

VOOX

HAPPY
SPECIAL

A close-up of a white robot head. The robot has a friendly expression with a slight smile. Its eyes are large, dark, and circular, each containing a small green four-leaf clover. The robot's head is rounded and has a small black sensor or camera lens on its forehead. The background is a blue digital pattern of circuit lines.

Geluk,
*dat kunnen
we toch
gewoon maken?*



Het Hulpfonds helpt!

Het Hulpfonds biedt aan alle collega's van het umc en de universiteit financiële ondersteuning. Wij helpen met financieel advies, budgetbegeleiding en renteloze leningen.

Wil je meer informatie?

E-mail: info@hulpfondsradboud.nl | Telefoon: (024) 309 33 10 | www.hulpfondsradboud.nl

Radboud Universiteit



Radboudumc

Karaktervolle locaties



Vergader- en Conferentiecentrum Soeterbeek

Ruimte voor concentratie

www.ru.nl/soeterbeek

reserveringsbureau@fb.ru.nl of bel: 024 - 361 58 25

Uw locatie voor één of meerdaagse cursussen, seminars, vergaderingen, trainingen of conferenties. Ervaar de inspirerende rust.



Faculty Club Huize Heyendael

Dé ontmoetingsplek op de campus

www.ru.nl/facultyclub

facultyclub@fb.ru.nl of bel: 024 - 361 59 79

Lunch en diner à la carte, ook arrangementen voor recepties, diners en feesten. Uitstekend geoutilleerde vergaderruimten.



Radboud Universiteit Nijmegen



Autoverhuur  Nijmegen

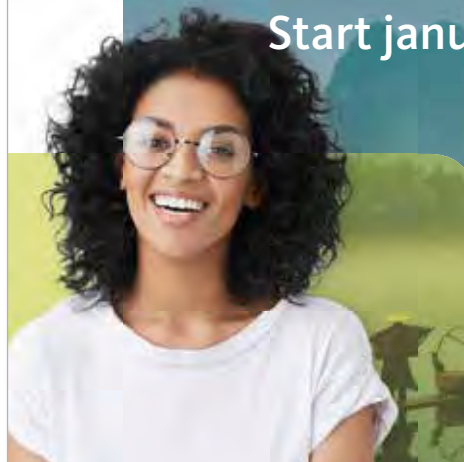
Autoverhuur Nijmegen
Nieuwe Dukenburgseweg 13, 6534 AD, Nijmegen
Postbus 1130, 6501 BC Nijmegen
Tel. 024-3817161

Radboud **in'to** Languages

opent nieuwe werelden

Taaltrainingen

Start januari - februari



'Language is my window on the world'

www.into.nl

VOX NR. 03 12/2017 INHOUD

P. 7 / Everybody happy? /

Welkom op de geluksuniversiteit

P. 10 / Lekker dan, als je een burn-out hebt /

Drie portretten

P. 14 / Een robot als maatje /

Hoe fijn is dat?

P. 33 / Ap Dijksterhuijs bestudeert geluk /

'De regeltjesgekte is ons grootste probleem'

P. 35 / Ontstressen bij de gigolo /

Maar word je er ook happy van?

P. 38 / Of je doet aan polyamorie /

Simone van Saarloos wijst de weg in de liefde

P. 40 / Vet blij met vette vis /

Chef-kok van De Nieuwe Winkel kookt makreel

EN VERDER / P. 4 / KORTAF / P. 5 / HET GEDICHT
P. 18 / COLUMN LUCY'S LAW / P. 19 / PUNT
P. 42 / KORT VERHAAL / P. 44 / CULTUUR
P. 47 / VOX CAMPUS



P. 7



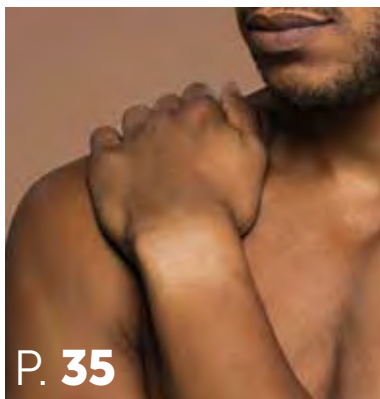
P. 10



P. 14



P. 33



P. 35

ILLUSTRATIE COVER: JEROEN MURRE

REDACTIE NEEL

Geluk


"Je hóeft niet gelukkig te zijn." Die woorden van de therapeut galmen nog vaak na in mijn hoofd. Ik was ergens halverwege de twintig en vastgelopen. Slapeloosheid was mijn grootste probleem. Mijn kop was een fabriek vol lopende banden die nooit stilstonden. Een van mijn hoofd-hersenspinnels was: waarom ben ik niet gelukkig? En: wat kan ik doen om dat wél te worden? Met haar "je hóeft niet gelukkig te zijn" nam de therapeut in één klap alle druk weg. Zo had ik het simpelweg nog nooit bekeken. Ik dacht dat gelukkig zijn een plicht was. Ik ben al een tijdje niet meer halverwege de twintig. Maar in de tijd die tussen de mij van toen en de mij van nu ligt, is de maatschappelijke focus op geluk alleen maar toegenomen. Alles moet leuk zijn. Iedereen heeft vanzelfsprekend succes. Falen is voor losers. Ben je niet gelukkig, dan kan dat eigenlijk alleen maar aan jezelf liggen (Nederland is toch een rijk land? Je hebt er toch de hersens voor?). Voor iedereen die struikelt over zijn of haar streven naar geluk, heb ik twee adviezen.

- 1: Geloof ze niet, die gelukkige mensen – ook zij voelen zich slecht en gaan onderuit, alleen zeggen ze het niet.
- 2: Lees deze Vox.

Gelukkig 2018!

Annemarie Haverkamp
hoofdredacteur Vox

 www.facebook.com/voxweb.nl

 @voxnieuws



13 keer science over geluk

P. 21 / WETENSCHAPSDOSSIER

BOVEN HET MAAIVELD

NIELS PESSER



Niels Pesser, student geneeskunde, ontwikkelde samen met zijn vader een anti-katerpil: Zober! De pil belooft de zware ochtenden na een gezellig avondje draaglijker te maken.

Voor ieder drankje dat je drinkt, neem je 's avonds een pil. Je slaapt er beter door en voelt je de volgende ochtend een stuk frisser, aldus de makers. Vader (een apotheker) en zoon besteedden vier jaar aan het perfecte recept. Bijna direct na de lancering, half november, pikte heel Nederland het nieuws van de nieuwe pil op en ging Zober! keihard *viral*. Op het hoogtepunt werd er maar liefst iedere minuut een doosje besteld. "De voorraad begint snel op te raken", zegt Pesser, "maar met de feestdagen en carnaval in aantocht gaan we natuurlijk extra produceren."

WAARVAN AKTE

'Mannen en vrouwen ervaren pijn anders en artsen moeten mannen en vrouwen dus anders benaderen als het om pijn gaat.'

In tegenstelling tot de gangbare gedachte, blijken vrouwen pijngevoeliger dan mannen, vertelde **Monique Steegers** op 30 november aan NU.nl. Het is een van de conclusies van het Groot Nationaal Onderzoek naar pijn van het Radboudumc.

IN HET NIEUWS



FOTO: DICK VAN AALST

De Thomas van Aquinostraat wordt binnenkort ontruimd.

TvA De dagen van de Thomas van Aquinostraat zijn geteld. Medewerkers van de managementfaculteit verhuizen na de kerstvakantie naar het verbouwde Gymnasium, dat vernoemd wordt naar de Amerikaanse Elinor Ostrom. Zij was de eerste vrouw die de Nobelprijs voor de Economie won en is nu de eerste vrouw naar wie een gebouw op de Nijmegen campus wordt vernoemd.

WK Wielertiefhebbers kunnen opnieuw hun hart ophalen. Oké, het duurt nog even, maar in 2020 worden de wereldkampioenschappen studentenwielrennen georganiseerd in Nijmegen. Student Joost van Wijngaarden schreef het winnende *bid*. Een grote verrassing was het niet dat Nijmegen het evenement toegewezen kreeg, want geen enkele andere stad meldde zich bij de internationale bond FISU als kandidaat. In 2008 was Nijmegen ook al gastheer van de WK.

Privacy Veel docenten sturen tentamencijfers rond in een Excel-bestand, waarin de behaalde resultaten gekoppeld zijn aan een studentnummer.

Studenten kunnen zo zien of ze hun vak gehaald hebben. Maar ze kunnen zo ook achter de cijfers van hun medestudenten komen. Via het e-mail-systeem van de universiteit kun je namelijk met een studentnummer de naam van de student achterhalen. Cijfers rondsturen in een Excel-bestand is daarom 'uit den boze', reageerde het college van bestuur na vragen van de medezeggenschap.

SRON De Radboud Universiteit greep eind november naast het Nederlands Instituut voor Ruimteonderzoek (SRON). De combinatie Nijmegen-Eindhoven was een van de vier kanshebbers om het prestigieuze instituut binnen te hengelen, maar legde het af tegen de universiteitscombinaties Leiden-Delft en Amsterdam-Twente, die als laatste twee kanshebbers overbleven. Hoogleraar Sterrenkunde Heino Falcke spreekt van een gemiste kans. Volgens hem was het een enorme economische impuls voor de regio geweest en kon Nijmegen alles bieden wat SRON vroeg. "Dat we er nu uit liggen, komt hard aan."

Escape room In de kelder van het Erasmusgebouw opent in april een educatieve *escape room*. Bezoekers kruipen in de huid van Nijmeegse studenten tijdens de Tweede Wereldoorlog. Het verhaal speelt zich af in het voorjaar van 1943, toen de universiteit op slot ging wegens een conflict met de bezetter. Jozef van Hövell van Wezeveld en Westerflier, oud-praeses van Carolus Magnus, speelt een belangrijke rol. Hij was in die tijd leider van het studentenverzet. Fondsenwerver Eelco Keij, die het idee met historici van de universiteit bedacht, benadrukt dat de *escape room* meer moet worden dan een spel. "Het is een manier om een indringend moment in de geschiedenis van de universiteit uit te lichten."

Keuzegids De Radboud Universiteit is niet langer de 'beste brede, klassieke universiteit' van Nederland. Groningen is Nijmegen in de *Keuzegids* voorbijgestreefd. De afgelopen zes jaar mocht de Radboud Universiteit nog wel die titel dragen, al werd de eerste plek vorig jaar al met Groningen gedeeld. Ook in de ranking van Elsevier moest Nijmegen dit jaar de eerste plek afstaan.

Opstaan De collegetijden van de Radboud Universiteit worden vanaf volgend collegejaar met een kwartier vervoegd: naar 08.30 uur. Tegelijkertijd kunnen HAN-studenten juist een kwartier langer blijven liggen. Hun colleges beginnen straks pas om 09.00 uur. Doel van deze wijziging is de spreiding van de ochtendspits. Uit een big-data-onderzoek werd geconcludeerd dat dit de beste oplossing is voor de drukte in de ochtend.



Jozef van Hövell van Wezeveld en Westerflier

HET GEDICHT

SANDER BISSELINK
IS DIT COLLEGEJAAR
CAMPUSDICHTER.
IEDERE MAAND
SCHRIJFT HIJ EEN
GEDICHT VOOR
VOX.

Kerst in de kroeg

terwijl ik uit bierviltjes sneeuwvlokken knip proost je met de vaste klant aan het einde van de bar, hij is een zuiplap, werk- en vriendenloos maar vanavond niet alleen

normaal gesproken onderbreek ik je zodra je begint over hoe weinig er écht toe doet en hef mijn glas niet mee in de rookverwarmde lucht, iemand heeft bierviltjes op de beslagen ruiten geplakt

ik luister naar je toost, pinda's tussen tanden door bier gestilde handen, vrienden of klanten vier uur en vier liters verder merkt niemand het verschil

één keer in het jaar laten we elkaar uitpraten totdat gezegd is wat toch even gezegd moet worden buiten sneeuwt het dikke vlokken

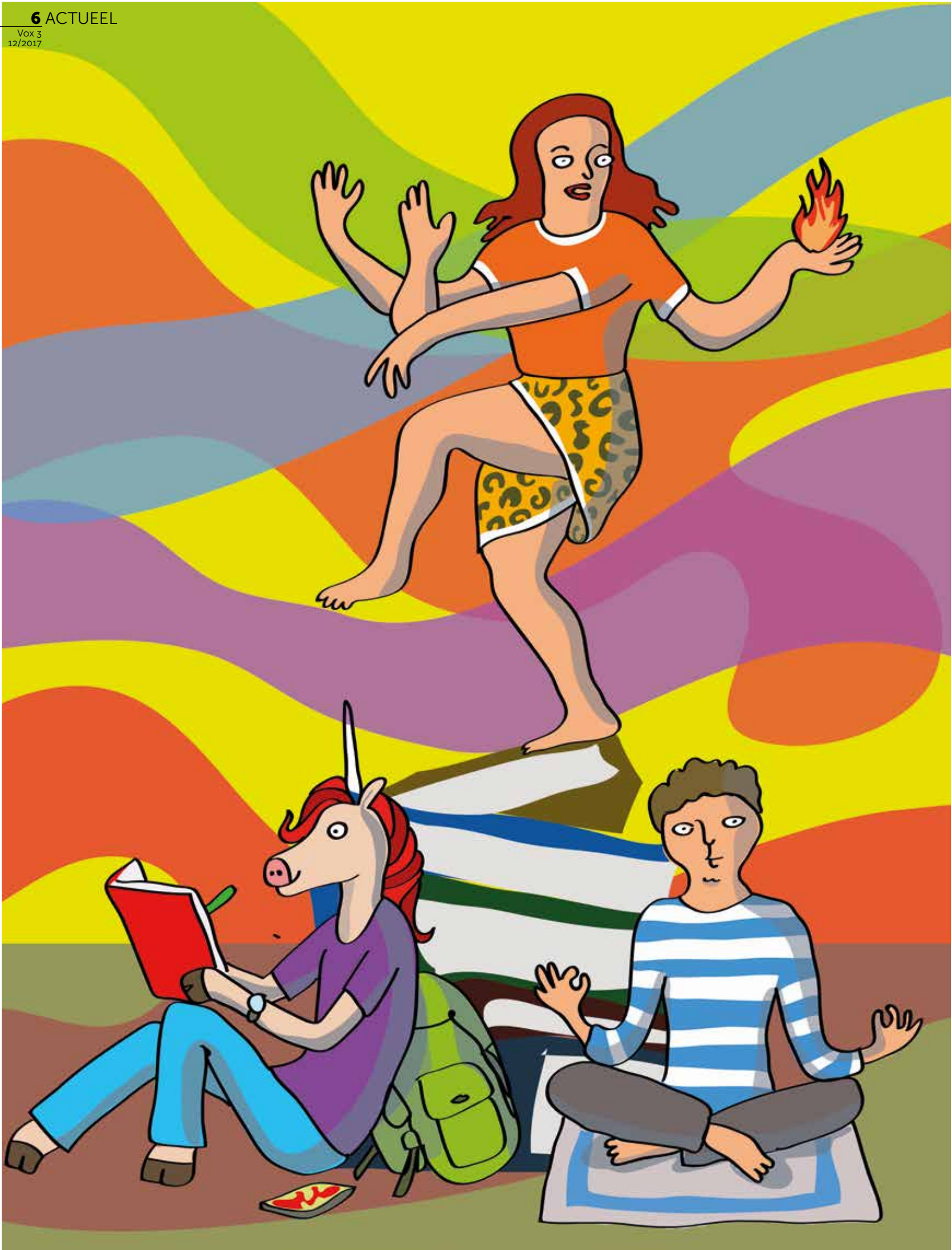
FOTO: GETTY IMAGES

Mooiste dag van 2017

"De dag dat ik **een woning** kreeg. Mijn huisbaas zette me onverwachts op straat. Omdat ik in onderhuur zat, had ik geen poot om op te staan. Ik dreigde terug te moeten naar mijn ouders. Daar waren zij ook niet heel blij mee, haha. Gelukkig is mijn moeder bemoeizuchtig. Ze belde me op: of ik de volgende dag kon kijken naar een woning. Dat had ze voor me geregeld! Binnen de kortste keren had ik een nieuw huis, ook nog eens een straat verderop. Lekker dicht bij het centrum."

Sophie Noordegraaf (30), keukenmedewerker van de Refter





Welkom OP DE GELUKS- UNIVERSITEIT

Je ontkomt er dit studiejaar niet aan: geluk. Het thema komt overal terug op de campus. De vraag is of al die aandacht helpt. Kun je je eigen geluk wel beïnvloeden? Filosoof Hans Thijssen denkt van wel. 'Geluk is het einddoel, daar draait alles uiteindelijk om.'

Tekst: Stijn Zonneberg / illustraties: emdé

Het percentage gelukkige jongeren ligt op de Radboud Universiteit lager dan het landelijk gemiddelde: 72,2 ten opzichte van 88,7. Dat is een van de bevindingen van een onderzoek naar het welzijn van studenten dat begin dit jaar werd uitgevoerd. Een andere uitkomst is dat een kwart van de studenten 'leegte om zich heen voelt' en een op de vijf 'andere mensen om zich heen mist'. En dan gaat meer dan de helft ook nog eens gebukt onder stress.

Het college van bestuur nam de uitkomsten serieus. Inmiddels zijn focusgroepen gestart waarin studenten praten over mogelijke oorzaken en oplossingen van hun problemen. "In Nijmegen vinden we niet alleen onderwijs en wetenschap belangrijk, maar hebben we ook oog voor elkaar", zei rector Han van Krieken in maart. "Dat zit in het DNA van deze universiteit."

Happiness staat sindsdien hoog op de universiteitsagenda. Het was het thema van de opening van het academisch jaar in september. Er kwam een Radboud Platform voor Geluk. Filosoof Hans Thijssen – hij liep al langer met het idee rond – werd aangewezen als gelukscoördinator en organiseerde voor studenten een gelukscursus (in ruil voor studiepunten). De vraag is: kun je gelukkig zijn leren? Vox legt hem vijf stellingen voor.

1. Nadenken over geluk maakt niet gelukkiger

"Kenniss opdoen over geluk draagt, denk ik, wel bij aan de

geluksbeleving. Dat was een van de redenen om de cursus over geluk te organiseren. In de wijsheidstradities, zowel de oosterse als de westerse, worden emoties en begeertes gezien als dé obstakels voor geluk. Je kan beide analyseren en bestuderen: nagaan waarom je ergens boos van wordt of waarom je iets per se wilt hebben. Maar je kan er ook ondoordacht mee omgaan, impulsief gedrag vertonen en denken dat je gelukkig wordt als je krijgt wat je wilt. In dat laatste zit natuurlijk een kiem voor ongeluk: in een leven krijg je niet alles wat je wilt, terwijl je wel van alles krijgt wat je níét wilt. Nadenken over geluk kan dus inzicht geven in wat jou gelukkig of ongelukkig kan maken.

Achter onze gelukscursus zit geen moeten. Geluk is niet als een vinkje op je cv of als een tentamen waarvoor de een slaagt en de ander niet. Het is dan ook geen mislukking als je door deze cursus niet direct gelukkig wordt. Door vanuit verschillende wetenschappelijke disciplines naar geluk te kijken, proberen we studenten wel aanknopingspunten te geven om over geluk na te denken. Of dit denken ook daadwerkelijk gelukkig maakt, verschilt per student."

