

WELKOM

Dit is een boek voor mensen die de wereld willen verbeteren. Een handboek voor mensen die een idee of droom hebben die ze willen waarmaken en daar tips en inspiratie voor kunnen gebruiken. De voorbeelden die je aantreft, gaan dan ook over 'goede' initiatieven en de uitnodiging aan jou is om ook zelf aan de slag te gaan. Maak jouw droom om de wereld een stukje beter te maken waar! Dit boek helpt je het te laten lukken.

Omdat dit handboek je in staat stelt om samen met anderen iets nieuws te creëren of te ondernemen, kun je er ook van leren als je een bedrijf wilt beginnen, zes keer achterwaarts de wereld rond wilt varen in een stoomboot; of een andere droom hebt die de wereld niet per se meteen verbetert. Doe gerust je voordeel met dit boek; put uit de overvloed.

Je vindt een kruiwagen vol handige inzichten en trucs uit de praktijk. Dit boek bevat echter niet het wetenschappelijk bewezen, altijd werkende, ultieme succes garanderende stappenplan. Sorry. Er mislukken soms zoveel meer dingen dan er lukken. Dat hoort bij waarmaken. Daar kunnen jij, ik en dit boek niet zoveel aan doen. Maar met de verzameling inzichten uit de praktijk, de mindset en de skills die je met dit boek opdoet, kom je in elk geval goed beslagen ten ijs en zul je je bewust zijn van je reis en de keuzes die jij kunt maken. Want je hebt meer keuzevrijheid dan je soms denkt, er zijn veel knoppen om aan te draaien. Het zal ook niet altijd leuk of mooi zijn. Je gaat falen en men-

sen teleurstellen, inclusief jezelf. Mensen gaan afhaken of doen niet mee. *So what?* Maak je dat ook eens mee. En misschien wordt het met het overwinnen van al die *struggles* wel een *life changing* ding voor je.

Hoe dan ook, er is maar één manier om erachter te komen of wat jij wilt kan lukken en wat er allemaal gebeurt als jij op pad gaat om de wereld te verbeteren: gewoon beginnen. Nu.

Ik hoop van harte dat je dit boek niet in één ruk uitleest. Je hoeft het ook niet helemaal te lezen om te begrijpen wat je te doen staat. Misschien ontdek je net dat ene stukje waarmee je kunt beginnen of kunt doorgaan. Wat je te doen staat, zal onderweg bovendien nog heel vaak veranderen, maak je dus vooral niet druk om een masterplan. Begin met lezen en zodra je denkt, of beter misschien: heel sterk voelt dat je het boek moet wegleggen om aan de bak te gaan, gá dan alsjeblieft aan de bak. Onrust is goed, het betekent dat je iets wilt doen. Doe dat ook, zelfs al is het al na bladzijde zeven.

Dit boek heb ik zo geschreven dat als je onderweg tegen iets aanloopt, je kunt opzoeken welke dingen je kunt doen om verder te komen. Wat ik je alvast mee kan geven, en wat ik je verderop in het boek veel uitgebreider ga laten zien, is met welke intentie je de wereld kunt verbeteren. Die intentie wijkt namelijk nogal af van wat gangbaar is als je een stichting, bedrijf of andere formele structuur opricht die eeuwig dient te bestaan. Wat ik je in dit boek adviseer en waar het je bij kan helpen, is namelijk het maken van een positieve vorm – iets tastbaars of bezoekbaars – die helpt om een probleem een beetje op te

lossen: een event, een plek, een object, een interactiemiddel. De mogelijkheden zijn eindeloos. Die vorm leer je met dit boek te bedenken, ontwikkelen en waar te maken zonder dat je daar geld voor nodig hebt. Dat kan namelijk, want je gaat ook leren hoe je een boel hulp van anderen kunt krijgen en hoe je organiseert zonder formele organisatie. Om je positieve impact verder te vergroten moet je vervolgens wat je hebt gemaakt of geleerd delen met de wereld. Want dan kunnen anderen ook meebouwen aan oplossingen voor hetzelfde en andere vraagstukken. Jij leert van de wereld, de wereld leert van jou. Goeie deal, toch?

