

## **Interviews:**

Interview Psycholoog Annemiek Vogel, Psycho praktijk Leusden

### **Hoe wordt geluk volgens u beïnvloed?**

Door jezelf. Een ander kan jou niet gelukkig maken. Uiteraard hebben omgevingsomstandigheden en personen invloed op hoe je je voelt. Maar hoe je daarmee omgaat bepaal je zelf. Hoe moeilijk dat soms ook is.

### **Wat maakt de mens gelukkig en wat niet?**

Samenzijn met belangrijke mensen in je leven, samen praten, lachen, huilen. Alleen zijn met een goed boek, de zon die schijnt, vogeltjes die fluiten, mooie herfstkleuren, een glimlach etc. focussen op wat er wel is en wat wel mogelijk en haalbaar is. Als mensen terugkijken op hun leven is dit wat ze uiteindelijk benoemen als meest waardevol en hetgeen ze het meest gelukkig heeft gemaakt.

### **Hoe ervaren mensen geluk?**

Veel mensen vullen innerlijke leegte op met 'dingen buiten zichzelf', zowel materiele zaken als prestaties (waarneembaar gedrag). Dit geeft kortstondig mogelijk een prettig gevoel, maar maakt je uiteindelijk niet gelukkig.

### **Als mensen moeten kiezen tussen geluk of succes, wat zouden ze dan kiezen?**

Veel mensen kiezen voor succes met het idee dat dat hun geluk vergroot.

### **Hoe helpt u een cliënt om zijn of haar geluk te vergroten?**

In eerste instantie mensen laten stilstaan bij zichzelf en hun leven en laten voelen wat hen echt gelukkig maakt. Mensen bewust maken van patronen die vaak niet leiden tot waar ze naar streven, bijvoorbeeld inderdaad geluk of rust. Vaak integendeel. De manieren waarop ze hiernaar streven maken dat ze zich steeds meer vervreemd voelen van zichzelf en anderen en gevoelens als somberheid, angst en overbelasting ervaren.

### **Wat voor klachten over geluk of succes krijgt u vaak te horen?**

Zie ook hierboven. Mensen werken vaak keihard om bijvoorbeeld geluk of rust te krijgen. Dit werkt averechts. Als mensen stilstaan en voelen 'wat wil ik nu echt' komt dat vaak niet overeen met wat ze op dat moment ook echt doen in hun leven.

### **In hoeverre hebben mensen tegenwoordig last van de prestatimaatschappij volgens u?**

Gigantisch. Dat begint al op de crèche waar kinderen woordjes moeten leren bv en op de basisschool vanaf dat ze 4 jaar zijn. Alles moet gemeten worden alsof het alleen om cognitief presteren gaat. Leerkrachten zien en horen kinderen vaak niet echt meer waardoor kinderen zichzelf ook niet echt leren zien en horen. Dit gebeurt ook in gezinnen.

### **Hebben de woorden geluk en gelukt overeenkomst? Waarom?**

Dat is de misvatting denk ik. Geluk geeft kortstondig een goed gevoel, maar leidt uiteindelijk niet tot geluk. Gelukt gaat over 'het hoofd' en om waarneembaar gedrag of bezit. Mensen willen daar meer van en zijn alleen nog maar bezig met streven en vergaren ipv leven.

### **Welke boodschap over geluk wilt u delen?**

Stel jezelf meerdere keren per dag de vraag: 'wat wil ik nu echt?', luister naar het antwoord en probeer hier naar te handelen. Probeer echt naar jezelf te kijken en luisteren. Dan kan je anderen echt zien en horen anderen jou ook.

Interview Chan Gademan, Mindfulness trainer en psychomotorisch therapeut, praktijk: Mindfulness in het gooï.

**Hoe wordt geluk volgens u beïnvloed?**

Door de houding die men aanneemt ten aanzien van lastige situaties en gebeurtenissen.

**Wat voor klachten over geluk of succes krijgt u vaak te horen?**

Dat mensen geluk willen nastreven. Maar als dat niet lukt, proberen ze het nog harder. En vaak werkt dat averechts.

**In hoeverre hebben mensen tegenwoordig last van de prestatimaatschappij volgens u?**

Heel veel last! Mensen moeten van alles. De verwachtingen liggen hoog. En mensen proberen hier aan te voldoen. Dat lukt niet altijd. En dan komt er een gevoel van falen.

**Hebben de woorden geluk en gelukt overeenkomst? Waarom?**

Nee. Gelukt heeft te maken met slagen in het handelen. Geluk heeft te maken met een algehele gemoedstoestand.

**Wat maakt de mens gelukkig en wat niet?**

Mensen die makkelijk en op een luchtige manier met tegenslagen omgaan ervaren meer geluk dan mensen die krampachtig geluk nastreven, zij ervaren doorgaans minder geluk.

**Hoe ervaren mensen geluk?**

Door een gedachten. Besef aan dankbaarheid.

**Als mensen moeten kiezen tussen geluk of succes, wat zouden ze dan kiezen?**

Uiteindelijk geluk. Men denkt dat succes hebben een bijdrage aan meer geluk. Maar dat is uiteindelijk een illusie.

**Hoe helpt u een cliënt om zijn of haar geluk te vergroten?**

Door meer zeggenschap te hebben over het beantwoorden aan eigen behoeften en daar meer naar kunnen handelen.

**Welke boodschap over geluk wilt u delen?**

Geluk is een state of mind.

## Telefonisch gesprek met professional animator Renske Mijnheer:

### Korte samenvatting:

- Project klinkt heel interessant, het onderwerp spreekt mij aan. Ik heb dit ook ooit toegepast in project.
- Tip: blijf dicht bij jezelf, wat vind jij mooi?
- Kijk wat de Daia lama zegt over geluk
- School of life is een hedendaagse filosoof, is qua stijl interessant voor jou als ik je goed begrijp
- Als je tekst gebruikt stel open vragen
- Maak een animatie met een app, is makkelijker en wordt mooier
- Terry gillion – monti pipen
- Geef mensen niet het gevoel dat hun een les wordt geleerd
- Allerbelangrijkste zoek eigen standpunt. Wat is het doel?
- Het proces is zoals een zandloper is. Je begint met breed onderzoek, vervolgens heb je een onderwerp en verhaal, daarna ga je de breedte weer in om te creëren.
- kies filmpjes die bij je onderwerp passen daarna ga je onderzoeken of jij dit ook kan.
- Praat veel met anderen → hoe reageren zij op jouw film?
- Quotes maken een film sterk maar het kan ook teveel zijn als het beeld al genoeg spreekt