2. Gelukkig zijn heb je zelf in de hand

"Globaal genomen zijn er drie factoren die geluk bepalen: genetische aanleg, omstandigheden en persoonlijke vaardigheden. Deze componenten zijn alle drie beïnvloedbaar, maar ze zijn natuurlijk niet geheel te controleren. De omstandigheden, zoals je thuissituatie of je werk, heb je



‘Grote keuzevrijheid maakt dat je niet weet wat je wilt’



waarbij jongeren onder invloed van media als Facebook zoeken naar overtreffende ervaringen. Een krat bier leegdrinken is niet meer genoeg. Nee, je moet een krat drinken op de Mount Everest, en daar een foto van maken. Met genieten is niks mis, maar je moet niet denken dat je van genieten gelukkig wordt. Over dit verschil tussen geluk en genot bestaat grote verwarring. Verder zijn jongeren veel meer bezig met carrière maken en proberen iemand te zijn in deze wereld, dat deed ik zelf ook in die tijd. Ouderen zijn door hun ruimere levenservaring minder

maar in beperkte mate in de hand. Hoe je met die oncontroleerbare omstandigheden omgaat, wordt bepaald door je persoonlijke vaardigheden. Via mentale training kun je je perspectief op de wereld veranderen. Dit is echter wel een langdurig proces aangezien je door factoren als persoonlijke geschiedenis, cultuur en opvoeding al een bepaalde kijk op de wereld hebt gevormd. Het kost tijd om zo'n beeld om te buigen.

Mentale training vergroot niet alleen de persoonlijke vaardigheden, maar is ook van invloed op de genetische huishouding. We weten tegenwoordig dat genetische systemen niet statisch, maar flexibel zijn. Er zijn onderzoeken geweest met mensen die wel twintig jaar mediteren en dan met lange retraites. Als je die mensen onder een hersenscan legt, lichten er heel andere patronen op dan bij, zeg maar, gewone mensen.”

3. Studenten zijn vatbaarder voor ongeluk dan oudere mensen

“Tussen ouderen en jongeren zitten wel verschillen, ja. Over jongeren, zeker de huidige generatie millennials, worden veel negatieve dingen gezegd. Die zijn niet allemaal waar natuurlijk, maar er is wel een genotscultuur,

gefixeerd op materiële zaken, deels omdat ze hun behoeften wat dat betreft al bevredigd hebben, deels omdat ze ondervonden hebben dat menselijke relaties belangrijker zijn dan welke auto je rijdt.

Tegelijkertijd merk je bij studenten dat er een grote gevoeligheid is voor levensvragen en geluk. In de welzijn-senquête van de universiteit gaf ruim de helft van de studenten aan een hoge werkdruk te ervaren en zich dus niet helemaal gelukkig te voelen. In onze tijd werd er niet gevraagd of je gelukkig was. Het heeft ook met keuzestress te maken. Er zijn tegenwoordig zoveel studies, dat konden wij ons niet voorstellen vroeger. Die extreem grote keuzevrijheid maakt ook dat je niet weet wat je wilt. Zal mijn leven mislukken als ik de verkeerde keuze maak?”

4. De universiteit kan iets bijdragen aan het geluk van medewerkers en studenten

“Het college van bestuur maakt zich zorgen over de uitkomsten van de enquête. Het kost echter tijd voordat de universiteit actief kan bijdragen aan het geluk van studenten en personeelsleden. Ze zou dan eerst moeten analyseren waarom mensen ongelukkig zijn en of dat komt door factoren waar de universiteit invloed op heeft. Iemand



Mooiste dag van 2017

“Mijn beste dag van 2017 was **zomaar een dinsdag** in november. Ik wilde al jarenlang in Nijmegen werken en je zou dus kunnen denken dat mijn eerste werkdag de gelukkigste was. Maar eerste dagen zijn te vol met het najagen van wifi-verbindingen en nietmachines en met gezichten van nieuwe collega's proberen te onthouden. Die dinsdag was voor het eerst dat ik een beetje saai was, dat ik achter mijn bureau zat en de gewone dingen deed: college voorbereiden, artikel corrigeren, aanvraag schrijven. Ik keek uit mijn raam in het Erasmusgebouw. Ik was aangekomen op de campus, ik was gelukkig.”

Marc van Oostendorp, hoogleraar Nederlands en Academische communicatie

Helpt dat, zo'n cursus?

Deze twee studenten volgden dit najaar de interdisciplinaire cursus Gelukkig leven.

Zijn ze er gelukkiger van geworden?



RIANNE VAN DEELEN (DERDEJAARS BIOLOGIE):

"De cursus heeft me zeker gelukkiger gemaakt, vooral door de inzichten over mindfulness. Deze kon ik namelijk meteen toepassen. Het werkt echt om af en toe stil te staan in het hier en nu en na te gaan waar je emoties vandaan komen. We hebben geleerd dat verlangens en begeertes een blokkade kunnen opwerpen naar je geluk. Doordat ik me hier nu bewust van ben, kan ik er beter naar handelen, waarmee ik mijn eigen geluk dus kan beïnvloeden. Af en toe reflecteren op je verlangens loont."



MARJOLIJN MALTHA (TWEDEJAARS FILOSOFIE):

"Het is niet per se een voordeel als je leert over allerlei factoren die kunnen bijdragen aan je geluk. Zo is bij meerdere colleges benadrukt dat het aangaan van sociaal contact je gelukkiger maakt, ook als je zomaar eens een praatje aanknoopt. Ik raak die gedachte niet meer kwijt, terwijl die me behoorlijk in de weg zit. Omdat mijn ouders in Noord-Holland wonen, zit ik vaak in de trein. Heerlijk: muziekje op, boekje lezen. Nu denk ik steeds: moet ik geen praatje aanknopen met mijn reisgenoten? Dat maakt mijn reizen nu onrustiger. Door de cursus word je je bewuster van de kansen die je mist om gelukkiger te worden."

kan heel ongelukkig zijn vanwege de thuissituatie, terwijl de omstandigheden op de werkvloer eigenlijk heel goed zijn. In dat geval kan de universiteit minder nadrukkelijk bijdragen aan geluk.

Ook als er wel sprake is van ongeluk op het werk, moet de universiteit eerst analyseren wat de bron daarvan is. Beatrice van der Heijden [hoogleraar Bedrijfskunde, red.] is gespecialiseerd in geluk binnen organisaties. Allerlei factoren dragen bij aan werkgeluk: van (on)aardige collega's tot ontplooiingsmogelijkheden. Als universiteit merk je pas hoe je dat kunt veranderen nadat er onderzoek is gedaan. De universiteit heeft geluk niet zo prominent op de agenda gezet met de gedachte het wel even te gaan fixen. Het is eerder vanuit een inzicht – dat misschien bij katholieke universiteiten op het netvlies zit – dat geluk iets belangrijks is in een mensenleven. Vanuit diezelfde achtergrond schenkt de universiteit ook aandacht aan religie en reflectie."

5. Waar God verdwijnt, stijgt het verlangen naar geluk

"Secularisering speelt zeker een rol bij de prominente plaats die geluk tegenwoordig inneemt. Veel mensen nemen geen genoegen meer met de antwoorden van traditionele religies. Behalve het boeddhisme stellen religies allemaal dat geluk iets is voor na de dood en dat je op aarde dus geen volmaakt geluk kunt vinden. Die visie is vrij pessimistisch. Tegelijkertijd geeft het wel rust. Je weet dat geluk op aarde niet mogelijk is, maar uit de hoop op geluk in het hiernamaals kun je wel een bepaalde tevredenheid putten. Als filosoof zie ik meer in het denken en in mentale training dan in het afwachten van geluk. Stel je voor dat er geen leven na de dood is. Zelf ben ik al sinds de middelbare school bezig met meditatie en oosterse filosofie. Er zijn periodes geweest waarin dat naar de achtergrond verdween, maar de laatste veertien jaar mediteer ik weer. Die leefstijl wordt steeds consequenter. Nog steeds zijn er momenten waarop ik mijn emoties niet goed gereguleerd heb, maar ik heb ze wel beter bestudeerd. Een aantal jaar geleden zag ik in dat het voor mij veel relevanter is om me met geluk bezig te houden dan met het schrijven van heel geleerde artikelen over andere onderwerpen. Wat is er nu hoger dan geluk? Veel mensen willen ook rijk worden, maar die rijkdom is altijd een middel voor iets anders. Geluk is het einddoel, daar draait alles uiteindelijk om." *



Wij LIEPEN VAST

Je studententijd zou de leukste periode in je leven moeten zijn.
Lang leve de vrijheid, en nog even geen verantwoordelijkheid.
Lekker dan, als je een burn-out hebt.

Tekst: Eva van Keeken en Martine Zuidweg
Foto's: Duncan de Fey

A portrait of Dieuwertje Riezebos, a young woman with short brown hair and glasses, smiling and looking to the right. She is wearing a dark blue top. The background is dark and textured.

Dieuwertje
**RIEZEBOS: 'IK
KWAM IN EEN
NEERWAARTSE
SPIRAAL TERECHT'**

Dieuwertje Riezebos (21) is vierdejaars bachelorstudent Nederlands recht.

"Mijn burn-out begon in het tweede jaar. Ik kon opeens geen colleges meer volgen, deed vrijwel niks meer naast mijn studie en sprak bijna niemand van mijn vrienden. Ik had last van hoofdpijn, duizeligheid en flauwvallen. Op een zondagmiddag in november moest ik naar een verjaardag. Van het idee alleen al raakte ik totaal in paniek. In plaats van naar die verjaardag te gaan, ben ik op bed gaan liggen. Als zelfs een verjaardag te veel wordt, weet je dat er iets goed mis is.

Toch ging ik door met studeren. Ik bleef doorgaan en doorgaan om vervolgens een 3 te halen voor het tentamen. Ik kwam in een neerwaartse spiraal terecht. Ik wilde wel, maar het ging niet, waardoor de stress alleen maar opliep. Het was slopend.

Als student moet je zó veel. Daarvan raak ik echt in paniek. Mijn cv is nog erg leeg. Ik heb een half bestuursjaar gedaan bij een toneelvereniging, maar een halfjaar is geen heel jaar dus is dat goed genoeg? Ik heb ook niks op mijn cv staan dat kan verklaren waarom ik een jaar uitloop in mijn bachelor. Ziek zijn is niet iets om op je cv te zetten.

Nu gaat het gelukkig wat beter. Ik volg weer wat colleges en heb toestemming om soms te volstaan met *weblectures*. Van kleine dingen kan ik weer genieten: samen met mijn moeder koken of met z'n allen thuis aan tafel eten zoals vroeger. Zulke dingen maken me gelukkig en geven me energie. Wat me ook gelukkig maakt, is theater: naar een musical of toneelstuk gaan, zelf spelen, kijken hoe de techniek werkt, het hele plaatje. Je bent even helemaal weg van de werkelijkheid van alledag."

Noortje Kleine Schaars (24) studeerde twee jaar filosofie en een klein jaar geschiedenis. Ze zit nu thuis.

"Ik dacht altijd: je gaat studeren, haalt je diploma en krijgt een baan. Maar filosofie was zó theoretisch. Regelmatig vroeg ik me tijdens colleges af: wat kán ik hier nu straks mee? Na twee jaar besloot ik geschiedenis te gaan studeren. Bij de start zeiden ze daar dat er weinig werk viel te vinden met het bachelordiploma. Dat je buitenlandervaring moest opdoen en bestuurswerk moest doen, om je te onderscheiden van de bulk. Als je zoiets hoort, is dat ontzettend demotiverend.

Na driekwart jaar kreeg ik een depressie. Twee weken lang lag ik alleen maar in bed. Ik kon niet meer voor mezelf zorgen, geen boodschappen meer doen, ik was echt uitgeput. Heel raar eigenlijk. Alles ging altijd prima. School ging goed, vrienden had ik genoeg en opeens ging helemaal niets meer. De kleinste dingen vielen me zwaar, alleen al naar college gaan, was een hele opgave. Het was alsof ik in een gat viel. Ik was heel bang om – weer – tegen mijn ouders te moeten vertellen dat het niet was gelukt.

Ik heb een tussenjaar gedaan: in een lunchroom gewerkt, ben met een psycholoog aan de slag gegaan. Het ging beter. Ik ben nog begonnen aan een hbo-studie: voeding en diëtetiek. Maar net toen ik door de selectieronde heen was, kreeg ik reumatoïde artritis en moest ik wéér stoppen. Ik heb opnieuw moeten leren om mijn energie te verdelen. Ik heb therapie gevolgd, met fysiotherapie, met mindfulness. Nog steeds zijn er dagen dat ik alleen maar in mijn hoofd zit, me zorgen maak. Maar ik heb nu handvatten om te kunnen functioneren. Waar ik het gelukkigst van word, zijn de kleine dingen: een fijn gesprek met vrienden, een wandeling. Aan studeren denk ik voorlopig niet."

Noortje
KLEINE SCHAARS:
'IK LAG ALLEEN NOG
MAAR IN BED'

Dinja de Vries (26) is tweedejaars masterstudent religie en beleid

"In december vorig jaar merkte ik dat ik de druk om te presteren niet meer aankon. Het begon met het afzeggen van een belangrijke vergadering voor de Universitaire Studentenraad. Ik had er gewoon de kracht niet voor. En als ik dingen ga afzeggen, weet ik dat ik te ver ben gegaan. Ik studeer al heel lang, heb twee bachelors afgerond. Ook ben ik altijd actief geweest naast mijn studie: ik zat in het bestuur van onze studievereniging en van de culturele koepel op de campus; ik was fractievoorzitter van AKKUraad en zat bij AKKU in twee commissies; ik had een bijbaantje en was dus lid van de studentenraad. Op een gegeven moment haalde ik nergens meer plezier uit. Ik kreeg weerstand tegen alles waar het woordje 'moeten' bij kwam kijken.

Alleen studeren is niet meer de maatstaf. Ik heb het idee dat het normaal is om altijd bezig te zijn. Het voelde alsof ik steeds maar door moest gaan. Als mijn agenda niet vol genoeg stond, vond ik dat ik niet voldoende mijn best deed. Ik ben heel streng voor mezelf. Door de combinatie van faalangst en perfectionisme heb ik snel het gevoel dat ik tekortschiet. Het liefst zou ik een halfjaar op vakantie gaan, maar dat gaat niet want ik wil dit jaar echt afstuderen. Inmiddels voel ik minder druk om te presteren. Als mensen vragen hoe het met me is, zeg ik altijd: acceptabel. Ik leef, eet en heb genoeg goede vrienden om me heen. Daar probeer ik voldoening uit te halen. Wel zou ik graag meer genieten. Ik word gelukkig van koken en met vrienden bankhangen. Daar probeer ik meer ruimte voor te maken."



Dinja
**DE VRIES: 'IK BEN HEEL
STRENG VOOR MEZELF'**

DOMWEG GELUKK een

Stel, je voelt je eenzaam. Ben je dan geholpen met een robot die naast je op de bank zit? Of zelfs met je slaapt?

Tekst: Tim van Ham / Illustraties: JeRoen Murré



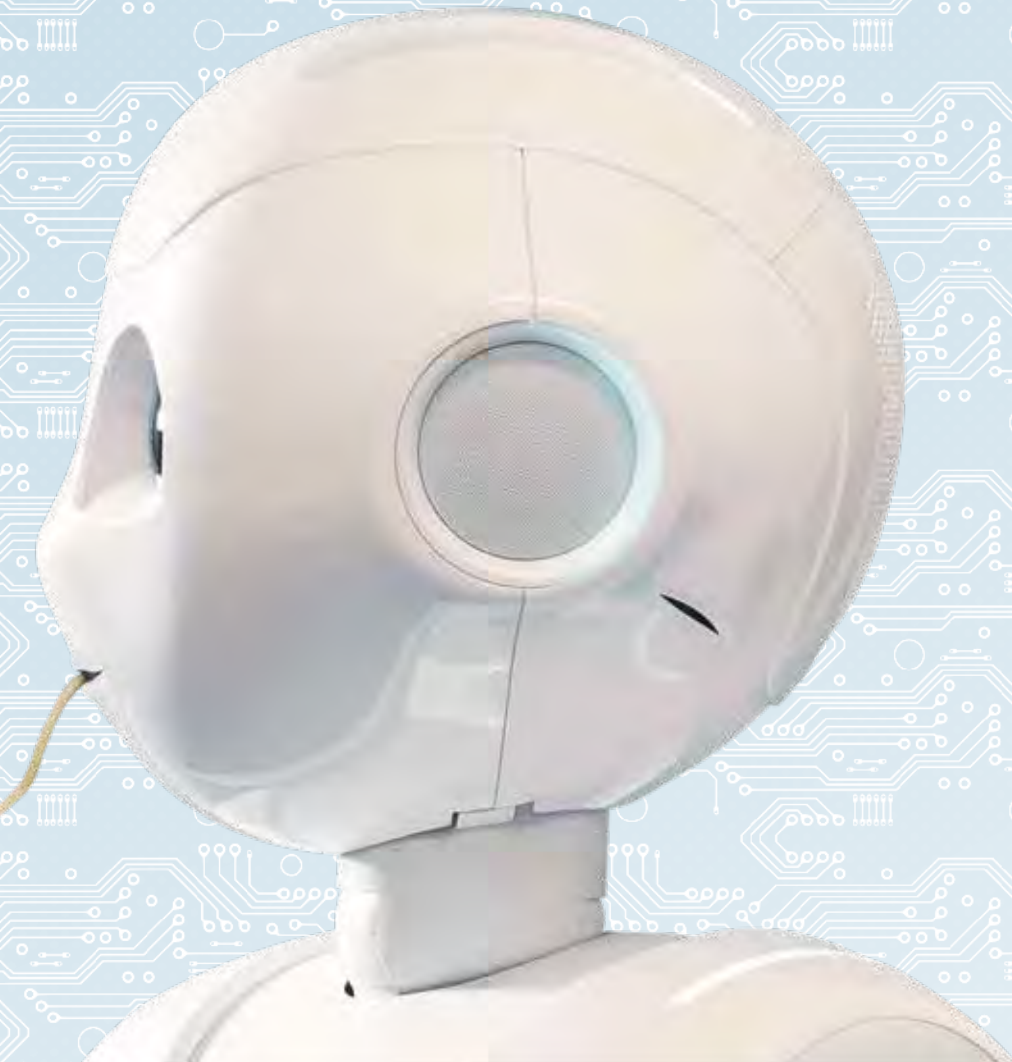
IG MET robot

Bij iedere open dag of voorlichtingsactiviteit ziet Pieter Wolfert het gebeuren: volwassen mensen die de robot Pepper zien staan en er meteen tegen beginnen te praten: “Hoe is het? Wat leuk je te zien! Lekker weertje buiten, vind je niet?”

Wolfert, masterstudent kunstmatige intelligentie en medewerker van het robotlab van de universiteit, vertelt er lachend over: “Dat ding weet natuurlijk helemaal niet wat voor weer het is. Pepper komt nooit buiten en heeft geen toegang tot Buienradar, dus dat soort vragen is erg onzinnig. Ik snap het wel, hoor. Pepper ziet er vrolijk uit en mensen vinden hem schattig. Maar in de basis is er natuurlijk niets schattigs aan een stuk metaal met wat geprogrammeerde software erin. Een persoonlijkheid heeft-ie niet, maar mensen verzinnen die er zelf wel bij.” Er zijn in Nijmegen weinig mensen die beter weten hoe Pepper werkt dan Wolfert. Toch praat ook hij soms tegen ‘het stuk metaal’. “Ja, ja, ik weet het: het slaat nergens op. Maar toch doe ik het weleens.”

Knuffel

De Radboud Universiteit doet veel onderzoek naar de manier waarop mensen reageren op robots en hun gedrag. Dat is nu nog relatief simpel. Hoewel Pepper een moderne robot is, kan hij nog geen ei voor je bakken. Maar de technologie gaat razendsnel vooruit. Dus is het een kwestie van tijd voordat er wél een robot is die je helpt in het huishouden en daarna de krant met je doorneemt, terwijl hij een biertje voor je uit de koelkast haalt. Dan worden de vragen over de omgang tussen mens en robot direct een stuk interessanter. De meest confronterende: kan een mens gelukkig worden met een robot als gezelschap, maatje of zelfs geliefde?



