

Impressieverslag MNR-bijeenkomst 31 januari 2013 “Think and be positive”

Maandag 31 januari was er weer een gevarieerde bijeenkomst van het MNR in het Grand Café van het ministerie van Financiën. Er wordt goed rondgekeken, want niet iedereen is eerder in het gerenoveerde gebouw van dit ministerie geweest. De opkomst is groot en voordat het programma begint praat iedereen eerst bij onder het genot van een kopje koffie/thee.



Monique Tjong Tjin Joe, dagvoorzitter, MNR-lid en werkzaam bij Financiën, verwelkomt alle aanwezigen en ze geeft aan een interessant programma voor ons in petto te hebben. Als eerste introduceert zij Richard van Zwol, Secretaris-generaal bij het ministerie van Financiën. Ook Richard heet ons allen welkom bij “zijn” ministerie. Hij vindt het mooi om te zien dat er aandacht wordt besteed aan multiculturaliteit bij de rijksoverheid. Zo geeft hij aan: “Het is een voorrecht om deze groep hier te mogen verwelkomen en het is ontzettend inspirerend om te zien dat er zo veel mensen hier zijn vandaag”.



Richard wordt bedankt voor zijn welkomstwoord, waarna hij een presentje overhandigd krijgt. Hierop reageert hij: “Dit heb ik nog niet verdiend, maar ik beschouw dit als een investering. En dat ik een volgende keer langer kan komen spreken”.

Het woord wordt vervolgens gegeven aan Hans van der Vlist, de Secretaris-generaal van het ministerie van OCW. Hij geeft aan dat hij een speech heeft voorbereid, maar dat hij het liever uit het hart vertelt. “Ik ben vorig jaar ook verleid om te participeren in het Comité van Aanbeveling van het MNR. Het is daarom mijn taak om support te geven aan dit netwerk”. Ik ben blij jullie hier in zulke groten getale te zien.

Hans van der Vlist vertelt dat hij zijn loopbaan is begonnen bij een afdeling die zich bezig hield met de positie van vrouwen, jongeren en minderheden. Hij geeft toe: “het is de vrouwen wel behoorlijk gelukt, want toen ik daar begon was daar 27% vrouw, dat is nu 70%”.

“Diversiteit is ontzettend belangrijk en is ook belangrijker geworden”, stelt Hans vast. “Het vorige kabinet had 'diversiteit' de dood verklaard, het huidige kabinet heeft er geen problemen mee.

Hij geeft aan dat de SG's over diversiteit niet anders zijn gaan denken en dat zij het een warm hart blijven toedragen. Hij vervolgt: "dit netwerk is nodig om aandacht te vragen voor bepaalde groepen die het moeilijk vinden een positie te verwerven die zij verdienen".



Zo vertelt Hans dat hij een jongen coacht met een andere achtergrond dan hijzelf. "Deze jongen is heel slim maar tegelijkertijd erg onzeker". Hans probeert hem dus onder andere zelfvertrouwen te geven. "Er zit een drempel in zijn denken om verder te komen", concludeert hij.

Hans vervolgt zijn toespraak met een voorbeeld uit zijn eigen leven. Hij komt namelijk uit een gezin van acht kinderen. Er waren geen boeken of televisie. "Ik kwam uit een gehucht". Hans vertelt dat hij ook fabrieksarbeider is geweest. Op een gegeven moment heeft hij er bewust voor gekozen om uit zijn comfort zone te stappen. "Dit was een enorm verrijkende ervaring", concludeert Hans. "Het is zo belangrijk om uit je comfort zone te stappen, het is het beste wat ik gedaan heb". Hans raadt daarom iedereen

aan om dat ook te doen, maar adviseert wel stappen te maken die begaanbaar zijn. Wat Hans graag wil meegeven uit zijn eigen ervaring is: hij was nooit Secretaris-generaal geworden als hij steeds hetzelfde pad was blijven volgen. "Het is goed om nieuwe dingen te proberen". Dit wil hij de aanwezigen graag meegeven.

Hans geeft toe dat het nog erg 'wit' in de top is. Hij geeft dan ook het advies: "neem er de tijd voor, want je moet goed voorbereid zijn om het aan te kunnen. Je komt er zeker, mits je uit je comfort zone durft te komen".

"Thuis probeer ik ook positief te denken", geeft Hans aan. Zo deelt hij met ons een wijs gezegde: "een mens lijkt nog het meest op de zorgen die hij vreest". Hij probeert de dingen altijd te relativieren en is daardoor goed in balans.

