



• Podcastgasten

Pim van Lommel & Anke Merkx



Pim van Lommel is arts. Hij werkte van 1977 tot met 2003 als cardioloog in het Rijnstate Ziekenhuis in Arnhem. In 1986 startte hij zijn onderzoek naar Bijna-doodervaringen (BDE) bij patiënten die, voor een periode, klinisch dood waren geweest. In 2001 publiceerde hij zijn opzienbarende onderzoek in het fameuze medische tijdschrift *The Lancet*. In 2007 kwam zijn boek [Eindeloos bewustzijn](#) uit, waar inmiddels wereldwijd honderdduizenden exemplaren van zijn verkocht. Anke Merkx is een ervaringsdeskundige aangezien zij als kind een Bijna-doodervaring heeft gehad toen zij voor lange tijd in een coma lag. Tegenwoordig is Anke [psychodynamisch therapeut](#) en begeleid zij, vanwege haar eigen ervaringen, cliënten die vast lopen in hun leven na een periode van ziek zijn, een coma of een Bijna-

doodervaring (tegenwoordig ook wel Nabij de Dood Ervaring (NDE) genoemd).

In de podcast legt Pim uit wat een Bijna-doodervaring (BDE) precies is. Anke deelt met ons haar Bijna-doodervaring die zij op jonge leeftijd heeft ervaren. Ze had haar BDE toen ze voor een lange tijd in coma lag. Ondanks dat het 31 jaar geleden gebeurde herinnert ze dit nog als de dag van gisteren. Op basis van haar verhaal kan je concluderen dat, als je naar je lichaam kunt kijken, je niet zelf je lichaam bent. Pim legt uit wat voor een ervaring Anke heeft gehad en dat het haar bewustzijn was dat de BDE heeft ervaren. Dit kan volgens hem ook niet anders omdat de hersenen niet functioneerden tijdens haar coma. Hij vertelt dat de mensen die een BDE hebben gehad klinisch dood zijn. We hebben het verder over wat wetenschap is hoe deze zich verstaat ten opzichte van een BDE. Volgens hem wordt de huidige materialistische wetenschap uitgebreid met de subjectieve wetenschap omdat een BDE met de materialistische wetenschap niet te verklaren is. Anke vertelt hoe erkenning van de BDE haar leven uiteindelijk heeft veranderd. Pim legt uit dat Ankes verhaal het klassieke voorbeeld is van iemand die op jonge leeftijd een BDE heeft gehad. Volgens Pim wordt een BDE ook wel een eenheidservaring genoemd, eenheid met de andere mensen, planten en dieren. Je voelt mensen anders aan en je voelt de liefde als je anderen helpt om het helpen en niet om aardig gevonden te worden. Hij legt uit dat tijd en afstand tijdens een BDE verdwijnen en dat je in de periode

na een BDE erg Intuïtief bent en veel meer voelt. Pim verklaart hoe je ook met meditatie een verruimd bewustzijn kunt ervaren. Ook met psychedelische middelen zou je de ervaring van een verruimd bewustzijn kunnen hebben, echter zijn dit toch vaker hallucinaties. Anke vertelt dat er mensen zijn die door suïcide proberen weer terug te gaan naar hun ervaring. Pim kent deze verhalen niet. Hij weet wel dat psychiатers in Amerika de BDE juist gebruiken om uit te leggen dat het beëindigen van je leven niet de oplossing van je problemen is; Deze neem je namelijk met je mee. Pim vertelt verhalen van mensen die overleden geliefden hebben gezien tijdens een BDE. Anke en Pim leggen uit wat je kan doen als je een BDE hebt gehad en hoe belangrijk het is dat je erover praat, dat je erkent wat er is gebeurt. 70% van de mensen die een BDE hebben gehad komt in een echtscheiding terecht. Het is dus belangrijk dat je erover leest, naar filmpjes kijkt en naar interviews luistert.