Bij mijn eigen initiatieven werkte ik bijna helemaal volgens de werkwijze in dit boek – ware het niet dat het boek er toen nog niet was. Omdat deze werkwijze me enorm hielp, ben ik dit boek gaan schrijven. Voor jou en voor alle andere wereldverbeteraars die een zetje kunnen gebruiken, om te beginnen of om iets eindelijk te laten lukken. Ik noem de beschreven werkwijze wel eens ‘maakstormen’, waarbij je je van begin tot eind richt op iets moois maken met veel energie en beweging. Je zult het woord dan ook tegenkomen in dit boek, maar noem het zoals je wilt en gebruik gewoon alleen wat je nodig hebt – neem vooral alles wat je helpt tot je en benut het zoals het jou uitkomt.

Verbeter de wereld

Het geweldige nieuws is dat het op heel veel vlakken beter gaat dan ooit met de mensheid. Als ik de berichten van de VN daarover hoor en om me heen kijk wat er dichtbij al aan het lukken

is, dan zie ik dat er minder armoede is dan ooit, dat er minder mensen hongerlijden, meer kinderen naar school kunnen, en natuur her en der meer ruimte krijgt. We zijn ons bewuster geworden van de menselijke impact op het milieu en de bereidheid om daar dingen aan te doen neemt met de dag toe. Dus we kunnen zeker optimistisch zijn!

Nog meer goed nieuws: je hoeft voor een probleem niet in één keer een totaaloplossing te hebben, geen allesomvattend systeem en masterplan. Je kunt namelijk ook een druppel op een gloeiende plaat zijn – dat helpt. Of duizenden druppels in gang zetten – dat helpt ook. Heb je wel eens een druppel op een gloeiende plaat gezien? Dat ziet er prachtig uit, want zodra de druppel de plaat raakt, lijkt hij te gaan dansen. Hij beweegt, draait en dartelt over de plaat. Soms verandert hij in een paar kleinere druppels die op hun beurt weer gaan dansen en soms weer samenkomen tot een dikke druppel. Het schouwspel kan minuten duren en eindigt er meestal mee dat de druppel van de plaat af danst. Hij verdampt, als de plaat heet genoeg is, nooit. Het effect van dansende waterdruppels op een hete plaat heet het Leidenfrost-effect.

De uitdrukking ‘een druppel op een gloeiende plaat’ wordt meestal gebruikt om te benadrukken dat een bepaalde remedie niet bijdraagt aan het oplossen van het probleem. Immers, een druppel kan een plaat niet afkoelen, dat klopt. Maar of het dansen van een kleine druppel op een gloeiende plaat uiteindelijk helemaal niet helpt om de plaat uit te doven, betwijfel ik. Hoe meer mensen de dansende druppel zien, hoe meer mensen de gloeiende plaat zien en hoe meer druppels ze willen zien dansen

en gaan toevoegen, zo is mijn aanname. En hoe meer druppels dansen, en hoe meer mensen ernaar gaan kijken, hoe groter de kans dat het probleem – de gloeiende plaat – zichtbaar wordt en wie weet uiteindelijk wél een beetje afkoelt. Of iemand trekt de stekker uit de plaat en bonjourt hem uit het raam. Probleem ook opgelost.

Voor het maken van iets moois en nieuws moet je soms de algemeen geaccepteerde normen laten voor wat ze zijn. Iemand die een beetje braaf is en het Leidenfrost-effect niet kent, kan denken dat een druppel meteen verdampt en zal niets ondernemen. Maar iemand die leergierig en nieuwsgierig is en de moed heeft om algemeen als waar geldende opvattingen te negeren, komt er snel achter dat je druppels kunt laten dansen. En dat je daarmee uiteindelijk misschien wel een plaat koud krijgt.

Zo zat ik ooit aan een kleurrijke, ronde tafel die gemaakt was van tal van stukjes gekregen hout. De maker, Nils Roemen, wilde met de tafel laten zien dat we leven in een tijd van overvloed en dat je daarmee mensen kunt verbinden. De tafel was voor mij een dansende druppel! Ik werd er nieuwsgierig van en vroeg me af wat je nog meer kon maken van gekregen spullen en hulp van anderen. Drie jaar later was het Huis van Overvloed af, een heel pand dat we vanaf de grond bouwden met gekregen hulp en spullen, zonder budget of formele organisatie.

Pas op, je leert er onderweg nog van

Je kunt veel meer kiezen wat je wilt zijn en doen dan je misschien denkt. Je hoeft je alleen maar open te stellen voor nieuwe erva-

ringen. En een mooie manier daarvoor is het creëren van iets nieuws, want dan weet je zeker dat de weg ernaartoe onbekend is en je draaiboekloos moet gaan werken. En draaiboekloos werken gaat je uitdagen om nieuwsgierig en leergierig te zijn en je moed aanwakkeren daar waar dat nodig is.

