat geld zetten we weer in voor de artistieke ontwikkeling van jonge makers."

"Wij zeggen niet dat dit het antwoord is, het is een manier voor betere vragen en betere gesprekken. Tijdens lezingen vertel ik over ons veranderproces, dat we bijna failliet waren en nu weer hier staan. Het spel vinden mensen dan heel leuk, maar het gaat om het verhaal erbij. We hebben dingen meegemaakt, we zitten in een sector waarin we alleen al met de programmering al een risico van 3 miljoen nemen. Dus we weten wel hoe het is om iets te organiseren dat mislukt en dan weer verder te gaan. Geluk, het is niet alleen slingers en ballonnen ophangen en positief kijken het is ook omgaan met verlies. Of tegenslag en jezelf daarin tegenkomen."



Parktheater Eindhoven streeft naar meer geluk in Eindhoven, dat wordt o.a. zichtbaar gemaakt tijdens de Dutch Happiness Week. Geluk ligt in het verlengde van de missie van het Parktheater om bezoekers echt te raken. Geluk en Cultuur hebben als gemeenschappelijke deler, dat het bijdraagt aan gezondheid, mentaal en fysiek welzijn en betrokkenheid creëert.

Nieuwe verbindingen die bijvoorbeeld ontstaan door samenwerking met de Geluksplekken leveren een positieve bijdrage aan het vormgeven van de samenleving. Flow door samen te bouwen aan een gevarieerd en innovatief ecosysteem. Het Parktheater is een broedplaats voor creatief denken, dat ook wordt aangetoond door het Parktheater Gilde dat afgelopen jaar is gestart en nu al bijdraagt aan mooie betekenisvolle projecten voor onze stad.

Geluk is...
Niet te veel willen



Suzanne Möller (27)

"Geluk? Veel van mijn leeftijdsgenoten jagen erop, maar volgens mij werkt het niet helemaal zo. Het klinkt misschien raar maar ik zeg: Wees nederig. Maak je hang naar geluk niet te groot... Kijk goed om je heen en probeer het uit de kleine dingen te halen."

Naast haar studie schrijft Suzanne liedjes en speelt ze gitaar. "Waar ik gelukkig van word? Ik heb een docentenhart en vind het leuk om mensen te motiveren en aan het denken te zetten. Ik geniet volop van de feedback die ik krijg. Maar ook kattenfilmpjes op YouTube kunnen aanleiding zijn voor puur geluk."

Geluk is...
Je doel bereiken



Marc van Bakel (27)

"Geluk draait om doelen. Een doel stellen en het vervolgens bereiken. En daarna een nieuw doel stellen."

"Voor mij is het belangrijk om anderen te kunnen helpen hun doelen te halen. In het ziekenhuis zie ik de verpleegkundigen groeien. Ik vind het mooi dat ik ze daarbij mag helpen. Dat geldt ook voor mijn studenten. Ik zou me niet plezierig voelen als ik alleen maar bezig ben met mijn eigen doelen."



In gesprek met de geluksprofessor

Op initiatief van Coöperatie Dela geven Patrick van Hees en Paul de Blot tips over gelukkig oud worden tijdens de lezing op 22 maart in het Parktheater

Gelukkig ouder worden, dat willen we allemaal. Maar hoe doe je dat? Tijdens de Dutch Happiness Week geeft 'geluksprofessor' Patrick van Hees samen met de 93-jarige filosoof en schrijver Paul de Blot een lezing waarin ze tips en uitleg geven over geluk. Van Hees licht alvast een tipje van de sluier op en vertelt waarom geluk zo belangrijk voor hem is.

Tekst: Frans van Beveren
Beeld: Patrick van Hees

Veel mensen zijn in het dagelijks leven bezig met geluk, Patrick van Hees besloot om er zijn leven aan te wijden. In 2009 verkocht hij zijn adviesbureau en het jaar daarop bracht hij zijn eerste boek uit: De geluksprofessor. "Ik ben al een lange tijd bezig met het onderwerp geluk. Volgens mij is dit het belangrijkste waar je het over kunt hebben, het onderwerp greep me. Als je bij mensen goed doorvraagt over wat ze willen in het leven en waarom, kom je altijd bij het ultieme antwoord uit: 'Omdat ik daar gelukkig van word.'"