Ook deze gasten mag je niet missen



[Juglen Zwaan](#)



Damiaan Denys



Thijs Borsten

Of een van deze gasten: [Maarten Delen & Leon Lucas](#),
[Rosalie De Graaf & Merlijn van den Toren](#), [Ted Prost & Tika-Danee Somers](#), [Gemma Tiedink](#), [Lucien van Riswijk & Arend van Hout](#), [Margot Ribberink](#), [Chris van de Ven & Frits Bloemberg](#), [Bart Jan Krouwel & Bas Rüter](#), [Stan Nijenhuis & Alain Dikken](#), [Nico Wissing](#), [Herbert Damen & Henk Hendriks](#), [Martine Reesink](#), [Hugo von Meijenfeldt](#), [Herman Wijffels & Klaas van Egmond](#), [Peter van Uhm](#), [Annette Nobuntu Mul](#), [Bert Simhoffer](#), [Henry Mentink](#), [Jan Ummenthum & Astrid Huitink](#), [Petra van Dreumel](#), [Ruut Veenhoven](#), [Gerjo Schepers](#), [Angela van Dinther](#), [Maarten van Rossem & Jan Terlouw](#), [Joris Voorhoeve](#), [Patrick Kicken](#), [Meike Bartels en Anne Landvreugg](#), [De Slagersdochters](#), [Caroline van der Plas](#), [Hannah Cuppen](#), [Huub Hieltjes](#), [Eric van Deutekom & Nicole Lieve](#), [Stefan Paas](#), [John Berends](#), [Jochem van Gelder](#), [Jaap Bressers & Otwin van Dijk](#), [Erika Diender](#), [Hans Peter Roel](#), [Inge Jager & Maria Grijpma](#), [Marjolein Berendsen](#), [Ben Cramer](#), [Henk Fransen](#), [Erik Smithuis](#), [Ranomi Kromowidjojo](#), [Ben Cramer](#), [Pim Haselager](#), [Mark Rutte](#), [Wieteke van Dort \(Tante Lien\)](#), [Herman Pleij](#), [Mirjam Spitholt](#), [Janneke van der Meulen](#), [Dokter Tamara](#), [Freek de Jonge](#), [Leo Bormans & Qadir Nadery](#), [Jacqueline van Noordenne](#), [Christopher van Drie](#), [Alexander Rinnooy Kan](#), [Guido Walraven](#), [Isabelle Feteris](#), [David de Kock](#), [Boukje Jongedijk](#), [Jan Bouke Wijbrandi](#), [Willem Glaudemans](#), [Talia van Essen](#).

[Bert van Leeuwen](#), [Sanny Verhoeven](#), [Brian de Mello](#), [Mark Verhees](#), [Erik en Ria Pool Meeuwesen](#), [Emanuela Deyanova](#), [Tiny Kanters](#), [Emile Ratelband](#), [Dokter Juriaan](#), [Edwin Selij](#), [Giel Beelen](#), [Hans Kazan](#)

**Volg de [Podcast of HOPE](#) op onze
socials**



Leren van de Aanslag op Utøya



Op 22 juli 2022 dode Anders Breivik, tijdens een terroristische aanslag op het eilandje Utøya in Noorwegen, maar liefst 69 mensen, voornamelijk tieners die zich ophielden in een politiek jeugdkamp. Drie leerlingen van het Liemers College, te weten Kayi Vermaeten, Diede Polman en Letizia Tammeling (*foto boven*) zijn afgelopen zomer naar Noorwegen afgereisd om, door middel van een documentaire, de reactie van de samenleving te belichten en te onderzoeken hoe weerbaar een democratie is? In Noorwegen gingen ze in gesprek met onder meer

overlevenden, Noorse onderzoekers en jongeren. ‘Het idee hadden we, de motivatie ook, maar hoe we dit zouden realiseren wisten we niet. Toen kregen we via-via te horen dat dit misschien wel onder MDT zou kunnen vallen.

Zodoende zijn we in gesprek geraakt met de coach op onze school en kregen we het goede nieuws dat er zeker mogelijkheden waren! Zo hebben we MDT aan ons profielwerkstuk kunnen koppelen, iets waar veel mensen niet gelijk aan denken.’ lichten Kayi, Diede en Letizia toe. ‘We hadden nooit verwacht dat het ons zo zou raken.

