



🎧 Podcastgasten

Bert van Leeuwen



Bert van Leeuwen is een Nederlandse televisiepresentator. Hij is vooral bekend van programma's die hij presenteert voor de Evangelische Omroep (EO), zoals "Het Familiediner" waarin hij tracht mensen binnen een familie die een conflict hebben, met elkaar te verzoenen. Hij werkte mee aan programma's als "It Takes 2", "The Passion", "Het Prefecte Plaatje" en "Weet ik Veel". Verder presenteerde Bert, naast het familiediner, programma's als "De Pelgrimscode", "Wat weet Nederland", "De Grote Bijbelquiz", "Concert van Hoop" en "De Laatste 24 Uur". Ook presenteert hij vaak de EO-Jongerendag. Naast presentator is hij [mediator](#) en bemiddelt hij in stressvolle situaties, bij ruzie, bij zakelijke geschillen of bij ingewikkelde samenwerkingsvormen.

In de podcast vertelt Bert dat hij eigenlijk pas bewust met geluk bezig is, sinds hij wist dat hij te gast zou zijn in onze podcast. Samen zoeken we naar de definitie van geluk. Bert geeft voorbeelden van geluuksmomenten die hij, zelfs nog na vele jaren, nog steeds kan "hervoele" als hij aan die momenten terugdenkt. We hebben het over de ongelooflijke veerkracht van mensen die, in ongelukkige situaties en bij intens verdriet, toch in staat zijn om gelukkige momenten te vinden. Bert legt uit dat de omstandigheden waarin iemand verkeert, vaak bepalend kunnen zijn voor zijn of haar geluk. Volgens hem is dankbaarheid een belangrijke gevoel dat bepaalt of iemand gelukkig is. We hebben het erover hoe belangrijk het is dat er een bepaalde balans is in je leven. Soms heb je een "schop onder je kont" nodig en soms sla je te ver door in je streven naar succes. We hebben het erover hoe problemen en conflicten mensen ongelukkig maken en hoe Bert, door zijn werk, daar verbetering probeert aan te brengen. Hij legt uit dat, bij de meeste ruzies, het verkeerd gaat door de telkens overtreffende trap in het conflict. Waar de emotie wint, verliest het verstand legt hij uit. Hij legt a.d.h.v. wat voorbeelden, uit zijn programma "Familiediner", uit hoe hij in zijn rol als presentator echt iets voor mensen heeft kunnen betekenen. Wij hebben het ook over Bert zelf en de invloed van zijn omgeving op zijn geluk. Bert vertelt ook hoe hij zijn geloof praktiseert. We filosoferen over de eindigheid van het leven en of hij de pil voor het eeuwige leven zou slikken. We hebben het ook nog over het programma "de laatste 24 uur" en over de verhalen van wat mensen belangrijk vinden als ze nog maar 24 uur te leven hebben. Bert deelt als laatste zijn ideeën over hoe mensen gelukkiger kunnen worden.

Ook deze gasten mag je niet missen



[Sanny Verhoeven](#)



[Brian de Mello](#)



[Mark Verhees](#)

Of een van deze gasten: [Maarten Delen & Leon Lucas](#), [Rosalie De Graaf & Merlijn van den Toren](#), [Ted Prost & Tika-Danee Somers](#), [Gemma Tiedink](#), [Luciën van Riswijk & Arend van Hout](#), [Margot Ribberink](#), [Chris van de Ven & Frits Bloembergen](#), [Bart Jan Krouwel & Bas Rüter](#), [Stan Nijenhuis & Alain Dikken](#), [Nico Wissing](#), [Herbert Damen & Henk Hendriks](#), [Martine Reesink](#), [Hugo von Meijenfeldt](#), [Herman Wijffels & Klaas van Egmond](#), [Peter van Uhm](#), [Annette Nobuntu Mul](#), [Bert Simhoffer](#), [Henry Mentink](#), [Jan Ummenthum & Astrid Huitink](#), [Petra van Dreumel](#), [Ruut Veenhoven](#), [Gerjo Schepers](#), [Angela van Dinther](#),