Actueler dan ooit

Volgens Van Hees is geluk een onderwerp dat tegenwoordig meer in de belangstelling staat. "Ik denk dat dit deels komt doordat het economisch wat minder ging, maar ook door de ontkerkelijking en individualisering. Mensen hebben weer extra behoefte aan richting, duiding of zingeving in hun leven. Heel veel bedrijven, die werkgeluk tien jaar geleden nog een beetje zweverig vonden, geven nu heel veel geld uit om serieus met geluk bezig te zijn. Dat is gaaf en mooi om te zien. Ook omdat inmiddels bekend is uit onderzoek dat als werknemers gelukkiger zijn, ze ook productiever, socialer, creatiever en minder vaak ziek zijn. Het is als organisatie nog verstandig ook in financieel opzicht, om in je werknemers te investeren."

Zingeving

Om gelukkig te zijn is het belangrijk dat je minimaal één zingevingsdoel in je leven hebt, volgens Van Hees. Maar ook zingeving is niet het antwoord op geluk. "Er moet een goede balans zijn tussen plezier en zingeving. Zinvol bezig zijn kan heel veel voldoening geven, maar soms ik het ook lekker om gewoon naar een feestje te gaan. Als je alleen maar zinvol bezig wil zijn, altijd klaar wil staan voor iedereen en overal vrijwilliger bent en collectes loopt, dan is dat is hartstikke mooi, maar uiteindelijk moet je ook aan jezelf denken. Dan ben je niet alleen gelukkiger, maar dan heb je ook langer, meer energie om al die mooie dingen te blijven doen. Je kan ook een burn-out krijgen van te veel zingeving."

Gelukkig ouder worden

We worden gemiddeld steeds ouder en de vraag hoe je gelukkig oud wordt houdt veel mensen bezig. "Mensen denken wel eens dat oudere mensen ongelukkiger zijn, maar het blijkt juist uit onderzoek dat oudere mensen wat gelukkiger worden. Dat is voor heel veel mensen denk ik een heel geruststellende gedachte." Maar de vraag is natuurlijk: wat kan je doen om de kans op de zo gelukkig mogelijke oude dag groter te maken? Over dat onderwerp heeft Van Hees een boek geschreven, De geluksoma: het geheim van gelukkig ouder worden. Het boek is geïnspireerd op zijn oma, die bijna honderd jaar werd en ook op haar oude dag nog gelukkig was. "Ik combineer gelukswetenschappen met mijn eigen ervaringen. Tijdens de lezing vertel ik wat er uit wetenschappelijke onderzoeken blijkt en hoe je dat kan vertalen naar eenvoudige dingen. Een gevleugelde uitspraak van mijn oma was bijvoorbeeld: 'Een hand opsteken kost geen geld.' Het zijn soms heel simpele dingen die je gelukkiger kunnen maken. Het vermogen om lief te hebben of te laten liefhebben op een oude dag is eigenlijk de belangrijkste voorspeller voor een gelukkig leven. Ook actief blijven als je ouder bent is belangrijk, zolang het past binnen je mogelijkheden natuurlijk. Misschien moet je niet meer gaan trainen voor een marathon, maar een blokje om is ook goed. Het hoeven geen ingewikkelde dingen te zijn, maar toch heb je zo een reden om uit je bed te komen."

> **"Je kan ook een burn-out krijgen van te veel zingeving."**



"Het is niet: hoe is de stemming van de dag, wat heb je allemaal gedaan, maar: hoe gelukkig ben je?"

Een robot maakt niet gelukkig, of wel soms?

Kan een robot een mens gelukkig(er) maken? Nee, natuurlijk. Zelfs Felix niet, een aaibaar robotje met aandoenlijke oogjes, ontwikkeld door een team dat technologie wil inzetten om de maatschappij vooruit te helpen, bijvoorbeeld door het geluk van mensen te bevorderen. Felix kan wél registreren hoe de gemoedstoestand is van zijn gebruiker. En als deze iedere dag even stilstaat bij hoe hij zich voelt, wordt hij wel degelijk gelukkiger.

Tekst: Debbie Langelaan
Beeld: Marc van Beek

Volgens wetenschappelijk onderzoek van de Erasmus Universiteit is het met geluk vrij simpel: wie zich bewust is van zijn gemoedstoestand, onderneemt 'vanzelf' actie om deze te verbeteren als dat nodig is. Het is dus zaak om te meten.
De happybot is zo'n geluksmeter. Op dit moment hebben tien ouderen in Brabant het eivormige, lichtgevende robotje op hun dressoir of nachtkastje staan. Hij luistert (niet) naar de naam Felix. Iedere dag 'vertellen' ze hem hoe ze zich voelen, door het apparaat aan te raken en in een zodanige stand te zetten dat deze hun stemming weerspiegelt. Op een goede dag draaien ze hem in een warme kleur en kijkt Felix vrolijk, op mindere dagen ziet hij een beetje grauw en blijven de ogen half geloken.