‘Je kunt er donder op zeggen dat er seksrobots komen’

Het korte antwoord: ja. Althans, de signalen lijken sterk in die richting te wijzen. In 2004 kwam Paro op de markt: met een prijskaartje van rond de 5.000 euro de duurste knuffel ter wereld. Paro is een robot in de vorm van een zeehond. Hij reageert op aanrakingen door zijn staart te bewegen en zijn ogen open en dicht te doen. Bovendien maakt hij geluiden die lijken op die van een echte babyzeehond. Bepaald geen futuristische super-robot. Hij werd op schoot gelegd bij demente, vaak eenzame bejaarden in een verzorgingshuis.

“Die mensen leven daar schijnbaar echt van op”, zegt Pim Haselager, die aan de Radboud Universiteit onderzoek doet naar robots. “Onderzoekers rapporteren dat de ouderen actiever worden, een band opbouwen met dat machientje en meer gaan praten, ook tegen andere mensen. Het gaat te ver om dat geluk te noemen, maar het wordt wel gezien als een verhoging van de *quality of life*.” Nou valt er genoeg op af te dingen (is Paro na drie maanden nog steeds zo interessant voor de ouderen?), maar het is wel een aanwijzing dat mensen zich écht aan robots kunnen hechten, hoe simpel die ook zijn. Maar dat je ergens aan gehecht bent, betekent niet dat het je ook gelukkig maakt. Je kunt ook gehecht zijn aan je nieuwe kamerplant, maar gelukkig zul je daar waarschijnlijk niet van worden. In welke mate kun je

écht gelukkig worden van een robot? Blijft het niet altijd neppelgeluk?

Seksrobots

Haselager werkt op dit moment aan een paper over seksrobots. “De porno-industrie is altijd heel vooruitstrevend met het gebruik van nieuwe technologieën. Je kunt er donder op zeggen dat er seksrobots komen – dat is niet tegen te houden. Dan krijg je allerlei vragen: wat voor intieme relaties heb je met zo’n robot? Zijn het slechts super-de-luxe vibrators of opblaaspoppen? En wat gebeurt er als die robots een persoonlijkheid krijgen? Een goeie robot schikt zich precies naar iemands wensen en wordt zo iemands ideale partner. Wat voor relatie is dat dan? Het is natuurlijk niet het echte werk, maar het kan er zóveel op gaan lijken dat sommige mensen makkelijk mee kunnen gaan in de illusie. Als je daar vervolgens gelukkig van wordt, is het de vraag waarom dat precies neppelgeluk zou zijn. Alleen maar omdat het om liefde voor een robot gaat?”

Die conclusie leidt weer tot heel andere (wat pijnlijke) vragen. Als je gelukkig kunt zijn met een robot, hoe echt is dan de liefde tussen twee mensen? Hoe weet ik zeker dat mijn partner echt van me houdt of doet hij of zij alsof, want misschien volstaat dat ook? En maakt dat uit? In theorie is het duidelijk: als mijn partner niet echt van me houdt, kan ik niet gelukkig met hem of haar zijn. Maar in de praktijk kun je wellicht gelukkig zijn met ‘doen alsof’. Het zijn zulke vragen die nieuw robotonderzoek extra interessant maken. “Technologie biedt ons altijd nieuwe kansen om onszelf beter te begrijpen”, zegt Haselager. “Je kunt lacunes in je leven opvullen met iets wat niet echt is. De vraag die je dan terugkrijgt, als een boemerang: hoe erg is het als dingen in het echte leven eigenlijk nep zijn? Het antwoord kon weleens heel ontvullend zijn.”

Toch is er ook een duidelijke lijn te trekken: het is onwenselijk om alleen met robots om te gaan. Haselager: “Je moet ook aan de gezonde sociale ontwikkeling van een

Mooiste dag van 2017

“De dag dat een student me vertelde dat hij een **huwelijksaanzoek** aan het voorbereiden was. Je had z’n gezicht moeten zien. Hij straalde helemaal. Ik was de eerste aan wie hij het vertelde, dus dat maakte het extra bijzonder. Om een ander zo intens gelukkig te zien, dat maakte mij weer gelukkig. Daar kan ik weken op teren. Ik denk er nog vaak aan terug, als ik het bijvoorbeeld wat moeilijker heb. Dat vrolijkt me dan meteen weer op.”

Jos Geelen, studentenpastor





AUTISME EN ROBOTS

Het gebruik van (sociale) robots kan tot verrassende toepassingen leiden. Bijvoorbeeld in de spreekkamer van psychologen. Sommige kinderen met een stoornis binnen het autistisch spectrum communiceren namelijk makkelijker met robots dan met mensen. Een robot reageert vaak precies volgens verwachting, maakt geen afleidende bewegingen of geluiden en heeft er geen enkele moeite mee om zichzelf talloze keren te herhalen als dat nodig is. Daarom roepen psychische hulpverleners weleens de assistentie in van een robot. Terwijl het kind 'praat' met zijn voorgeprogrammeerde vriend, heeft de psycholoog alle tijd om het kind rustig te observeren om zo tot een goede diagnose te komen.

individueel denken. Als ik een seksrobot heb die precies doet wat en hoe ik alles wil, moet ik er niet op rekenen dat seks met een échte persoon ook zo gaat. Als je te veel met robots omgaat, kun je belangrijke eigenschappen verliezen: incasservermogen, hoe je een meningsverschil oplost, et cetera. Robots zijn het, als je wilt, altijd met je eens. Mensen natuurlijk niet. Wie alleen maar met robots omgaat, kan op een gegeven moment de aansluiting met de maatschappij verliezen.”

Karikaturen

Tot zover de filosofische kant. Er zijn ook technische vragen: hoe moet een robot eruitzien en wat moet hij kunnen, voordat de mens er gelukkig mee kan zijn? Allereerst ligt daar de bekende *uncanny valley*-theorie (de theorie van 'de griezelvallei') op de loer. Deze theorie werd al in 1970 geformuleerd door de Japanse roboticahoogleraar

‘Hoe erg is het als dingen in het echte leven eigenlijk nep zijn?’



COLUMN

Lucy's law

Lucienne van der Geld is docent notarieel recht en juridisch directeur van Netwerk Notarissen.

Geld

Geld maakt niet gelukkig. Dit is niet alleen een spreekwoord; wetenschappelijk onderzoek bevestigt het.* Toch zijn er mensen die hun hele leven ernaar op zoek zijn. Geld. En als ze eenmaal het grote geld hebben gevonden, gaan ze op zoek naar meer, meer en meer. Geld betekent macht en er zijn mensen die redeneren dat je van beide niet genoeg kunt hebben.

Door velen wordt de Amsterdamse Zuidas gezien als het centrum van geld en macht in Nederland. In het zakendistrict rond het WTC (World Trade Center) zijn naast investeringsbanken en accountantskantoren ook notaris-kantoren en advocatenkantoren gevestigd. Boeken als *Zo Zuidas*, *De urenfabriek* en *Het proces van de eeuw* beschrijven op luchtige toon het corporate kantoorleven aldaar.

Van geheel andere toon is het onlangs verschenen boek *De groenteboer uit Den Haag* van Hubert-Jan van Boxel, die docent was en promoveerde aan onze faculteit. Hoe hij zijn tijd als notaris op verschillende grote advocaten- en notariskantoren heeft ervaren, verradt de ondertitel van zijn boek al: *De littekens van een kwart eeuw juridische bovenwereld*. Hij werd letterlijk ziek van de zucht naar geld en macht op de grote kantoren waar hij werkte.

Ervaringen van anderen en wetenschappelijk onderzoek kunnen dan wel aantonen dat geld niet gelukkig maakt, wat geluk betreft zullen vooral de eigen ervaringen iemand kunnen overtuigen. Ik weet wat geluk voor mij is en inderdaad, dat is niet geld. Ik hoop vurig dat mr. Law dat ook weet en de ervaring heeft: geld maakt niet gelukkig, maar Van der Geld wel. ;-)

*Er zijn meerdere onderzoeken naar geluk gedaan, bijvoorbeeld in 2016 door de London School of Economics: *Origins of happiness*. Uit dit onderzoek blijkt dat bijvoorbeeld gezondheid en het hebben van een partner/vrienden belangrijker zijn voor iemands geluk en welzijn dan inkomen.

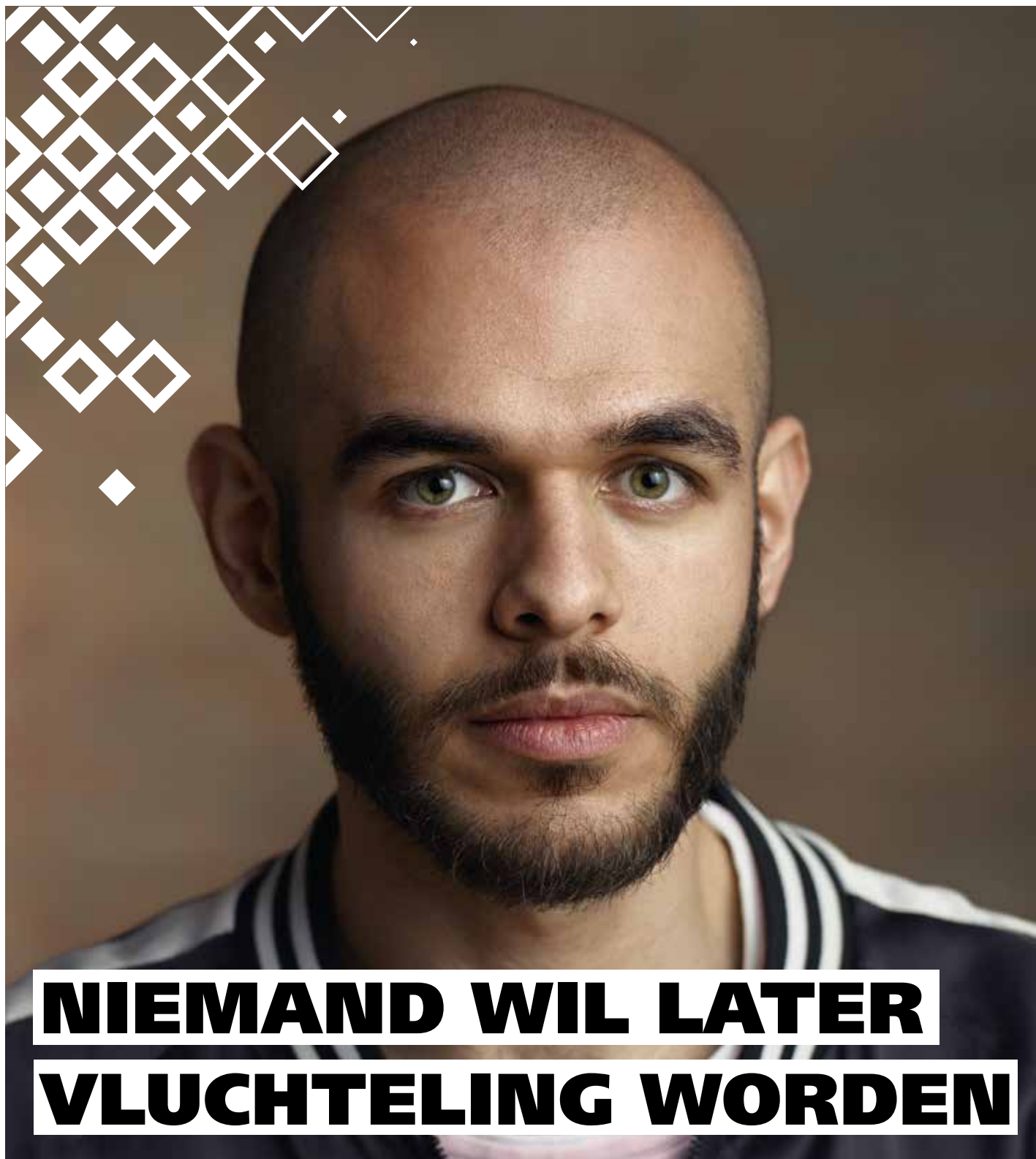
‘Een robot mag niet té veel op een mens gaan lijken’



Masahiro Mori. Naarmate een robot meer op een mens lijkt, voelen mensen zich er meer vertrouwd mee. Mensen voelen minder warmte voor een robot die in de Volkswagenfabriek autobanden vastschroeft dan voor een machine met menselijke eigenschappen als benen, armen en een gezicht. Maar de robot mag niet té veel op een mens gaan lijken. Want een robot met een ‘huid’, haren en een goed lijkend gezicht wordt al snel eng gevonden: zie daar de *uncanny valley*.

De creaties van de Japanse robotgoeroe Hiroshi Ishiguro zijn daar wellicht het beste voorbeeld van. Hij maakt zogenoemde humanoïde robots, die zoveel op mensen lijken dat ze een soort bewegende Madame Tussauds-poppen zijn. Een YouTube-filmpje van zo’n ding geeft je al de rillingen, dat zal niet minder zijn als je hem in je huiskamer hebt zitten. Dat is ook de reden dat de gangbaardere robots – zoals Pepper – eruitzien als karikaturen: met grote ogen en het hoofd van een tekenfilmfiguur. Over wat robots moeten kunnen om er gelukkig mee te zijn, kunnen we kort zijn: hoe meer ze kunnen, hoe beter. Het is fijn als ze emoties herkennen, een zinnig gesprek kunnen voeren, tot op zekere hoogte empathisch zijn. Maar hoe meer we willen, hoe complexer het is om ze te bouwen.

Gelukkig worden de robotbouwers hier geholpen door de menselijke geest. “Mensen hebben de neiging om persoonlijkheid toe te kennen aan iets wat helemaal geen persoonlijkheid heeft”, zegt Haselager. “En daar kun je misbruik van maken. Als de techniek nog niet zover is, is het handig als mensen zelf eigenschappen toevoegen die er nog helemaal niet zijn. En sommige mensen zijn zo eenzaam, dat een beetje robot ze al opfleurt.” *



Omar (25), Irak

Omar wilde als kind al chirurg worden, maar door zijn vlucht uit Irak werd alles anders. Met ondersteuning van het UAF bouwt hij als geneeskundestudent aan een nieuwe toekomst.

UAF Het UAF ondersteunt vluchtelingen bij studie en werk.

www.uaf.nl/omar

NIEUWS UIT DE OR EN DE USR

www.radboudnet.nl/medezeggenschap

www.numedezeggenschap.nl

PUNT!

USR

Hallo studierend Nijmegen!

Inmiddels is de Universitaire Studentenraad (USR) drie maanden bezig. Zoals in de vorige editie beloofd, hebben we ons de afgelopen maanden vol enthousiasme ingezet voor de Nijmeegse student. Een aantal onderwerpen waarmee de USR zich heeft beziggehouden, is jullie wellicht niet ontgaan. Denk aan de plannen voor de vernieuwde Radboud Honours Academy, de Pilot Flexibel Onderwijs, het introductiefestival en de Meerjareninvesteringsprognose van de universiteit.

Allereerst zijn er veel gesprekken gevoerd met de Radboud Honours Academy over de nieuwe invulling. Er vindt namelijk een verschuiving plaats van excellentie-onderwijs naar talentontwikkeling. Je hoeft dus niet meer gemiddeld een 7,5 te staan om in aanmerking te komen voor een programma. Ook wordt er gekeken naar de duur van de verschillende programma's die studenten kunnen volgen. De USR dacht instemmingsrecht te hebben op het plan dat op 4 december voorlag bij de Gezamenlijke Vergadering. Wij waren niet blij met dit plan, omdat het geen meerjarenvisie betrof. Tijdens de Overlegvergadering deed zich echter een bijzondere situatie voor: de USR bleek te mogen stemmen over de meerjarenvisie die later dit collegejaar wordt gemaakt. Daar zijn we blij om en we kijken uit naar de stukken die in 2018 behandeld worden.

Het recentste onderwerp waarop de USR zich heeft gestort, is de Meerjareninvesteringsprognose (MIP). We hadden besloten de stemming rond de MIP uit te stellen tot er duidelijkheid zou komen over het uitblijven van vernieuwingen bij het Studiecentrum op de medische faculteit. Het waren bewogen weken voor meerdere betrokken partijen die hard hebben gewerkt aan een compromis. Tijdens de Overlegvergadering op 4 december is deze discussie goed afgerond door de mededeling dat de vernieuwingen op de medische faculteit toch zullen doorgaan.

Houd deze pagina goed in de gaten om op de hoogte te blijven van het reilen en zeilen van de USR. Mocht je vragen of opmerkingen hebben, kom dan een keer langs op onze kamer in TvA 3, nu het nog kan! In het voorjaar van 2018 krijgen we namelijk een nieuwe kamer in de Thomas van Aquinostraat.

Je kunt ons ook altijd mailen: usr@ru.nl.

OR

Doorlichting en commissie

Het college van bestuur heeft opdracht gegeven om alle onderdelen van de ondersteuning door te lichten. Er is een commissie ingesteld, die bestaat uit OR- en USR-leden, aangevuld met OC-leden uit de betrokken afdelingen. Deze commissie heeft regelmatig overlegd met de projectleider (Gerard van Assem) en het hoofd van DPO (Anneriek de Heer). Inmiddels is de onderwijssteuning als eerste afdeling doorgeleefd. Op basis daarvan zijn suggesties in een verbeteragenda opgenomen. Deze verbeteragenda en de rapportage van een ingestelde visitatiecommissie zijn inmiddels in de GV besproken.

Reactie commissie

De commissie is enthousiast over de hoeveelheid informatie die de doorlichting heeft opgeleverd. De doorlichting heeft een bottom-up karakter, vooral door het gebruik van workshops, die veel bruikbare informatie hebben opgeleverd. Een verbeterpunt voor de komende doorlichting (P&O) is dat er een representatievare selectie van werknemers voor de workshops komt – nu waren de hogere functies vaak oververtegenwoordigd.

De commissie heeft bovendien geconstateerd dat er weliswaar gebruik is gemaakt van een enquête, maar niet van al bestaande evaluaties (zoals jaar-rapporten en cursusevaluaties). Dat roept de vraag op hoe de resultaten uit de enquête en workshops zich verhouden tot deze gegevens. Bovendien is de commissie relatief laat bij het proces betrokken. Dat betekent dat er weliswaar een goede informatievoorziening was en voldoende ruimte om vragen te stellen, maar weinig gelegenheid om suggesties te doen voor een andere aanpak. Met het college is afgesproken dat de commissie voortaan in een eerder stadium ingeschakeld wordt.

Ten slotte waardeert de commissie de ambitieuze doelstelling van de doorlichting – het gaat om het bereiken van een cultuuromslag. Hiervoor is het belangrijk dat er voldoende commitment op de werkvloer wordt gecreëerd om met de verbeteragenda aan de slag te gaan. De implementatie van de verbeteragenda is dan ook iets waarop de commissie de komende tijd wil toezien.



Geneeskundestudenten in het lab.

FOTO: BERT BEELLEN

WETENSCHAPSDOSSIER

13 keer science over geluk

Moeten we naar Bhutan verhuizen? Nee, beter naar Ede (dáár wonen de echte geluksvogels). Is een fluitende vogel blij? Helpt geld? Kun je beter man zijn dan vrouw? Wetenschappers zoeken zich suf naar het geheim van geluk. Gelukkig delen ze hun kennis. Doe er je voordeel mee.

In de Himalaya is het heus
niet alle dagen feest
p. 22

Met z'n allen aan
de drugs?
p. 24

Deel je
mislukkingen
p. 28



WAAROM BHUTAN MINDER HAPPY IS DAN HET LIJKT

Het arme Bhutan, midden in de Himalaya, claimt een van de gelukkigste landen ter wereld te zijn. Het land verving het bruto nationaal product als indicator door het bruto nationaal geluk. Een voorbeeld voor de rest van de wereld?