[Maarten van Rossem & Jan Terlouw](#), [Joris Voorhoeve](#), [Patrick Kicken](#), [Meike Bartels](#) en [Anne Landvreugd](#), [De Slagersdochter](#), [Caroline van der Plas](#), [Hannah Cuppen](#), [Huub Hieltjes](#), [Eric van Deutekom & Nicole Lieve](#), [Stefan Paas](#), [John Berends](#), [Jochem van Gelder](#), [Jaap Bressers & Otwin van Dijk](#), [Erika Diender](#), [Hans Peter Roel](#), [Inge Jager & Maria Grijpma](#), [Marjolein Berendsen](#), [Ben Cramer](#), [Henk Fransen](#), [Erik Smithuis](#), [Ranomi Kromowidjojo](#), [Ben Cramer](#), [Pim Haselager](#), [Mark Rutte](#), [Wieteke van Dort \(Tante Lien\)](#), [Herman Pleij](#), [Mirjam Spitholt](#), [Janneke van der Meulen](#), [Dokter Tamara](#), [Freek de Jonge](#), [Leo Bormans & Qadir Nadery](#), [Jacqueline van Noordenne](#), [Christopher van Drie](#), [Alexander Rinnooy Kan](#), [Guido Walraven](#), [Isabelle Feteris](#), [David de Kock](#), [Boukje Jongedijk](#), [Jan Bouke Wijbrandi](#), [Willem Glaudemans](#), [Talia van Essen](#), [Nikolaas Sintobin](#), [Paul Smit](#), [Cuong Lu](#), [Jorien Weterings](#)

Volg de **Podcast of HOPE** op
onze socials



MDT NIEUWS

Jongerenparlement buigt zich over wonen in Zeeland



Het Zeeuws Jongerenparlement is een tweedaags evenement voor jongeren van alle opleidingsniveaus in de leeftijdscategorie 15 tot 19 jaar. Het thema van het Zeeuws Jongerenparlement 2022 is “wonen voor jongeren in Zeeland”. Zo'n twintig MDT-deelnemers hebben op de valreep met 2023 hun ideeën over

'wonen in Zeeland' overhandigd aan gedeputeerde Harry van der Maas. Die ideeën kwamen niet zomaar uit de lucht vallen: de jongens en meiden, verenigd in het Zeeuws Jongerenparlement, hebben zich uitgebreid over de materie gebogen. "Het is heel fijn om er vrijuit over te kunnen praten en je mening te geven en je leert ook van elkaar. Ik hoop er zeker later nog wat mee te doen", zegt Julia de Ruijter, een van de MDT-deelnemers. Nadat de jeugdige parlementariërs in de Statenzaal waren bijgepraat over het onderwerp, was het tijd voor werkbezoeken en trokken de jongeren het veld in. Ze bekeken de tiny houses in Sint Laurens, ecowijk de Woongaard in Serooskerke en het Scheldekwartier in Vlissingen. Dag twee stond vooral in het teken van debat. Daarbij kwamen verschillende woongerelateerde thema's aan de orde, zoals 'krapte op de woningmarkt' en 'bouwen in Zeeland'. Uit de tweedaagse kwam een pakket aanbevelingen voort, die de jongeren hebben overhandigd aan Harry van der Maas, die als gedeputeerde onder meer jongerenparticipatie in zijn pakket heeft. "Jongeren zijn normaal niet een doelgroep die je hier in de Statenzaal ziet", zegt Van der Maas. "Daarom doen we dit. We gaan zeker wat met de ideeën doen!"

Een sprankje **HOPE** van...