Toen het Huis van Overvloed, een van mijn grootste projecten ooit, af was, was ik zelf een veel liever én strenger mens geworden. Ik had het allebei nodig om mijn vorm – het huis – te realiseren. Ik was – als introvertje – goed geworden in het spreken voor groepen en het lukte me veel beter om invloed uit te oefenen op beslissers in de samenleving. De mensen die meehielpen aan dit huis, of aan een van de andere projecten die ik initieerde, zag ik ook groeien. En ik zag hen gelukkiger worden – je had hun permanente glimlachen eens moeten zien.

Geluk hangt volgens experts in grote mate af van hoe autonoom, vrij, samen en creatief je kunt zijn en hoeveel je het gevoel hebt bij te dragen aan een hoger doel. En laten dit nou net dé kernelementen zijn van het realiseren van een nieuw wereldverbeterend doel!

Ik zet ook maar iets voort

Voor het geval je denkt dat de auteur van dit boek een geweldenaar is die alles opnieuw uitvond en het wereldverbeteren in zijn eentje heruitvond en verbeterde, moet ik je teleurstellen. Dat is namelijk niet waar. Ik had het geluk een aantal leermeesters om me heen te hebben die slimmer waren dan ik, meer durf hadden, meer ervaren en succesvol, liever en sterker, én de

bereidheid hadden mij te leren wat zij hebben geleerd van hun leermeesters. In 2010 startten Fanny Koerts, Olga Plokhooij, Martijn Aslander en Nils Roemen het initiatief 7 Days of Inspiration met als doel Nederland te upgraden op zeven thema's en daar vervolgens zeven dagen lang de resultaten van te delen. Zij formuleerden een aantal spelregels waar een initiatief aan moest voldoen om zich een 7di-initiatief te noemen. Ik ben er als een malle mee aan de slag gegaan, heb alles uitgeprobeerd sinds 2010, hun spelregels uitgewerkt, uitgetest en aangepast, met als resultaat mijn werkwijze en dit boek.

Bedankt, leermeesters.

Ik hoop dat jij, lezer, ook alles gaat uitproberen wat in dit boek staat en alles wat jij leert en verbetert ook weer weet voort te zetten, op jouw manier, als jij eraan toe bent, nadat je idee is gelukt. Zodat ook jij vele anderen gaat helpen de wereld te verbeteren. Maar dat hoeft niet. Focus je eerst maar eens op jouw droom, een goed oerverhaal en een mooie vorm om te creëren.

1. LAAD JEZELF OP

Natuurlijk heb je bijna niks nodig en kun je nu meteen beginnen met het opruimen van plastic afval, het zaaien van bloemen voor bijen of het organiseren van een borrel voor uitgeproceeerde zwarte, witte en zeurpieten. GO, GO, GO!

Mensen iets zien doen is voor velen een grote inspiratiebron: zien handelen doet handelen. En je krijgt vaak positieve feedback van de mensen die je bezig zien met je schepje en je emmertje. Fijn voor jou, want dat geeft je moed en wie weet hoe mensen zich nog gaan inzetten doordat ze jou bezig zien. Meteen beginnen kan dus nooit kwaad en moet je zeker doen als je daar de drang toe hebt, helemaal als je er plezier in hebt. Doe het.

Als je er stiekem toch van droomt om meer impact te hebben, kun je, eenmaal thuis op de bank met een glas borrelnootjes, eens stilstaan bij een paar vragen die je gaan helpen om je nog meer op te laden. Want hoe meer opgeladen je bent, hoe meer energie je hebt om aan de slag te gaan en te blijven en hoe aantrekkelijker jij en je doel voor anderen zijn om aan mee te doen. Laad jezelf dus op en maak magneetkracht.

Denk eens aan absurd magnetische mensen zoals Obama. Ze doen iets waardoor je naar hen wilt blijven kijken en in actie wilt komen. Vanzelfsprekend hebben ze een natuurlijk charisma, dat helpt. Maar dat is niet het enige. Dat charisma wordt alleen maar versterkt door wat ze zeggen en hoe ze het zeggen. Soms zie je in een talkshow een interview met Obama

dat alleen maar over hemzelf gaat, of over koetjes en kalfjes. Dan is hij nog steeds charmant, de knapperd, maar behoorlijk saai, je kunt hem zomaar naar woorden of grapjes zien zoeken. Ik haak dan af – leuk dat je dochter een hond heeft die op het tapijt poept, Barack, maar wat moet ik met die informatie?

