

# De positieve stad

Christopher Peterson, een van de grondleggers van de positieve psychologie, vatte deze positieve psychologie ooit samen als:

*"Other people matter."*

Jules Deelder, de in december jl. overleden nachtburgermeester van Rotterdam, formuleerde het volgende: *"De omgeving van de mens is de medemens."* Dat deze medemens in de stad dicht op elkaar wonen, betekent echter niet automatisch dat ze meer medelevend met elkaar zijn dan in een dorp of op het platteland.

**S**teeds meer mensen trekken van het platteland naar de stad. Sinds 2007 woont meer dan de helft van de wereldbevolking in steden. De Verenigde Naties verwachten dat in 2050 meer dan 70% van de wereldbevolking in steden woont.

Maar is de stad wel zo positief? Draagt deze bij aan het welbevinden van haar inwoners? En als we alle steden op rij zetten, in welke stad wonen dan de gelukkigste mensen? Of nog ruimer gesteld: waar op aarde zijn mensen het gelukkigst? Dat deze schijnbaar eenvoudige lijstjes-vragen niet zo makkelijk te beantwoorden zijn blijkt uit de *Ockhamvraag*-bijdrage van een van onze redactieleden, Hein Zegers.

Het geluk van stedelingen is immers niet zo eenvoudig te onderzoeken. Er bestaan veel verschillende criteria omtrent geluk, en de meeste metingen over bijvoorbeeld de leefbaarheid in steden in de wereld worden verricht door partijen die eerder de perspectieven van belanghebbenden weergeven, en waar het oordeel van de

inwoners zelf niet in wordt meegenomen, zo schrijft Jan Walburg in zijn bijdrage *Het meten van stedelijk welbevinden*.

Over het algemeen genomen blijken inwoners van grote steden in niet-westerse landen gelukkiger te zijn dan op het platteland, volgens Martijn Burger, wetenschappelijk directeur van de Erasmus Happiness Economics Research Organisation. In westerse landen ligt dat anders. Over hoe de situatie in Nederland is, schrijft hij samen met Emma Pleegers in *Het geluk van het platteland en de beloften van de stad*.

Vervolgens schetst Jan Walburg een beeld van de potentie om te komen tot *Bloei en Welbevinden in de stad*. Wat kun je doen om een stad positiever te maken voor haar inwoners? Welke factoren spelen een rol, en hoe kan de positieve



psychologie hieraan bijdragen? Hoe ziet een ideale straat eruit? En een ideale wijk, en een ideale stad?

In *Samen stadmaken, participatie en co-creatie als sleutel voor een positieve stad* beschrijft Ingrid Mulder een aantal voorbeelden van Stadslabs die door middel van samenwerken en co-creatie oplossingen bedenken voor tal van problemen. Een mooi voorbeeld is een project waarin jongere *drop-outs* mee konden doen met een fablab waar zij van alles konden maken, met als doel om de jongeren te motiveren hun dromen waar te maken. Het resultaat was mooi: niemand haakte af. Al deze jongeren hebben baat gehad bij het meedoen, en zijn weer in het maatschappelijk leven (onderwijs of werk) ingestroomd.

Voor Herman van de Bosch, hoogleraar managementwetenschappen aan de Open Universiteit, spannen de bewoners van een positieve stad zich in om hun stad tot een plek te maken waar ieder zich gelukkig kan voelen. Een positieve stad is daarnaast ook een *veerkrachtige stad*; ze kan tegen een stootje en laat zich niet lamleggen door tegenslagen. In zijn bijdrage gaat Herman van de Bosch, ondersteund met voorbeelden die in het collectieve geheugen gegrift staan, in op de vraag welke factoren de veerkracht van een stad beïnvloeden.

Ruth Deddens-Berentschot beschrijft het project: *De Geluksroute van de Geluksacademie maakt Harderwijk een positieve stad*. De Geluksacademie is een platform voor geluksgericht werken en is in 2004 ontwikkeld door de gemeente Almelo, de Universiteit Twente en Arcon. Sinds 2018 is het een zelfstandige organisatie. De Geluksacademie traint gemeenten, zorginstellingen en welzijnswerkers in geluksgericht werken. In Harderwijk is welzijnsorganisatie 'Zorgdat' ingeschakeld voor de uitvoering. Voor en na de geluksroute hebben de deelnemers vragenlijsten ingevuld om hun

welbevinden en eenzaamheid te meten. Vooral op het gebied van eenzaamheid was het verschil goed te zien.

