



X
H O P E
L

Join the Future

Podcastgasten

Erik en Ria Pool Meeuwssen



Erik en Ria Pool Meeuwssen zijn de oprichters van [La Scuola](#), de academie voor levenskunst. Erik en Ria hebben kennis van filosofie, begeleidingskunde, communicatie, levensbeschouwelijke stromingen en zijn ervaren in het begeleiden van groepen en individuen. Ze hebben een open kijk op mens en maatschappij en vinden hun eigen levenslessen daarin belangrijk.

In deze tweedelige podcast, waar filosofie centraal staat, gaan we samen met Erik en Ria als eerste op zoek naar de vraag "wat is geluk". Ze vertellen een mooi verhaal waaruit blijkt, dat je je gelukkig kunt voelen zonder dat je perse blij hoeft te zijn. Erik schetst dat veel dingen je in het leven kunnen overkomen, maar dat het mogelijk is om daadwerkelijk ook zelf vorm te geven aan het leven. We duiken de Griekse filosofie in als we het hebben over de ziel en wat er gebeurt als je deze, als het ware, dood slaat. Erik legt uit dat het een pijnlijk offer is als je je zelfbeeld moet aanpassen en wat voor een angsten dat kan

veroorzaken. Ria vertelt een verhaal over de emoties die vluchtelingen maar ook medestanders doormaken. Wij discussiëren over de moeilijkheid als je een keuze moet maken tussen trouw zijn aan jezelf, je werk, je missie of eigen veiligheid. Erik brengt onder woorden, dat het lastig is om grip op het leven te krijgen als je geen kompas hebt en met alle winden meewaait. We bespreken de teksten van oude filosofen als Nietzsche en of deze ook tegenwoordig nog resoneren. Ria legt aan de hand van een verhaal van een bevriende Syrische vluchteling uit, dat je als mens, op ieder moment, de keuze kunt maken om je leven anders vorm te geven. Ria gebruikt de tekst van 'Het lied van Lot' van Stef Bos om te illustreren, dat je vaak meer kracht kunt halen uit de dingen die voor, dan uit de dingen die achter je liggen. We praten over waarom kunst en muziek belangrijk zijn, zeker als het niet lukt om emoties onder woorden te brengen. Erik en Ria beschrijven hoe (oude) teksten en gedichten ons laten nadenken over waarden, over diepere lagen, ons ware zelf en de essentie van het leven. We hebben het over existentiële vragen en hoeveel mensen, met name jongeren, hiermee kampen. We gaan de diepte in over termen als zin en zinnig en onderzoeken de vraag of het leven zin heeft. Erik en Ria leggen als laatste uit wat zij onder 'levenskunst' verstaan.

Ook deze gasten mag je niet missen



[Emile Ratelband](#)



[Emanuela Deyanova](#)



[Tiny Kanters](#)

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 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 Slagersdochters](#), [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](#), [Miriam 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](#)

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





MDT NIEUWS

MDT-Prooflabel voor HOPE XXL



Hope XXL heeft op 19 januari als een van de eerste MDT-organisaties in Nederland het MDT-prooflabel uitgereikt gekregen. Het MDT-prooflabel moet jongeren de garantie geven dat hun MDT-reis voldoet aan de kwaliteit die zij van een officiële MDT-organisatie mogen verwachten. Tijdens de uitgebreide audit, die aan de toekenning van het label vooraf ging is HOPE XXL getoetst en is vastgesteld dat:

- HOPE XXL de focus heeft liggen op haar maatschappelijke taken
- Zij de deelnemers inspireert, interesseert en maatwerk levert
- De organisatie een goede uitvoering geeft aan het MDT-project
- Zij belang hecht aan goede begeleiding en aan samenwerking
- HOPE XXL bouwt aan een betekenisvol netwerk

Jongeren kunnen erop vertrouwen, dat organisaties met het MDT-prooflabel, hen een waardevolle MDT-ervaring bieden. Door de audit heeft HOPE XXL extra inzicht gekregen in het functioneren van haar MDT-project en handvatten gekregen om de organisatie verder te ontwikkelen. Het MDT-prooflabel zou verder het aanvragen van MDT-subsidie eenvoudiger kunnen maken en kan het worden ingezet als keurmerk richting co-financiers.