Filosoof en cabaretier Paul Smit



Een van de **positiefste ontwikkelingen** van de afgelopen 50 jaar is het afnemen van de extreme armoede. Naarmate de basisbehoeften van mensen zijn vervuld en mensen niet continu in de overleefstand staan, is dit bevorderlijk voor ons geluksniveau. Bill Hicks is voor mij een **voorbeeldfiguur**. Naast briljante comedy durfde hij gevoelige onderwerpen aan te snijden, corruptie bloot te leggen en kwam hij met krachtige oplossingen. De mens is gemaakt om te overleven, niet om gelukkig te zijn. Sterker nog, het streven naar geluk kan ons zelfs ongelukkiger maken. Geluk is daarom de afwezigheid van het zoeken naar geluk. Geluk en ongeluk horen bij het leven, omdat ze ons in beweging zetten. Dus gelukkig ben je soms ongelukkig. Ook **in de toekomst** zal de mens blijven slingeren tussen soms gelukkig en soms ongelukkig.

Langdurig geluk ontstaat door een stabiele levenssituatie. Kortstondig geluk ontstaat door piekmomenten, door dopamineshots. En die werken alleen als er een balans is. Wanneer je jezelf continu overprikkelde met alcohol, porno, TikTok en Netflix wordt je steeds ongevoeliger. Dus een goede balans is belangrijk. Als derde **advies voor een gelukkiger leven**, maakt het ons gelukkig als we iets bijdragen. Iets doen voor een ander, verbinding voelen met anderen, dat is cruciaal. **Mijn persoonlijke geluksniveau** waardeer ik op een 9.

[Bekijk of beluister de podcastaflevering met Paul Smit](#)

Men gaat tevergeefs op zoek naar het geluk. Men wordt er door bezocht.

HOPE's spreuk van de maand

Deze spreuk van de maand is van Maurice Roelants. Heb jij ook een mooie spreuk die je wilt delen, e-mail deze dan naar pr@hope-xxl.com. Als jouw spreuk wordt geselecteerd, krijg je een prachtige HOPE XXL goodiebag thuisgestuurd. Vergeet daarom niet om je woonadres in de e-mail te zetten!

Straight to the Eight

Volg HOPE XXL op haar missie naar een gelukkig leven voor iedereen



Verklaard: Artikel 15 van De Liemers List

Betaalbare gezondheidszorg

Elk persoon heeft een inherent recht op een lang, gelukkig en gezond leven. Om dit voor iedereen te kunnen bieden is het noodzakelijk dat de gezondheidszorg goed op orde is en dat mensen niet nodeloos lijden aan kwalen die voorkomen of genezen kunnen worden. De zorg moet ook voor iedereen binnen handbereik zijn, zodat iedereen hiervan op korte termijn gebruik van kan maken. Daarnaast acht HOPE XXL het van belang te investeren in verschillende vormen van preventie om te zorgen dat de gezondheidszorg en bijbehorende kosten, ook later, beheersbaar gehouden kunnen worden. Hierbij kan gedacht worden aan preventieve screenings binnen de gezondheidszorg zelf, maar ook aan het toegankelijke maken van een voedzaam en gevarieerd dieet of het bieden van voldoende mogelijkheden om via sport en spel in beweging te blijven.

[Klik hier](#) als je de vijfde versie van De Liemers List (de millenniumdoelen van HOPE XXL) wilt lezen. Je kunt, als je wilt, meedenken en meepraten over de totstandkoming van de zesde versie van De Liemers List. Stuur ons in dat geval [een e-mail](#).



Bekijk de ontwikkelingen van **HOPE XXL** in de eerste tien jaar

Join the HOPE XXL community Basecamp

HOPE XXL is een charitatieve stichting die als missie heeft om alle mensen, in deze wereld en in deze eeuw, een goed leven, gewaardeerd met een 8, te geven. Jongeren en ouderen uit de hele wereld hebben zich jaren ingespannen om een lijst samen te stellen van de dingen die moeten gebeuren, om dit doel te bereiken, genaamd [De Liemers List](#). Als je het leuk vindt om HOPE XXL te volgen op haar missie, kun je lid worden van de HOPE XXL-Basecamp community. Als Basecampgebruiker kan je chatten en mailen met andere leden binnen de HOPE XXL community. Bovendien vind je in Basecamp foto's, filmpjes, publicaties en brochures en nog veel meer over HOPE XXL. Ook als je zelf een leuk idee hebt voor een Tr8-Project of je wilt meedoen met een project, kan je dat binnen Basecamp kenbaar maken. Voor een korte uitleg over Basecamp, hebben we [deze korte animatievideo](#) voor je gemaakt. Stuur ons [een e-mail](#) als je lid wilt worden van de HOPE XXL-Basecampcommunity, dan sturen wij je een uitnodiging om een account aan te maken.

