

feelin', better

Hoe gaat het met je? Keuzestress, klimaatzorg, prikkels en prestatiedruk. Geluksgeneratie, jongerenparticipatie, ChatGPT, geldtekort en woningnood. Seksstips, een trans man, labels, diversiteit en gekkigheid. Tekst en uitleg over psychologica, angst en depressie. Dalend cortisol en endorfine maakt je dag. Het nieuwe werken, werkplezier, droombaan en het huis uit gaan. Schermtijd, telefoon-terreur, actie en social media. Zeg ja tegen MDMA en drink met mate, hou elkaar in de gaten. Praat en pluk elke dag, blijf bij jezelf en in contact. Interact!



Feelin' better

Gids voor de geluksgeneratie

€ 26,45

Te koop via de boekhandel en
de webshop van R&Z Boeken, Nijmegen
www.ravestein-zwart.nl/boeken

Hoe is het met je...?

Remo (27)

'Vandaag wel goed, maar vorig jaar ben ik een paar maanden thuis geweest, overspannen. Ik zag het niet aankomen, voelde me overprikkeld, last van geluid, licht, ik had te veel stress, was veel moe en ik heb eindeloos geslapen. Dit kan iedereen overkomen, ik heb te lang te veel gedaan en mijn lijf riep me een halt toe. In eerste instantie wilde ik deze gemoedstoestand googelen om het te fixen. Vroeg me af of het covid-gerelateerd was. Samen met een psycholoog en meditatie-apps heb ik 'moeten en willen' op een rijtje gezet en gekeken naar wat ik echt belangrijk vind. Dat heeft gezorgd voor rust in mijn hoofd en lijf. Elke keer als ik de hoe-gaat-het-vraag krijg, komt dit verhaal in me op. Het is niet altijd het moment om dit antwoord te geven, maar gewoon 'goed' voelt voor mij ook te leeg.'



Dat Nederlandse jongeren het lastig hebben, weten we allemaal. Hun mentale gezondheid reageert op de uitdagingen van het leven. De kranten staan er bol van, de cijfers liegen er niet om. Het gaat allemaal niet vanzelf. En dan? Wat kunnen we doen? Wat kun jij en wat kan ik?

Feelin' Better biedt jongeren perspectief. Een andere blik, outside-the-box. Met ze in gesprek en laten zien wat wél kan. De teksten in deze uitgave stimuleren jongeren en hun omgeving – ouders, collega's en docenten – om positiever te denken over relevante thema's .

Je leest authentieke ervaringen van jongeren, met tekst en uitleg van experts. De interviews hebben geleid tot een bundeling van verhalen, ieder met een eigen betekenis. Praktische feelgood-tips maken het geheel tot een zinvolle en bruikbare gids.



Eva kent depressie en angst van dichtbij, is neurodivergent en gevoelig voor wat er in de samenleving speelt. In haar gesprekken met jongeren en experts neemt ze dit mee. Open-minded vraagt ze naar wat mensen in hun ziel raakt, en schrijft dit zo op dat de lezer ook haar emotie en inspiratie voelt.

'Mijn eigen mentale gezondheid was niet altijd even best. Ik wil me daar niet zomaar bij neerleggen en ben op zoek gegaan naar hoe het anders kan. Dit proces heeft me gemaakt tot een zelfbewuste vrouw die met liefde haar inzicht deelt. Ik had als jongere graag zo'n boek als dit in handen gehad.'

Eva is Neerlandica (RU '96), tekstschrijver/ghostwriter, moeder van Max en Eline, en echtgenote van Patrick.

www.bovenkamer.com

Feelin' better bevat ervaringsverhalen van jonge mensen tussen de 18 en 28, met praktische feel-good-tips en inzichtelijke interviews met experts als Kees Klomp, Bram Bakker, Mark Verhees, Will Koopman en Paul van Tongeren. In deze uitgave komen allerhande voor jongeren relevante thema's aan bod, variërend van keuzestress, prestatiedruk en energiemanagement tot mindfulness, grensoverschrijdend gedrag, woningnood en klimaatzorg. Het boek biedt geen pasklare oplossingen, maar zet de lezer wel positief aan het denken.

Inhoudsopgave

Hoofd, hart en inspiratie

Joris Bal over hoe het met hem gaat

*I'm f***ing enjoying life!*

Hoe is het met je...?

Charlotte (54)

Lennard (25)

Suzanne (48)

Remo (27)

Positiviteitsexpert Mark Verhees over positiviteit

Verander je mindset

De geluksgeneratie

Judith (26)

Sieds (75)

Strijplankpoëzie over mentale gezondheid

Ontknoping

Charlotte van der Pluijm over endorfine en cortisol

Hoe is je hartcoherentie?

Huib ter Haar over uit je hoofd en in je lijf

Onze klachten wijzen de weg

Essentie-coach Esther Verhoek over ademen

Inspiratie is een ander woord voor inademing

Dominiek Huis in 't Veld over medische hypnose

Do It Yourself

Geld en economie

Boeddhist Kees Klomp over de betekenis-economie

Jij bent niet gek, de wereld is gek

Max (24) over plannen, sparen en geluk

Gelukkig en gezond ben ik al

Financiële tips van 'MoneyRebel' Annelou van Noort

Later word ik rijk

Arend (24) over DUO

Ik realiseer me dat ik geluk heb gehad

Elfin-oprichter Lieke Danenberg over beleggen

Een goed belegde boterham

Fiscalist Dennis Heijmink over tips voor starters

Belastingtips van een fiscalist

Mustafa (23) over nieuwkomers

When you set your mind to it

Vader en econoom Jack Cox

Jezelf in de schulden steken...