Een sprankje **HOPE** van...

Manisch positieve Mark Verhees



Een van de **positiefste ontwikkelingen** van de afgelopen 50 jaar is zonder twijfel de verandering van focus in de psychologie. Waar voorheen alleen aandacht was voor het oplossen van problemen, is er een nieuwe stroming in de psychologie ontstaan die zich bezig is gaan houden met het beter maken van levens en het beter maken van mensen: de positieve psychologie. **De grootste bron van inspiratie** voor mij is Nelson Mandela. Hoe hij vanuit een vijandige situatie, gevangen op een eiland heeft gekozen voor vergeving en liefde en het land heeft weten te veranderen is fenomenaal en indrukwekkend. **Om meer invloed gaan krijgen op het geluksniveau** zou je dagelijks dankbaarheids-oefeningen moeten doen, van jezelf houden en van binnenuit (vanuit je eigen cirkel van invloed) een positieve bijdrage aan de wereld leveren. **Mijn advies voor een gelukkiger leven:** Benoem iedere dag drie dingen waar je dankbaar voor bent en zoek hierin de verdieping door de waaromvraag te stellen. Beleef het. Des te vaker je het mooie ziet, des te eenvoudiger het wordt om gelukkiger te worden. Ik waardeer **mijn persoonlijke geluksniveau** op een 9. Ik ben heel

gelukkig nu, maar er is zeker nog ruimte voor groei.

[Bekijk of beluister de podcastaflevering met Mark Verhees](#)

Gelukkige mensen hebben niet altijd het beste van het beste. Ze maken het beste van wat ze hebben...

HOPE's spreuk van de maand

Deze spreuk van de maand is ingezonden door Mark Verhees. Als je je abonneert op [de gratis nieuwsbrief van Mark Verhees](#) ontvang je dagelijks een positieve spreuk om de dag mee te beginnen. 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

Individuele keuzevrijheid

De teruglopende invloed van de kerk, modernisering en individualisering zorgen voor steeds meer individuele keuzevrijheid. Hierdoor maken we steeds meer persoonlijke keuzes. Dat geldt ook ten aanzien van partnerrelaties. De keuzevrijheid die wij in Nederland en veel westerse landen hebben, maakt dat mensen kunnen kiezen welke soort van relatie het beste bij hen past, waardoor er een grotere kans bestaat op een gelukkig leven. In veel landen en binnen veel religies bestaat de keuzevrijheid die we in Nederland hebben echter nog niet. Daarom staat dit punt in de Liemers List. HOPE ondersteunt de individuele keuzevrijheid aangaande het kiezen van een partner en om al dan niet te trouwen, te scheiden en/of kinderen te krijgen. Gendergelijkheid, seksuele voorlichting en toegang tot goede gezinsplanning en gezondheidsdiensten dragen bij tot het maken van deze keuze.

[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...

