

feelin' better

Gids voor de
geluksgeneratie





Feelin' Better is de optelsom van alle inspirerende human-interest-verhalen en feel-good-tips. Dat Nederlandse jongeren het soms best lastig hebben, weten we allemaal. De kranten staan er bol van, de cijfers liegen er niet om. Het gaat anno 2023 allemaal niet vanzelf. Hun mentale gezondheid reageert op de uitdagingen van het leven. En dan? Wat kunnen we doen? Wat kun jij en wat kan ik? We moeten jongeren aanzetten tot anders denken, positiever. Met ze in gesprek gaan en samen zien wat wél kan.



Feelin' Better stimuleert jongeren maar ook hun omgeving - ouders, collega's en docenten - om na te denken over verschillende relevante thema's. In een reeks persoonlijke ervaringsverhalen lees je herkenning en erkenning. De visie van experts geeft inzicht. De teksten sluiten 1-op-1 aan op de behoefte van jongeren. De positieve vibe, de kijk-, luister- en doetips, illustraties en korte kadertjes maken de tekst leesvriendelijk.

Jongeren van nu kampen met o.a. keuzestress. Dit is het onderwerp van het eerste interview voor **Feelin' Better** met filosoof Paul van Tongeren. Zingeving, positief denken en levensgeluk liggen dicht bij elkaar. Positiviteitsexpert Mark Verhees vertelt me hoe je dit kunt bereiken. Huisarts Erik Verschuren legt uit hoe somberheidsklachten vaak een mix zijn van omstandigheden en persoonlijkheid en welke invloed je daarop hebt.

Feelin' Better is een boek in wording. Medio 2024 wordt het gepresenteerd. Wanneer precies? Dat is afhankelijk van de financiering en medewerking van alle betrokkenen. Ken jij nog experts met een inspirerende visie? Er is nog ruimte voor enkele interviews. Bekijk deze preview qua inhoud en ontwerp!

Feelin' Better is binnenkort online of rechtstreeks bij de auteur te bestellen.

Verkoopprijs: **€24,50** per stuk
Bij afname vanaf 100 stuks: **€22,50** per stuk
(prijzen incl. 9% btw, excl. verzendkosten)

Neem contact op voor afspraken op maat, zoals een 'eigen kافت'.

Volg dit boek op LinkedIn (Feelin' Better) of Instagram (@feelin_better_2024). Overleg over interviews of workshops via de auteur Eva van Otterlo.

Eva van Otterlo / De Bovenkamer Tekst & Advies

06 - 57 93 56 33
eva@bovenkamer.com
www.bovenkamer.com

Inhoudsopgave

Hoofd & Hart & Inspiratie

Positiviteitsexpert Mark Verhees over positiviteit	xx
Judith (25) over pechgeneratie	xx
Lichaamsgericht therapeut Huub ter Haar over uit je hoofd, in je lijf	xx
Strijkplankpoëzie, gedicht <i>Ontknoping</i> (mannen en mentale gezondheid)	xx
Charlotte van der Pluijm over ademhaling, hartritme, endorfine en cortisol	xx
Joris Bal over Lab for Life	xx
XX Hoe gaat het met je?	xx

Geld & Economie

Lector Kees Klomp over betekenis-economie en boeddhisme	xx
Max (24) over plannen, sparen en geluk	xx
SNS-bank over rondkomen en prestatiedruk	xx

Financieel expert Emma Mouthaan over studentenbudget	xx
XX over belastingen en verzekeringen	xx
XX over vlindereconomie, Nibud, armoede, DUO, schulden	xx

Drank & Drugs

Michelle van der Horst (Trimbos) over middelengebruik	xx
Jens (25) over blowen, mdma, xtc en ketamine	xx
Iris (19) over out gaan	xx
Simone (21) over MDMA en antidepressiva	xx
XX Ketaminepoli Den Bosch	xx
XX Ouder en kind over verslaving	xx
XX Jellinek over de cijfers	xx
XX Luna (28) over rave-cultuur	xx
XX Schrijver Kluun over gedrag jongeren	xx