Minder contacten
Het idee is ontstaan bij een innovatieproject in Boxtel, waar werd gebrainstormd over nieuwe vormen van dienstverlening. Een van de ideeën, vertelt organisatie-adviseur Rob van de Ven, was om technologie te ontwikkelen die kan helpen tegen eenzaamheid. Inmiddels is de stichting Happybots een feit en is Van de Ven een van de bestuurders. Fontys heeft zich over Felix ontfermd in de persoon van lector Mens en Technologie Janienke Sturm. Drie Fontys-studenten (van ICT & Media Design en Toegepaste Psychologie) zijn erbij betrokken, een ontwerper en een technisch projectmanager. Woonzorgorganisatie Vitalis werkt mee aan de proef onder tien ouderen. Ouderen vormen een van de doelgroepen van Felix: net als bijvoorbeeld zieken, verstandelijk gehandicapten en patiënten in de geestelijke gezondheidszorg hebben ze vaak wat minder contacten. Ook zijn ze minder gewend om aan anderen te vertellen hoe ze zich voelen.

Geluksmeter
Een robot klinkt als ingewikkelde techniek, maar, zegt Van de Ven: de happybot is heel eenvoudig gehouden. "Iedereen kan het bij wijze van spreken gebruiken. Het is een middel, het had ook een app kunnen zijn. Maar die zijn er al veel en we hebben het idee dat iets fysieks beter werkt voor deze groepen. Het is intiemer."
Essentieel is het protocol, zoals het team dat noemt, dat om de robot heen 'gebouwd' wordt. De zorginstelling die bij het project aangesloten is, krijgt via de happybot, die aangesloten is op internet, te zien hoe de oudere zich voelt. Daalt de stemming structureel, dan kan er ingegrepen worden..

Diana van der Sanden, student Toegepaste Psychologie in het team, voert het onderzoek uit. "De proef duurt twee weken. In de ene week krijgen de ouderen Felix in huis, in de andere een week een vragenlijst die ze iedere dag invullen. Zo hopen we erachter te komen wat het beste werkt en hoe we Felix optimaal kunnen inzetten bij ouderen."



Een eerdere pilot met Felix, onder vijf ouderen, kon de conclusies van de Erasmus-onderzoekers niet duidelijk bevestigen. Vijf is natuurlijk een klein aantal, zegt Van de Ven: "We merkten dat ze vooral bezig waren om het robotje zo in te stellen dat het goed hun gevoel weergaf. Ze vonden het leuk om ermee bezig te zijn." In de huidige proef is het 'bewijzen' van de stelling dat het meten van geluk uiteindelijk gelukkiger maakt, opnieuw een van de onderzoeksvragen. Ook het design van Felix wordt nog eens uitgebreid onderzocht.

Tweeling
Het happybot-team ziet meer toepassingen van Felix voor zich dan de combinatie gebruiker-zorginstelling. Het zou ook graag een tweeling maken, waarbij de ene altijd de stemming overneemt van de andere. "Je kunt je voorstellen dat Felix bij oma staat en zijn tweelingbroer- of zusje in het gezin van een van haar kinderen. Die kunnen zien hoe gelukkig ze is en daarover in gesprek gaan."
Is het eigenlijk niet idioot dat je een robotje nodig hebt om een simpele, dagelijkse vraag te kunnen stellen: hoe is het met je? Diana: "Dat lijkt misschien zo, maar de vraag van Felix gaat dieper. Het is niet: hoe is de stemming van de dag, wat heb je allemaal gedaan, maar: hoe gelukkig ben je. Er is ook meer tijd om na te denken over het antwoord dan wanneer iemand het ze rechtstreeks vraagt. En juist dat stilstaan bij het antwoord is essentieel."

Wanneer komt jouw 4 minuut 33-moment?

In de 'circulaire' economie worden producten hergebruikt en behouden grondstoffen zo veel mogelijk hun waarde. In die zin blijft het systeem dicht bij de natuur. Klinkt sympathiek. Maar worden we nu echt gelukkiger van op koffiedik gekweekte champignons of fietsen met hemelsblauwe voorbanden? "Geluk is een groot woord. Toch maken sommige initiatieven je acuut blij. Dat is een begin..."



“Een blije boer, blije kippen en blije consumenten. Als je daar niet gelukkig van wordt...”