Moving Towards Happiness Met deze gelukstip...

Leefstijl en voeding



Er is een duidelijk verband tussen leefstijl, voeding en geluk. Je leefstijl en voeding zijn beide belangrijke aspecten van je algehele gezondheid en welbevinden. Een gezonde leefstijl en voeding kunnen bijdragen aan een groter gevoel van geluk en welbevinden, terwijl een ongezonde leefstijl en voeding dit gevoel kunnen verminderen. Op het gebied van voeding is het belangrijk om evenwichtige en gevarieerde maaltijden tot je te nemen met voldoende voedingsstoffen die je fysieke en mentale gezondheid ondersteunen. Voedingsstoffen zoals vezels, proteïnen, vitamines en mineralen zijn belangrijk voor het behoud van een goede gezondheid en dragen bij tot je geluksgevoel. Het eten van te veel suiker, zout, verzadigd vet en verwerkte voedingsmiddelen kan leiden tot fysieke klachten en een lager gevoel van welbevinden. Daarnaast kan het onderhouden van een gezonde leefstijl, zoals voldoende beweging en slaap, ook bijdragen aan een groter gevoel van geluk. Als je leefstijl gericht is op het behouden van een goede fysieke en mentale gezondheid, het onderhouden van positieve sociale relaties en het werken aan persoonlijke groei en ontwikkeling bouw je aan een hoger geluksgevoel. Aan de andere kant kan een leefstijl die gericht is op het vermijden van gezonde gewoontes, het onderhouden van negatieve sociale relaties en het negeren van persoonlijke groei en ontwikkeling, leiden tot een lager gevoel van geluk en welbevinden. Het is belangrijk om te onthouden dat iedereen anders is en wat voor de een werkt, hoeft niet per se voor de ander te werken. Het is daarom belangrijk om te experimenteren en te zoeken naar wat voor jou werkt op het gebied van leefstijl en voeding om gelukkiger te worden.



**Verder
te weeggebr** **ACHT...**

HOPE XXL opent nieuw kantoor



Op zondag 18 december is in Duiven het nieuwe kantoor van jongerenorganisatie HOPE XXL geopend. De feestelijke plechtigheid werd verricht door oud-politicus en schrijver Jan Terlouw en de Duivense wethouder Dominique van Dam. HOPE XXL heeft als missie om het leven van iedere wereldburger, voor het eind van deze eeuw, op een acht te krijgen. Met de hulp van jongeren uit de hele wereld en vele prominenten en professoren heeft de organisatie een lijst met actiepunten samengesteld die ervoor moet zorgen dat haar missie slaagt. Deze lijst, genaamd de [Liemers List](#), is in 2015 overhandigd aan de Verenigde Naties (VN) in New York. Een van de prominenten die HOPE XXL de afgelopen dertien jaar regelmatig heeft bijgestaan is Jan Terlouw. Vandaar dat ook hem is gevraagd het nieuwe kantoor officieel te openen. Op dit moment voert HOPE XXL vele projecten uit om het geluk in en buiten de regio te vergroten. Een van die projecten is "De Podcast of HOPE". In de podcast gaan presentatoren Cliff en Nick wekelijks in gesprek met BN'ers en "gelukscoaches" over het onderwerp geluk. Zo proberen ze de luisteraars, met tips en mooie verhalen, te inspireren voor meer geluk in hun eigen leven. De gloednieuwe opnamestudio van de podcast, die werd geopend door Cliff en Nick, is eveneens gevestigd in het nieuwe kantoor van HOPE XXL.

