



Join the Future

Podcastgasten

Jan Terlouw



Jan Terlouw is een Nederlandse natuurkundige, schrijver en voormalig politicus.

Deze speciale aflevering van de Podcast of HOPE staat in het teken van Maatschappelijke Diensttijd (MDT). De Podcast of HOPE is drie jaar geleden gestart als een MDT-project. Ook Cliff en Nick hebben zich eerst 80 uur vrijwillig ingezet voor een ander, hun talenten ontwikkeld en vele andere mensen ontmoet. Door het succes van de podcast en het feit dat Cliff en Nick het erg leuk vonden om deze te presenteren zijn zij na afloop van hun MDT de gastheren van de podcast gebleven en hebben inmiddels ongeveer 150 shows opgenomen waarmee ze HOPElijk veel kijkers en luisteraars hebben mogen inspireren. Omdat het nieuwe kabinet heeft besloten om de MDT-subsidie te stoppen, dreigen veel jongeren kansen als deze mis te lopen. Dit is de reden dat we deze aflevering uitzenden in de vorm van een interview tussen HOPE XXL collega

Lotte Jansen en niemand minder dan de 92-jarige Jan Terlouw. In het interview benadrukt Jan Terlouw het belang van verantwoordelijkheid en betrokkenheid bij de samenleving, vooral voor jongeren. Hij ziet MDT niet als een vervelende verplichting, maar als een recht en een kans om deel uit te maken van de samenleving. Jan Terlouw haalt herinneringen op aan de Tweede Wereldoorlog, waarin hij als jongere verantwoordelijkheid mocht dragen door vluchtelingen te helpen. Deze ervaringen hebben een blijvende invloed gehad op zijn leven en hem geleerd dat verantwoordelijkheid een bron van geluk kan zijn. In de podcast doet Jan Terlouw een oproep aan de politiek om de plannen om de MDT-subsidie te stoppen te heroverwegen. Het interview is opgenomen in de tuin van Jan Terlouw.

Ook deze gast mag je niet missen



Veronique Kilian: over Werkgeluk, Flow en Floreren

Of een van onze eerdere 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 Wiiffels & 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 Hieltes](#), [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 Grijsma](#), [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](#), [Bert van Leeuwen](#), [Sanny Verhoeven](#), [Brian de Mello](#), [Mark Verhees](#), [Erik en Ria Pool Meeuwsen](#), [Emanuela Devanova](#), [Tiny Kanter](#), [Emile Ratelband](#), [Dokter Juriaan](#), [Edwin Selij](#), [Giel Beelen](#), [Hans Kazan](#), [Juglen Zwaan](#), [Pim van Lommel & Anke Merkx](#), [Damiaan Denys](#), [Thijs Borsten](#), [Remco Claassen](#), [Jan Rotmans](#), [Joris Linssen](#), [Verie Aarts](#), [Dagmar Oudshoorn](#), [Jan Geurtz](#), [Hedy d'Ancona](#), [Prinses Laurentien van Oranje-Nassau](#), [Ron van Es](#), [Alex van Galen](#), [Chiel van der](#)

[Linden](#); [Brahman Menor](#), [Maarten Oversier](#), [Ap Dijksterhuis](#), [Paul van Schaik](#), [Lieven Anneman](#), [Roy Martina](#), [Anne de Jong](#), [Michaéla Schippers](#), [Bob de Wit](#); [Marjolein van der Meulen](#), [Inge van de Vorst](#), [Anja Machielse](#), [Sheila Neijman](#); [Marcel van Silfhout](#); [Asha Lalai](#); [Thijs Plokker](#), [Fons Burger](#), [Cha Chi Versaci](#), [Laurien Meuter](#), [Rene Sprenger](#), [Eindbazen](#), [Eric Mijnster](#), [Jacqueline Way](#) [Dirk de Wachter](#), [Thijs Lindhout](#), [Carin Cuijpers](#), [Sander de Kramer](#), [Milan Somers](#), [Roek Lips](#), [Lisa Staal](#), [Guido Weijers](#), [Ernest van Nispen](#), [Jorn Luka](#), [Rients Rijskes](#), [Rianne van Kuil](#), [Karijn Kouwenhoven](#)

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



Moving Towards Happiness

Met deze gelukstip...

Als je depressief bent...



