

Plekken van geluk (Hasselt)

DE AMBITIE IS OM IN ZOVEEL MOGELIJK STEDEN EN GEMEENTEN TER WERELD MINSTENS ÉÉN GELUKSPEK ZICHTBAAR TE MAKEN. SOMMIGE STEDEN EN GEMEENTEN DOEN OOK MEER, EN BIEDEN EEN VOLLEDIG GELUKSPLAN AAN.

'Is geluk maakbaar? Volgens Leo Bormans, de schrijver van *The World Book of Happiness*, wel. Onderzoek in de positieve psychologie, met name door Martin Seligman en Sonja Lyubomirski, toont aan dat zo'n 50 procent van ons geluk min of meer vastligt (een combinatie van genetica, aanleg, cultuur en opvoeding); 10 procent hangt af van onze praktische omstandigheden en ongeveer 40 procent wordt bepaald door onze mindset, dat is de manier waarop we naar de dingen kijken en de kleine acties die we ondernemen om ons geluk te verbeteren', aldus Leo Bormans.

Hap Spots

Het is slechts een stap verder om dat soort kleine geluksinterventies in de praktijk te brengen en mensen te helpen een geluksgevoel te ervaren. Bormans bedacht daarvoor het concept 'Geluksplekken' of 'Hap Spots'. Dat zijn speciale plaatsen waar mensen zich gelukkig voelen of waar je iets kan doen of ervaren om je eigen geluksgevoel te verhogen. Gemeenten die aan het wereldwijde geluksplekkenproject willen meedoen, kunnen dat soort plekken vinden door hun inwoners aan te moedigen om geluksplekken te nomineren. Alle publieke plekken komen in aanmerking: een sfeervol pleintje, een verborgen pad, een stukje natuur, een volkscafé. De beste plekken worden officieel uitgeroepen tot Geluksplek.

Spiegel en venster

Op elke geluksplek word je ook uitgedaagd om iets te doen. 'Elke plek wordt "een spiegel" en "een venster"', luidt het bij Leo Bormans. 'Een spiegel die uitnodigt om tot reflectie te komen, een venster dat aanzet tot actie. Zo kan je op een onbekend binnenhof plots rust vinden. Dan word je ook echt uitgenodigd om een kwartier in stilte te genieten. Een graffiti muur kan je uitnodigen om te ontdekken wat er écht te zien is of om er iets persoonlijks aan toe te voegen. Een kunstwerk of klooster kan een detail tonen van wat geluk inhoudt. De kringloopwinkel of een volkstuintje kan ons tonen wat de relativiteit van geld is en het belang van kleinschaligheid. In een volkscafé ga je op zoek naar gelijkgestemden. Ontmoetingsplaatsen brengen ons naar het geluk dat zit in de kwaliteit van onze relaties, vrijwilligerswerk en aandacht voor elkaar. Historische plaatsen confronteren ons met getuigenissen van moed, passie, bescheidenheid of hoop.'

De ambitie is om in zoveel mogelijk steden en gemeenten ter wereld minstens één geluksplek zichtbaar te maken. Sommige steden en gemeenten doen ook meer en bieden een volledig geluksplan aan.

Pilootproject

Stad Hasselt reageerde meteen enthousiast op het idee van geluksplekken. Samen met Leo Bormans werkte de stad het concept verder uit voor het pilootproject van de geluksplekken. Sarah Gorissen van Toerisme Hasselt vertelt: 'We spelen daarmee in op de universele zoektocht naar geluk, niet alleen door Hasseltenaren maar ook door iedereen van buitenaf. Toeristisch is het een grote troef dat je bij ons onbekende plekjes kunt vinden waar mensen een geluksgevoel ervaren, en ook voor Hasseltenaren is het fijn om plekken te (her)ontdekken. Het vergroot de betrokkenheid bij de stad en het versterkt de samenhang tussen de mensen. De inwoners worden als het ware toerist in eigen stad en de toeristen leren kijken met de ogen van de inwoners.'

Groot succes

De eerste oproep voor geluksplekken was een groot succes. De initiatiefnemers verwachtten een paar tientallen tips, maar werden overspoeld met maar liefst 300 suggesties. ‘Het leeft onder de bevolking en we kijken dan ook uit naar de officiële lancering van de geluksplekken. Sommige plekken liggen voor de hand – zo is de Japanse tuin erg populair – maar de Nok van Hasselt, waar je een heel mooi uitzicht hebt, kende ik zelf ook nog niet.’

Geluksroute

Wat hoopt de stad met dit initiatief te bereiken? ‘We hopen uiteraard toeristen aan te trekken die de geluksroute willen ontdekken, maar iedereen is welkom om te leren wat mensen gelukkig kan maken en dat toe te passen in hun dagelijkse leven. Op 20 maart 2015, de internationale dag van het geluk, zal er in Hasselt – als eerste stad ter wereld – een fiets- en wandel-geluksroute in gebruik worden genomen. We willen ons daarmee trouwens ook inschakelen in het wereldwijde netwerk van geluksplekken dat de komende jaren tot stand zal komen.’

Doe-tips

De doe-tips voor de Hasseltse geluksplekken zijn op het moment dat we dit schrijven nog volop in ontwikkeling. Die doe-tips zijn cruciaal voor het project, benadrukt Leo Bormans. ‘Op een specifieke plaats van stilte moedigen we mensen aan om tien minuten te zwijgen en het effect daarvan te voelen. Op een bepaalde bank in het park moedigen we mensen aan om iemand aan te spreken over wat hen gelukkig maakt. Op een speelpleintje stimuleren we je om even mee te voetballen en een doel proberen te maken. Een standbeeld is de aanzet om te reflecteren over onze eigen dankbaarheid en moed. Op welke van onze eigenschappen mogen we best fier zijn en voor wie zouden wij een standbeeld willen oprichten?’

Nog maar het begin

De nominatie en selectie van geluksplekken en het bedenken van doe-activiteiten is nog maar het begin. Leo Bormans wil ervoor zorgen dat de plekken een eigen leven gaan leiden door het engagement van de buurtbewoners. ‘Vrijwilligers in de omgeving van de Geluksplekken kunnen zich herkenbaar maken door een sticker of een pin. Ze geven hiermee aan dat ze aanspreekbaar zijn over deze plek en over geluk. Ze krijgen een kleine training in de basisidee van het project en ondersteuning om om te gaan met het algemeen kader, vragen, mogelijkheden, interventies en feedback. Zo worden de Geluksplekken een levend netwerk. De plaatsen worden onderhouden, de buurt blijft erbij betrokken en feedback wordt opgevolgd.’

➔ www.hapspots.org