Energie & Klimaat & Verandering

Jochem (28) over klimaatbezorgdheid en zelfzorg	xx
Vandebron-CTO Arno van den Berg over energie en IT	xx
Jens over de energietransitie	xx
De energietransitie in 1 minuut	xx
Frits Verhoef met een nieuw narratief	xx
Lotte van Humanistisch Verbond over klimaat	xx
XX energiemangement en vitaliteit	xx
XX mailservers, klimaat-hotline	xx

Welzijn & Welbevinden

Huisarts Erik Verschuren over invloed hebben	xx
Psychiater Bram Bakker over jongerenproblematiek	xx
Pepijn (23) over parentificatie	xx
Psychiater Jarl Eschauzier over dips en depressies	xx
Tess (27) over eetstoornis	xx
Eva (25) over hypochondrie en angst voor schurft	xx

Psycholoog Gwen van der Weg over angst en ongemak	xx
(Ervarings)deskundige Joris Bal over alleen of samen?	xx

Seksualiteit & diversiteit

Neurodivergent Saskia Schepers over labels	xx
Sophie (26) over welk label? En over ADHD	xx
Jens (25) over ADD en gekke types	xx
Marijn Zwama over genderdiversiteit	xx
Consulent Marieke van der Sanden over voorlichting en ja-seks	xx
Lotte Toet van Gelijkspel, column met tips	xx
Judith (25) over objectificatie en grensoverschrijdend gedrag	xx
XX Rob Jetten over LHBTQI, queers, cis, Rutgers?	xx

Werk- & woonwensen

Sophie (25) over een betekenisvolle baan	xx
Tempo-Team-directeur Martijn Janssen over werkplezier	xx

Annabel (24) over de ideale woning	xx	Eva (25) over Insta, LinkedIn en zelfbeeld	xx
Maarten (27) over ambitie, toekomst en tevredenheid	xx	Simone (21) over Instawaardig	xx
Oogappels-regisseur Will Koopman over haar droombaan	xx	XX over Snapchat, TikTok	xx
GenZetter Laura Bas (27) over generaties	xx	XX over maakbaarheid, voor- en na-foto's	xx
ChatGPT over hoe je een huis koopt	xx	Onderwijs & Bovenkamer	
Jens (25) over op jezelf of thuiswonen	xx	Onderwijskundige Marijn Bontje over onderwijsinnovatie en Hygge	xx
XX neef Soof over droombaan	xx	Mathijs de Bruin van Young Impact over prestatiedruk	xx
XX Architect Eddy over woningen splitsen	xx	Filosoof Paul van Tongeren over keuzestress	xx
XX over sollicitatiegesprekken	xx	Sophie (26) over schoolcarrière	xx
XX over steward ownership	xx	XX Rector Eric van 't Zelfde over Dream School	xx
Communicatie & Social Media		XX	xx
Evelien (23) over groeps-apps en telefoonterreur	xx		
ChatGPT over belangst	xx		
Judith (25) over activisme en instareels	xx		
Sander van der Goes (25) over meepraten aan tafel	xx		
Column Martijn Janse (28): 'Lieve Mark'	xx		

Keuzestress

Er zijn twee soorten keuzes. De ene gaat erover of je havermelk of sojamelk bij je latte wil. Dat is een kortetermijnbeslissing. Maar de échte keuzes vragen meer denkwerk en tijd. Wil ik een relatie aangaan met deze persoon? Welke opleiding ga ik volgen? Welk gender past bij mij?

Filosoof **Paul van Tongeren** (73) vertelt over keuzes en stress. Bijna de helft van de jongeren heeft last van keuzestress. We leven in de eenentwintigste eeuw en hebben nog nooit zó veel mogelijkheden gehad op vrijwel ieder gebied. Supertof aan de ene kant, maar kiezen brengt ook stress met zich mee.

Paul zit niet vaak op een terrasje, maakt geen grote reizen. 'Jongeren doen dat meer dan ik, dat kost tijd en geld. We leefden vroeger sober, hadden een kleine beurs. De levensstandaard

is nu veel hoger, mensen gaan meerdere keren per jaar op vakantie. Dan kun je geen andere dingen doen, de stapel kranten blijft dan liggen.' Als jongvolwassene heb je altijd tijd te kort!