Tekst: Gijs Swennen

Foto: Timothy Neesam (Creative Commons)

Jigme Singye Wangchuk, de koning van Bhutan, baarde in 1979 opzien door in een interview te zeggen dat 'we niet meer geloven in het bruto nationaal product. Bruto nationaal geluk is belangrijker.' Sindsdien staat het bng in de Bhutaanse grondwet omschreven als centraal speerpunt van het regeringsbeleid. De rest van de wereld was onder de indruk van de geluksfilosofie van Bhutan: de Verenigde Naties namen een resolutie aan waarin de internationale gemeenschap zichzelf opdroeg op zoek te gaan naar andere indicatoren voor welzijn en geluk dan het bnp.

Nobelprijswinnaar Joseph Stiglitz vond bijvoorbeeld dat veel landen lijden aan 'bnp-fetisjisme'. Volgens de econoom kunnen we huidige problemen als klimaatverandering niet oplossen door alleen te kijken naar de korte termijn. We moeten óók de gevolgen voor het milieu en toekomstige generaties meenemen in de berekening van het maatschappelijk welzijn.

Maar er zijn ook critici. De Nijmeegse hoogleraar Sociologie Gerbert Kraaykamp is er een van. "Dat Bhutan zo gelukkig is, lijkt me echt

onzin. Het land doet het op veel vlakken – zoals onderwijs, gezondheidszorg en economie – eigenlijk heel slecht. Hun bruto nationaal geluk is vooral bedoeld voor intern politiek gebruik: door middel van deze framing doet het land het opeens heel goed."

Twijfelachtig

Wie wil weten welk land het gelukkigst is, komt al snel uit bij het *World Happiness Report* van de VN, waarin landen zijn gerangschikt aan de hand van geluk. Respondenten werd voor het opstellen van dit rapport de simpele vraag gesteld: hoe gelukkig bent u op dit moment op een schaal van 1 tot 10? Op basis daarvan was Denemarken jarenlang het gelukkigste land ter wereld. Tot dit jaar, want Noorwegen heeft de Denen van de troon gestoten. Nederland scoort hoog in het rapport met een 6^e plaats. Het o-zo-gelukkige Bhutan staat op de 97^e plaats, waaruit blijkt dat de kritiek op het bruto nationaal geluk als meetinstrument niet uit de lucht komt vallen. Een andere les: een hoog inkomen per persoon staat niet

garant voor meer geluk. Qatar heeft bijvoorbeeld het op twee-na-hoogste bnp per hoofd van de bevolking, maar staat in het geluksrapport op de 35^e plaats.

Er zitten heel wat haken en ogen aan het meten van geluk. Of het de beste manier is om te achterhalen hoe een land ervoor staat, is twijfelachtig. Een voorbeeld: het is voor een land als Noorwegen, dat een 7,5 scoort op de geluksschaal van de VN, lastig om nog een stap hoger te komen. Geluk laat zich niet meten op een schaal van 1 tot 10: iemand kan altijd gelukkiger zijn. Net als rijkdom, die kan ook altijd groter zijn, maar met het meten van het bnp is dat geen probleem.

Daarnaast blijft geluk iets subjectiefs. Kraaykamp legt uit dat vragen in een survey vaak in twee verschillende categorieën kunnen vallen: wat doe je en wat vind je? "De eerste vraag is objectief, waarbij we bijvoorbeeld vragen naar iemands opleiding. Geluk meet je via de tweede vraag en is per definitie subjectief." Landen vergelijken op basis van geluk is daarom lastig. "Is iemand in Nederland die zichzelf een 8 geeft, even gelukkig als iemand in China die zichzelf hetzelfde cijfer geeft op de geluksschaal?"

Vanwege de haken en ogen die aan het meten van geluk kleven, is economiehoogleraar Esther-Mirjam Sent voorstander van de Human Deve-

lopment Index (HDI). "Het grote verschil tussen de HDI en bijvoorbeeld het bruto nationaal geluk is dat de HDI is gebaseerd op de *capability*-benadering van Nobelprijswinnaar Amartya Sen." Die benadering stelt de vraag: hebben mensen de instrumenten om te doen wat ze willen in het leven? Vanuit dat perspectief wordt dus geen onderzoek gedaan naar geluk, maar naar de mogelijkheid om gelukkig te worden. Met een andere benadering komt de ranglijst er ook anders uit te zien. Zo staat Denemarken in de HDI niet op de tweede, maar op de veertiende plek.

Rigide systemen

In Nederland lijkt het beleid vooral gericht op economische groei en niet op geluk. Premier Rutte stelde dat "Nederland geen geluksmachine is. De overheid moet klein zijn en mensen de ruimte geven iets buitengewoons van hun leven te maken." Toch is er wat Esther-Mirjam Sent betreft meer nodig. "Economische groei is geen doel, maar een middel. Hetzelfde geldt voor de overheidsbegroting." De toekomstramingen van het Centraal Planbureau wegen daarin het zwaarst. "Eigenlijk zou een grotere



rol moeten zijn weggelegd voor het Sociaal en Cultureel Planbureau en het Planbureau voor de Leefomgeving. Zo gaan we over op een breed welvaartsbegrip, waarin buiten inkomen, ook bijvoorbeeld onderwijs, gezondheid en milieu vallen."

Als politici meer oog krijgen voor zaken die niet in geld uit te drukken zijn, moeten we niet verwachten dat ons geluk met sprongen vooruitgaat, meent Kraaykamp. "Het geluk van een land is de optelsom van het geluk van alle mensen bij elkaar. Kenmerken die geluk voorspellen, zijn vooral individueel, de kenmerken van een land hebben weinig invloed. Zaken waar een regering wél invloed op heeft – de economische welvaart, gezondheidszorg en sociale netwerken – zijn vaak verankerd in rigide systemen. We kunnen niet in één jaar ons gezondheidssysteem met een grote stap verbeteren."

Toch vindt Kraaykamp dat wij wel een voorbeeld kunnen zijn voor de rest van de wereld. "Als Noord-Europa al jaren hoog scoort in de geluksindex, doen we kennelijk iets goed. De opbouw van onze democratie en economie zorgt ervoor dat burgers gelukkig worden. Daar kan de rest van de wereld best iets van leren."



Is geluk erfelijk?

Ja, voor een deel althans. Meike Bartels, hoogleraar Biologische psychologie aan de Vrije Universiteit, ontdekte vorig jaar een verband tussen iemands DNA en het gerapporteerde geluk. Verschillen in geluksgevoel tussen mensen worden voor 40 procent bepaald door erfelijkheid en voor 60 procent door invloeden vanuit de omgeving, zegt Bartels. Ze maakte bij haar onderzoek gebruik van data uit het Nederlands Tweelingen Register. Daarin staan gegevens van meer dan 180.000 personen die deel uitmaken van een meertaligenfamilie. De deelnemers vullen regelmatig uitgebreide vragenlijsten in, waarbij ook wordt gevraagd naar geluk. Eerder ontdekten onderzoekers op basis van gegevens uit het register al dat geluksgevoelens bij eenenige tweelingen sterk op elkaar lijken. Omdat het DNA van eenenige tweelingen overeenkomt, moest er wel een verband zijn tussen genen en geluksgevoelens. De volgende stap is het vinden van de genen die bepalend zijn voor geluk.



DAN MAAR EEN PILLETJE

Je kunt een hoop kostbare tijd verspillen met het najagen van geluk. Is het niet veel makkelijker om gewoon een pilletje te slikken?

Tekst: Steven Huls en Martine Zuidweg / Illustratie: Roel Venderbosch

Googel op termen als 'gelukshormoon' of 'geluksstofje' en de neurotransmitters en hormonen vliegen je om de oren.

Endorfine, serotonine, dopamine, oxytocine, adrenaline. Er zijn minstens zeven stofjes die nauw betrokken zijn bij een positieve stemming. Endorfine, een van de bekendste geluksboodschappers, is een opiumachtige stof – zoals morfine en heroïne – maar helemaal door ons eigen lichaam gefabriceerd. Er komt geen papaverbol aan te pas.

Vreemd genoeg houden endocrinologen – hormoonspecialisten – zich nauwelijks bezig met dit lichaamseigen opiaat. Om dat te illustreren, pakt Peter Klaren, dierfysioloog en docent endocrinologie, het handboek *Harrison's Endocrinology* erbij. "Kijk, op slechts zeven van de zeshonderd pagina's komt het trefwoord endorfine aan bod. Eén keer nota bene in een soort inhoudsopgave."

En dat terwijl de stof al miljoenen jaren bestaat. "We delen een verre gemeenschappelijke voorouder met de eerste gewervelde dieren, de vissen. De hormonen die in ons lichaam voorkomen, waren al aanwezig in vissen. We weten dat vissen persoonlijkheden kunnen hebben en stress en pijn kunnen ervaren. Vissen hebben ook hersenen en endorfine. Dus stel dat je endorfine een geluksstofje zou noemen, dan is het aannemelijk dat vissen ook gelukkig kunnen zijn."

Maar vissen hadden nog geen drank en drugs om hun hormonen lekker aan het werk te zetten, zoals lsd, cannabis of xtc. Hoogleraar Klinische farmacologie Kees Kramers denkt dat dit soort geestverruimende middelen het effectiefst zijn als het gaat om het opwekken van een euforisch gevoel. De werkzame stof in xtc is 3,4-methyleendioxymethamfetamine (kortweg: MDMA). Zodra MDMA de hersenen bereikt, zorgt het ervoor dat de zenuwen serotonine afgeven. Allereerst is er dan een gevoel van liefde en verbondenheid met de omgeving. Daarnaast is er een speedachtig effect dat ervoor zorgt dat je de hele nacht door kunt dansen.

Xtc heeft een dag later al niet meer hetzelfde effect, maar morfine zou je best een weekje tot je kunnen nemen, zegt Kramers. "Waarom niet? Er zijn zoveel mensen die elke dag medicijnen

slikken." Neem de gebruikers van antidepressiva. Volgens de Stichting Farmaceutische Kengetallen (SFK) zijn dat er in Nederland rond de 1,1 miljoen. Bijna alle antidepressiva remmen de opname van serotonine in het brein. Met als effect dat het hormoon langer in de hersenen rondcirkelt en zo het welzijn beïnvloedt. "Blijkbaar doet het iets met de stemming. Maar ik heb mensen nooit horen zeggen dat ze zich er ook gelukkiger door voelen."

IJsbeer

Genotmiddelen die een gevoel van euforie oproepen, zoals xtc en cannabis, zouden volgens de gebruikers wel degelijk ook een geluksgevoel opwekken. Nadeel is dat je je slechter voelt als je er

weer mee ophoudt. En zelfs al zou je ze elke dag nemen, dan roepen de meeste drugs na verloop van tijd niet meer hetzelfde geluksgevoel op, zegt Kramers. "Ik heb een patiënt gehad die jarenlang elke middag heroïne gebruikte, gewoon om te kunnen functioneren. High werd ze er al lang niet meer van."

Kramers vindt het wel een leuk idee: een gelukspil voor langdurig gebruik. Maar hij gelooft niet dat het er ooit van gaat komen. "Je kunt geluk wel proberen na te bootsen met een pilletje, maar of dat nou gelukkig maakt, vraag ik me af.

Voor werkelijk geluk heb je volgens mij een portie ongeluk nodig, waar je eerst doorheen moet."

Een organisme moet zo nu en dan geprikkeld worden, weet ook Klaren. "Zo moet een ijsbeer in gevangenschap zoeken naar zijn eten. De ene keer is de vis meteen eetbaar, de andere keer is hij nog bevroren. Elke dag een klein momentje van stress is goed, dat houdt je alert. Het draagt ook bij aan het goede gevoel op een later tijdstip."

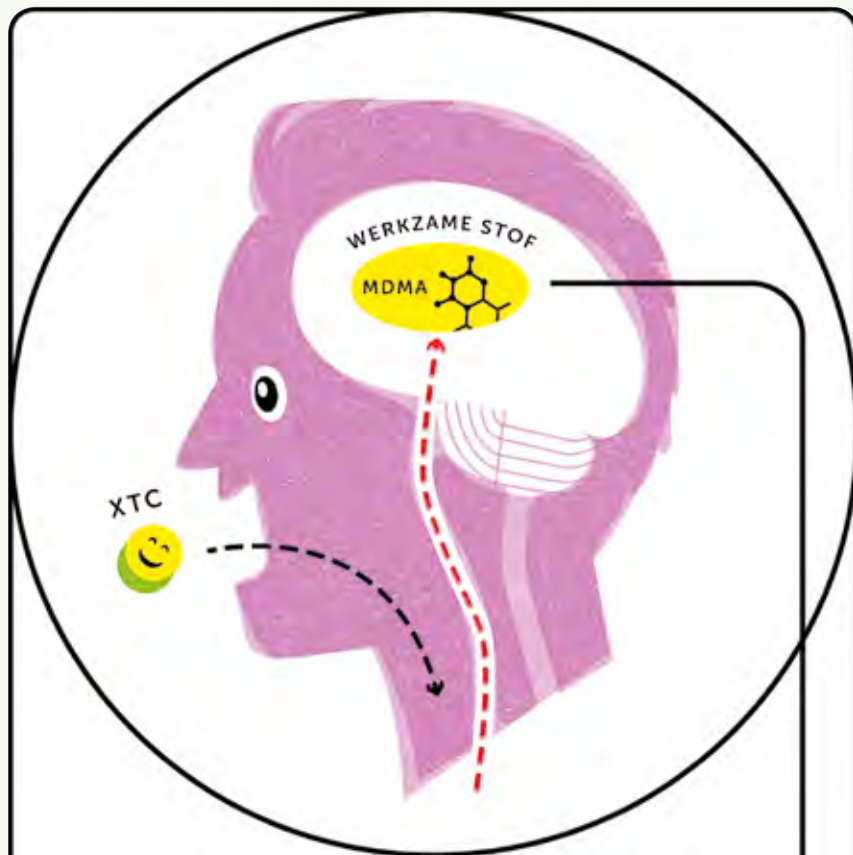
Een pil voor langdurig geluk is wat hem betreft niet realistisch. Want zie het effect van zo'n pil maar eens vast te stellen. "Als je endorfinegehalte in het bloed een maatstaf voor geluk zou zijn, ben je dan ongelukkig als jouw waarde onder de normaalwaarde zit? Hoe bepaal je zo'n normaalwaarde eigenlijk?" En dan nog iets heel praktisch, zegt Klaren. "Stel dat er zo'n pil op de markt is waardoor je dag in, dag uit gelukkig kan zijn, dan merk je op een gegeven moment het verschil toch niet meer?"

'Voor werkelijk
geluk heb je
volgens mij
een portie
ongeluk nodig'

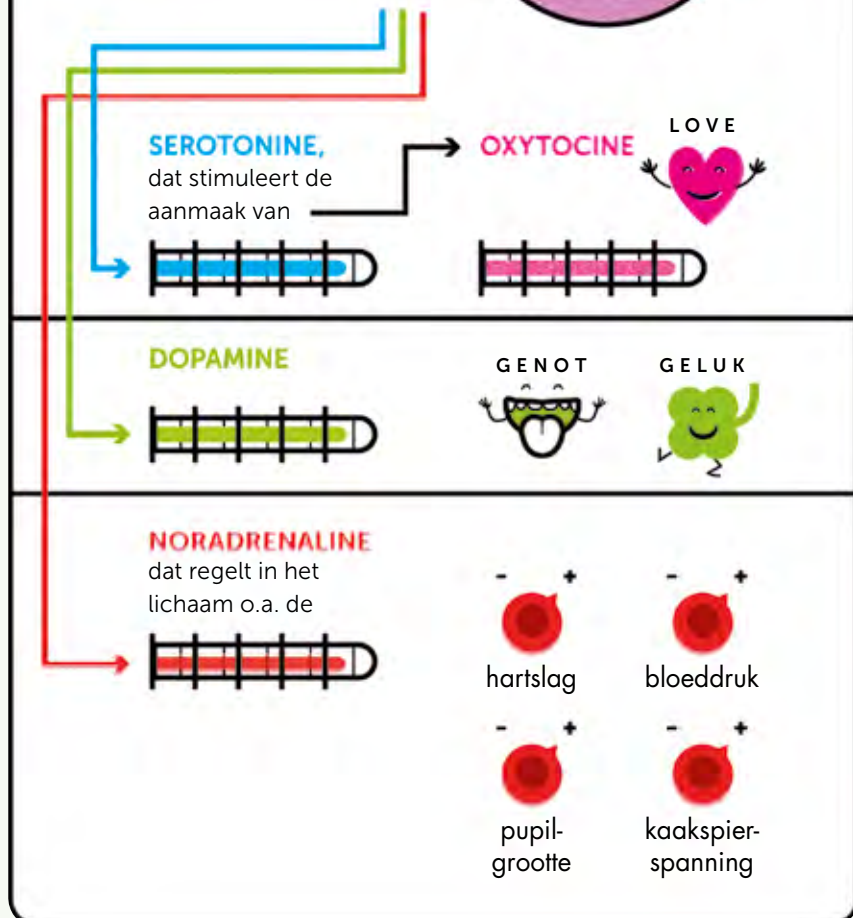
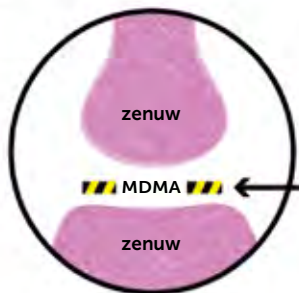


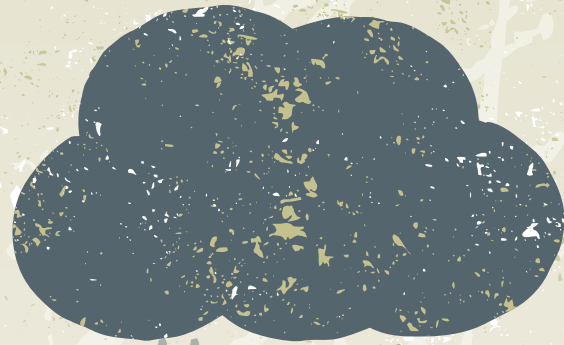
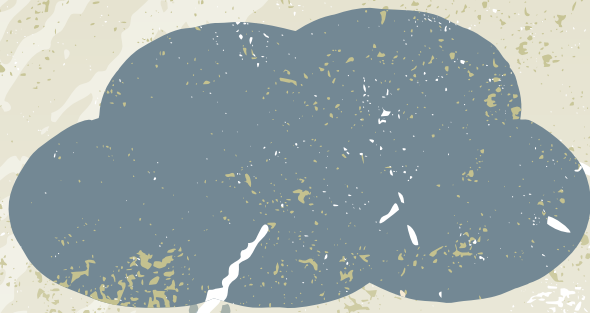
Geef geen grote cadeaus

Koop deze kerst liever geen groot cadeau. Echt gelukkig maak je de ander er toch niet mee, zegt hoogleraar Economie Esther-Mirjam Sent. "Een groot cadeau heeft hetzelfde effect op de hersenen als drugs: het geeft alleen een tijdelijk geluksgevoel." Maar wat te denken van een super-super groot cadeau, zoals een iPhone X? Daar heb je straks dagelijks plezier van. Toch? Zo werkt het niet, zegt Sent. "Het probleem bij materiële zaken is namelijk dat je eraan went. Elke vakantie is weer anders, maar de iPhone X is elke dag hetzelfde." Aan de andere kant kun je weer wél zeggen dat je gelukkiger wordt als jouw cadeaus net iets groter zijn dan die van anderen, zegt Sent. "We kijken namelijk sterk naar onze relatieve positie." Oftewel: we hebben graag meer dan de buurman. Maar ook dan is het effect slechts tijdelijk. Wat te doen? Geluk zit 'm in ervaringen, stelt Sent, en niet in materiële zaken. Verras de ander dus liever met een week-endje weg.