De podcast over geluk

Iedere week op zondag om 10:00 uur een nieuwe inspirerende aflevering

Podcast of HOPE
Moving Towards Happiness

QR code linking to the podcast content.

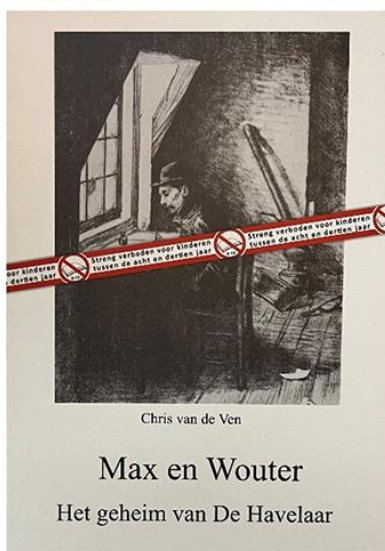
Logos for Spotify, YouTube, Google Podcasts, and Apple Podcasts.

www.podcastofhope.nl

Promotieactie Podcast of HOPE

"Geluk vermenigvuldigt als het wordt gedeeld". Onder deze noemer heeft de Podcast of HOPE een [promotievideo](#) uitgebracht om daarmee meer abonnees te krijgen op YouTube. Bovendien zijn er speciale promotiestickers uitgebracht die gratis aan te vragen zijn op podcast@hope-xxl.com. Zo kan iedereen meehelpen om geluk te verspreiden!

Jan Terlouw krijgt het eerste exemplaar van het kinderboek “Max en Wouter” uitgereikt



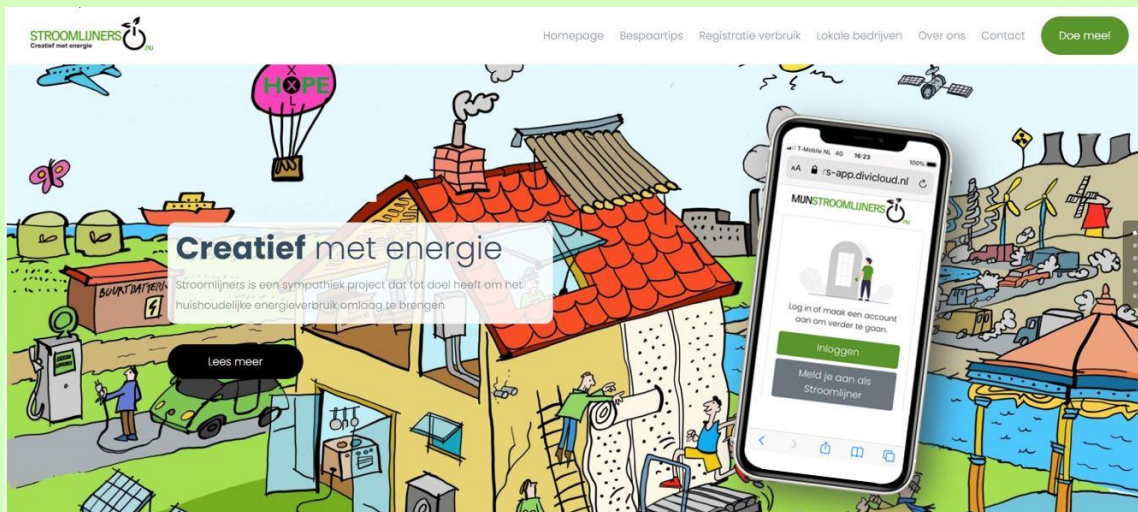
In het cultureel centrum De Ogtent in Duiven is het eerste exemplaar van het nieuwe kinderboek “Max en Wouter, Het geheim van De Havelaar” uitgereikt aan Jan Terlouw. Oud-politicus en schrijver Jan Terlouw, die zelf een rol speelt in het verhaal, kreeg het boek overhandigd van twee leerlingen van basisschool Het Klokhuis, die tot de doelgroep behoren voor wie het boek is bedoeld. Max en Wouter, Het geheim van De Havelaar is geschreven door Chris van de Ven, die bekend is van zijn boeken Pax Havelaar en Multatuli, Verknipt. Van de

Ven is Multatuliaan en ook lid van het Multatuli Genootschap en Museum in Amsterdam. Met het boek probeert hij het gedachtegoed van Multatuli ook bij jongeren bekender te maken en hen aan te sporen om ook zelf te gaan schrijven.