Natuurlijk, het onderwerp greep ons aan, maar we hadden geen idee wat voor impact het op ons zou hebben tot we er waren. Er zijn niet genoeg woorden om dat gevoel in uit te drukken. Wat misschien nog wel het lastigst was, dat het nu onze taak werd om het eer aan te doen.’ De documentaire zal op 17 april 2023 om 19:30 uur in première gaan in de Turmac Cultuurfabriek te Zevenaar. U bent van harte welkom om de première bij te wonen. De entree is gratis. Voor het reserveren van kaarten klikt u op [deze link](#).

— 11 Years — After **11**

‘Wij zijn de generatie die het zich niet herinnert, en

**zo iets als dit mag nooit
vergeten worden.'**

Een sprankje **HOPE** van...

Arts en coach Dokter Juriaan



Een positieve ontwikkeling is dat we de laatste decennia ons geluk vooral hebben gehaald uit bijvoorbeeld (materiële) welvaart, technologie en opleiding. Er begint nu een geleidelijke verandering te ontstaan waarbij er meer aandacht komt voor kwaliteit en duurzaamheid. Niet de focus op meer, maar eerder op minder. Niet op het verkrijgen van bezit, maar meer aandacht voor zelfzorg, verbinding, ervaringen, natuur en welzijn.
Inspiratiebronnen voor mij zijn mensen die zich inzetten voor een daadwerkelijk betere wereld. Of dat nu gaat over

behoud van onze leefomgeving, gezondheid, mensenrechten of dierenwelzijn, maar vooral ook bewustwording rondom onze persoonlijke ontwikkeling.

Ik geloof erin dat wanneer we in staat zijn om wat minder ons te bemoeien met anderen, maar eerst onze focus richten op het verbeteren van onze eigen binnenwereld, dat we van daaruit in staat zijn om een betere en mooiere wereld om ons heen te creëren. We zijn erin gaan geloven dat we eerst goed voor een ander moeten zorgen en dan pas voor onszelf om **een goed mens** te kunnen zijn. Je moet echter leven vanuit je authentieke kracht en zelfliefde en zorgen dat in ieder geval in staat bent om goed voor jezelf te zorgen. Van daaruit kan je weer gaan geven aan de ander. **Mijn advies zijn voor een gelukkiger leven** zou zijn: Kies voor een oprocht leven. Doe wat je verkondigt en ga staan voor wat je denkt, vindt en voelt. Maak keuzes die daadwerkelijk (!) bijdragen aan de relatie tussen jou en jezelf. Leer jezelf dragen in de afwijzing en de kwetsing die daarmee gepaard gaat. Wees mild naar jezelf en stuur resoluut bij wanneer je een ‘verkeerde afslag’ hebt genomen. Omring je met mensen die het beste met je voorhebben. Ga verbindingen aan met mensen die je voeden in plaats van leegtrekken en waarbij jij kunt zijn wie je in essentie bent en niet voor wie je in hun ogen zou moeten zijn. Ik ben oprocht dankbaar voor wat ik in mijn leven mag ontvangen. En dat zijn niet alleen de mooie dingen. Ook in mijn leven is er verdriet en zijn er tegenslagen. Met alles wat daarin voorbij komt, **waardeer ik mijn leven**

met een 10. Zijn er dan nog verlangens?
Zeker!

**Bekijk of beluister de
podcastaflevering met Dokter Juriaan**

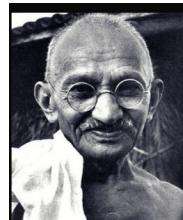
**Iedereen die binnen zijn mogelijkheden
leeft, heeft een gebrek aan
voorstellingsvermogen**

HOPE's spreuk van de maand

Deze spreuk van de maand is
ingezonden door Ruben Berkenbosch.
Heb jij ook een mooie spreuk die je wilt
delen, e-mail deze dan naar [pr@hope-
xxl.com](mailto:pr@hope-xxl.com). Als jouw spreuk wordt
geselecteerd, krijg je een prachtige
HOPE XXL goodiebag thuisgestuurd.
Vergeet daarom niet om je woonadres in
de e-mail te zetten!

Straight to the Eight

Volg HOPE XXL op haar missie naar een gelukkig leven voor iedereen



I want freedom for the full expression of my
personality.