Tekst: Frank van den Nieuwenhuijzen
Beeld: Marc van Beek

Geert van Seeters en Fons Claessen schreven mee aan het boek 4’33” time for a circular economy. De wonderlijke titel verwijst naar een ‘muziekstuk’ van John Cage. De orkestleden nemen plaats, stemmen hun instrument maar doen verder... niets. Claessen, projectmanager van het Fontys Circular Economy Impulse Team: "Het blijft stil, net zoals ook wij pleiten voor een pas op de plaats. De oude economie is een rat race. Stop daarmee en zoek naar nieuwe inspiratie, nieuw geluk.”

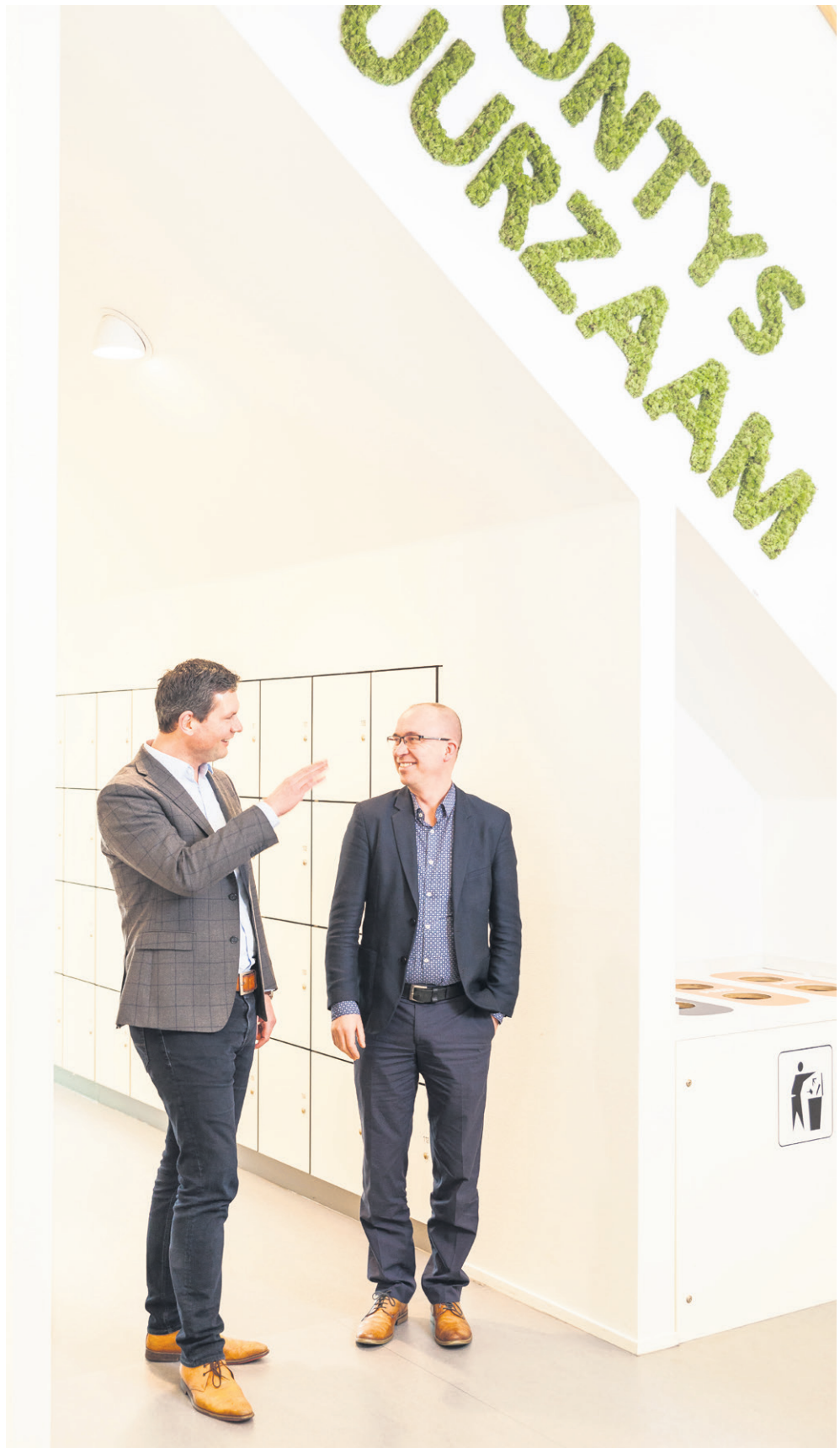
Die 4 minuut 33 staat dus voor een moment van bezinning. Maar tussen de regels van het boek door klinkt ook een startschot: laat de duurzame revolutie nu maar beginnen. Docent Marketing & Management Geert van Seeters: "Overstappen op een circulair systeem heeft veel impact. Onze samenleving moet integraal anders. Er is genoeg reden om aan te nemen dat we daarbij als mens veel winnen.”