Honderd jaar geleden was de fulltime werkweek standaard 48 uur, nu is dat 36 of soms nog korter. Meer doen in dezelfde tijd met meer afleiding, dat geeft stress. Veel jongeren kiezen voor hoger onderwijs (hbo of uni), meer dan vroeger. 'Je hebt vaak maar vier jaar, en in die tijd moet het gebeuren. Ik heb zelf acht jaar over mijn studie gedaan, had alle tijd voor maatschappelijke betrokkenheid. We demonstreerden voor wereldvrede en tegen de bom.' Nu zijn jongeren bezig met oorlogen en het klimaat maar moeten dat naast hun opleiding (én bijbaan én social media) doen. Terug dan naar de échte keuzes. Het is dus niet:

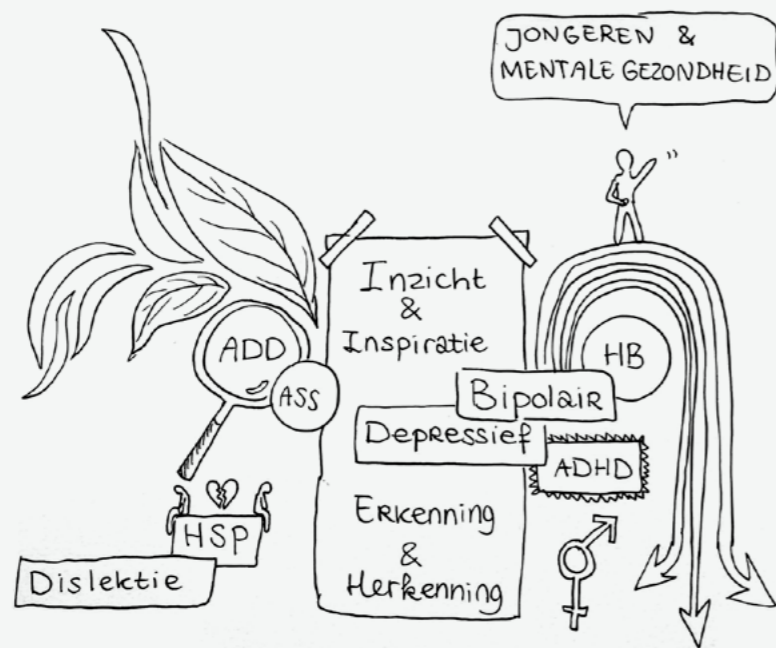
10



wil ik koffie of thee? Of vlees of vis? Maar: wil ik ergens voor gaan? Waar sta ik voor? Welke levensstijl past bij mij? Als je bijvoorbeeld gaat demonstreren voor XR, kun je daarna niet in een dikke benzine-BMW wegrijden. Die twee dingen zijn niet te verenigen. De echte keuze betekent iets voor je leven. Doe ik mee aan deze demonstratie? De rest doet het, zal ik ook...? Je moet iets overwinnen. Je luistert naar een innerlijke stem, een oproep die je ineens verstaat. Je gehoorzaamt, voelt ongemak, maar daarna laat je het ook vaak weer los. En moet je steeds opnieuw dezelfde keuze maken.

Maar bij kiezen komt soms ook wat angst kijken. Wat als je nou de verkeerde keuze hebt gemaakt? Dan heb je een jaar verspeeld! 'Of neem je dan juist de kans om te ontdekken, te wennen, te leren en uit te proberen?'

