

Zomer

Colofon

Leidsch Dagblad

Geen krant ontvangen? Lezersservice  
088-824 1111 -

leidschdagblad.nl/service  
Directie: F. Demmers en G. J. Oelderik.  
Hoofdredacteur: Arjan Paans  
Adjunct hoofdredacteurs: Hugo Schneider,  
Gerben van 't Hek, Peter Hovestad.  
Hoofdkantoor:  
Leidsch Dagblad is een uitgave van Holland  
Media Combinatie B.V. Edisonweg 10, Postbus 2,  
1800 AA Alkmaar 072-5196196.  
Regioeditie: Chef: Marijn Kramp. Kantoor:  
Rooseveltstraat 12, 2321 BM Leiden.  
Tel.: 071-5356356 Fax: 071-5356415  
Openingstijden: ma t/m vr 08.30-16.30 uur  
redactie@leidschdagblad.nl

KRANT OP INTERNET: www.leidschdagblad.nl  
internetredactie@hollandmediacombinatie.nl  
Abonnementen en bezorginformatie: Voor alle  
informatie over o.a. abonnementen zie  
www.leidschdagblad.nl/service, of bel de  
afdeling Lezersservice, 088-8241111. Hier kunt u  
tevens uw bezorgklacht doorgeven. Opzeggen  
abonnementen met inachtneming van een  
opzegtermijn van tenminste één maand voor het  
einde van de abonnementsperiode. **Advertentie-  
verkoop:** Voor de advertentiemogelijkheden  
bel 071-5356356 of zie: hollandmediacombinatie.nl/  
advertentiemogelijkheden (Persoonsgegevens: Op de verwerking van (persoons)  
gegevens van lezers van deze uitgave, bijvoorbeeld in  
het kader van de uitvoering van de abonnementsover-  
eenkomst of in verband met deelname aan puzzels en  
prijsvragen, is de Privacy Verklaring van Telegraaf Media  
Groep N.V. van toepassing. Deze Verklaring is te vinden  
op www.tmg.nl/privacy.  
Rechtenvoorbehoud: Alle rechten ten aanzien van (de  
inhoud van) deze uitgave worden uitdrukkelijk voorbe-  
houden en berusten bij Holland Media Combinatie B.V.  
Van alle gepubliceerde werken van beeldende kunst-  
naars aangesloten bij een CSAC organisatie zijn de  
publicatierechten geregeld met Pictoright te Amster-  
dam. Op het gebruik van deze uitgave zijn de Algemene  
Gebruiksvoorwaarden TMG van toepassing, zie tmg.nl/  
algemene-gebruiksvoorwaarden. Deze krant is aangeste-  
len bij de Raad voor de Journalistiek.  
© Holland Media Combinatie B.V., 2016

Leidsch Dagblad



6 weken  
de krant voor  
slechts € 18,-

Uw voordelen:

- Altijd op de hoogte van het nieuws in uw regio
- 6 weken 6 dagen in de week de krant in uw brievenbus
- 6 weken onbeperkt toegang tot de digikrant op tablet, mobiel en website
- Elke zaterdag een extra dikke krant met de specials Vrij en Plus
- Stopt automatisch