Zoon en jongwerkende Raoul (23)

Jezelf in de schulden steken...

Drank en drugs

Jens (25) over druggebruik

Hasj, MDMA, XTC, miaux en ketamine

Simone (21) over antidepressiva

Geen drugs voor mij

Twan (25) over cocaïne

Don't do it

Lars de Groot over designer drugs

Nu ben ik ouder

Michelle van der Horst (28) van Trimbos-instituut

over voorlichting

Weet wat je slikt

Luna (27) over de rave-cultuur

Grote voelsprietten

Iris (19) over groepsdruk

Out gaan vs. saai zijn

Neuropsycholoog Erik Scherder over een

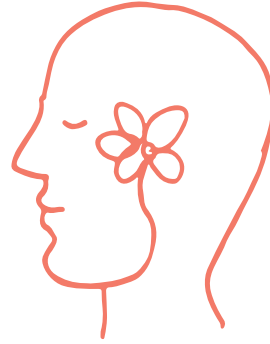
overprikkeld brein

Train je bovenkamer

Beweegtips van Gerjan Verstralen (25)

Roel Willemse over gezelligheid

Een nul-punt-nulletje



vervolg inhoudsopgave

Klimaat, energie en verandering

Klimaatpsycholoog Jochem Bukman (29) over klimaatzorg

A walk in het park

Vandebron-CTO Arno van den Berg over energieverbruik

Deze generatie gaat het doen!

Jens (25) over zorgeloos leven

Kleine dingen

Eco-humanist Lotte Huijig over eco-humanisme

Je handafdruk vergroten

Arend (24) over de Warme Golfstroom

Verstoring van stromingen

Ben jij je bewust van ...?

Jos de Keijzer

I'm feeling kinda bitter

Dips, depressies en angst

Bram Bakker over de achtergronden

Waar moet dit heen?

Pepijn (23) over parentificatie

Ik ben aan het uitvogelen hoe het met me gaat

Huisarts Erik Verschuren over de spreekkamer

Wat is de oplossing van de huisarts?

Tess (28) over eetstoornissen

Ik weet het even niet...

Psychiater Jarl Eschauzier over DSM-5

Leg je jezelf erbij neer, of kom je in actie?

Esther Verhoek over hulp bij depressie

Hoe is het voor jou?

Jongerencoach Gwen van de Weg over angstaanvallen

Feel the Fear (and do it anyway)

Eva (25) over angst voor schurft

Een, twee, hypochondrie

Lennard (25) over alles willen

FoMO

Seksualiteit en diversiteit

Consulente Marieke van der Sanden over voorlichting

Voorstander van ja-seks

Trainer/spreker Judith Holzmann (26) over grens-overschrijdend gedrag

Grenzen stellen

Sabine Meulenbeld

Drie gouden tips voor positieve seks

Marein (24) over genderdiversiteit

De normaalste zaak van de wereld

LHBTIQ, ADHD, ADD

Twan (25)

Sophie (26)

Jens (25)

Coach/spreker Saskia Schepers over labels

Ik ben oké, jij bent oké

Arina (24) over autisme

Niet dom en niet raar

Morena Leter

Levenslessen

Werk en wonen

Tempo-Team-directeur Martijn Janssen over werkplezier

Het loont om in jezelf te investeren

Julia Barte (24) van Randstad Groep over solliciteren

Hippe sollicitatietips

Annelou van Noort over onderhandelen

Nieuwe baan? Onderhandel!

Oogappels-regisseur Will Koopman over haar carrière

Hoe vind je je droombaan?

HR-specialist Wouter Verschuur over het nieuwe werken

Een gelijkwaardig sollicitatiegesprek

Maarten (27) over ambitie en tevredenheid

Wat wil jij later worden?

vervolg inhoudsopgave

GenZ-expert Laura Bas (27) over generaties

Typisch GenZ

Sophie (26)

Lekker dromen

ChatGPT geeft tips over het vinden van een woning

Hoe koop ik een huis?

Een eigen huis?

Jens (25)

Lennard (25)

Architect Eddy Medema over starterswoningen

Denken in oplossingen

Brechje Mensch (20)

Ik mis dat oude huis

Communicatie en social media

Evelien (23) over groeps-apps

Telefoonterreur

GroenLinks-raadslid Sander van der Goes (25)

Ik gebruik mijn stem

Eva Nagelkerke (25)

Het begon allemaal met Hyves

Silke (20)

Op je telefoon

Judith (26)

Kom in actie!

Martijn Janse (28) van Lieve Mark over in actie komen

Help jezelf, help een ander

En nu?

NJR-voorzitter Lotte Prins (18) over wat jongeren nodig hebben

Shit fixen voor jongeren

Onderwijskundige Marijn Bontje over onderwijsinnovatie

Lessen voor het leven

Filosoof Paul van Tongeren over keuzestress

Maak onderscheid in keuzes

Gezinstherapeut Anashí Israel over opvoeden

Curling-ouders moeten minder pampieren

Wico Mulder over Jongeren Hulp Online

Een luisterend oor en hulplijnen

Simone (21) over *Tijd tekort*

Sophie (26) over *Vragen stellen*

Jouw pad

Millennial Arne van Triest over kwetsbaarheid in het leven

Schaamteloos jezelf zijn

Eva van Otterlo (54) over het schrijven van *Feelin' Better*

Mijn inzicht