Chris van de Ven: "Multatuli staat nummer één in de nieuwste canon van de Nederlandse literatuur, maar helaas wordt hij op school vrijwel niet meer gelezen en dat is spijtig. Ook anno 2023 passen zijn ideeën en idealen nog feilloos in het huidige tijdsbeeld en zou de wereld er een stuk beter uitzien als wij allen zijn lessen zouden volgen". In het spannende boekje met de titel "Het geheim van de Havelaar" gaat Max, die een nazaat is van Eduard Douwes Dekker, op zoek naar het geheim dat zijn oudgrootvader voor hem in een kist bij een notaris heeft achtergelaten. Bij het zoeken naar het geheim wordt Max geholpen door zijn vriendje Wouter, maar net als in de Max Havelaar wordt ook hij tegengewerkt door Droogstoppel.

Chris van de Ven is naast schrijver ook directeur van HOPE XXL, een jongerenorganisatie die het gedachtegoed van Multatuli uitdraagt. Een van de projecten van HOPE XXL is het Maatschappelijk Diensttijd-project "Jong Geleerd is Jong Gedaan". De komende jaren gaat de jongerenorganisatie opnieuw aan 4000 jongeren een MDT-traject aanbieden. De jongeren uit de Liemers die aan het MDT-traject meedoen krijgen allen het kinderboek uitgereikt. Jongeren tussen de acht en dertien jaar die het boek willen bemachtigen kunnen een email sturen naar communicatie@hope-xxl.com. **Zij krijgen dan het boek gratis thuisgestuurd** (je betaalt alleen de verzendkosten). Het boek kan ook gratis worden opgehaald bij HOPE XXL in Cultureel centrum De Ogtent, Remigiusplein 9 te Duiven.

Stroomlijners - bespaar op energie



HOPE XXL heeft een slimme tool ontwikkeld, genaamd Stroomlijners, die jongeren (en ouderen) ertoe moet zetten om thuis bewuster met water en energie om te gaan. Zeker met de huidige hoge energieprijzen is Stroomlijners een welkom besparingsinstrument. Naast de website met allerlei besparingstips komen er ludieke filmpjes, die de jongeren nudgen tot het zuiniger omgaan met water en energie. Door periodiek de meterstanden te registreren, en deze te vergelijken met het verbruik van een jaar ervoor, kunnen de jongeren (De

Stroomlijners) zien of er gas, water en elektriciteit is bespaard. Zo kunnen ze, door mee te delen in de besparing, een extra zakcentje bijverdienen. In de handige app worden naast de meterstanden ook de uitbetalingen bijgehouden en kunnen de deelnemende jongeren met ouders, burens en familieleden bespaarafspraken maken. Na bijna twee jaar ontwikkeling is de app klaar en kan deze getest worden. Als jij het leuk vindt om de beta-uitvoering van de Stroomlijners app uit te proberen, [stuur ons dan een email](#). Je ontvangt dan een link naar de website en app zodat je gelijk kunt beginnen met besparen en geld verdienen!

Klik hier om eerdere nieuwsbrieven te lezen of om je in te schrijven voor deze nieuwsbrief.

Volg [HOPE XXL](#) op onze
socials



Deze e-mail wordt u eens per maand toegezonden door stichting HOPE XXL, Horsterparklaan 4, 6922 NR Duiven. [Klik hier](#) als u zich hiervoor wenst uit te schrijven.