

Albert Sonneveld

Albert Sonneveld is psycholoog, auteur en ondernemer. Met zijn bedrijf "[Sonnevelt, opleiders voor vitaal leven](#)" won hij en zijn team 7 jaar op rij de prijs voor 'Beste Opleider van Nederland. Met zo'n 1.600 studenten per jaar en 70+ docenten is hij marktleider in zijn markt. Albert is de auteur van [vijf boeken](#) over geluk, passie, mindset en persoonlijke ontwikkeling. Als stress & burn-out specialist, geeft Albert masterclasses aan gevorderde coaches en is hij persoonlijke begeleider van grote ondernemingen en CEO's. Albert publiceert geregeld in magazines en dagbladen en was gast aan tafel bij diverse Tv-programma's. Hij is ook de host van zijn eigen podcast genaamd "[De Psychologie van Succes Podcast](#)".

In de podcast legt Albert uit hoe je bewust kunt kijken naar je geluksgevoel. Hij vertelt over de drie pijlers van geluk; dankbaarheid, acceptatie en vertrouwen. We praten over de gevolgen van het ouder worden op je geluk en over hoe het kan dat we in een van de gelukkigste landen ter wereld leven, maar toch een op de zes mensen een burn-out hebben en 1,2 miljoen Nederlanders antidepressiva gebruiken. We hebben het over geld, geluk en inspirerende voorbeeldfiguren. Albert legt uit dat er vaak een crisis of een verandering van omgeving noodzakelijk is om tot ander gedrag te komen. Ook vertelt Albert dat liefde en geluk bij iedereen in overvloed aanwezig is en deelt hij zijn definitie van geluk met ons. Volgens Albert zit twijfel in je hoofd en geluk in je hart en is dat het kompas van je levenskoers. Hij neemt ons ook mee in zijn enthousiasme over het sjamanisme en legt uit dat het belangrijk is dat we teruggaan naar de natuur. Als laatste sluit Albert deze interessante en leerzame uitzending af met een prachtige gelukstip.

Ook deze gasten mag je niet missen

[Marjolein Berendsen](#)

[Hans Peter Roel](#)

[Inge Jager & Maria Grijpma](#)

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 Bloemberg](#), [Bart Jan Krouwel & Bas Rüter](#), [Stan Nijenhuis & Alain Dikken](#), [Nico Wissing](#), [Herbert Damen & Henk Hendriks](#), [Martine Reesink](#), [Hugo von Meijenfeldt](#), [Herman Wijffels & Klaas van Edmond](#), [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](#),

Volg de [Podcast of HOPE](#) op onze socials

Vluchtelingen, daar kunnen we van leren!

Het thema vluchtelingen is altijd belangrijk geweest, en met de oorlog tussen Rusland en Oekraïne horen we er de laatste tijd weer steeds meer over om ons heen. MDT coach Noor Reusing wordt geraakt door dit onderwerp en vindt de situatie schrijnend. Zij zet zich daarom al langere tijd met HOPE XXL in voor verschillende MDT-projecten met vluchtelingen.

De MDT-deelnemers die Noor begeleid zetten zich in voor kinderen van het AZC (asielzoekerscentrum). De leerlingen tussen de 11 en 15 jaar gaan om de beurt op bezoek bij het AZC. De kinderen en jongeren gaan dan samen spelen in de speelkamers, waarbij ze activiteiten doen als kleien, knutselen, boekjes lezen en tafelvoetbal. Bij mooi weer spelen ze buiten. Noor vertelt: “De jongeren kunnen veel leren van wat ze zien in het AZC. Niet alleen dat hun hulp onmisbaar is, maar ook door het kijken naar hoe vluchtelingen leven. Dit creëert bewustwording van wat er in de wereld speelt. Daarnaast leren de jongeren hoe fijn het is om kinderen blij te maken, door te zien dat de kinderen hun zorgen even kunnen vergeten.” De jongeren die deelnemen vinden het leuk om met kinderen bezig te zijn, maar Noor merkt wel dat de stap naar volwassenen soms nog spannend is voor de jongeren. “Door vooral hun focus te hebben op de kinderen, zijn ze ook aan het overleggen met de begeleider. Hierdoor maken ze toch onbewust kennis met het omgaan met volwassenen.”

Tijdens de projecten zorgt Noor ervoor dat ze de leerlingen laat kijken naar het effect van hun aanwezigheid. Een voorbeeldvraag die ze de leerlingen stelt is: ‘wat zie je aan de kinderen op het moment dat jij er bent?’. “Ze moeten lachen als ik dat vraag en zien dan in dat hun hulp er echt toe doet. Bewustwording en groei zijn echt mijn doelen voor de leerlingen en dat lukt na een tijdje meedraaien in het project steeds beter.” Leerlingen halen voldoening uit de projecten en gaan met veel plezier naar het AZC. In vergelijking met andere MDT projecten, zijn projecten met vluchtelingen projecten die best wat indruk kunnen maken op de leerlingen. Noor bespreekt de ervaringen en samen geven ze er dan een positieve draai aan.