Zichtbaarheid
Meer armslag voor de circulaire economie betekent bijvoorbeeld dat we (weer) dichter bij de natuur komen te staan. "Simpel,” zegt Van Seeters. "Die band zijn we kwijt- denk maar aan de bio-industrie. We moeten terug naar een meer natuurlijke balans waarin we als mens beter gedijen.” Eén van de hoofdstukken uit het boek koppelt het realiseren van een droom aan een sluitend verdienmodel. "Erik van den Oord, de schrijver van dit deel, helpt bedrijven met het ontwikkelen van duurzame businessmodellen. Samen met een agrarisch ondernemer bedacht hij het concept van de kipcaravan.” Een verrijdbaar kippenhok, dat de bewoonsters naar het (gratis) voer in de natuur brengt. De kippen — van nature bosdieren — scharrelen onder de bomen en eten insecten, spinnen, enzovoorts. Daardoor leggen ze eieren met meer smaak. "De caravan is bovendien uitgerust met een automatiek, waar je verse eieren ‘uit de muur’ kunt trekken, terwijl je de kippen ziet rondscharrelen. Je raadt het al: een blije boer, blije kippen en blije consumenten. Als je daar niet gelukkig van wordt...”

Het volledige ‘productieproces’ is zichtbaar, midden in de natuur. Transparantie is een kenmerk dat we vaker terugzien in de circulaire economie. "Bedrijven die focussen op andere dan alleen financiële waarde kunnen beter uitleggen waarom ze iets doen,” zegt Geert van Seeters. Zo hangt in de Venlose supermarkt Beej Benders een lijst waarop staat waar de (lokale) groente- en fruitsoorten vandaan komen, welke prijs de boer ervoor heeft gekregen en wat Benders er zelf aan verdient. Fons Claessen: "Dat helpt de klant om een bewustere keuze te maken, en dat is mogelijk aanleiding voor een aangenaam gevoel van bevestiging.” De ‘oude’ economie is daarentegen deels gebaseerd op gebrek aan doorzicht. Het kan leiden tot tunnelvisie en uitwassen als sjoemel-software en horror-slachthuizen.

Sociale winst
Een ander wezenlijk kenmerk van ‘circulair’ is: coöperatie in plaats van concurrentie. Zo ging een Amerikaanse broodfabriek ertoe over om de sollicitatieprocedure te ontdoen van het competitie-element. Fons Claessen: "Zij zeggen: Mail ons maar, dan kåun je morgen beginnen. Pas later blijkt wel of iemand functioneert of niet. Dat is heel sociaal: mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt worden niet langer afgewezen om de overbekende redenen.” In diezelfde Verenigde Staten zien we een opvallende trend. "Steeds vaker komen noodlijdende bedrijven daar in handen van werknemers. Samen stichten ze een coöperatie die de leiding geheel of gedeeltelijk overneemt. Winstoptimalisatie wordt verdrongen door menselijke aspecten: zingeving, zelfbevestiging, enzovoort.”

Gewicht
De circulaire economie biedt genoeg aanknopingspunten voor een eerlijker en evenwichtiger bestaan. Volgens Fons Claessen is een groeiende groep consumenten daarnaar op zoek. "De grootste kans op geluk heb je als je nu het momentum pakt. De mensheid staat op een kruising- het moet anders met deze planeet. Over zaken als euthanasie en donorcodicil denken we lang en breed na. Laten we hetzelfde gewicht hechten aan de vraag wat voor economie we eigenlijk willen.”



4’33” time for a circular economy is verkrijgbaar in de boekhandel. Fontys-docenten kunnen het boek gratis downloaden op fontys.nl/circulair/ Momenteel denkt het auteursteam na over een spin-off in de vorm van een reeks workshops. Ten slotte organiseert Fontys op donderdag 22 maart een Denk Groter debat over circulaire economie met Energiecommissaris Ruud Koornstra.



Onderwijs heeft een vraag ... geluk geeft het antwoord!