Wanneer Obama en vele anderen wél opgeladen overkomen en mij kunnen betoveren, is, zo valt me steeds vaker op, als ze praten over grootse dromen. En over problemen waar ze merkbaar verdrietig van worden. En over praktische oplossingen die ze al kennen. Ze praten over wat zij zelf willen en willen doen om dingen op te lossen. Ze zeggen deze dingen ook altijd alsof ze het menen. Vermoedelijk omdat ze het menen. Ze lijken helemaal verbonden te zijn met wat ze zeggen. En ik denk dat het geen truc is, want dat houdt niemand vol. Acteren is niet voor niets een kunst en een toneelstuk duurt niet voor niets zelden langer dan twee uur. Deze mensen kunnen zich verbinden aan wat ze zeggen, omdat wat ze zeggen over hun drijfveren gaat. En daar ben je om de een of andere reden altijd mee verbonden, of je je er nu van bewust bent of niet. *It makes your clock tick*, zeggen ze in Engeland.

Om met jou niet de psychologische diepte in te hoeven duiken én om te voorkomen dat je nu een autobiografie gaat schrijven in plaats van de wereld te fiksen, én omdat praktische inzichten superhandig zijn, zou ik bij dezen het begrip ‘oplaadpunten’ willen introduceren. Oplaadpunten zijn de dingen die je kunnen opladen zodat jij je impact vergroot, dus de dingen die je in de wereld ziet waar je buikpijn van krijgt, het verlangen dat je voor

je ziet als het probleem opgelost zou zijn, de mensen en dingen die je inspireren en de handelingen waar je simpelweg plezier in hebt. Hoe meer inzicht je hierin hebt en hoe meer je ze weet te verbinden, hoe energiever en magnetischer je zult zijn en dus op anderen zult overkomen. Maximaal opgeladen ben je je niet te stoppen zelf.

Anyhow, laten we de volgende vier oplaadpunten verkennen: de buikpijn, het verlangen, de sparkels en je eigen plezier. Die verkenning hoeft natuurlijk niet meteen te lukken en de oplaadpunten die je gaat ontdekken kunnen nog veranderen als je beter gaat snappen wat je aan het doen bent. Of je leert alleen maar om ze beter te verwoorden voor jezelf. Hoe dan ook, streef nu niet naar perfectie. En praat er vooral wel al met jan en alleman over. Dat helpt met het ontdekken.

Buikpijn

Of je je er al bewust van bent of niet: op de een of andere manier ga je werken aan het oplossen van een vraagstuk, een probleem. Ergens klopt er iets niet in deze wereld of aan hoe mensen met elkaar en de wereld omgaan. Je ziet allerlei dingen – buiten jezelf – waar je verdrietig van wordt, of boos, gefrustreerd, ongelukkig, ongeduldig, verontwaardigd of rusteloos. Laten we het voor het gemak ‘buikpijn’ noemen, het eerste olaadpunt. Even voor de duidelijkheid, je kunt dingen het best aanpakken als ze buiten jezelf om buikpijn bij jou veroorzaken. Want als je buikpijn hebt omdat je een conflict hebt met je vrouw of verdriet vanwege de ziekte van een naaste, dan moet je misschien eerst

goed voor jezelf, je naaste en je relatie gaan zorgen – en niet perse een handboek ‘communiceren met vrouwen’ gaan schrijven. Praat eerst met haar, los het eerst op. Mocht het je lukken om beter met je vrouw om te gaan en je ziet dat hetzelfde probleem overal speelt en je krijgt daar buikpijn van, begin dán eens voorzichtiger aan je handboek.

Je moet dus gaan verkennen wat het vraagstuk met *jou* doet. Zorg ervoor dat je die emotie ook echt kunt voelen én kunt benoemen. Zo blijf je dicht bij jezelf als je kunt zeggen dat je verdrietig wordt van het verdwijnen van de walvissen; dat helpt jou om verbonden te blijven met je drijfveren.

Daarnaast is het heel krachtig om niet te oordelen. Als je zegt hoe slecht of verschrikkelijk het *is* dat walvissen verdwijnen, accepteren mensen het als een voldongen feit. Of ze gaan op zoek naar een zondebok in plaats van naar een oplossing. Tot dat laatste zijn ze iets meer geneigd als ze via jouw emotie, jouw buikpijn, de sluimerende buikpijn bij zichzelf kunnen herkennen. Want emoties zijn universeel en voelen we bijna zelf als we ze bij de ander zien.