Tegenwoordig worstelen ook steeds meer jongeren met gevoelens van depressie. De constante druk, hoge verwachtingen en vaak hectische levensstijl kunnen bijdragen aan een gevoel van somberheid, leegte of hopeloosheid. Omdat de wachttijden voor professionele hulp bij depressie helaas steeds verder oplopen, delen we een aantal kleine dagelijkse acties die jezelf kunt ondernemen om lichtpuntjes in donkere dagen te brengen. Een van de eenvoudigste maar

meest effectieve manieren om de impact van depressie te verminderen, is door elke dag een moment van verbinding te vinden.

Waarom verbinding belangrijk is

Wanneer je je depressief voelt, kan de wereld zwaar, overweldigend en isolerend aanvoelen. In zulke periodes voelt het vaak alsof je alleen staat, losgekoppeld van de mensen en de dingen die er om je heen gebeuren. Deze isolatie maakt het nog moeilijker om vreugde of geluk te ervaren. Verbinding, hoe klein ook, kan helpen om uit die negatieve spiraal te stappen en weer een gevoel van verbondenheid met de wereld te voelen.

Kleine momenten maken een groot verschil

Een moment van verbinding betekent simpelweg dat je bewust contact maakt met iets of iemand buiten jezelf. Dit kan op allerlei manieren, zoals:

- Een wandeling maken in de natuur: Jezelf omringen met de rust en schoonheid van de natuur kan enorm helend zijn. Het geluid van de wind in de bomen, het gevoel van zonnestralen op je huid of zelfs de geur van vers gras kan helpen om je gedachten even stil te zetten en je te verbinden met de wereld om je heen.
- Praten met een vriend, familielid of buur: Soms is het simpelweg delen van hoe je je voelt al een enorme opluchting. Maar ook een luchtig gesprek kan een gevoel van verbondenheid geven. Je hoeft niet altijd over zware onderwerpen te praten; ook lachen om een grappige herinnering of iets simpels als samen koffie drinken kan een positief effect hebben.
- Knuffelen met een huisdier: Dieren hebben het vermogen om zonder oordeel liefde te geven. Een knuffel of spelmoment met een hond of kat kan je humeur snel verbeteren en zorgen voor een gevoel van comfort en verbondenheid.
- Iemand anders helpen of een glimlach geven: Soms kan een kleine daad van vriendelijkheid, zoals een glimlach naar een voorbijganger, een deur openhouden of iemand anders helpen, niet alleen het geluk van die persoon vergroten, maar ook het jouwe.

Waarom werkt dit?

Wanneer je je dagelijks richt op kleine momenten van verbinding, verleg je je aandacht van je innerlijke wereld, die vaak vol kan zitten met negatieve gedachten, naar de buitenwereld. Deze actie doorbreekt sombere gedachten en zorgt voor een frisse blik op je omgeving. Bovendien brengen deze momenten een gevoel van zingeving en troost, wat essentieel is als je worstelt met depressie. Zelfs een kort moment van vreugde of verbinding kan een eerste stap zijn naar meer positieve gevoelens en een lichter gemoed.

Spotify playlisten waar je blij en gelukkig van wordt...

HAPPY MUSIC



BY HOPE XXL

**VOOR JONGEREN
EN VOLWASSENEN**



**GESELECTEERD DOOR
EN VOOR KINDEREN**



VOEG TOE AAN
JE BIBLIOTHEEK



Spotify

Een sprankje **H**  **PE** *van...*

**Zenmeester en schrijver, Rients
Ritskes**



Een van de **meest positieve ontwikkelingen** van de afgelopen decennia is, dat er wereldwijd minder mensen in extreme armoede leven. Echt gelukkig zijn, is slechts weggelegd voor degenen die niet dagelijks bang hoeven te zijn of er wel iets te eten en drinken is. Voor mij is Boeddha **een inspirerende voorbeeldfiguur**. Boeddhistische ideeën over leven, lijden en geluk hebben veel mensen wereldwijd geïnspireerd om een betere en meer vreedzame wereld na te streven. Ik denk dat meditatie in de toekomst nog veel meer aandacht krijgt en daarom **een belangrijke thema** wordt.

Nu al mediteren er in Nederland tien keer zoveel mensen als 30 jaar geleden en ik denk dat deze trend zich wel doorzet. De toenemende collectieve en individuele spanning is alleen met zaken als meditatie en dialoog om te buigen. **Mijn belangrijkste advies voor een gelukkiger leven** is om te werken aan zowel je mentale als fysieke conditie. Eet en drink gezond en besteed elke dag tenminste één of twee uur aan activiteiten zoals yoga, meditatie, en sporten. Ik geef mezelf vaak een 10 als het gaat om **mijn persoonlijke geluksniveau**. De grote uitdaging die ik zie - die soms mijn 10 gevoel drukt - is dat er zoveel onnodig lijden in deze wereld is. Dat is dan ook mijn drijfveer om mij blijvend in te zetten voor meer duurzaam geluk voor zoveel mogelijk mensen.