MDMA komt via de bloedbaan in de hersens. Daar blokkeert het de heropname van een aantal neurotransmitters zodat ze langer in het brein rondcirkelen. Tijdelijk heb je hogere waarden van:





WORD PESSIMIST

De Zweedse filosoof Ida Hallgren pleit voor meer pessimisme. Alleen dán komt geluk binnen handbereik.

Tekst: Thijs van Beusekom

'Een optimist is een slecht geïnformeerde pessimist', zei cabaretier Theo Maassen ooit in een van zijn shows. Die uitspraak had zo uit de mond van de Zweedse Ida Hallgren kunnen komen. De promovendus filosofie aan de Universiteit van Göteborg onderzoekt welke rol negatieve emoties spelen in het dagelijks leven. Als advocaat van de duivel hekelt ze grenzeloze positiviteit en pleit ze voor meer pessimisme. "Pessimisten worden vaak weggezet als slechte personen. Terwijl pessimisme juist ontzettend belangrijk is. Het maakt je namelijk gereed voor eventuele tegenslagen."



Ida Hallgren

Egocentrisch

Het ergste verwachten, rekening houden met wat kan misgaan, doen we volgens Hallgren te weinig. We voeden onze kinderen op met het idee dat alles mogelijk is, als ze maar hard genoeg willen. Dat is een leugen, zegt ze. "Het draait alleen om je eigen geluk en daarbij is *the sky the limit*." Egocentrisch, vindt ze. "En onrealistisch!"

Volgens Hallgren werkt onze zoektocht naar geluk contra-productief. "Vaak wordt gedacht: als je maar positief denkt, word je vanzelf gelukkiger. Dat is dus niet waar. Door al dat optimisme zijn we kwijt hoe we moeten omgaan met bepaalde negatieve emoties. Bij een burn-out of depressie worden negatieve gedach-

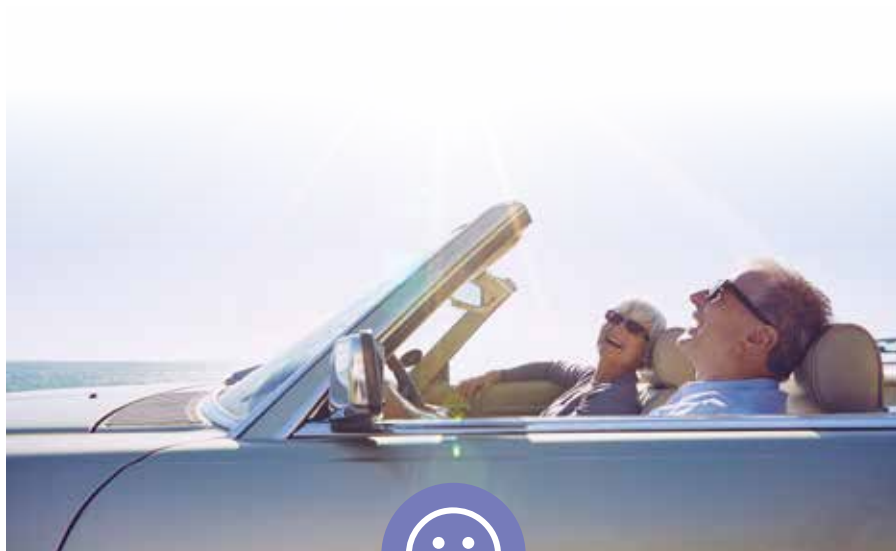
ten bijvoorbeeld vaak onderdrukt. Mensen krijgen daar problemen mee. Het optimisme maakt ons dus vaak alleen maar ongelukkiger."

Mindfulness

Brengt ons bij mindfulness, waar veel studenten op terugrijpen tijdens stressvolle periodes. Volgens Hallgren is dat tegenwoordig meer een soort *quick fix*. "Het idee is dat je al het negatieve moet loslaten. Terwijl het boeddhistische ideaal van de ontspanningsmethode juist altijd voorschreef dat je aan lijden kan ontkomen, door het onder ogen te zien." En dat ideaal is volgens de filosoof erg bruikbaar. "In plaats van je te richten op 'leven

in het heden' en 'gelukkig zijn', zou je juist moeten leren wat je kunt opsteken van negatieve emoties."

Natuurlijk, ook Hallgren staat achter de intentie om mensen gelukkiger te maken. Maar zoals wij nu bezig zijn, lukt dat niet. Ze is initiatiefnemer van een cursus over pessimisme, waar veel animo voor is. Daarbij draait het niet - zoals bij zen en mindfulness - om 'tevreden zijn in het heden', integendeel: de cursus leert deelnemers om te gaan met negatieve emoties. "Door uit te gaan van het slechtste scenario, ben je op alles voorbereid. Je komt niet voor verrassingen te staan en bespaart jezelf stress. Zo helpt pessimisme je vooruit."



Vrolijke pensionado's

Nederlanders zijn het gelukkigst als ze al tamelijk oud zijn, blijkt uit cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS). Van alle leeftijdsgroepen zijn Nederlanders tussen de 65 en 75 jaar het gelukkigst. Ruim 90 procent van de mensen in deze leeftijdscategorie zegt gelukkig te zijn. Ze zijn tevreden met verschillende aspecten in hun leven, verduidelijkt CBS-onderzoeker Maarten Bloem. "De gezondheid van deze mensen is over het algemeen nog goed. Ze zijn vaker tevreden over hun financiën, hun sociale contacten en hun woonomgeving. En ze hebben de vrije tijd om ervan te genieten. Als je je schaapjes op het droge hebt, kan

het leven blijkbaar heel goed zijn." Overigens zijn alle leeftijdscategorieën best tevreden met hun leven. De verschillen zijn klein. De minst tevreden groep zijn de mensen die echt oud aan het worden zijn: de 75-plussers. Van hen is 84 procent gelukkig. Waarschijnlijk speelt de fysieke achteruitgang op deze leeftijd een rol. Deze groep geeft zelf ook aan minder tevreden te zijn met de eigen gezondheid. Jongeren zijn het vaakst tevreden over hun gezondheid. Ook zijn zij blij met de vrije tijd die ze (nog) hebben. Geld en woonruimte hebben ze vaak nog niet op orde.



Verhuis naar Ede

Als je graag tussen de blijde mensen zit, kun je het best naar Ede verhuizen. Negen van de tien inwoners gaan daar blij door het leven. Dat staat in de *Atlas voor gemeenten*, een jaarlijkse vergelijking tussen vijftig gemeenten op allerlei punten. In Nijmegen is het minder rozegeur en maneschijn: hier is slechts 84 procent van de mensen happy. Dat heeft te maken met het relatief hoge aantal arbeidsongeschikten, werklozen, migranten, moslims en alleenstaande ouders. Rotterdammers zijn het somberst: bijna 20 procent is ontevreden.



Ben je beter af als man?

Nee, er is geen significant verschil tussen mannen en vrouwen als het gaat om geluk. Van de mannen zegt 88,1 procent gelukkig te zijn, van de vrouwen 88,5 procent. Mannen en vrouwen geven hun leven precies hetzelfde rapportcijfer: een 7,7. De cijfers zijn van 2016 en afkomstig van het CBS.

EEN CV VOL MISLUKKINGEN

Wetenschappers moeten het hebben van beurzen en publicaties. Maar vaak genoeg grijpen ze net mis. Om een realistisch beeld te geven van een academische carrière, is er nu een trend om ook je mislukkingen te laten zien. Voor het humeur van in potentie jaloerse collega's wel zo goed.

Tekst: Stan van Pelt / Foto: Getty Images

'2005: VENI-beurs. 2009-2011: VIDI-subsidie, Humboldt-stipendium en DFG-beurs.' Het lijkt erg indrukwekkend als je het online cv van Stefan Maubach leest. Totdat je ziet dat het de onderzoeksbeurzen zijn die hij allemaal niet heeft gekregen: het is zijn 'cv van mislukkingen'. Maubach is docent bij wiskunde op de Radboud Universiteit. Hij vindt het belangrijk een tegengeluid te laten horen bij alle ogenschijnlijke succesverhalen van wetenschappers.

Maubach staat niet alleen. Steeds meer onderzoekers zijn open over beurzen en banen die aan hen voorbij zijn gegaan. Johannes Haushofer, psychologie-onderzoeker aan Princeton University, joeg de trend aan, geïnspireerd door een *Nature*-artikel van Melanie Stefan uit 2010. De onderzoekster uit Edinburgh stelde daarin voor om transparanter te zijn over afwijzingen en tegenslagen. Het laat jonge onderzoekers zien dat ook gelauwerde wetenschappers net mensen zijn.

Apenrotsgedrag

Het sprak Maubach meteen aan. "De academische wereld zit vol apenrotsgedrag. Onderzoekers praten vooral over hun successen." Hij wil met zijn cv laten zien dat

een academische carrière ook tal van tegenslagen en zijpaden kent. "Ik beschrijf gewoon hoe het echt is gegaan."

Zo laat hij ook zien hoe hij bij het lesgeven soms de mist in gaat. "Een keer gaf ik college aan een groep studenten over een onderwerp waar ik zelf eigenlijk te weinig vanaf wist. Ik dacht dat ik er wel mee weg kon komen. Bleken er deelnemers aan de wiskunde-olympiade bij te zitten. Daar ging ik echt af."

Maubach is ervan overtuigd dat openheid over je fouten je gelukkiger maakt. "De maatschappij legt zoveel nadruk op stoer zijn en presteren. Niet gek dat zoveel studenten burn-outklachten hebben. Ik wil laten zien dat je kwetsbaar opstellen juist een kracht kan zijn waar je op de lange termijn veel meer aan hebt." Fouten en tegenslagen zijn geen teken van zwakte. "Iedereen moet fouten maken om te leren."

Hij plaatst ook kritische kanttekeningen bij de 'cv's van mislukkingen' van gearriveerde, succesvolle wetenschappers. "Zij hebben niets te verliezen. Ik vind het krachtiger om je fouten ook te laten zien als wetenschapper met een tijdelijk contract."



'De academische wereld zit vol apenrotsgedrag'

Gevoel van wanhoop

Teun Bousema, malariaonderzoeker op het Radboudumc, deelt die kritiek. Op zijn website besteedt hij ook aandacht aan zijn mislukkingen. “Veel cv’s van mislukkingen zijn in feite een soort cv’s van inspanningen”, vertelt hij. “Onderzoekers willen daarmee ook laten zien hoe hard ze werken. Tegenover acht afgewezen beurzen staan dan bijvoorbeeld drie toegekende subsidies. Dan heb je dus heel hard je best gedaan om al die onderzoeksvoorstellen te schrijven. Zijn dat dan nog mislukkingen?”

Bousema vindt het vooral belangrijk om jonge wetenschappers te laten zien dat je ook als succesvolle onderzoeker continu met tegenslagen te maken hebt. “Zo is er net een artikel van me afgewezen waarvan de editor vond dat mijn data betekenisloos waren. Daar zit dan drie jaar veldwerk in Afrika in!” Zo’n genadeloze review raakt hem nog steeds. Hij herkent het lichte gevoel van wanhoop dan ook als promovendi zoiets meemaken. “Hoewel ik nu zelfverzekerd durf te concluderen dat de editor het bij het verkeerde eind heeft.”

Ook wil Bousema benadrukken dat succes en mislukking in de wetenschap dicht bij elkaar liggen. “Een artikel over een onderzoek waar ik erg enthousiast over was, hadden we aanvankelijk ingediend bij een heel gerenommeerd tijdschrift. Na enkele afwijzingen werd het zelfs door het afvoerputje onder de tijdschriften op mijn vakgebied met veel kritiek ontvangen.” Uiteindelijk accepteerde het blad het artikel na grondige revisie, en wordt het nog steeds heel veel geciteerd.

Bousema probeert zijn promovendi en studenten te laten zien dat falen er gewoon bij hoort. “Het is niet erg als het af en toe misgaat, ik ben ook vaak gestruikeld.” Zoals die keer dat hij een gastcollege op Harvard gaf voor een internationale cursus over malaria. “Ze hadden me speciaal laten overkomen, maar eigenlijk lag het onderwerp te ver buiten mijn comfortzone. Een gerenommeerde toehoorder ging agressief de discussie met me aan en overklaste me volledig. Het doet nog steeds zeer als ik eraan terugdenk.”

Of toen hij een keynote-lezing gaf in Bazel en zich niet helemaal lekker voelde. “Ik nam een halfuur van tevoren een pijnstillertje in. Dacht ik. Bleek het een slaappil te zijn!”



Is een fluitende vogel blij?



Mensen fluiten als ze zich happy voelen, maar geldt dat ook voor vogels? Nee, zo blijkt. Zelfs als vogels alle reden hebben om diep ongelukkig te zijn, fluiten ze nog. Bij vogelzangwedstrijden in Zuid-Nederland en België maakten de eigenaars van vinken daar in het verleden gruwelijk misbruik van. Ze schroelden de oogleden aan elkaar, zodat de vinken niet zouden worden afgeleid. Zo bleken de vogels de meeste liedjes te zingen. En dat was het doel, want de eigenaar van de vink die de meeste liedjes had gezongen, won de wedstrijd. Bijzonder hoogleraar en vogelonderzoeker Ruud Foppen kent de verhalen over dit soort praktijken uit zijn jeugd. “Gelukkig is deze manier van vermindering intussen verboden.”

Een vogel in een kooitje zingt ook. Dat komt doordat zingen voor vogels louter en alleen een communicatiemiddel is: om andere mannetjes weg te jagen en vrouwtjes te lokken. “Vogels zijn zo enorm gespitst op het geluid van hun soortgenoten, dat je ze er makkelijk mee kunt lokken. Als je in de vogeltrektijd bijvoorbeeld het opgenomen geluid van een vogel midden in de nacht laat horen, zal je verbaasd staan van de snelheid waarmee zijn soortgenoten erop afkomen. Ze breken hun reis pardoos af en vliegen van honderden meters hoogte naar beneden om poolshoogte te nemen.”

Er zijn aanwijzingen dat het fluiten verandert als de gezondheid van de vogel achterblijft, zegt Foppen. “Onderzoek onder koekoeken in Tsjernobyl wijst uit dat ze een lagere zangfrequentie hebben. Ze roepen dus minder vaak ‘koe-koek’. En uit andere studies weten we dat vrouwtjes een mannetje aantrekkelijker vinden als hij juist een hogere zangfrequentie heeft.”

ZIJN BOEDDHISTEN GELUKKIGER DAN CHRISTENEN?

Boeddhisten, dat zijn de uitvinders van zen en mindfulness, methoden die je leren om alles om je heen glimlachend te accepteren. Het kan niet anders of boeddhisten stappen gelukzalig door het leven. En zijn dus gelukkiger dan christenen of moslims. Toch?

Tekst: Martine Zuidweg / Foto: Getty Images



‘Als een boeddhist zou zeggen “ik ben perfect gelukkig”, is hij geen goed boeddhist’

Welnee, zegt hoogleraar Aziatische religies Paul van der Velde. Dat wij geluk associëren met boeddhisme zegt meer over ons dan over Azië. “Mensen in boeddhistische landen als Sri Lanka, Japan, Vietnam, Thailand, Laos en Cambodja zijn niet gelukkiger dan inwoners van westerse landen. Dat we dat beeld van gelukkige boeddhisten creëren, heeft te maken met wishful thinking van onze kant. We willen graag geloven dat het leven ergens op de wereld helemaal perfect is. Dat geeft mensen hoop.”

Het boeddhisme leert gelovigen om te gaan met ongeluk, dat wel. Maar dat is niet uniek, zegt Van der Velde. “Iedere religie leert ons dat we in het leven ongeluk tegenkomen en hoe we daarmee om kunnen gaan. Boeddha was aanvankelijk ook diep ongelukkig. Hij zat eenzaam in een gouden kooi. Pas later vond hij evenwicht in zijn bestaan.”

Maar dat Boeddha toen gelukkig was, mag je ook weer niet zeggen. “Als een boeddhist zou zeggen ‘ik ben perfect gelukkig’, is hij geen goed boeddhist. Want hoe kun je nou gelukkig zijn als zoveel anderen het zwaar hebben? Als je echt compassie hebt, zoals een goed boeddhist betaamt, lijd je mee met de mensen om je heen.”

In Azië heeft boeddhisme weinig van doen met meditatie, weet Van der Velde. “Het is een manier van leven die draait om heel veel rituelen. Er wordt weinig gemediteerd, in ieder geval veel minder dan wij ons bij boeddhisten voorstellen.” Neemt niet weg dat deze oosterse religie met zen en mindfulness aantrekkelijke methoden heeft uitgevonden om stress te verlichten. “Meditatie past goed bij de individuele levensstijl in het Westen. We kunnen pijn en stress beter aan met meditatie.” Maar uniek zijn de methoden niet, zegt de hoogleraar. “Het christendom kent ze net zo goed. De kloosterordes hadden hun eigen meditatietechnieken. Ze worden alleen nog maar weinig gepraktiseerd.”



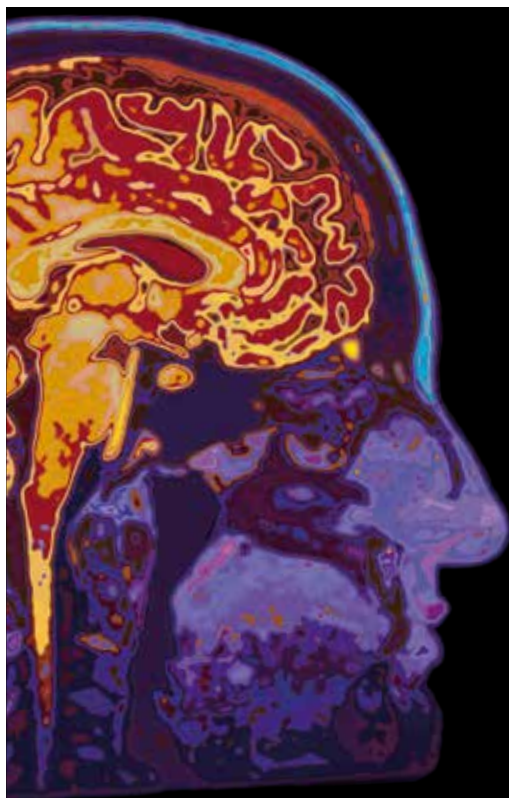
Kun je maar beter dom zijn?

Mensen met een laag IQ denken niet over alles heel lang na, zou je zeggen. Stellen niet overall moeilijke vragen bij, zou je denken. En zijn dus gelukkiger dan slimmeriken, toch? Emeritus hoogleraar Ruut Veenhoven van de Erasmus Universiteit Rotterdam – beter bekend als de Rotterdamse geluksprofessor – zette de resultaten van 23 onderzoeken, opgenomen in de World Database of Happiness, naast elkaar. Wat blijkt? Er is geen enkel verband tussen intelligentie en geluk. Dommerds zijn niet gelukkiger dan slimmerds en slimmerds niet gelukkiger dan dommerds. De paar gevonden, kleine correlaties blijken het gevolg van toevallige afwijkingen in de steekproef. Veenhoven concludeert: “Als er geen verband is tussen geluk en IQ betekent dat dus dat intelligentiesten slechts een beperkt scala aan vaardigheden bestrijken, die er in het echte leven kennelijk niet erg toe doen.