**WEES TOEGEWIJD AAN HET
MOMENT**



Een mooi rijmpje om dit artikel mee te beginnen “*Wanneer het verleden zwaar op je weegt. En de toekomst je niets dan zorgen geeft. Kan het geen kwaad voor heel even, simpelweg in het hier en nu te leven.*” Je hoort het veel om je heen, we moeten in het nu leven. Ook Eckhart Tolle weet dat in “[De Kracht van het Nu](#)” erg goed uit te leggen. En inderdaad, als je er goed over nadenkt hebben we nu, echt nu, eigenlijk nooit problemen. Dit moment is je leven! De dingen die zijn gebeurd zul je moeten accepteren aangezien je ze niet meer kunt veranderen. Het maken van zorgen over de toekomst zorgt voor extra lijden, omdat we het meeste lijden onder het vrezen. We kunnen de toekomst toch niet voorspellen. “Life is what happens to you while you’re busy making other plans” zei John Lennon ooit eens heel pakkend. Maar hoe doe je dat dan, in het nu leven? Dit is inderdaad lastiger dan je zou verwachten, want onze gedachten vliegen de hele dag alle kanten op. We zullen ons dus moeten proberen te concentreren op het nu, de dingen die we **nu voelen** (zoals de wind, het warme water, het strelen van je kat of de handen van de masseur), **nu horen** (zoals de hond van de buren, het geluid op straat, het suizen van je oren of die heerlijke muziek) of **nu zien** (zoals die prachtige bloemen, de zee, de wolken, de sterren of je allerliefste). Wees toegewijd aan wat je voelt, hoort en ziet en probeer er maximaal van te genieten door deze sensaties bewust op je te laten inwerken. Zorg er ook voor dat je bewust bent van de dingen die je **nu doet**. Ook als je de afwas doet, maak er dan een meesterwerk van en probeer niet bezig te zijn met de klusjes die er daarna weer op je wachten. Het leven is te kort om alleen maar met de toekomst bezig te zijn, want je weet nooit hoeveel toekomst er nog voor je is. Wat je wel weet is dat je dit moment hebt en bewust kunt beleven, want **dit moment is je leven**.



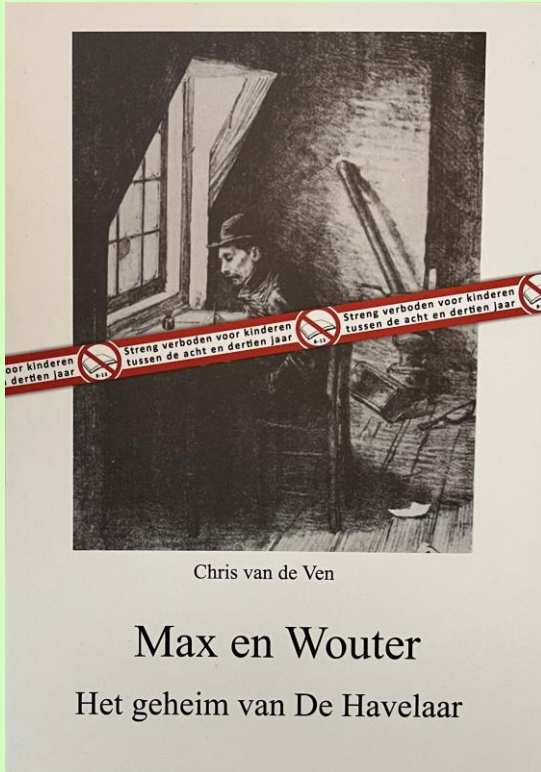
Verder te weeggebr**ACHT**...

Dide wint MORB-wedstrijd



Afgelopen jaar was de tentoonstelling MorB te zien in het gemeentehuis te Duiven. MorB is een project van HOPE XXL tegen discriminatie op basis van huidskleur. Onderdeel van het project is [een website](#) en een fotoboek waarin Alain (24 jaar & van Surinaamse afkomst) en Stan (22 jaar & van Nederlandse afkomst) zonder schaamte uit de kleren gaan. De expositie is met name te zien op scholen en in overheidsgebouwen. Tijdens de expositie in Duiven konden kinderen van basisscholen een opstel schrijven over discriminatie. De winnaar van deze actie is Dide Greven geworden. Zij won een etentje voor het gezin en de kinderversie en originele versie van boek. Op de foto

staat Dide met haar meester Ronald Staring van het Candea college.



“Max en Wouter, Het geheim van de Havelaar” nu gratis te bestellen.

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. Met het kinderboek probeert hij het gedachtegoed van Multatuli ook bij jongeren bekender te maken en hen aan te sporen om ook zelf te gaan schrijven. 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. Tegen betaling van de verzendkosten krijg je het boek gratis thuisgestuurd. Je kunt het boek [per email bestellen](#). Het boek kan ook gratis worden opgehaald bij HOPE XXL in Cultureel centrum De Ogent, Remigiusplein 9 te Duiven.

De podcast over geluk



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



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!

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.*