Bekijk of beluister de podcastaflevering met Riens Ritskes



MDT NIEUWS

**CDA en CU trekken samen op
voor behoud MDT**



Het CDA en de ChristenUnie (CU) zetten zich gezamenlijk in om de maatschappelijke diensttijd (MDT) te behouden. Deze inspanning komt naar aanleiding van het voornemen van het kabinet om de financiering van de MDT stop te zetten. De partijen benadrukken dat de MDT jongeren de mogelijkheid biedt hun talenten te ontwikkelen en een bijdrage te leveren aan de samenleving en dat dit tevens een effectief instrument is om maatschappelijke problemen zoals jeugdwerkloosheid, schulden en schooluitval aan te pakken.

Op 19 september 2024 hebben CDA-lid Bontenbal en CU-lid Bikker [een motie ingediend](#) die de regering verzoekt de ministeries van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap (OCW), Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS), en Defensie gezamenlijk incidentele financiering voor de MDT te laten regelen, bijvoorbeeld uit onderuitputting van budgetten. De motie benadrukt het belang van een gezamenlijke aanpak en financiering om de continuïteit van de MDT te waarborgen.

Daarnaast is er een pleidooi voor een Zweeds model, waarbij alle jongeren worden opgeroepen om zich vrijwillig in te zetten voor de samenleving. Ook zet de CU zich in voor langdurige samenwerking met gemeenten en onderwijs om MDT optimaal te laten bijdragen aan kansengelijkheid voor jongeren.

Naast de inzet van het CDA en de CU om de financiering van de maatschappelijke diensttijd te behouden, wordt ook benadrukt hoe succesvol de MDT tot nu toe is gebleken. Uit recente rapportages blijkt dat de MDT jongeren helpt bij talentontwikkeling, bijdraagt aan het doen van vrijwilligerswerk en de sociale cohesie versterkt. Daarnaast is het een krachtig middel om kansengelijkheid te bevorderen door jongeren met verschillende achtergronden te bereiken, inclusief zij die meer risico lopen op schooluitval, armoede of

schulden. Daarom pleiten beide partijen ervoor om niet alleen de financiering veilig te stellen, maar ook om de MDT verder te ontwikkelen, bijvoorbeeld door samenwerking met gemeenten te versterken en meer jongeren te bereiken. Dit benadrukt hun visie om de maatschappelijke diensttijd een blijvende, waardevolle plek te geven binnen de Nederlandse samenleving.

**Ook al voelt de nacht eindeloos,
de zon komt altijd weer op.**

HOPE's spreuk van de maand

Deze spreuk van de maand is afkomstig van Vera. 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 HOPE XXL goodiebag thuisgestuurd. Vergeet daarom niet om je woonadres in de e-mail te zetten!

Straight to 8 the Eight

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



Straight to Eight tijdens Youth Conference in New York

De International Youth Conference (IYC) is een wereldwijd platform dat jongeren in staat stelt om actief deel te nemen aan dialoog en beleidsvorming over mondiale vraagstukken, met een sterke focus op het behalen van de Sustainable Development Goals (SDG's) van de Verenigde Naties. Sinds de oprichting in 2019 inspireert en ondersteunt de IYC jonge leiders om positieve veranderingen in de wereld te stimuleren. Door jongerenparticipatie, educatie en samenwerking te bevorderen, overbruggt de conferentie de kloof tussen jongeren en de VN en biedt het een unieke kans om ideeën en oplossingen te delen op internationaal niveau.

Dit jaar vond de conferentie plaats van 26 tot en met 29 september in New York. Namens HOPE XXL, die zich actief inzet voor een betere wereld, waren Lea Dielissen, Timo Kooren en Lotte Jansen aanwezig. Hun belangrijkste doel was om jongeren van over de hele wereld te verbinden met de missie van HOPE XXL: ervoor zorgen dat iedereen op aarde tegen het einde van deze eeuw de kans heeft op een goed leven dat wordt gewaardeerd met een acht. Met hun deelname aan de conferentie wilden zij jonge deelnemers inspireren en betrekken bij het up-to-date houden van de "Liemers List," een lange termijnvisie van ideeën en plannen die bijdragen aan een betere wereld.