"Ik zie dat ik ten onrechte op de eerste rij zit", grapt Hans. "Maar het goede nieuws is dat Richard en ik hier niet gedurende de hele bijeenkomst kunnen blijven, jullie kunnen straks dus op de eerste rij zitten. Dat is positief denken of niet?" Het publiek lacht.

Tot slot vertelt hij: "de kracht komt voort uit het feit dat we verschillend zijn, maar we moeten elkaar wel willen begrijpen". Hans moedigt daarom iedereen aan om ambitie te tonen en wenst ons vervolgens een prettige middag toe. Nadat Monique Hans heeft bedankt voor zijn hartelijke, inspirerende woorden en zijn persoonlijke adviezen, krijgt ook hij van het MNR een presentje. In tegenstelling tot Richard vindt Hans dat hij dit aandenken wel verdient.

Monique vervolgt het programma en meldt dat we dood worden gegooid met de crisis in ons land. "Je wordt er bijna depressief van". "Maar er is ook reden voor een klein feestje, want de koningin is vandaag jarig en er is een troonswisseling op komst".

Prof. dr. Madelon Peters wordt verwelkomd. Monique vertelt dat ze Madelon heeft gegoogeld en talrijke publicaties van haar aantrof over het effect van positief denken op de mens en met name bij mensen met chronische pijn. "Madelon heeft dus diepgaand onderzoek verricht naar dit onderwerp.

We hopen daarom mooie en nuttige tips te horen waar wij in deze crisistijd en ook in deze donkere winterdagen wat aan hebben”.

Madelon is blij met de uitnodiging. Ze geeft aan dat ze niet eerder bij een ministerie heeft gesproken en dat ze dit dan ook erg leuk vindt.

Kort krijgen we een introductie over wat positief denken inhoudt, maar dan voornamelijk in relatie met gezondheid. Zo vertelt ze over de 'non-studie', doelgroep waren 180 nonnen in een klooster in Amerika. Deze nonnen waren allemaal bijzonder oud (tussen de 75 en 102 jaar). De vraag was dan ook: “hoe komt het dat deze vrouwen zo'n hoge leeftijd bereiken?” Madelon legt uit dat toen de nonnen intraden in het klooster, zij op moesten schrijven hoe hun leven er uit zou gaan zien en wat hun verwachtingen waren. De vrouwen met veel positieve woorden in hun autobiografie bleken gemiddeld ouder te worden dan de vrouwen met meer negatieve woorden.

Madelon laat aan de hand van filmfragmenten en cijfermateriaal meer verschillende studies zien o.a. van haarzelf. Hierin wordt aangetoond dat optimisme en positief denken gelinkt kan worden met een betere gezondheid en langere levensverwachting.

Wel waarschuwt ze dat we niet de fout moeten maken: “denk maar positief, dan wordt je wel beter”. “Hierdoor wordt de druk voor jezelf groter”.

“Hoe komt het dan dat iemand die positief denkt gezonder is?” Uit onderzoek is gebleken dat mensen die optimistischer in het leven staan minder roken en drinken en meer bewegen. Hierdoor is het lichaam meer resistent tegen stress en ziektekiemen. De levensstijl van deze mensen is dus gezonder. Madelon benadrukt: “Positieve emoties kunnen echt bescherming bieden”.

Mindfulness is een andere methode om positief te denken. Dit is specifiek mediteren om in het hier en nu te blijven en niet te veel naar de toekomst te kijken. Belangrijk hierbij is de gevoelens te laten voor wat ze zijn.

Martin Seligman is een ‘godfather’ onder psychologen en heeft oefeningen ontwikkeld over het effect van positief denken op de mens. Zie website: www.hartenzieln.nl/test. Madelon bedankt iedereen en geeft aan genoten te hebben van deze bijeenkomst.

De dagvoorzitter spreekt haar waardering uit voor de luchtige manier waarop Madelon ons positief denken heeft bijgebracht en bedankt haar hiervoor, ze bedankt ook de aanwezigen voor hun enorme belangstelling en ze eindigt met de woorden, “don't worry be happy”.

Deze geslaagde middag wordt ten slotte door vele aanwezigen afgesloten onder het genot van een hapje en een drankje, met vrolijk live muziek van ‘Various Family’ en MNR-zangers.