Dat sluit aan bij de indruk dat IQ-testen vooral ‘schoolintelligentie’ meten en tekortschieten als indicator voor ruimere wijsheid, creativiteit en sociale intelligentie.” De in de VS werkende wetenschapper Boris Nikolaev vond vorig jaar overigens een klein positief verband tussen verbale intelligentie en geluk. Maar hij wees er zelf al op dat hier misschien sprake is van een omgekeerd verband: gelukkige mensen hebben meer sociaal contact en zullen daardoor meer verbale vaardigheden opdoen. Veenhoven heeft de relatie tussen intelligentie en geluk ook op landenniveau onderzocht. En dan is er wél een verband: hoe hoger de gemiddelde intelligentie in een land, des te gelukkiger de mensen die er wonen. Of: in een land met veel domme mensen is de gemiddelde burger minder gelukkig. De gelukkigste landen blijken allemaal hoog-



ontwikkeld. “Een mogelijke verklaring is dat het intelligentieniveau van een land niet echt bijdraagt aan het geluk van de burgers, maar dat het statistisch verband veroorzaakt wordt door een derde factor: de economische ontwikkeling in het land”, verklaart Veenhoven. Betere materiële voorzieningen, betere voeding en meer vrije tijd maken het leven gewoonweg meer de moeite waard.



Op zoek in het brein

Kun je in iemands brein zien of die persoon gelukkig is? Jazeker, stelden Japanse hersenwetenschappers van de Kyoto Universiteit twee jaar geleden. In een artikel in *Scientific Reports* claimden ze de fysieke plek te hebben ontdekt waar geluk plaatsvindt. De onderzoekers legden proefpersonen onder een MRI-scanner, waarna ze een enquête invulden met vragen over hoe tevreden ze zijn met hun leven. Deelnemers die hoog scoorden in de enquête, bleken meer grijze stof te hebben in de precuneus, een hersenkwab aan de achterkant van je hoofd. Zie daar de locatie van geluk. Of toch niet? Hersenwetenschapper Erno Hermans van het Nijmegen Donders Instituut vindt het best een interessante bevinding. Maar heeft zijn twijfels. “Er is een statistisch verband

gevonden, maar dat wil nog niet zeggen dat er ook een causaal verband is. Het kan even goed zijn dat gelukkige mensen bepaalde hersenfuncties meer gebruiken en dus ook dit gebied actiever is.” Als je aan Hermans had gevraagd welk hersengebied een rol speelt bij geluk, had hij andere gebieden genoemd: de hersengebieden die zijn betrokken bij de dopamineafgifte bijvoorbeeld, de beloningscircuits. “Maar de vraag is of je dáár dan geluk kan meten. Het is, denk ik, een te simplistische gedachte dat je zo’n abstract begrip als geluk kunt terugvinden in ons brein. Je hebt het over het algemeen welbevinden van een individu, daar komt heel veel bij kijken. Hoe nuttig geluk ook is in het dagelijks leven, ik denk niet dat we het op één plekje gaan vinden.”



‘Regeltjesgekte belemmert ons geluk’

Ap Dijksterhuis bestudeert geluk als wetenschappelijk fenomeen. Dat leidt tot nuchtere regels om gelukkiger te worden. Maar ook: laat mensen zelf beslissen, want autonomie draagt bij aan geluk. ‘Stap één is domweg regels afschaffen die niet nodig zijn.’

Tekst: Marc Janssen / Foto's: Duncan de Fey (p.36) Kees Rutten (p.38)

Op een donkere, regenachtige maandag neemt hoogleraar Sociale psychologie Ap Dijksterhuis een slok automatenkoffie uit zijn zelf meegenomen mok. Hij gaat zitten aan de tafel op zijn werkkamer op de negende verdieping van het Spinozagebouw. Het potentiële uitzicht is verdwenen in de mist.

Welk cijfer geeft u deze dag?

“O, dat doe ik niet meer zo bewust. Ik heb het een tijd gedaan, elke dag een punt geven. Maar ik ben heel gelukkig dus dan wordt het een beetje saai, elke dag jezelf een 9 geven. En van regen of mist heb ik niet zo'n last.” Dijksterhuis geeft in zijn boek *Op naar geluk*, dat in 2015 verscheen, tips om gelukkiger te worden. Zoals: geef elke dag een punt, beschrijf dagelijks drie dingen die goed gingen, laat je niet gijzelen door je innerlijke muppet en kies voor actieve en serieuze vrijetijdsbesteding in plaats van doelloos gelummel. Het is niet het zoveelste zelfhulpboek, maar graaft een stuk dieper. “Mijn insteek was om alleen te schrijven over wat wetenschappelijk bewezen is. En om oosterse en westerse tradities bij elkaar te brengen. Je hebt veel boeddhistisch geïnspireerde boeken en ook wel wat vanuit de westerse wetenschap, maar nauwelijks boeken die deze twee combineren. Dat heb ik gedaan.”

De huidige boeken top 10 staat vol publicaties over geluk. Leest u die allemaal?

“Niet meer. Voordat ik *Op naar geluk* schreef, heb ik tientallen van dat soort boeken gelezen. Ik houd het nu bij wetenschappelijke artikelen over geluk. Als ik twee aanraders moet noemen, kies ik voor *The Happiness Hypothesis* van Jonathan Haidt en *Stumbling on Happiness* van Daniel Gilbert. Beide boeken zijn ruim tien jaar oud. Eigenlijk verouderd, maar nog steeds goed.”

In uw boek zegt u vrij weinig over opleidingsniveau. Er is wel een statistiekje dat erop wijst dat het een beetje bijdraagt aan geluk.

“Het zijn correlaties en correlaties met geluk zijn eigenlijk nooit heel sterk. Het aantal vrienden dat je hebt, speelt een grotere rol dan de opleiding die je hebt gehad. En opleidingsniveau hangt samen met geluk, maar intelligentie ook en die dingen hangen weer met elkaar samen.”

Maar een-op-een: hoe intelligenter hoe gelukkiger, dat werkt zo niet?

“Precies. Maar je moet het ook niet omdraaien en zeggen: opleiding is niet belangrijk dus laat maar zitten. Blijf mensen gewoon opleiden, dan lever je wel degelijk een bijdrage aan geluk.”

‘Psychologie krijgt nooit aandacht op de middelbare school’

Moet het vak geluuskunde een plaats in het onderwijs krijgen?

“Ja, de wetenschap weet waar mensen wel of niet gelukkig van worden, in elk geval is er veel kennis. Het onderwijs doet daar weinig mee. Het wordt meer, maar het kan beter. Waarom zou je mensen niet vertellen waar ze gelukkig van worden? Toen het georganiseerde onderwijs 2.500 jaar geleden in Griekenland begon, ging het daarover: hoe moet je je leven leiden om zo gelukkig mogelijk te worden? Nu leren we mensen wiskunde en talen en dat is belangrijk. Maar je zou mensen ook kunnen onderwijzen in geluk: op middelbare scholen, hogescholen, universiteiten en misschien ook basisscholen.”

Hoe ziet het vak geluuskunde eruit?

“Het is een combinatie van filosofie, psychologie, sociologie, economie, neuropsychologie, van alles bij elkaar. Het gaat om de achtergrond: waar worden mensen gelukkig van? En iets over de geschiedenis: hoe dachten de oude Grieken erover of Boeddha en wat is er daarna allemaal gebeurd? Maar ook heel praktisch: wat doe je met geld dat je over hebt? Nou ja, dat is voor studenten minder relevant. Maar wat doe je met tijd, hoe deel je die in zodat je gelukkiger wordt? We geven het vak bij ons aan zo’n honderd studenten, maar eigenlijk wil je het iedereen aanbieden.”

Is zo’n vak ook relevant voor wiskundestudenten?

“Jazeker. Het kan op alle niveaus en bijna alle leeftijden. Waarom zou je niet mogen leren dat ervaringen meer bijdragen aan geluk dan spullen? In de cursus besteden we ook tijd aan iets praktisch als mindfulness: hoe krijg je rust in je hoofd als je gestrest bent?”

Mindfulness lijkt te helpen tegen stress. Hebben studenten de laatste tijd meer last van stress?

“Dat weten we niet. Het wordt sinds kort gemeten op de universiteit. Dan zie je dat er best veel studenten druk en



IN HET KORT

Ap Dijksterhuis (1968) is hoogleraar Sociale psychologie, ondernemer, spreker en schrijver.

Hij ging in 1988 psychologie studeren in Nijmegen en promoveerde daar in 1996 cum laude. Hij richtte zijn onderzoek enige tijd op ‘het onbewuste’ en schreef daar het populairwetenschappelijke boek *Het slimme onbewuste* over. Daarvan werden meer dan 100.000 exemplaren verkocht. Sinds een jaar of zeven richt hij zijn onderzoek op geluk, wat in 2015 uitmondde in de bestseller *Op naar geluk*. Ook schreef hij *Wie (niet) reist, is gek*, *Tussen je oren* (voor kinderen) en *De merkwaardige psychologie van een wijnrinker*. Dijksterhuis is hoofd van de afdeling Sociale psychologie, eigenaar van bierbrouwerij Karakter en *founding partner* van adviesbureau D&B.

stress ervaren, dat ze minder gelukkig zijn dan we zouden willen. Maar het meten van geluk en stress doen we nog niet zo lang, dus we weten niet of het erger wordt. Als ik op mijn studietijd terugkijk, denk ik: wij waren niet zo gestrest. Maar herinneringen van 25 jaar geleden zeggen niks. Ik weet wel dat mensen steeds minder autonomie hebben. Dat geldt niet alleen voor studenten, maar ook voor medewerkers. Je ziet het overal in organisaties waar meer bureaucratie is, zoals het onderwijs en de zorg.”

De vraag is of je gelukkig kunt worden in een bureaucratie omgeving. Dijksterhuis is ervan overtuigd dat het beter kan en moet. “Organisaties bij de overheid, in de zorg en het onderwijs moeten begrijpen dat het inperken van autonomie de kans op een burn-out en andere klachten vergroot. Je raakt ook de mensen kwijt die je graag wilt hebben. De mensen met de grootste behoefte aan autonomie zijn vaak creatiever. Op een gegeven moment ben je die mensen allemaal kwijt, die hebben er geen zin meer in. Dat is een serieus probleem.” Zelf werkt Dijksterhuis als adviseur voor bedrijven en organisaties in de zoektocht naar meer autonomie en dus meer geluk. “Je kunt veel doen”, meent hij. “Stap één is domweg regels afschaffen die niet nodig zijn, vergaderingen schrappen en mensen zelf de ruimte geven om werktijden en vakanties te regelen. De regeltjesgekte vormt het grootste probleem.”

Even terug naar de studenten. U geeft in uw boek een voorbeeld over studiekeuze. Dat je je niet moet laten leiden door geld of ‘het moet van mijn ouders’.

“Ja, kies wat je leuk vindt. Het helpt ook om na te denken over een later beroep. Probeer je eens voor te stellen wat je bijvoorbeeld als arts doet op een dag. Maar het gaat vooral om de vraag: vind ik het een leuk vak?”

Dat is lastig als je zeventien bent. Zeker als je een vak niet hebt gehad op de middelbare school, zoals psychologie.

“Inderdaad, vanuit dat idee hebben Madelijn Strick en ik een boek geschreven over psychologie voor kinderen van een jaar of tien, elf. Het heet *Tussen je oren*. Psychologie is inmiddels de grootste opleiding in Nederland, groter dan rechten, maar het krijgt nooit aandacht op de middelbare school. Dat is best gek.”

Ik hoorde dat uw eigen studiekeuze niet zo’n bewust proces is geweest. Sets met een dobbelsteen?

“Ja, samen met een vriend. Als ik drie zou gooien, zou ik economie gaan doen. Maar het was zes, dus werd het psychologie. Gelukkig had ik het er al snel naar mijn zin. En als er echt iets heel ergs was uitgekomen, had ik nog wel een keertje gegooid. Denk ik.” *

Ontstressen bij de GIGOLO

Geluk en genot liggen dicht bij elkaar. 'Jaxx' zorgt vooral voor het laatste. Maar draagt deze gigolo ook bij aan het geluk van zijn klanten?

Tekst: Mathijs Noij / Foto: Getty Images

Als gigolo gaat hij door het leven als Jaxx. Zijn echte naam maakt hij liever niet openbaar: zijn ouders, bijvoorbeeld, weten niet dat hij met vrouwen in bed duikt voor geld. "Alleen twee goede vrienden weten het. En mijn vrouw natuurlijk." Dat is ook de reden dat hij dit interview geeft. "Ik wil graag het taboe doorbreken. Onder mannen is het veel meer geaccepteerd om een hoer te bezoeken. Voor een vrouw die een gigolo inhuurt, is dat heel anders."

In de hal van het Centraal Station in Utrecht praat Jaxx vrijuit over zijn werk en het dubbelleven dat hij leidt: hij is namelijk ook basisschoolleraar en heeft twee kinderen. Zijn voorkomen is casual: spijkerbroek, zwart T-shirt. Hij is 39 jaar, kort van stuk en heeft donker haar. Op zijn Twitterprofiel schrijft hij dat hij vaak complimenten krijgt over zijn billen en penis – die krijgen we tijdens dit gesprek echter niet te zien.

Hoe zag je eerste betaalde klus eruit?

"Ik was student aan de academische lerarenopleiding in Nijmegen. Vaak was ik op feestjes te vinden. Op een avond raakte ik in gesprek met een oudere vrouw, die mij wel zag zitten en vroeg of ik met haar meeding. 'Ik wil je er best voor betalen', zei ze. Als student had ik het niet al te breed, dus ik dacht: waarom niet? Ik vond het leuk om te doen en heb me daarna aangemeld bij een escortbureau. Tegenwoordig werk ik als zelfstandige en sta ik ingeschreven bij Gentleman's Company, een bureau dat ook een vestiging in Nijmegen heeft."

Wat voor klanten krijgt u?

"Meestal zijn het vrouwen tussen de 25 en 40 jaar. Maar ik word soms ook geboekt door oudere vrouwen. En ja, ook door studenten."

Waarom zou je als jonge vrouw een gigolo boeken? Zo moeilijk is het niet om met een man in bed te belanden.

“Die vraag stel ik soms ook aan mijn klanten. De belangrijkste reden die ik dan te horen krijg, is dat veel vrouwen niet alleen seks willen, maar ook aandacht. Een date bestaat meestal uit seks, maar daarnaast ook uit knuffelen, masseren en het voeren van gesprekken. Mannen die dronken uit de kroeg rollen, willen vaak alleen maar neuken. Bij mijn werk komt vaak veel meer kijken dan alleen seks. We gaan bijvoorbeeld eerst uit eten.”

Weigert u weleens een klant?

“Vrouwen boven de achttien jaar weiger ik nooit. Elke vrouw heeft iets aantrekkelijks. Wel vind ik het belangrijk dat ze er verzorgd uitziet.”

‘Vrouwen willen niet alleen seks, maar ook aandacht’

Vindt u het leuk om met studenten af te spreken?

“Natuurlijk is het leuk om met jonge dames af te spreken. Maar de leukste leeftijd vind ik tussen de 25 en 40 jaar. Dat zijn vrouwen die weten wat ze willen en al behoorlijk wat levenservaring hebben. Dat is bij studenten natuurlijk anders. Die hebben vaak niet zoveel geld en boeken daarom maar een uurtje.”

Komt u veel in studentenhuizen?

“Meestal boeken studenten een kamer in een goedkoop hotel. Ik kan me een date herinneren die wel in een studentenhuus was – dat was erg grappig. Het was een groot huis en haar huisgenoten waren gewoon thuis. Het moest allemaal heel stiekem. Die student huurde mij in omdat ze nog nooit iemand gepijpt had, en haar vriend graag wilde dat ze dat bij hem ging doen. Gelukkig ben ik naast gigolo ook leraar, dus mijn didactische kwaliteiten kwamen goed van pas, haha.”

Zijn studenten nu anders dan twintig jaar geleden, toen u zelf studeerde?

“Studenten gaan tegenwoordig gemakkelijker uit de kleren, ze zijn minder preuts. Maar op het gebied van seks was



het vroeger beter: als studenten vroeger uit de kleren waren, stonden ze voor meer dingen open. Nu willen ze van alles, maar als puntje bij paaltje komt, worden ze verlegen.”

Hoe komt dat?

“Waarschijnlijk door de opkomst van apps als Tinder. Tegenwoordig worden er veel vaker vlugge afspraakjes gemaakt. Studenten zijn niet meer gewend om alle aandacht te krijgen en geven zich daardoor minder snel bloot. Als je elkaar echt leert kennen, durf je meer. Soms willen studenten een soort van 50-tinten-grijs-date. Dan gaat er een wereld voor ze open.”

Praat u met klanten over persoonlijke problemen, zoals stress?

“Het zijn vooral de dertigplussers die veel praten over waarom ze naar een gigolo gaan. Vaak hebben ze problemen in de relatie, voelen ze zich in de steek gelaten of eenzaam. Op zo’n moment ben ik natuurlijk ook gesprekspartner. Maar ze moeten wel zelf over dat soort onderwerpen beginnen – ik doe dat niet. Studenten praten niet veel over persoonlijke problemen. Ze zijn vooral heel nieuwsgierig naar mijn werk en wat ik allemaal doe. Daar vragen ze dan naar.”

Draagt u bij aan het geluk van je klanten?

“Voor sommige klanten ben ik zeker belangrijk, bijvoorbeeld als ze eenzaam zijn. Ik heb ook een vaste klant van wie de man geen seks meer kan hebben vanwege zijn fysieke gesteldheid. Hij gunt zijn vrouw haar plezier. Het is dus niet zo dat al mijn klanten mij boeken zonder overleg met hun partner.”

Wordt u zelf gelukkig van een date?

“Van een goede date met een klant kan ik zeker genieten, maar dat is niet te vergelijken met het gevoel dat ik bij mijn eigen partner heb. Gevoelens van verliefdheid kan ik volledig uitschakelen als ik aan het werk ben.”

Spelen uw eigen behoeften en gevoelens helemaal geen rol tijdens een date?

“Natuurlijk vind ik het fijn als een klant mij bijvoorbeeld een massage geeft. Ook is het prettig als de seks vanzelf gaat. Dat is natuurlijk niet altijd zo: soms komt-ie niet omhoog. Helemaal als de klant heel lang wil vrijen, biedt een pilletje uitkomst. Er wordt flink voor een date met mij betaald [te beginnen bij 100 euro per uur, studenten krijgen korting, red.] dus dan moet er wel gepresteerd worden. Mijn eigen gevoelens schuif ik naar de achtergrond. Sterker nog: ik kan een knop omzetten waardoor ik niet klaarkom. Hoe ik dat doe? Tja, dat is training, denk ik.” ✪

De (s)expert

'EEN GIGOLO BEZOEKEN IS BIJNA ALTIJD ARMOE'

Maakt seks gelukkig? En als dat zo is, waarom gaan we dan niet met z'n allen naar de gigolo of prostitute? Klinisch seksuoloog Jelto Drenth over taboes, behoeften en de onzin van veel onderzoek naar seks.

Uit een Canadees onderzoek uit 2015 blijkt dat stelletjes die één keer per week seks hebben het gelukkigst zijn. Vaker mag, maar daarmee groeit het gevoel van geluk niet. Met dit soort onderzoek kan de Groningse seksuoloog Jelto Drenth, gelieerd aan de Nederlandse Wetenschappelijke Vereniging voor Seksuologie, weinig. "Onderzoek dat zich alleen richt op de frequentie, maar niet op de kwaliteit van de seks is eigenlijk onzinnig. Bovendien gaan zulke onderzoeken vaak alleen over duoseks, maar hoe zit het met de solo-seks? Telt die ook mee binnen de relatie?" Aan bladen als *Men's Health* heeft Jelto Drenth een broertje dood. "De primitiviteit die zulke mannenbladen schetsen van seksualiteit is niet meer van deze tijd. Daarin lezen

mannen bijvoorbeeld tips hoe ze hun vrouwen zo ver krijgen dat ze elke dag met hen naar bed willen. Alsof alle mannen elke dag seks willen." Drenth heeft in de tientallen jaren dat hij mannen (en vrouwen) heeft geholpen om hun seksleven op de rit te krijgen, een ander beeld gekregen van de man. Hij schreef er een boek over met de sprekende titel *De man is geen jager*. In de 'geseksualiseerde maatschappij' waarin wij leven, bestaat er een enorme druk op mannen om seksueel gedrag te vertonen. Dat komt terug in de films die we kijken, café-gesprekken die we voeren en reclame die we zien. "Alle mannen die niet aan dat beeld kunnen of willen voldoen, zijn abnormaal en hebben een probleem. Daar bestaat diepe schaamte voor." Vroeger was het zo dat stelletjes vaker bij de therapeut belandden omdat de vrouw geen seks wilde – tegenwoordig is het veel vaker ook omgekeerd. Een vrouw die geen seks wil, vertelt Drenth, dat wordt gezien als een relatief nor-

maal probleem, waar je met een beetje tolerantie en humor uit kunt komen. Maar andersom is het veel meer beladen. Want een man die geen seks wil, dat klopt niet met het stereotype.