Peter Heerschop en Marcel van Herpen 26 maart Theaters Tilburg

Hoe een leraar zijn klas gelukkig maakt

Tekst: Debbie Langelaan
Beeld: bobfoto.nl

Ze kunnen vlijmscherp een Juf Ank neerzetten, het onderwijssysteem tot aan de enkels afbreken, de jeugd van tegenwoordig op de hak nemen. Maar altijd zetten ze er iets náást. Noem het begrip, een hart onder de riem of mededogen. Peter Heerschop en Marcel van Herpen laten het zien in de voorstelling 'Heeft het onderwijs een vraag... Geluk geeft het antwoord', waarmee ze de DHW afsluiten in Tilburg.

De twee zijn onderwijsbeesten: Heerschop was ooit gymleraar in Almere, en heeft dat in zijn hoofd nooit losgelaten, ook niet als cabaretier. Van Herpen hielp ooit een basisschool in Boekel mee oprichten en heeft nog steeds tal van functies in de onderwijswereld. Ze weten dus waar ze het over hebben.

Wat brengen ze dan op de planken? Een les? Heerschop: "We hebben het eigenlijk nooit een naam gegeven. Het lijkt op cabaret, maar dan van de meest kritische soort. Het hoeft niet grappig te zijn, maar dat is het vaak toch." Van Herpen: "Ja, omdat Peter grappig is!" Heerschop: "Omdat onderwijs vol zit met grappige situaties. Wij maken daar een soort belezen peptalk van, iets tussen cabaret en een TEDx in. Weet je wat: we noemen het Cabaretx."

Herkenbaar
Iedereen heeft ooit met onderwijs te maken (gehad), dus de verhalen die Heerschop en Van Herpen in hun Cabaretx aaneen rijgen zijn altijd herkenbaar. Het schoolhoofd dat wordt bedolven onder circulaires uit Den Haag, de leerling die niet vooruit te branden is, de leraar die zich staande moet houden tegenover zeer assertieve ouders. Een beetje zoals in De Luizenmoeder, de populaire tv-serie die stoelt op diezelfde herkenbaarheid.

Ook Heerschop en Van Herpen smullen van de situaties in en rond De Klimop. Omdat ze niet alleen cabaretiers zijn maar ook een onderwijshart hebben, zetten ze er in hun eigen werk nog iets naast: ze willen laten zien hoe het wel kan, dat die luie leerling wél deugt, dat je als school toch vrijheid van handelen hebt. Hun belangrijkste boodschap is aan de leraar. Díe moet het doen. Hij/zij draagt in hoge mate bij aan het geluk van de leerlingen, en aan dat van zichzelf natuurlijk. Van Herpen: "Wij begrijpen dat zijn positie moeilijk is. Het systeem waarin hij moet opereren is soms ziekmakend, maar hijzelf is oké." Heerschop: "Wij staan naast die leraar. We voelen hetzelfde: de druk waaronder hij moet functioneren en de schoonheid van het vak."

Veranderingen
Wat is er eigenlijk mis aan het Nederlandse onderwijs volgens de twee? Heerschop: "We hebben natuurlijk nog steeds prima onderwijs, zeker internationaal gezien. Maar de leraar krijgt grote veranderingen voor zijn kiezen: multiculturele klassen, de toegenomen mondigheid van leerlingen en ouders, de digitale ontwikkeling. Dat verandert de verhoudingen in het onderwijs, de leerkracht is zoekende hoe hij daarmee moet omgaan en het systeem loopt achter. Wij proberen hem te helpen."

Hoe maakt de leraar de klas, en zichzelf, dan gelukkig? Van Herpen: "Het nieuwe leraarschap is dat je jezelf laat kennen. Een goede relatie met de leerlingen is de basis voor goed onderwijs. De leraar moet als mens voor de klas verschijnen. Een leerling wil maar één ding weten: wie ben jij?" Heerschop: "En daarbij mag je jezelf best eens wat minder serieus nemen en je kwetsbaar opstellen. Dat proberen wij zelf tijdens de voorstelling ook te doen."

Vrijheid
Luisteren hoort bij dat nieuwe leraarschap. Heerschop: "Laatst zei een leerling tegen mij: ga jij dat maar eens doen, zeven keer per dag schakelen . Van aardrijkskunde naar geschiedenis, naar wiskunde, naar wat dan ook. Zonder enige samenhang. Ja, dat lijkt me eigenlijk verschrikkelijk. Daar is iets mis mee."