www.leidschdagblad.nl/proef



# Zes leuke vakanties in Leiden



Wilfred Simons  
w.simons@hollandmediacombinatie.nl

**Leiden** ✱ Bij het woord 'Venetië' gaat bij de meesten van ons meteen de verbeelding aan het werk. Ja, 'Venetië' - dat is gondels, kanalen, de Rialtobrug, 'O sole mio!', palazzi, de San Marco, sorbetijs, muranoglas, muziek van Vivaldi! De echte Italiaanse stad Venetië raakt zó bedolven onder de vele cliché-beelden die het woord 'Venetië' bij ons oproept, dat we die niet meer kunnen zien. Misschien, dacht de Leidse actrice en kunstenaar Kristel Boekhorst (37), hebben we Venetië dan ook niet nodig om het vakantiegevoel 'Venetië' bij ons op te roepen. Ook Leiden kan 'Venetië' zijn. Dat is wel zo handig. „We hoeven niet met onze poezen naar de burens naar het asiel, we hoeven geen koffers in te pakken en reisongemakken te ondergaan.” Zo ontstond het idee voor de mockumentary 'Leiden of all places', een 'reisprogramma' zoals '3 op reis' van BNN. Boekhorst werkte een jaar aan het programma, dat zes afleveringen telt. Leiden figureert hierin als Saint Tropez, Istanboel, Oxford, Berlijn, Venetië en als wintersportbestemming Lech. Zijzelf treedt op als presentatrice. Het camerawerk en de montage was in handen van Niels en Luc Busschots van Cine-



Kristel Boekhorst viert vakantie in 'Saint Tropez'...

Geluk kan een mens zomaar overvallen. Maar het is ook meetbaar, het is zelfs een wetenschap. Het Leidsch Dagblad gaat deze zomer op zoek naar geluk en alles wat daarbij komt kijken. Maar wel met de woorden van de Franse schrijver Stendhal in het achterhoofd: 'Als je geluk beschrijft, doe je het tekort.'



Kristel Boekhorst bij station Leiden Centraal, op weg naar 'Lech'.

ze vol verwondering door straten en buurten dwalen. Daarbij wordt ze 'geholpen' door slecht richtingsgevoel, waardoor ze snel gedesoriënteerd is. „Thuis noemen ze me de DomDom.”

**Vakantiegevoel**

Als vanzelf geeft Leiden haar daarvoor al een beetje een vakantiegevoel. „De stad is voor mij nog altijd vers, fris en vol verrassingen.” Het

cortège van hoogleraren dat tijdens de dies van de Universiteit Leiden op 8 februari door de Klokksteeg loopt, doet haar aan 'Oxford' denken. De moskee in Leiden-Noord wekt associaties op met 'Istanboel'. De vele sloepen in de grachten, precies 'Venetië'! „Voor het programma heb ik veel onderzoek gedaan, bijvoorbeeld door foto's te zoeken op Google Images. Toen viel het mij al op dat de beelden



In 'Oxford'...

Tegeltjeswijsheid

Niemand is altijd alleen maar gelukkig. Op zijn best, werd in de Oudheid al gedacht, is er evenwicht en hebben wij evenveel geluk als ongeluk. Wie als een Gius Geluk door het leven gaat, krijgt meer dan zijn deel en moet volgens dat 'evenwichtsprincipe' ook vrezen voor groot ongeluk. Het uitlokken van een klein ongeluk kan in dat geval een ramp misschien voorkomen. Dat is ook de les van de sage van het 'Vrouwetje van Stavoren', de rijke koopmansweduwe die haar ring in zee moest gooien als tegenwicht voor haar enorme voorspoed. In haar geval kwam het offer te laat.



Zomer



De Leidse Sheila Neijman is gelukscoach.

FOTO RIA TEELUW

## 'Je moet leren van jezelf te houden'

Robert Toret

Sheila Neijman haalt haar geluk voor een groot deel uit het gelukkiger maken van anderen. Als gelukscoach helpt de Leidse psychologe mensen de negatieve spiraal, zowel op zakelijk gebied als privé, te doorbreken.



Gelukszoekers

**Hoe word je gelukscoach?**

„Ik werkte als beleidsadviseur bij een zorgverzekeraar, tot daar in 2006 een grote reorganisatie plaatsvond. Ook ik was boventallig. Uiteindelijk ben ik bedrijfsstrainingen gaan geven. Hoe creëer je succes? Op een dag reed ik naar huis en dacht bij mezelf: hier word ik niet gelukkig van. Ik ben me gaan toeleggen op het coachen van mensen op zakelijk en persoonlijk vlak en introduceerde daarbij de term 'gelukscoach' in Nederland. Nu is het een hot item, maar destijds kon je erop googelen zonder een hit te krijgen.”