Stokpaardje

Ja, Drenth heeft mannen en vrouwen over de vloer gehad die ongelukkig werden van hun seksleven. Maar frequent het bed met elkaar delen, is geen voorwaarde voor een gelukkig leven. Er is weinig zo persoonlijk als seks. "De ene persoon voelt elke dag aandrang, de ander leeft een lang en gelukkig seksloos leven (ja, er bestaan gelukkige priesters). De vraag 'maakt seks gelukkig' is daarom niet eenduidig te beantwoorden." De seksuoloog – inmiddels enkele jaren gepensioneerd – heeft een "stokpaardje", zo zegt hij zelf. "In een gelukkig seksleven kennen partners de gevoelens en behoeften van elkaar, en worden die open (en bloot) besproken. Als de behoeften niet op elkaar aansluiten, kan solo-seks uitkomst bieden. En

dat hoeft niet stiekem, vindt Drenth. "Het kan heel gezellig zijn om samen in bed tegen elkaar aan te liggen, terwijl een van beiden van zijn of haar opwindingslicht te genieten. In Nederland is masturbatie gelukkig steeds minder taboe, maar in Amerika is dat waarschijnlijk nog heel anders." Drenth vindt dat het voor stelletjes het beste is als ze "er samen uitkomen". Het bezoeken van een prostitute of gigolo is bijna altijd armoe, zegt hij. "Sommige stellen willen meer avontuur, en dan kunnen ze overwegen om eens naar een parenclub te gaan. Prostitutiebezoek van mensen in een relatie betekent toch meestal dat ze geen kans zien om hun seksleven te verbeteren. Ze zijn gestagneerd in hun seksuele ontwikkeling. Een bezoek aan een seksuoloog is dan een beter idee." Voor singles ligt dat natuurlijk anders. "Daar vind je vast wel tevreden prostitutiekanten, vooral als ze niet gefrustreerd zijn over hun vrijgezelle status. Al zullen ze lang niet altijd tevreden zijn over de geboden dienstverlening."



Mooiste dag van 2017

"Mijn **scriptiedeadline** naderde en ik moest nog een heleboel doen. Om mezelf extra te motiveren, boekte ik een ticket naar Kroatië, voor een vlucht één dag na de deadline. Een vriend van me woont daar en ik had afgesproken om hem een keer op te zoeken. Gelukkig haalde ik mijn deadline en kon ik richting Kroatië. Het ultieme geluuksmoment kwam even later. Toen ik uit het vliegtuig stapte en weer internet had, zag ik een mailtje van Osiris in mijn scherm verschijnen. Het punt voor mijn scriptie. Ik was geslaagd!"

David van Groeninghen (21), student biologie

OF JE DOET AAN polyamorie



Simone van Saarloos treedt graag buiten de geëigende hokjes. Zeker als het op liefde aankomt. 'Van jongs af aan keek ik naar al die monogame heterorelaties en wist ik: dit wil ik niet.'

Tekst: Lara Maarsen / Foto: Fred van Diem

“Wie heeft er hier ooit een polyamoreuze relatie gehad?” In de LUX-zaal, die vanavond 14 november in het teken staat van een Radboud

Reflects-evenement over polyamorie, steekt meer dan de helft van de aanwezigen zijn hand op. Het grootste deel van de andere helft zegt erin geïnteresseerd te zijn. Wie denkt dat er alleen hippies in de zaal zitten, heeft het mis. Het publiek is van alle soorten en leeftijden: studenten, dertigers, vijftigplussers, mannen en vrouwen.

De reactie van de zaal suggereert iets: polyamorie – het hebben van meerdere liefdesrelaties op hetzelfde moment – is bezig aan een opmars. Natuurlijk zit er vertekening in het antwoord van de zaal: naar een lezing over polyamorie gaan nou eenmaal relatief veel ‘polymoreus geïnteresseerden’. Maar toch: het evenement was meer dan uitverkocht.

‘Ik heb een geliefde die zelf monogaam is’

Over die polyamorie vertelt filosoof Simone van Saarloos deze avond in LUX. Twee jaar geleden schreef ze het boek *Het monogame drama*. Monogame relaties op zich zijn niet het probleem, betoogt ze. Maar wél dat we die nodig lijken te hebben om een succesvol en gelukkig leven te leiden.

“Wat we nu zien, denk ik, is dat mensen lange, monogame relaties willen omdat ze comfort en veiligheid zoeken in een geïndividualiseerde wereld. De buitenwereld is schijnbaar zo eng, dat we relaties nodig hebben om veiligheid en vertrouwdheid te ervaren. Maar ik denk: als die afstand tussen een veilig privéleven en een onveilige buitenwereld zo groot is, moeten we dáár dan niet iets aan doen?”

En dus noemt ze zichzelf “een eeuwige single in verbinding”. Dat is een term die volgens haar meer recht doet aan de werkelijkheid. Want in principe is iedereen alleen, kwetsbaar en op zoek naar connectie met anderen. “Kijk, ik pleit niet voor een soort hedonistisch shoppen, waarbij je elke week een ander hebt”, vertelt Van Saarloos later die week aan de telefoon. “Het gaat mij juist om verbinding. Maar waarom zou je die niet met verschillende mensen aan kunnen gaan?”

Dode witte mannen

Van Saarloos laat niet veel los over haar persoonlijke leven. Wat we wel weten: ze is altijd druk, heeft inmiddels drie boeken uitgegeven, woont de helft van de tijd in Nederland en de helft in de VS, studeerde ooit literatuurwetenschap en filosofie, maar heeft nu een afkeer van “alleen maar dode witte mannen lezen”. Ze heeft verschillende

relaties met mannen en vrouwen. Haar naam schrijft ze sinds kort als Simon(e) – met haakjes om de ‘e’ dus – om het effect van gender in haar naam te benadrukken. En bij de laatste verkiezingen stond ze op de lijst van de politieke partij van Sylvana Simons die de Tweede Kamer net niet haalde.

Duidelijk is: Van Saarloos gaat liever niet mee in het hokjesdenken en ‘alles maar doen zoals het hoort’. Zeker niet als het op de liefde aankomt. “Van jongs af aan keek ik naar al die monogame heterorelaties en wist ik: dit wil ik niet. Gaandeweg, door te lezen, na te denken en uit te proberen, kwam ik erachter dat de polyamorie veel beter bij mij past.”

Geluk is niet haar hoofddoel, zegt Van Saarloos. “Het punt is dat veel mensen zeggen: wees gewoon jezelf, dan word je gelukkig. Maar dat ‘jezelf zijn’ is niet voor iedereen even vanzelfsprekend. De witte monogame hetero-man heeft het nog altijd makkelijker dan de zwarte lesbische polyamoreuze vrouw. Om tegen zo iemand te zeggen ‘wees gewoon lekker jezelf’, dat werkt niet. Daarvoor moet er eerst wat veranderen in onze samenleving.”

Familiefeestje

Dus treedt ze zelf buiten de monogame hokjes – en stimuleert ze anderen dat ook te doen. Ook studenten. “Die worden toch vaak aangemoedigd om ofwel die lange relatie te hebben ofwel elke avond met een ander naar bed te gaan. Aan de ene kant heb je die tante die op elk familiefeestje vraagt of je al een relatie hebt. Aan de andere kant is er de studentencultuur van dates scoren en onenightstands.” Maar je hoeft je volgens Van Saarloos niet in die twee hokjes te laten duwen. Je kunt je best openstellen voor meerdere mensen.

Een samenleving heeft baat bij het idee dat we het allemaal blijven doen zoals het hoort, stelt ze. Dat is lekker ordelijk. Maar daardoor vergeten we dat monogamie ook maar gewoon een uitgevonden spel is: het kan ook anders. “Kijk naar Facebook. Daar heb je drie opties: je bent in een relatie, je bent single of ‘it’s complicated’. Ik zou willen zeggen: het is áltijd *complicated*.”

Komt ze dan geen obstakels tegen? “Ja, natuurlijk. Ik ben ook weleens jaloers. Maar het punt is: in één relatie heb je weleens problemen. Als je het gebaande pad volgt, valt het wat minder op. Dan staat er in elk vrouwenblad: is de sprankeling ook weg uit jullie relatie? Bij polyamorie zijn er weer andere dingen. Maar als je daarnaar durft te kijken, blijken het echt geen onoverkomelijke problemen te zijn.”

“Ik heb een geliefde die zelf monogaam is en er goed mee leeft dat ik andere relaties heb. Maar weet je waar ze wel last van heeft? Al die mensen die steeds tegen haar zeggen: ‘Goh, ik zag Simone gisteren met een ander rondlopen, word je daar nou niet jaloers van?’ Voor haar is het prima, maar die stigma’s – dié zijn de belemmering.” *

IN HET KORT



FOTO: ROGER CREMERS

Simone van Saarloos (1990) is schrijver, columnist en politicus. Ze studeerde filosofie en literatuurwetenschap aan de Universiteit van Amsterdam en The New School in New York. In 2015 publiceerde ze het boek *Het monogame drama*, waarin ze pleit voor polyamorie. Met Niña Weijers presenteerde ze in 2013 *De seksistische talkshow*, met alleen vrouwelijke gasten. Van Saarloos schrijft columns voor *nrc.next* en stond bij de afgelopen verkiezingen op de kandidatenlijst van de partij van Sylvana Simons.

VET BLIJ MET vette vis

Inmiddels een traditie: chef-kok Emile van der Staak van restaurant De Nieuwe Winkel presenteert in de eindejaars-Vox een gerecht dat aansluit bij het thema. Dit jaar zet hij makreel op het menu.

Tekst: Annemarie Haverkamp / Foto's: Duncan de Fey

Waarom makreel? Vanwege de omega 3-vetzuren die erin zitten. Er doet veel onzin de ronde over eten waar je gelukkig van zou worden, vertelt Emile van der Staak. "Maar van omega 3-vetzuren is wetenschappelijk aangetoond dat ze helpen bij het voorkomen van depressies." De zuren zitten in vette vis, en vooral in makreel. Van der Staak serveert er walnotenmiso bij, omdat in walnoot óók omega 3 zit.

"Maar", zegt hij, "ik vrees dat je het eerst gezellig moet maken wil je van eten gelukkig worden." Ofwel: zorg voor goed gezelschap en een prettige plek. De sfeer heeft waarschijnlijk meer invloed op je psyche dan de stofjes in het eten, vermoedt Van der Staak.



De makreel die De Nieuwe Winkel bereidt, wordt gevangen in de Noordzee. Het betreft kleinschalige visserij. Daar wordt de chef-kok zelf dan weer blij van. Hij is een idealist. "De meeste lol beleef ik aan het maken van groentegerichten. Daar red je uiteindelijk de wereld mee. Voorwaarde is wel dat mensen het lekker vinden."

Vlees en vis worden minimaal geserveerd bij De Nieuwe Winkel. Van der Staak kan euforisch worden als een nieuw gerecht, liefst met alleen groenten, helemaal klopt.

Wie geen zin heeft om zelf te koken, kan Van der Staaks creaties proeven aan de Hertogstraat. In de maand december serveert het restaurant een elfgangenmenu zonder vlees en zonder vis. ✱

Makreel

4 makreelfilets
290 ml water
60 ml sherryazijn
40 ml rodewijnazijn
Zout

- Bestrooi de makreelfilets met zout (huidzijde onder).
- Laat ze 1 uur onafgedekt in de koelkast staan.
- Maak een pekkel door de overgebleven ingrediënten in een pan te verhitten tot 38° C.
- Haal de makreel uit de koelkast en draai de filets om.
- Schenk de warme pekkel over de filets. Zorg dat ze

volledig onder staan.

- Zet ze terug in de koelkast en laat ze 1 uur staan.
- Haal de filets uit de pekkel en leg ze met de huidzijde onder op bakpapier.
- Zet ze opnieuw in de koelkast en laat de huid gedurende 1 uur uitdrogen.

De filets zijn nu klaar voor gebruik. Dek ze af met vershoudfolie om verdere uitdroging te voorkomen.

Bloemkoolcrème

250 g bloemkoolrosjes
200 ml slagroom
40 ml melk
40 g crème fraîche
Zout en peper

- Doe alle ingrediënten behalve de crème fraîche in een pan en breng ze aan de kook.
- Zodra de bloemkool zacht is, van het vuur halen en in een blender doen.
- Draai tot een gladde puree en maak af met de crème fraîche.
- Breng op smaak met peper en zout.

Walnotenmiso

60 g tuinbonen gedroogd
80 g verse walnoten
130 g koji
110 ml water
80 g zout

- Week de tuinbonen een nacht in ruim water.
- Kook de bonen in 20 minuten gaar, giet ze af en bewaar het kookvocht.
- Meng de koji met de tuinbonen en het zout.
- Gebruik een pureestamper en voeg kookvocht toe totdat een massa ontstaat met de dikte van aardappelpuree.

- Laat het onder druk, op een donkere plek, 6 maanden staan in een afgesloten pot met waterslot.

De opmaak

Snij de makreelfilets in de lengte doormidden. Snij nogmaals in de lengte en verwijder zo de graat. Leg de gesneden filets op het bord en maak het geheel af met de bloemkoolcrème en de klavervaring. Serveer los daarvan de walnotenmiso.



Gepekelde makreel *met bloemkoolpuree, klaverzuring en walnotenmiso*



Tip van de chef

Koop de verse makreel bij de viskraam van Wilma Graat op de Grote Markt. Walnotenmiso kun je zelf maken (duurt zes maanden). Je kunt ook miso bij de toko kopen en er zelf walnoot doorheen roeren.

IN PLAATS VAN GELUK

Mijn ouders deden er altijd alles aan om mijn broertje binnen de grenzen van het normale te houden. Op school ging het niet goed met hem, dagelijks werd hij uit de les gezet. Het was een kleine en driftige jongen, mijn broertje, hij had concentratieproblemen en kon slecht lezen en schrijven. Vooral in groepen werd hij onrustig. De school raadde aan hem op groepstherapie te doen, samen met andere kinderen zoals hij. Thuis zakte hij ziedend ineen.

“Ik ga niet! Ik ga niet!”

Hij lag krampachtig op het keukenlinoleum te spartelen terwijl mijn ouders hem om beurten probeerden op te beuren. Uiteindelijk gingen we allemaal mee naar zijn therapiesessie en wat bleek: ook de andere kinderen hadden hun ouders meegesleurd. Koffiekannen stonden klaar. Tijdens de verschillende oefeningen deed mijn broertje verlegen en voorbeeldig mee met de rest. Ik werd op een smal stoeltje weggedrukt tussen de volwassenen.

Alles in huis moest altijd duidelijk verlopen. Maaltijden werden op gezette tijden geserveerd, 's avonds was het stil. Ik had vaste taken. Na school hielp ik mama in het huishouden. Ik deed altijd de afwas. Ik kookte wanneer mijn broertje naar bijles ging. Hij was het onrustige brandpunt waaromheen de rest van het gezin zich voorzichtig bewoog. Elke keer als het hem lukte om een van zijn onvoldoendes om te zetten in een voldoende, al was het een zesje, werd dat gevierd met taart. Mama riep het hele gezin bijeen en de taart werd in vieren gesneden, iedereen blies een kaarsje uit.

Mij ging het beter af. Ik kwam thuis met voldoende. Als beloning drukte mama zo nu en dan wat kleingeld in mijn handen.

“We hadden niets anders van je verwacht.”

Zo ging het bij ons in huis. Als ik erover klaagde, siste mama mij snel stil, alsof alleen het benoemen al storend was.

“Jij hebt niets om jaloers op te zijn”, fluisterde ze dan.

Op een dag waarop ik alleen naar huis fietste, ging het mis. Ik zou koken die avond. In mijn hoofd rangschikte ik de verschillende groenten toen er een zwarte wagen van rechts de straat op schoot. Door de koplampen leek het op een boos en wild beest.

Het volgende moment zat ik bij mijn ouders in de auto. We reden over de snelweg. Voor het eerst mocht ik voorin zitten, en hoewel we maar een kleine tweedeurs hadden, haalden we zelfs motorrijders in.

Ik werd wakker in het ziekenhuis. Om mijn hoofd zat iets straks gebonden en mijn rechterarm was donkergeel. Mijn ouders kwamen stil en onopvallend de kamer in geschuifeld. Eerst staarden ze alleen maar, zonder iets te zeggen. Mijn vaders handen gingen onrustig in en uit zijn broekzakken.

“H-hee. G-Gaat-ie? Schrikken. Goed.”

Met elk woord hakte hij een hoop lucht mee.

“Kijk eens wat de dokter heeft gedaan”, begon mama lacherig. “Hij heeft je arm helemaal geel geverfd!”

Ik wist dat dit de kleur van jodium was, maar ze leek zo haar best te doen dat ik haar niet durfde tegenspreken.

“Geel, ja”, speelde ik mee. “Wat stom!”

Achter hen stond mijn broertje. Hij klemde zich vast aan mijn moeders been en durfde niets te zeggen.

Ik moest drie weken thuis in bed blijven, de gordijnen dicht. Voor het eerst werd er niet met de deuren gesmeten. Soms werd er beneden nog geschreeuwd, maar als iemand stappend de trap op kwam, stierf dat geluid snel weg en wanneer ze bij mijn kamer kwamen, werd er gefluisterd. Mijn ouders tikten zachtjes op de deur om te vragen of ik iets nodig had. Ze brachten beschuit en soep en ik leerde thee drinken.

Later kwam mijn vader de kamer in gesjocht met onze televisie. Hij plaatste het lompe ding op een kleine roze kruk en sloot de kabels aan.

In de ochtenden kwam mijn broertje naast me liggen om mee te kijken.

“Wat is erop?”

“*Spy Girls*.”

“Bleh”, zuchtte hij en hij sloeg de wollen deken over zijn koude lijf. Niet één keer vroeg hij om een ander kanaal.

Ondanks bezwaar van mijn ouders gaf ik hem bijles vanuit bed. Het lukte hem niet altijd om te fluisteren, over wat op school gebeurde moest soms geschreeuwd worden. Hij ging rechtop op bed staan en begon aan een levendig verhaal over lege inktvullingen, terwijl mijn moeder de kamer in snelde om hem weg te halen.

“Je weet dat ze rust nodig heeft!”, fluisterde ze zo hard als ze fluisteren kon. Mijn deur werd voorzichtig dichtgedaan. Ik was weer alleen. Door de muren heen hoorde ik mijn broertje verder mompelen.

Na drie weken werd de televisie teruggezet en mocht ik weer naar school. Thuis begon mama langzaam over de opgestapelde afwas. “Kijk toch eens”, zuchtte ze wanneer ik de keuken binnenkwam. Meer zei ze niet.

Ik wachtte tot ik alleen in huis was. De vieze borden kwamen tot ver boven de rand van de wasbak. Ik liet het water lopen tot het warm werd en ik me er bijna aan brandde.