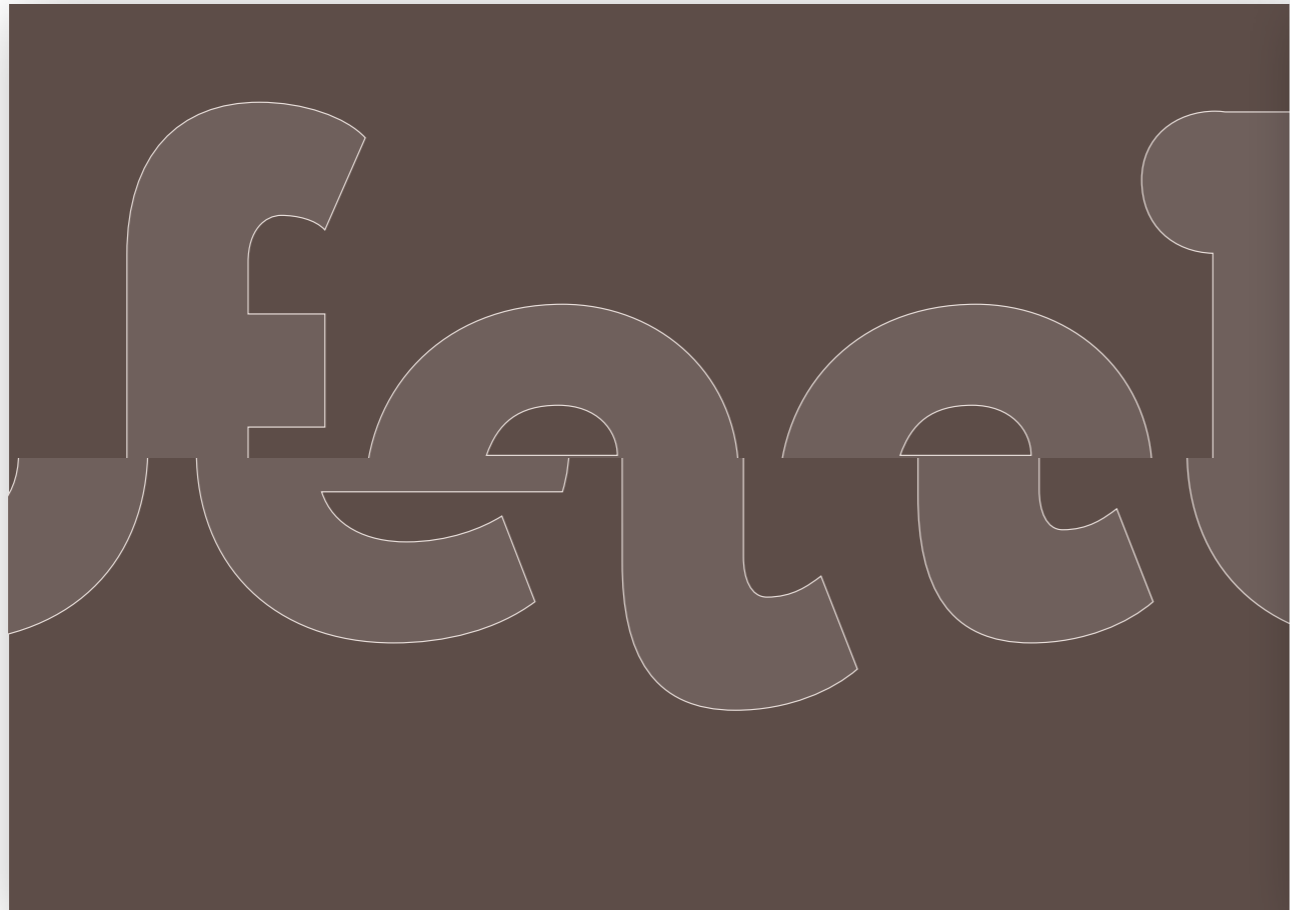
11



Simone (21), student

Voor mij is dit heel herkenbaar. Minder tijd, en hetzelfde of zelfs meer willen presteren. Het stukje over dat de gretigheid van leerlingen afneemt, herken ik (helaas) ook. Het gaat bij een studie tegenwoordig vaak niet meer om antwoorden willen zoeken en begrijpen, maar om dingen kortdurend te onthouden en dan daarmee je diploma binnen te slepen. Daarnaast wil je ook nog sporten, verenigingsleven, huisavonden, vriendjes, familie, hobby's, geld verdienen. Liefst soms ook eens een dag niksen en tijd voor jezelf. Héél veel dus. En ondertussen alles op orde willen hebben...'

'Ik vind het fijn om hierover te lezen, voel me door dit te lezen ook wel begrepen en dat is fijn.'



feelin'
better

Communicatie & Social Media

Gesprekken met Evelien (23), positiviteits-expert Mark Verhees, *Oogappels*-regisseur Will Koopman, Maarten (27), econoom Kees Klomp, Pepijn (23), psychiater Bram Bakker, Sophie (26), Annabel (24), neurodivergent Saskia Schepers, huisarts Erik Verschuren, financieel expert Emma Mouthaan, Max (24), CTO Arno van den Berg, e.v.a.

Persoonlijke ervaringsverhalen van jongeren gecombineerd met de visie van experts