**Wat doet een gelukscoach?**

„In feite hetzelfde als alle andere coaches: het beste uit een individu of team proberen te halen. Het sleutelwoord is emotionele intelligentie. Zelfbewustzijn, het managen van je emoties. Wat voel je en hoe ga je daarmee om? We vinden het vaak moeilijk om emoties te reguleren. Kroppen dingen op om het vervolgens te projecteren op een ander. Destructief voor relaties. Met Heart4Happiness leid ik trouwens ook gelukscoaches op.”

**Wat is geluk?**

„Een goede vraag die zich moeilijk laat beantwoorden. Het is een containerbegrip. We denken vaak dat iets of iemand ons gelukkig kan maken. Het winnen van de loterij, de liefde van je leven.

Maar om gelukkig te kunnen zijn, moet je leren van jezelf te houden. Een lage eigenwaarde leidt tot negatieve gedachten, waardoor je je mentaal maar ook fysiek slecht voelt. Als je gelukkig bent, geven je hersenen stoffjes af die je energieke maken. Zit je slecht in je vel, dan ben je niet vooruit te branden.”

**Ben je zelf gelukkig?**

„Niet altijd even. Toen mijn moeder aandacht is voor emoties. Daarom heb ik de methode Geluk! geschreven, waarmee basisscholen kunnen werken aan het ontwikkelen van emotionele intelligentie en geluksgewoonten. Mooi om te zien wat je daarmee bij kinderen kunt bereiken.”

van Leiden erg lijken op die van andere toeristensteden.” Het avontuurlijke vakantiegevoel dat Boekhorst bij de stad heeft, zal bij veel nieuwe Leideners een snaar raken. Meer dan de helft van de inwoners is niet in de stad geboren en moet zich die op de een of andere manier eigen maken. Boekhorst beeld van Leiden dat even hip is als Berlijn, even exotisch als Istanboel en even mediterraan als

Saint Tropez, sluit erg aan bij de manier waarop nieuwkomers de stad ervaren. Die frisse blik wekt soms verwondering bij geboren en getogen Leideners, die zo vertrouwd zijn met de stad, dat zij Leiden niet als 'Leiden' kunnen bekijken. „Tijdens een voorvertoning zag niet iedereen de humor er van in”, merkte Boekhorst. „Maar dat is toch gewoon Leiden”, zeiden ze als ik ze scènes van 'Oxford',

'Venetië' of 'Saint Tropez' liet zien.” Toeristen willen graag opgaan in hun omgeving en ze willen 'iets beleven'. Ze zoeken authentieke ervaringen. Vandaar het verlangen om net als een echte Fransman 's morgens bij de boulanger te zijn, om op de scooter naar de 'Citadel de Saint Tropez' te gaan of om samen met de 'locals' een exotisch ritueel mee te maken. Wat kan dan mooier zijn dan een iftarmaaltijd tijdens de Ramadan in een moskee in 'Istanboel'? On y va! Soms kan een inheemse gewoonte een beetje eng lijken - maar sla een aanbod nooit af, ze zien dat als een belediging”. Al die exotische weelde is gewoon in Leiden te vinden. Dat is voor een toerist in eigen stad een opwindende, ironische ervaring: toerist - je bent het wel en toch ook weer niet. „Het is jezelf een beetje voor de gek houden”, zegt Boekhorst. „Je moet er voor in zijn.” Boekhorst ziet 'Leiden of all places' als een goede introductie voor nieuwkomers in de stad. Ze wil de serie uitbrengen op dvd en hoopt dat de gemeente die wil opnemen in het welkomstpakket voor nieuwe inwoners. „Liefst met een voorwoord van de burgemeester.”



En in 'Venetië'.

PUBLICITEITSSTILLS LEIDEN OF ALL PLACES