Max Hermens (1991) is schrijver en letterkundige. Zijn werk verscheen in *Das Magazin*, *Neophilologus* en *Op Ruwe Planken*. Hij droeg onder andere voor op festival De Oversteek en het Wintertuinfestival. Hij zit in een talentontwikkeltraject van Productiehuis De Nieuwe Oost (voorheen Wintertuin).



Gelukkig nieuwjaar!

Stappen met oud en nieuw is altijd ingewikkeld. Die ene nacht moet meteen de leukste worden van het jaar. Hoe weet je waar het te doen is en hoe voorkom je een ellendige wachtrij? Thijs van Beusekom, oud-student en hoofdredacteur van Nijmegen Cultuurstad, geeft advies.

Tekst: Thijs van Beusekom / Foto: Gerard Verschooten

Vertwijfelde blikken. Een rij, die zich het best laat omschrijven als rouwstoet, vormt zich op de trap naar de voordeur van het studentenhuis. “Wat een kutweer”, fluistert een vriend. Hij zucht. Vuurwerk hebben we niet gezien: te mistig. Of je moet de duizendklapper van de burens meerekenen. De miezer sijpelt onverminderd langs het glas. Koud zullen we het niet meteen krijgen – daarvoor hebben we

te veel gedronken – maar nat worden we zeker. Waarom gingen we ook al weer de stad in? Het was thuis net zo gezellig en het bier was nog lang niet op. Maar ja, we hebben een maand geleden al kaartjes gekocht voor dit feest en het is inmiddels half drie. Doorweekt komen we aan in de stad. Als we een kwartier in de wachtrij hebben gestaan, kijken we elkaar aan. Ja, we doen het gewoon! We gooien onze kaartjes in de prullenbak en lopen de eerste de beste kroeg binnen om pas rond het ochtendgloren dronken van geluk weer huiswaarts te keren.

Die rouwstoet op de trap dateert alweer van een aantal jaren geleden, want de afgelopen keren zijn we met oud en nieuw steevast tot in de late uurtjes thuisgebleven. Vorig jaar nog zaten we als vriendengroep tot zes uur op een studentenkamer te ouwehoeren over zaken als voetbal en vriendschap én deed een vriend zijn befaamde imitatie van Frank de Boer. Toch is er altijd weer die twijfel of we niet naar een hip, populair feestje moeten. Inderdaad: ‘moe-ten’, want zo voelt uitgaan tijdens de nieuwjaarsnacht. De nacht van 31 december op 1

januari moet er een zijn die de komende 364 stapavonden meteen doet verbleken. Stom, want iedereen weet dat spontane feestjes de beste zijn.

Dit jaar zijn we er toch weer ingetuind. Hoewel we eenduidig riepen dat we het best konden thuisblijven, won de nieuwsgierigheid het van ons verstand. Een aantal feestjes trok onze aandacht. We gingen gestructureerd te werk. Allereerst stelden we een top drie samen, liefst zo afwisselend mogelijk, om voor ieder wat wils te presenteren. Bij elk feest zetten we een aantal pluspunten op een rijtje. De negatieve lieten we achterwege, het moest per slot van rekening een aantrekkelijk keuzemenu worden. Omdat we weer eens te laat waren begonnen met plannen, moesten we rekening houden met uitverkochte feestjes. Niks spontaans aan, maar toch waren we tevreden over ons werk.

Welk feest het wordt, weten we nog altijd niet. Maar om jullie, Vox-lezers, dit voorwerk te besparen, presenter ik met trots ons lijstje van lastminute-nieuwjaarsnachtplannen. Gelukkig nieuwjaar! ✨

HET LIJSTJE



Drift Nieujaarsdans

De technohelden van Drift mogen niet ontbreken in dit lijstje. Logische keuze dus.

- + Fantastische feestlocatie: De Vereeniging!
- + Drift = garantie voor kwaliteitsfeestjes (bron: ervaringsdeskundigen).
- + Techno.
- + Tot 07.00 uur, dus tijd genoeg.



Datwas5!

Brebl telt af naar de sloopkogel. Iedereen moet iets meenemen om te delen.

- + Brebl (*need we say more?*).
- + Livemuziek: Terra Volta.
- + Nog maar vier jaar tot de sloopkogel, pak je kans nu het nog kan!
- + Tickets maar 10 euro.



Subcultuur NYE

Subcultuur + Lindenberg = feest! 'Fissa Foyer' aanwezig, meer reden niet nodig.

- + De Lindenberg.
- + Drie zalen, dus altijd iets leuks.
- + 21+.
- + Beschrijving feest: 'Of je nou komt om te dansen, te glijen of te ouwehoeren.'



Afterpartytip: Frietje Stooffeest

Het Zusje van Debbie organiseert weer Frietje Stooffeest in STOOM. Vanaf 16.00 uur jezelf volgooien met vette hap en de kater wegspoelen, wie wil dat nou niet?!



Het alternatief

Een busretourtje Nijmegen-Antwerpen kost maar 20 euro. En een weekend speciaal bier en Vlaamse friet in Antwerpen valt altijd in goede aarde!

TIPS

Je kunt natuurlijk alle stadskranten uitpluizen, honderden sites af gaan of je abonneren op een veel te frequente nieuwsbrief om erachter te komen wat Nijmegen komende maand te bieden heeft op cultuurgebied. Maar je kunt ook gewoon achterover leunen en vertrouwen op de tipgevers van Vox.

LUISTEREN

TED VAN AANHOLT (22) IS BACHELOR-STUDENT FILOSOFIE, RECENSENT BIJ 3VOOR12 GELDERLAND EN CONCERT-FOTOGRAAF.

LUWTEN



21 december, Merleyn

Ze was vier avonden lang *special guest* bij de Nijmeegse helden van De Staat. Haar debuutalbum is lovend ontvangen. Prachtige, dromerige pop in de knusse setting van Merleyn.

22.00 uur, entree 9 euro.

NIJMEEGSE POPQUIZ

30 december, LUX

Niet horen, maar je luisterervaring inzetten! Tijdens de Nijmeegse Popquiz kan jij laten zien dat je de grootste popmuziekkenner van de stad bent. Altijd gezellig en een mooie manier om het muzikale jaar af te sluiten.

20.00 uur, entree 9,50 euro.

INTERGALACTIC LOVERS

12 januari, Doornroosje

Onvervalste pop, maar met een originele insteek, zoals alleen Belgische bands dat kunnen. Bezwerend en betoverend, maar wees gewaarschuwd: de liedjes blijven dagen in je hoofd zitten.

20.00 uur, entree 16,50 euro.

ZIEN

LEONIE SMIT (21) IS VOORZITTER VAN DE FILMCOMMISSIE VAN CULTUUR OP DE CAMPUS EN VERZORGT DE ONLINE PR.

THE DISASTER ARTIST

Première 21 december, LUX

Deze film volgt Tommy Wiseau (gespeeld door James Franco), bekend als de maker van de slechtste film ooit. De cast wordt verder aangevuld door Dave Franco, Seth Rogan en Allison Brie, geen onbekenden in de filmwereld. 19.30 uur (met voorgesprek, entree voor studenten 6,50 euro).

BILLY

5 januari, LUX

Altijd al willen weten hoe een film van Theo Maassen eruitziet? Ga dan naar *Billy*, zijn regie-debuut. In de film volgen we buikspreekpop Billy, die het leven van zijn buikspreeker Gerard compleet overneemt. Na de film volgt een gesprek met Theo Maassen zelf. 19.30 uur, entree voor studenten 6,50 euro.

WORLD PRESS PHOTO 2017



FOTO: JONATHAN BACHMAN

Tot en met 4 maart 2018, Afrika Museum

Tot begin maart kun je de World Press Photo-tentoonstelling bewonderen. De indrukwekkendste persfoto's van 2017 (inclusief de winnende foto's) hangen naast beelden die iedereen kent.

Entree studenten 6 euro, normaal ticket 14 euro.

LEZEN

JORDI LAMMERS (21) IS STUDENT NEDERLANDS EN VOORMALIG CAMPUSDICHTER VAN DE RADBOUD UNIVERSITEIT.

BOEKPRESENTATIE HUMANS OF HEUMENSOORD



FOTO: ERIK VAN 'T HULLENVAAR

15 december, Villa Klein Heumen

Hoe hebben de vluchtelingen die in Heumensoord verbleven hun tijd in Nijmegen ervaren? Tijdens de boekpresentatie van *Humans of Heumensoord* worden verhalen opgehaald en oud-bewoners geïnterviewd. Een feestelijke avond met muziek en voordrachten. Komen dus!

18.00-21.00 uur, entree gratis.

DIMITRI VERHULST & CORRIE VAN BINSBERGEN

17 december, LUX

Kun je de geschiedenis van de mensheid in één show verbeelden? Dimitri Verhulst en Corrie van Binsbergen doen het tijdens hun theater-show 'Godverdomse Dagen op een Godverdomse Bol', een avond ingeleid door onze eigen Denker des Vaderlands, René ten Bos.

16.00 uur, entree 21 euro.

GERJON GIJSBERS

Scheuren in het canvas

Hou je van boeken met droge, schurende humor? Dan is het romandebuut van de Nijmeegse schrijver Gerjon Gijsbers, *Scheuren in het canvas*, iets voor jou. In dit boek staat Luc-

tor centraal, een man die zich dagen druk maakt om het ontbreken van een douche-gordijn. Klinkt geweldig, toch? 17,50 euro, te bestellen bij Uitgeverij Fargus.

UITGAAN

THIJS VAN BEUSEKOM (24) IS HOOFD-REDACTEUR VAN NIJMEGEN CULTUURSTAD EN FREELANCE JOURNALIST BIJ VOX.

INDIE DISCO

26 december, Merleyn

Voor alle liefhebbers van bijvoorbeeld Tame Impala, Radiohead, Caribou of The Smiths. Een avond vol rock, punk en uiteraard indie. Nieuwe tracks afgewisseld met *golden oldies*. 23.00 uur, entree gratis.

CHOCOLADE

26 januari, Doornroosje

The Partysquad, wie kent ze niet? De levende legendes zijn de hoofdgasten van de jubileum-editie van Chocolate. Het feestje kent al vijf jaar lang een vertrouwd en succesvol recept: dancehall, urban, r&b, classics en hiphop. 23.00 uur, entree 15,50 euro.

HAPPY FEELINGS



FOTO: CATHERINE SHYU/CREATIVE COMMONS

9 februari, Waalhalla

De organisatie belooft héél veel ballonnen, confetti en 'CO₂ in overvloed!' Dansen op hits uit de nineties en de jaren '00, een heleboel *guilty pleasures* en absolute klassiekers. 23.00 uur, entree 15,91 euro.



Mooiste dag van 2017

"De zomerdag begon met een mentale inzinking. Ik had net een slecht examen gemaakt, helaas een erg belangrijk, en ik was ervan overtuigd dat mijn leven zojuist was ingestort. Maar voordat ik in bed kon gaan liggen huilen, werd ik gered. Mijn vriendje en mijn vriendin Janina besloten dat ontwikkelingspsychologie eigenlijk gewoon stom is en sleepten me mee naar het **Waalstrandje**. Daarna kwam mijn beste vriendin me ophalen om samen te gaan eten. Ik had veel gemakkelijkere dagen in 2017, maar niet alleen zijn op de moeilijke momenten is een van de mooiste dingen die ik kan bedenken."

Antonia Leise, student psychologie uit Duitsland

AGENDA

MEDEDELINGEN OF BERICHTEN
VOOR VOX CAMPUS KUNT U
STUREN NAAR:
VOXCAMPUS@VOX.RU.NL

ALGEMEEN

www.ru.nl/studentenkerk

17 DECEMBER, 19.30 uur: Festival of Lessons and Carols. Traditioneel worden voorafgaand aan kerst de negen lessen rondom de erfzonde, belofte van de Messias en geboorte van Jezus herhaald, vergezeld door muziek en liederen. Locatie: Studentenkerk.

24 DECEMBER, 19.00 uur: kinderkerst in de Studentenkerk. Alle kinderen tussen de 4 en 12 jaar zijn welkom om in de Studentenkerk mee te spelen in het kerstspel. Zo beleven ze de verhalen vanuit eigen perspectief. Na afloop is er chocolademelk, limonade, koffie en thee. Locatie: Studentenkerk.

24 DECEMBER, 21.30 uur: kerstviering. Kom op kerstavond naar de Nederlandse oecumenische kerstviering om de geboorte van Jezus Christus te vieren. Iedereen is welkom. Locatie: Studentenkerk.

PERSONEELSVENIGING

www.ru.nl/pv

19 DECEMBER, 19.30 uur: workshop PV Schik met Bloemen. Ben je graag

creatief bezig en hou je van bloemen en planten? De PV organiseert een workshop bloemschikken, zodat je je huis of tuin alvast kerst-klaar kunt maken. Locatie: Villa Oud-Heyendaal.

CULTUUR OP DE CAMPUS

www.ru.nl/cultuuroopdecampus

19 DECEMBER, 16.00 uur: uitreiking Photo Contest. Wie is de beste fotograaf van de campus? Rond het thema 'activisme' konden studenten hun beste foto's insturen. Kom naar de bijeenkomst en ontdek welke zes inzendingen in de prijzen vallen. Locatie: Cultuurcafé.

20 DECEMBER, 19.30 uur: filmvertoning van *Stories we Tell*, een Canadese documentaire waarin een dochter de ingewikkelde relatie met haar familie onderzoekt. Ze is op zoek naar de waarheid, maar hoe vind je die als iedereen iets anders vertelt? Locatie: Collegezalencomplex.

10 JANUARI, 19.30 uur: filmvertoning van *Interstellar*. Waar moet de mensheid heen als de aarde vergaat? In deze sciencefictionfilm van Christopher Nolan, gebaseerd op de natuurkundige theorieën van Kip Thorne, gaat een vader op expeditie naar een nieuwe planeet achter de sterren. Locatie: Cultuurzaal C.

bespreek je bevindingen met de zaal. Locatie: n.n.b.

17 JANUARI, 19.30 uur: De blues hebben. Hoe doe je dat? Filosofieworkshop met filosoof Roy Dings. Januari en februari zijn de ideale maanden om even 'de blues' te hebben, maar is dat eigenlijk erg? Ga aan de hand van Heideggers filosofie met elkaar in gesprek. Locatie: Thiemeloods.

23 JANUARI, 19.30 uur: De onzichtbare ecologische crisis. Dubbelcollege door toekomstonderzoeker Sietske Veenman en plantencoloog Hans de Kroon. Heb je gemerkt dat je autoruit schoner blijft in de zomer, of dat er minder insecten zijn? Waarschijnlijk niet. De ecologische crisis voltrekt zich onder onze ogen, maar blijft een onzichtbaar, ongrijpbaar en complex probleem. Locatie: n.n.b.

24 JANUARI, 19.30 uur: Wat is waarheid? Redetwist met theologen Daniela Müller en Hans Schilderman. Is het belangrijk dat alles wat je zegt waar is? Of is de leugen juist toe aan een herwaardering? Wees getuige van deze redetwist en vel samen met

16 JANUARI, 20.00 uur: finale Nootuitgang, de singer-songwritercompetitie voor Nijmeegse studenten. Kom luisteren naar de finalisten en ontdek wie zich de singer-songwriter van het jaar mag noemen. Locatie: Skylounge (Erasmusgebouw).

22 JANUARI, 20.00 uur: Dichter bij de Dichters. Een avond vol poëzie, met dit keer dichter Maarten van der Graaff, die voordraagt uit eigen werk en geïnterviewd wordt over de rol van de dichter in de samenleving. Ook de campusedichters van de laatste drie jaar zijn van de partij. Locatie: Cultuurzaal C.

24 JANUARI, 19.30 uur: filmvertoning van *Hidden Figures*. Wist je dat drie Afro-Amerikaanse vrouwen een belangrijke rol speelden bij de ruimtetewedloop? De film vertelt het verhaal van deze vrouwen. Dankzij hun berekeningen slaagde ruimtevaarder John Glenn erin om in 1962 een baan om de aarde te vliegen. Locatie: Cultuurzaal C.

31 JANUARI, 19.30 uur: cabaretvoorstelling door De Blonde Jongens en Tim. In 2014 wonnen de jongens het Groninger Studenten Cabaret Festival. Gekleed in spijkerhotpants komen ze nu met hun eerste avondvullende voorstelling naar Nijmegen. Locatie: Cultuurzaal C.

de rechter je oordeel over wie gelijk heeft. Locatie: n.n.b.

6 FEBRUARI, 19.30 uur: Het geweld van geld. Lezing door filosoof Antoon Vandeveld. *Money makes the world go round*. Maar hoe zorg je dat het een plezierige wereld is? Kom luisteren naar Vandeveld's visie op een goede omgang met geld. Locatie: Collegezalencomplex.

15 FEBRUARI, tijd n.n.b.: Liefhebben. Hoe doe je dat? Filosofieworkshop door filosoof Annemarie van Steen. Hoe heb je lief en wat is daarin eigenlijk belangrijk? Filosofer samen met elkaar en ga na wat liefhebben voor jou betekent. Locatie: n.n.b.

22 FEBRUARI, tijd n.n.b.: Het empathisch teveel. Lezing door filosoof Ignaas Devisch. Is empathie altijd goed? Op het niveau van de persoonlijke verhoudingen is zij wenselijk, maar empathie is geen wondermiddel waarmee we alle maatschappelijke problemen kunnen oplossen. Locatie: n.n.b.

COLOFON

Vox is het maandelijks onafhankelijk magazine van de Radboud Universiteit.

Redactie-adres:

Thomas van Aquinostraat 4.00.6B,
Postbus 9104, 6500 HE Nijmegen,
Tel: 024-3612112

redactie@vox.ru.nl

www.voxweb.nl / @voxnieuws

Redactie:

Leoni Andriessen, Paul van den Broek, Annemarie Haverkamp (hoofdredacteur), Mathijs Noij, Jozien Wijkhuijs, Martine Zuidweg (bladcoördinator)

Eindredactie:

Machiel van Zanten

Columnisten:

Lucienne van der Geld

Aan dit nummer werkten mee:

Thijs van Beusekom, Tim van Ham, Steven Huls, Lara Maassen, Gijs Swennen, Stijn Zunneberg

Fotografie:

Dick van Aalst, Bert Beelen, Marjolein van Diejen, Fred van Diem, Duncan de Fey, Erik van 't Hullenaar, Gerard Verschooten

Illustraties:

Emdé, JeRoen Murré, Roel Venderbosch

Vormgeving en opmaak:

gloedcommunicatie, Nijmegen

Advertenties:

Bureau van Vliet

Tel: 023-5714745

zandvoort@bureauvanvliet.com

advertentie@vox.ru.nl

Druk: MediaCenter Rotterdam

Radboud Reflects

www.ru.nl/radboudreflects

8 JANUARI, 20.00 uur: De ziel in Oost en West. Lezingen door filosofen Hein van Dongen, Laurens Landeweerd en Angela Roothaan. Over animisme, het idee dat alles een ziel heeft, en de verschillen tussen oost en west. Wat kunnen we leren van een bezielde kijk op het leven? Locatie: LUX.

11 JANUARI, 19.30 uur: lezing met de Nederlandse techniekfilosoof Peter-Paul Verbeek en Don Ihde, de godfather van de Amerikaanse techniekfilosofie. Volgens hen biedt techniek ons niet alleen nieuwe mogelijkheden, maar verandert het ook onze relatie tot de wereld. Locatie: Cultuurzaal C.

16 JANUARI (onder voorbehoud), 19.30 uur: Digitale detox. Worstelingen van de smartphone-mens. Lezing en gesprek met filosoof Hans Schnitzler, die zijn studenten een digitale detox liet ondergaan. De uitkomsten zijn nu te lezen in een boek. Ga ook een week detoxen en