Relativerend: "Nou ja, over zulke zaken gaat het bij ons. Grote levensdingen. Eigenlijk raar dat wij geen ministers van Onderwijs zijn." Van Herpen: "Als minister heb je niet meer macht. De veranderingen vinden plaats in de klas. De leraar moet de vrijheid die hij echt wel heeft, veel meer gebruiken."

Geluk is...
Pókemon Go
op zondagmiddag



Paul van den Heuvel (62)

"Ik word gelukkig als de zon schijnt. Of als de vogels fluiten, al hoor ik dat niet meer zo goed. Kleine dingen dus. Gelukkig wel, want als je het van materialisme moet hebben, moet je zolang wachten.

Ik ben vanmiddag met de bus vanuit Valkenswaard gekomen om in Eindhoven Pókemon Go te spelen. Het is wel ijskoud buiten, maar ja: je hebt je beweging en je ontmoet gelijkgestemden. Ik heb ze weer gevangen, koffie met een stuk gebak genomen en nu stap ik op de bus terug naar huis.
Helemaal gelukkig."

Geluk is...
Vijftig kleuren groen



Marjoska Gokke (44)

"Ik bloei op als ik naar buiten ga. Ik loop steeds meer, ook naar mijn werk. Twee keer drie kwartier per dag. Maar ik geniet het meest van de extra wandelingen. De wind en de zuurstof, het groen, heerlijk. Dat zijn mijn geluksmomentjes.

Je wereld wordt groter, letterlijk, en je maakt nog eens iets mee. Nu staan we hier een fotoshoot te doen! Als ik iets interessants tegenkom, maak ik een foto. Ik ben nu bezig met het kleurenthema groen, ik zoek alle kleuren groen bij elkaar. Dat kunnen planten en bomen zijn, maar het hoeft niet."


PRAGMATISME
EVOLUTIE
HETEROGENITEIT
ROMANTIEK
REVOLUTIE
HOMOGENIT

Nederland is best gelukkig

Je kunt alles worden wat je wilt, zei haar vader tegen Femke Halsema toen ze een tiener was. Die vrijheid neemt ze. Na een carrière in de politiek wil ze nog steeds een boodschap kwijt, die verkondigt ze nu in het theater. Halsema opent de DHW met het theatercollege Een vrij land, waarin ze uitlegt dat Nederland best gelukkig is.



Tekst: Debbie Langelaan
Beeld: Jean van Lingen

Halsema neemt stelling tegen het gevoel dat zij overal tegenkomt dat ons land bezig is om in zee te zakken, figuurlijk dan. Zo worden er tal van onoverbrugbare kloven gesignaleerd: tussen arm en rijk, hoog en laag opgeleid, digitaal en digibeet. "En de progressieve elite heeft het land uitverkocht aan de migranten. De gewone Nederlander blijft verweesd achter. We worden geïslamiseerd en homeopatisch verdund."

Indruisen

Terwijl: het gaat alleen maar beter met ons land. Halsema haalt het laatste rapport van het Sociaal Cultureel Planbureau aan, waaruit blijkt dat we ouder worden, gezonder, beter opgeleid. De misdaad neemt af. De grote meerderheid (85 procent) van de Nederlanders leeft in welvaart. Tachtig procent is trots op zijn land. 31 procent van de mensen denkt dat er teveel migranten zijn in Nederland, tegen 49 procent in 1994.

Maar zoals de directeur van het SCP al signaleerde: de uitslagen van het onderzoek zijn contra-intuïtief. Dat wil zeggen dat ze indruisen tegen het gevoel dat breed leeft over de staat van het land. "Waarom klinkt dat ondergangsgeluid zo luid?", vraagt Halsema zich af.

Ze vindt twee oorzaken: "Het is electoraal een zekere route naar succes. Maak de mensen bang en ze stemmen op je. Heel cynisch maar altijd effectief." Voor het aanwijzen van de andere oorzaak laat ze filmbeelden zien van Thierry Baudet met zijn achterban, een zaaltje vol jongeren. Een toonbeeld van verveeldheid en decadentie, zegt Halsema. "Je hebt helden en poseurs: dat is het verschil tussen Piet Hein en Baudet." Er dreigt geen ondergang in Nederland, onderstreept Halsema, er zijn alleen nogal trage veranderingen. "Dat wakkert bij sommigen het verlangen aan naar een groots en meeslepend leven. Dit zijn jongeren die dan menen allerlei tradities te moeten beschermen: Pasen, vuurwerk, Zwarte Piet."