Tijdens de conferentie presenteerde HOPE XXL hun visie en plannen aan een internationaal publiek. Lea Dielissen trapte af met een uitleg over de inhoud en doelen van de Liemers List. Vervolgens richtte Timo Kooren zich op het "Peoples Partnership," een nieuw concept voor internationale samenwerking, waarbij hij de kans kreeg om de filosofie en praktische aspecten van dit alternatief voor de huidige, minder effectieve, ontwikkelingssamenwerking uit te leggen. Lotte Jansen legde de nadruk op het initiatief "Straight to Eight" en nodigde de aanwezigen uit om zich via de website aan te sluiten bij dit gezamenlijke streven naar een goede levenskwaliteit voor iedereen. De presentatie, die ongeveer 45 minuten duurde, werd met luid applaus ontvangen. De interesse en betrokkenheid van de aanwezigen bleek uit de vele vragen die na afloop enthousiast werden gesteld. Bovendien meldden veel deelnemers zich aan voor de internationale WhatsApp-groep van HOPE XXL, waarin zij hun ideeën voor een betere wereld kunnen delen met jongeren uit andere landen.

Internationale samenwerking voor een betere toekomst

HOPE XXL is voortdurend bezig om jongeren wereldwijd te betrekken bij hun missie. Naast de deelname aan de IYC organiseert de organisatie regelmatig internationale conferenties, waarbij jongeren van verschillende continenten worden uitgenodigd om deel te nemen aan discussies en samen te werken aan een betere toekomst. Heb je interesse om met jongeren over de hele wereld te filosoferen over hoe we de wereld deze eeuw naar een 8 kunnen brengen en lijkt het je leuk om deel te nemen aan onze conferenties en bijeenkomsten? Meld je dan aan voor onze internationale WhatsApp-groep!



International Community
WhatsApp-groep



Meldt je aan!

Heb jij ook zin om actief mee te denken over hoe we een wereld kunnen realiseren waarin iedereen de kans krijgt om een goed leven te leiden, een leven dat kan worden gewaardeerd met een acht? meld je dan aan! De voertaal in de groep is engels.

Yes, I Join "Straight to Eight"!



In Kletskoppen gaat Jochem van Gelder in gesprek met jonge helden over hun grote dromen en unieke kijk op de wereld.

Kletskoppen



Maeley Brochard



Nout Beerens



Sophie van den Berg

Kletskoppen 13 met Maeley Brochard, Nout Beerens en Sophie van den Berg - Thema Volwassen worden

Kletskoppen



Suze Kamps



Fiene Epema



Lente Germeraad

Kletskoppen 12 met Suze Kamps, Fiene Epema en Lente Germeraad - Thema Vriendschap

Verder te weeggebr**ACHT**...

Jongeren en ouderen werken samen voor een betere zorg



HOPE-XXL werkt in de regio De Liemers samen met verzorgingstehuizen als De Liemerij en Thuvine en Zonnebloem Duiven, om het welzijn van ouderen te verbeteren. Via het MDT-project kunnen jongeren vrijwilligerswerk doen op verschillende locaties van De Liemerij, onder begeleiding van HOPE-XXL-coaches en activiteitenbegeleiders. Dit heeft een positief effect op zowel bewoners als vrijwilligers; jongeren brengen een nieuwe energie en sfeer bij de activiteiten.

In eerdere jaren konden jongeren zich individueel aanmelden voor het MDT-project. Dit jaar krijgen leerlingen van het Liemers College de kans om via een MDT-reis ervaring op te doen in de ouderenzorg. Zij organiseren activiteiten als high-tea's, wandelingen en bingo's. De samenwerking biedt jongeren de kans om iets te betekenen voor de samenleving en hun talenten te ontwikkelen. Volgens MDT-coach Lars van Onna dragen de activiteiten bij aan het doorbreken van eenzaamheid en zorgen ze voor verbinding. Bewoners reageren

enthousiast, genieten van de gezelligheid en bouwen een band op met de jongeren.

De vaste aanwezigheid van jongeren biedt continuïteit en versterkt de sociale band. MDT-coach Vica Groen benadrukt dat de ouderen veel respect en dankbaarheid tonen voor de inzet van de jongeren, wat bijdraagt aan een positieve en betekenisvolle samenwerking.

Klik hier om eerdere nieuwsbrieven te lezen of om je in te schrijven

voor deze nieuwsbrief.

**Volg HOPE XXL op
onze socials**