(Mahatma Gandhi)

Verklaard: Artikel 18 van De Liemers List

Recht op eigen gedachten, geweten en godsdienst

Het recht op een eigen gedachten,
geweten en godsdienst is een
fundamenteel recht dat wordt erkend in
veel internationale
mensrechtenverdragen en
grondwetten over de hele wereld.
Iedereen heeft het recht om te geloven

wat hij of zij wil, om vrij te denken en om zijn of haar eigen geweten te volgen. Dit betekent dat niemand gedwongen kan worden om een bepaalde godsdienst te belijden of om af te zien van zijn of haar religieuze overtuigingen. Dit recht is gebaseerd op het idee van individuele vrijheid en autonomie. Het erkennen van het recht op vrijheid van geweten, gedachte en godsdienst is van cruciaal belang voor een democratische samenleving waarin iedereen de vrijheid heeft om zijn of haar eigen leven te leiden op basis van zijn of haar eigen overtuigingen en waarden. Het is belangrijk op te merken dat dit recht ook de vrijheid omvat om van gedachten of van religie te veranderen. Dit betekent dat iedereen het recht heeft om zijn of haar eigen weg te kiezen, zonder dat daar druk of dwang bij komt kijken. De gerechtelijke macht speelt een belangrijke rol bij het bepalen van de grenzen van het recht op een eigen geweten, gedachte en godsdienst. Dit komt omdat deze rechten niet absoluut zijn en soms conflicteren met andere rechten of belangen in de samenleving.

[Klik hier](#) als je de vijfde versie van De Liemers List (de millenniumdoelen van HOPE XXL) wilt lezen. Je kunt, als je wilt, meedenken en meepraten over de totstandkoming van de zesde versie van De Liemers List. Stuur ons in dat geval [een e-mail](#).



Bekijk de ontwikkelingen van **HOPE XXL** in de eerste tien jaar

Join the HOPE XXL  community
Basecamp

HOPE XXL is een charitatieve stichting die als missie heeft om alle mensen, in deze wereld en in deze eeuw, een goed leven, gewaardeerd met een 8, te geven. Jongeren en ouderen uit de hele wereld hebben zich jaren ingespannen om een lijst samen te stellen van de dingen die moeten gebeuren, om dit doel te bereiken, genaamd [De Liemers List](#). Als je het leuk vindt om HOPE XXL te volgen op haar missie, kun je lid worden van de HOPE XXL-Basecamp community. Als Basecampgebruiker kan je chatten en mailen met andere leden binnen de HOPE XXL community. Bovendien vind je in Basecamp foto's, filmpjes, publicaties en brochures en nog veel meer over HOPE XXL. Ook als je zelf een leuk idee hebt voor een project om mensen gelukkiger te maken of als je wilt meedoen met een project, kan je dat binnen Basecamp kenbaar maken. Voor een korte uitleg over Basecamp, hebben we [deze korte animatievideo](#) voor je gemaakt. Stuur ons [een e-mail](#) als je lid wilt worden van de HOPE XXL-Basecampcommunity, dan sturen wij je een uitnodiging om een account aan te maken.

Moving Towards Happiness
Met deze gelukstip...

Maakt sociale media je gelukkiger?



Of sociale media je gelukkig of ongelukkig maakt, hangt af van verschillende factoren en kan voor iedereen anders zijn. Aan de ene kant kunnen sociale media bijdragen aan een gevoel van verbondenheid en sociale steun, waardoor je je gelukkiger kunt voelen. Het kan bijvoorbeeld helpen om in contact te blijven met vrienden en familieleden, om interessante artikelen en nieuws te ontdekken, om inspiratie op te doen en om positieve berichten te delen. Aan de andere kant kunnen sociale media ook bijdragen aan gevoelens van onzekerheid, angst en stress. Het constant vergelijken van jezelf met anderen, het zien van negatieve berichten en reacties, het gevoel van FOMO (Fear Of Missing Out) en de druk om altijd online en bereikbaar te zijn, kunnen allemaal bijdragen aan gevoelens van ongeluk en negatieve mentale gezondheidseffecten.