Het belangrijkste vind ik dat ik de leerlingen veel complimenten mag geven in mijn begeleiding en zie hoe sommige leerlingen opbloeien. Ook is het natuurlijk mooi om iets voor de vluchtelingen te kunnen betekenen en ik hoop dat alle vluchtelingen uit Oekraïne een plek kunnen vinden waar ze zich veilig voelen,” aldus Noor.

Geluksambassadeur Leo Bormans

Een **positieve ontwikkeling** vind ik de ontdekking van het DNA, waaruit blijkt dat wij als mensen nagenoeg 99% gemeen hebben met andere mensen. Wat een fijne familie zou dat kunnen zijn. Waarom focussen we ons dan zo op die kleine verschillen? De beste **voorbeeldfiguren** hoeven geen legendarische helden te zijn. Ze wonen in je buurt. Ik leer het meest van mijn Afghaanse vriend Qadir en van Brent, de jongen die in een rolstoel het beste van zijn leven maakt.

Om het **geluksniveau van mensen te bevorderen** zouden we het beste minder polariseren en op zoek gaan naar de gemeenschappelijke ruimte van verstandhouding en begrip, die er sowieso altijd te vinden is. **Mijn advies voor een gelukkiger leven** is te investeren in een zo divers mogelijk sociaal kapitaal: vrienden die niet op jou lijken maar waarvan je altijd iets kunt leren. **Mijn persoonlijk geluksniveau geef ik graag een 7,5:** blij om wat er is en nog genoeg ruimte om dromen in te vullen. Voor een betere samenleving bijvoorbeeld. Wij bestaan dankzij de anderen. Ik blijf het moeilijk vinden om mezelf een hogere score te geven in een wereld waarin zoveel mensen in armoede en onrecht leven. **We kunnen beter!**

Deze spreuk van de maand is ingezonden door Mike Peters. 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!

Verklaard: Artikel 6 van De Liemers List

De rechten van het kind

HOPE XXL is gestoeld op de gedachte dat jongere generaties, in samenspraak met oudere generaties, uiteindelijk de toekomst hebben. Het is dan ook van groot belang dat kinderen en jongeren de mogelijkheid hebben om in veiligheid en geborgenheid op te groeien en dat hen voldoende kansen wordt geboden om hun talenten te ontwikkelen. Gelukkig gebeurt dit momenteel op veel plaatsen in de wereld al. Echter is er nog wel een lange weg te gaan. Op nog te veel plaatsen hebben kinderen en jongeren geen toegang tot voldoende voeding,

scholing of veiligheid. Daarnaast worden zij nog altijd ingezet als goedkope kinderarbeiders of zelfs kindsoldaten, of gedwongen om op jonge leeftijd te trouwen. Om deze misstanden aan de kaak te stellen onderschrijft HOPE XXL de conventie met betrekking tot de rechten van het kind natuurlijk volstandig, en ziet het in haar acties toe op het versterken van de positie van het kind.

[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

Als je het leuk vindt om HOPE XXL te volgen op haar missie naar een wereld waarin iedereen zijn of haar leven met een acht waardeert, 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.

ZORG GOED VOOR JEZELF

Hoe doe je dat? Het vraagt om zelfbewustzijn, weten wat je wel en niet belangrijk vindt en wat belangrijke waarden voor jou zijn. Weten van jezelf hoe de balans tussen ontspanning en inspanning in evenwicht is en goed weten waar je van bijtankt of leegloopt.

Jongeren politiek actief

Op een aantal plaatsen in Nederland heeft HOPE XXL groepen jongeren bijeengebracht die politieke dagen organiseren op scholen of het gemeentehuis. In Zeeland en plaatsen als Voorburg, Zoetermeer en Amersfoort gaan de jongeren, als MDT-project, in gesprek met raadsleden, bestuurders en de burgemeester over maatschappelijke onderwerpen die hen bezighouden. Niet alleen dragen de projecten bij de jongeren bij tot talentontwikkeling, het hielp ook bij met het maken van een goede keuze bij de gemeenteraadsverkiezingen.

Streetart, van zooi naar mooi

Op het regelwerk in de Uiterwaarden bij Westervoort is een kunstwerk aangebracht. Weken is er gewerkt om het kunstwerk af te maken. Rosalie de Graaf (RoosArt) is de uitvoerende artiest van dit kunstwerk. Dit project is tot stand gekomen door jongeren en MDT. De jongeren hebben het ontwerp gemaakt voor dit project en de onderlaag voor het kunstwerk aangebracht. Het budget voor dit project is afkomstig van MDT/HOPEXXL.

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.*