Sjoerd Soeters, pleit in *Over de fysieke aspecten van de positieve stad* voor het gebruiken van de menselijke maat in stedenbouwkundige projecten. De mens als 'sociaal dier' voelt zich veilig en thuis in een middeleeuwse stad als Parma. Hij pleit tegen het gebruik van moderne, futuristische iconische ontwerpen, en legt uit hoe het komt dat de mens zich daartussen niet zo veilig kan voelen als in een stad met smalle straatjes en een wirwar van activiteiten.

Paul Kortman beschrijft *onderwijs om sterker te staan*. Begin deze eeuw introduceerde denker Henk Oosterling in Rotterdam zijn concept Vakmanstad, een veelomvattende aanpak die onder andere tot doel had om het onderwijs voor kansarme kinderen in Rotterdam-Zuid ingrijpend te verbeteren. Met als leidraad dat door het onderwijs van Vakmanstad leerlingen beter voor zichzelf, hun omgeving en de wereld zullen zorgen.

Pim van der Ven beschrijft in *Hoe ontwerp je een gelukkige stad* dat woongeluk bijdraagt aan meer sociale cohesie, met tal van voordelen voor gezondheid en geluk. En gelukkige bewoners zijn meer betrokken bewoners; betrokken bij en zorgzaam voor elkaar én voor de stad en de gebouwen. Een gelukkige stad is volgens de auteur een optelsom van gelukkige eenheden: een gelukkig gebouw, een gelukkige buurt, een gelukkige wijk.

De Gelukkige Gebouwen Test werd ontwikkeld, met behulp van vragen aan bewoners/gebruikers. Gelukkige gebouwen helpen mensen zich met elkaar verbonden te voelen, gezond te leven, en de bewoners invloed geven op hun leefomstandigheden.

In *Make your move* beschrijft Ludette el Barkany het dansprogramma dat in Rotterdam

ieder jaar meer jongeren uit de hele stad trekt. Sinds de start deden al duizenden door de gemeente als 'moeilijk te bereiken' jongeren mee. Ze volgen wekelijkse lessen na schooltijd, treden een paar keer per jaar op in het theater en krijgen binnen het project de mogelijkheid om zich breed te ontwikkelen. Het programma is een laagdrempelige manier om deze jongeren in contact te laten komen met een kunstvorm. Het programma richt zich vooral op Rotterdam-Zuid omdat de uitdagingen juist in de wijken daar liggen.

Miriam Heijnders en Jan Joost Meijs beschrijven in *Welzijn op Recept* een aanpak waarbij mensen die kampen met psychosociale problemen worden ondersteund bij het versterken van hun gezondheid en welzijn. Steeds meer kwetsbare mensen komen bij de huisarts met diverse problemen die slechts voor een deel een medische oorzaak hebben. Deze patiënten zijn niet gebaat bij een pil of verwijzing naar een medisch specialist. Welzijn op recept zorgt ervoor dat deze mensen bij een welzijnscoach of een activiteitenbegeleider terecht komen, zodat ze zorg en ondersteuning krijgen voorbij de grenzen van het medisch en sociaal domein.

Pieter Desmet beschrijft het werk van Karen González Fernández. Zij ontwikkelde de *Reis naar je toekomstige zelf* in 2019 als afstu-

deerproject voor de masteropleiding *Design for Interaction* aan de TU Delft. Karen vond inspiratie in de deugdenleer van Aristoteles. Aristoteles gebruikte 'een reis naar een betere versie van jezelf' als metafoor voor het pad van deugdzaamheid, waarbij de reis zich niet richt op het halen van vooropgestelde doelen op zich, maar op het ontwikkelen van levensvaardigheden. Op basis van deze metafoor, ontwierp ze de reis naar je toekomstige zelf, met drie kern-kenmerken: doelen formuleren, data visualiseren, en motiverende notificaties.

Een stad is zoveel meer dan een bundeling van gebouwen en straten waartussen de bewoners zich dag in, dag uit begeven. Een stad hoort een kloppend hart te zijn voor haar inwoners, functioneel en zodanig ontworpen en ingericht om bij te dragen aan hun levenslust. De bijdragen in dit nummer tonen hoe dit op een wetenschappelijke, verantwoorde wijze gerealiseerd kan worden. ■

Namens de redactie,

Jacqueline Boerefijn, Master Applied Positive Psychology, Positief Onderwijs

Nele Jacobs, hoogleraar Levenslooppsychologie, Open Universiteit.