Miserabel zelfbeeld

Waar de Nederlander wel aan lijdt is een gebrek aan trots, meent Halsema. "We hebben een zelfbeeld." Ze verwijst naar de Iraks/Nederlandse schrijver Rodaan, die in de inburgeringstoets geen enkele trots op Nederland kon ontdekken: geen Van Gogh, Nachtwacht, molens of grachten. Wel: situaties waarin migranten een uitkering hebben en hoe ze daar mee omgaan. Rodaan zakte overigens voor zijn inburgeringsexamen, terwijl hij een letterenprijs ontving voor een boek dat hij in het Nederlands schreef.

Er is reden genoeg om trots te zijn, vindt Halsema: "In anderhalve eeuw tijd hebben we ons aan de haren uit het moeras getrokken van armoede en ongeletterdheid. Er is een enorme emancipatie geweest van arbeiders, vrouwen, homoseksuelen. Ik ben er trots op dat meer dan de helft van de Nederlanders vrijwilligerswerk doet. Dat een school met de bijbel vredig naast een coffeeshop kan functioneren. Dat we een partij hebben die ijvert voor een verbod op vissenkommen en dat een afbeelding van een bebloede tampon in een museum kan hangen."

Dus het land is klaar, af, we leven lang en gelukkig? Nee, zo is het ook weer niet in Nederland volgens Halsema. "Nederland is niet altijd leuk, soms schuurt het. Vijf procent van de Nederlanders kan niet meekomen, heeft schulden en is ongeletterd. Zij worden gekrenkt. Soms gaan we niet één, maar tien stappen terug, als er apengeluiden worden gemaakt wanneer een zwarte politica aan het woord is, bijvoorbeeld. Of wanneer een politicus, onder het mom 'de vervuiler betaalt', een kopvoddentaks in te voeren. Op zo'n moment ben ik zelf even helemaal niet trots op mijn land."

Een zeker onbehagen treft haar ook. "Ik zie vrouwen bij mij in de buurt, van top tot teen in het zwart, met wie ik geen contact kan krijgen. Ze bewegen zich schichtig. Bij de snackbar, waar veel Turken en Antillianen komen, krijg ik uitdagende blikken. Maar ik vraag me dan ook af: veranderen zij of verander ik? Toen ik vroeger in Enschede door bepaalde wijken fietste, voelde dat ook niet veilig."

Zachte krachten

Halsema vertrouwt erop dat de 'zachte krachten' uiteindelijk zullen winnen: de redelijkheid, de grote meerderheid van Nederlanders die elkaar wel wil begrijpen en het goede wil doen.

Met de leraren, verzorgenden en de vrijwilligers in de voetbalkantine als ruggengraat. "Zoals Erasmus al zei: de kracht van Nederland ligt in zachtzinnigheid, welwillendheid en gematigdheid."

Tijdens de Dutch Happiness Week kun je op 19 maart naar Femke haar college in het Parktheater.

“Zoals Erasmus al zei:
de kracht van Nederland
ligt in zachtzinnigheid,
welwillendheid en
gematigdheid”







‘Leven is doorgeven’

Lezing ‘Gelukkig oud worden’

Donderdag 22 maart | 20.00 uur
Philipszaal Parktheater Eindhoven

Gelukkig oud worden, dat willen we allemaal wel. Al generaties lang zoeken we het geheim van lang en gelukkig leven. Bij DELA beseffen wij iedere dag hoe waardevol het leven is. Doordat het eindigt en ook weer doorgegeven wordt. Wat wilt u meegeven aan uw dierbaren in dit leven? En hoe ervaar je geluk en hoe geef je het leven meer betekenis als je ouder wordt?



Tijdens de lezing ‘Gelukkig oud worden’ laat Patrick van Hees, de Geluksexpert van Nederland, zien dat het antwoord vaak voor het grijpen ligt. Dat gelukkig zijn geen doel op zich is maar samengaat met zingeving. Samen met filosoof en schrijver Paul de Blot geeft hij een aantal gelukstips. De interactie met het publiek staat hierbij voorop.



Paul is met zijn 93 jaar een mooi voorbeeld van ‘gelukkig oud worden’. Hij staat volop in de samenleving, en geeft regelmatig lezingen en lessen aan studenten van Nijenrode.

Aanmelden en informatie
Entree: € 4,50 (inclusief koffie/thee met een zoetigheid)
Reserveren via www.parktheater.nl
Informatie: DELA | Mia van Eijl | 040 260 16 01 | gelukkigoudworden@dela.org

DUTCH HAPPINESS WEEK

DELA voor elkaar