Wij Nederlanders zijn een volk van aanpakkers en organisatoren; een buurtfeest zonder barista kan tegenwoordig al bijna niet meer. Maar ons echt verbonden voelen met onze emoties en deze kunnen uiten, daar kunnen we nog in groeien en impact mee hebben. Dus oefen er eens mee. Misschien helpt het je om je met je emotie te verbinden als je je bewust kunt zijn van wat er in te verbeteren situaties geblokkeerd of verspild raakt. Dat geldt in elk geval wel voor mij.

Hoe dan ook, zorg voor concrete voorbeelden als je vertelt

waar je buikpijn van krijgt. Wat heb je gezien? Wie leidt er een naar leven? Vertel hierover. Hoe concreter je verhaal, hoe beter het voor de ander is om het zich voor te stellen en mee te leven.

Blokkeren en verspillen

Als ik eens stilsta bij waar ik echt boos of verdrietig van word, dan gaat het in de kern eigenlijk bijna altijd om verspillen en blokkeren van het vervullen van behoeften. En als ik dat doorheb, dan kan ik me nog beter met de emotie verbinden. De wilde tijger en de bij sterven uit? We blokkeren het leven en dat maakt mij verdrietig. We gebruiken nog miljoenen wegwerpbatte-rijen? Ik raak verontwaardigd van deze verspilling. Dat jongetje in de straat is wegens armoede nog nooit op vakantie geweest? Zo triest word ik van het blokkeren van zijn vrijheid en ruimte om nieuwe dingen te ontdekken. En nog triester, en machteloos zelfs, word ik als ik bedenk hoeveel mensen geblokkeerd worden in hun ontwikkeling omdat ze niet naar school kunnen en misschien daarom wel geen zinvol bestaan kunnen leiden. We verspillen deze levens bijna tegelijkertijd met het blokkeren. Misschien heb je het idee van blokkeren en verspillen niet nodig om je te verbinden met je emotie en weet je er al woorden aan te geven. Fijn! Doe het vooral, het gaat je helpen. Je gaat mensen ermee helpen zich te verbinden aan hun eigen emoties en dus drijfveren om met jou mee te doen. Of om er zelf iets aan te doen op hun eigen manier, ook goed!

En als dit niet werkt voor je, kun je altijd nog zeggen dat je het

HANDBOEK VOOR WERELDVERBETERAARS

Hoe je als praktische idealist je dromen kunt waarmaken



Wil jij de wereld verbeteren? Stop dan met praten, kom in actie en begin een concreet project om je droom te verwezenlijken.

Wil je een einde maken aan zwerfafval, eenzame mensen helpen of de bijen redden? Wat je droom ook is, je kunt hem alleen verwezenlijken als je in actie komt. Maak je geen zorgen over geld, want spullen zijn er genoeg. En maak je geen zorgen over al het werk, want er zijn altijd mensen die blij worden van meedoen met jouw droom.

Dit handboek is een cocktail van de meest waardevolle lessen van Juul Martin, de man achter het Huis van Overvloed, de deeleconomie en Durftevragen. Zij motto is: verbeter de wereld en verrijk jezelf. Niet met geld, maar met een mooi avontuur. In dit boek laat hij met praktische tips en veel voorbeelden zien hoe jij je droom ook kunt verwezenlijken:

- *Wil je een speeltuin voor de kinderen in jouw buurt? Negeer de klagers, deel je droom en ga 'm gewoon bouwen met sloophout. Wedden dat de gemeente wakker wordt en beseft dat een speeltuin hard nodig is.*
- *Wil je dierenleed voorkomen? Organiseer samen met de groentenboer een cursus vegetarisch koken en trakteer de hele buurt op lekker eten.*
- *Maak je je zorgen over de opwarming van de aarde? Start een crowdfundingproject en koop vijf elektrische deelauto's met je hele dorp.*

Volgens auteur Juul Martin worden we gelukkiger als we goed zorgen voor onze planeet en voor elkaar en onze eigen dromen waarmaken. Over de hele wereld zijn mensen dankzij de inzet van Martin aan het delen geslagen, van auto's tot slaappleatsen. Hij kreeg landelijke bekendheid met het Huis van Overvloed, waarbij hij met overtollig bouw materiaal en de hulp van veel vrijwilligers voor minder dan duizend euro een huis bouwde.