Daarnaast kan het gebruik van sociale media ook verslavend zijn en leiden tot een overmatig gebruik, wat kan interfereren met de dagelijkse

activiteiten en leiden tot een gevoel van verlies van controle en verminderd welzijn. Over het algemeen is het dus belangrijk om bewust te zijn van hoe sociale media je beïnvloeden en proberen om een gezonde balans te vinden tussen het gebruik van sociale media en andere activiteiten die bijdragen aan jouw geluk en welzijn. Het kan helpen om bepaalde grenzen en beperkingen te stellen aan jouw sociale media gebruik en om positieve en inspirerende inhoud te volgen.



Gesprekskaarten “Waarde van Welzijn”



Om ervoor te zorgen dat de MDT-deelnemers een project gaan doen waar ze enthousiast van worden, zetten de MDT-coaches van HOPE XXL vanaf dit jaar de Gesprekskaarten ‘Waarde van Welzijn’ in. De gesprekskaarten zijn ontwikkeld door Annica Brummel, die werkzaam is als senior onderzoeker aan de Hogeschool Arnhem en Nijmegen, en haar team. Ze zijn gebaseerd op het gedachtegoed van de capability benadering van econoom Amartya Sen en filosofe Martha Nussbaum. De

gesprekskaarten zijn een gesprekstool welke je bevraagt op wat je waardevol vindt. Het maakt inzichtelijk welke factoren je ondersteunen of je juist belemmeren om een waardevolle invulling aan je leven te kunnen geven. Voordat de MDT-deelnemers een project gaan kiezen, gaan ze tijdens de les of met hun MDT-coach, door gebruik te maken van de gesprekskaarten, met elkaar in gesprek. Het idee hierachter is dat de leerlingen zich bewust worden van wat zij waardevol vinden. Dit wetende, kunnen ze de keuze voor hun MDT-project daarop aanpassen. Komt er bijvoorbeeld naar voren dat iemand duurzaamheid een belangrijk thema vindt, dan kan diegene een project kiezen of vormgeven wat daarop aansluit.

De podcast over geluk



Iedere week op zondag
om 10:00 uur een nieuwe
inspirerende aflevering



www.podcastofhope.nl

Promotieactie Podcast of HOPE

"Geluk vermenigvuldigt als het wordt gedeeld". Onder deze noemer heeft de Podcast of HOPE een [promotievideo](#) uitgebracht om daarmee meer abonnees te krijgen op YouTube. Bovendien zijn er speciale promotiestickers uitgebracht die gratis aan te vragen zijn op podcast@hope-xxl.com. Zo kan

iedereen meehelpen om geluk te verspreiden!

Stroomlijners - bespaar op energie



HOPE XXL heeft een slimme tool ontwikkeld, genaamd Stroomlijners, die jongeren (en ouderen) ertoe moet zetten om thuis bewuster met water en energie om te gaan. Zeker met de huidige hoge energieprijzen is Stroomlijners een welkom besparingsinstrument. Naast de website met allerlei besparingstips komen er ludieke filmpjes, die de jongeren nudgen tot het zuiniger omgaan met water en energie. Door periodiek de meterstanden te registreren, en deze te vergelijken met het verbruik van een jaar ervoor, kunnen de jongeren (De Stroomlijners) zien of er gas, water en elektriciteit is bespaard. Zo kunnen ze, door mee te delen in de besparing, een extra zakcentje bijverdienen. In de handige app worden naast de meterstanden ook de uitbetalingen bijgehouden en kunnen de deelnemende jongeren met ouders, buren en familieleden bespaarafspraken maken. Na bijna twee jaar ontwikkeling is de app klaar en kan deze getest worden. Als jij het leuk vindt om de beta-uitvoering van de Stroomlijners app uit te proberen, kijk dan op [onze website](#) en

stuur het antwoordformulier in, zodat je
gelijk kunt beginnen met besparen en
geld verdienen!

Klik hier om eerdere nieuwsbrieven te
lezen of om je in te schrijven voor deze
nieuwsbrief.

Volg **HOPE XXL** op onze
socials



*Deze e-mail wordt u eens per maand
toegezonden door stichting HOPE XXL,
Horsterparklaan 4, 6922 NR Duiven. [Klik hier](#)
als u zich hiervoor wenst uit te schrijven.*