

'Aan vlinders zie je hoe het met de natuur gaat'

De koolwitjes beginnen weer te vliegen en dus wordt het drukker bij de Vlinderstichting waar Ineke Koopmans (25) werkt. Koolwitje, dagpauwoog... Veel verder komen wij niet.

"Er zijn er veel meer. Je hebt bijvoorbeeld wel tweeduizend soorten nachtvlinders. Iedereen denkt dan meteen aan grijze motten, maar er zijn ook heel mooie nachtvlinders zoals de pijlstaartvlinder. In Nederland hebben we zo'n 53 soorten dagvlinders, waarvan er 33 bedreigd zijn." **Bedreigd? Hoe komt dat?** "Vlinders zijn enorm gevoelig voor kleine veranderingen in de natuur. Als een berm op de verkeerde tijd van het jaar gemaaid wordt of de waterkwaliteit is niet goed, dan zijn vlinders daar het eerste de dupe van. Als er veel vlinders zijn, weet je dat het goed gaat met de natuur." **Wat houdt jouw werk in?** "Ik leg mensen bijvoorbeeld uit hoe je met bepaalde planten je tuin of balkon vlinder-vriendelijk kunt maken. Verder bedenken we projecten voor het onderwijs. Kinderen kunnen zelf rupsen kweken die koolwitjes worden."



PIEKEREN DOE JE ZO

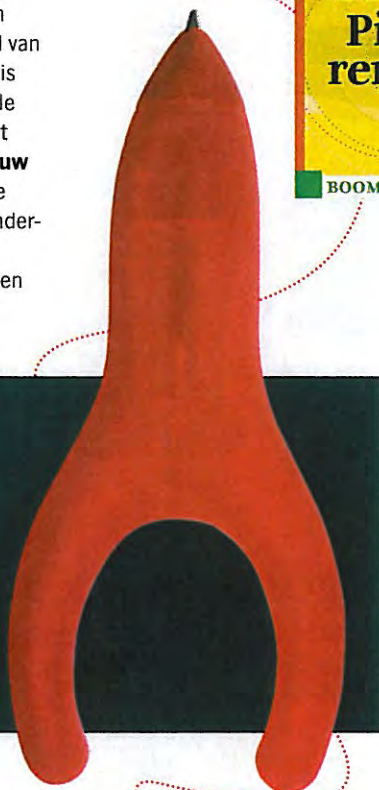
Vind je jezelf een topper? Klinisch psycholoog Ad Kerkhof bedacht een maandprogramma waarmee overmatig piekeren geleidelijk afneemt. Het dagelijkse stappenplan begint met tweemaal daags een piekerkwartiertje waarin er naar hartenlust getobd mag worden. Vervolgens leer je hoe je afleiding en ontspanning kunt zoeken als het piekeren op andere momenten toeslaat. Gaandeweg worden de kwartiertjes naast piekeren gevuld met andere oefeningen: het vervangen van sombere gedachten door positieve, bijvoorbeeld. Kerkhof beschrijft een heel arsenaal aan psychologische trucjes om opgewekter door het leven te gaan. 'Piekeren', Ad Kerkhof, uitgeverij Boom, € 19,95



Ruk jezelf los

Een boodschappenbriefje hoeft je echt niet op je laptop te produceren. Ruk jezelf eens los van dat toetsenbord en gebruik dit ergonomische pennetje dat PenAgain heet. Schrijft lekker licht en is ook geschikt voor linkshandigen. Voor € 5,95 te koop bij de kantoorboekhandel.

ONDER REDACTIE VAN ROOS KUIJPER



Tweemaal daags een kwartier piekeren, maakt je een stuk gelukkiger

53%

VAN DE WERKNEMERS DIE VORIG JAAR EEN BAAN IN HET BUITENLAND AANGEBODEN KREGEN, SLOEG HET AANBOD AF. Hun partner had er geen trek in om de eigen carrière in te ruilen voor het verstikkende leventje in een expat-gemeenschap.



LAS VAN MUSEDRERS

SINGLEMOEDER EN ZAKENVROUW

Je moet lef hebben, supergeorganiseerd zijn en heel veel uren maken. Maar het kan: in je eentje een kind opvoeden, kostwinner zijn én een eigen zaak opzetten. Desirée Purnot (26), die er zelf ook van droomde, ging op zoek naar succesvolle 'ervaringsdeskundigen' en bundelde hun verhalen en adviezen. Makkelijk is het niet altijd, zo melden de singlemoeders/ondernemers, maar je voelt je wel extra trots en onafhankelijk als het lukt. En, groot pluspunt: als eigen baas kun je flexibeler met je tijd omgaan. 'Sam in Business: succesvolle alleenstaande moeders in zaken' € 14,95.