

## Wereldverbeteraars

*Mensen die de wereld mooier maken verdienen onze aandacht. We zetten hier vijf optimisten in het zonnetje.*



### Janneke Wittekoek

Zolang de dagelijkse medische praktijk in Nederland nog achterloopt op het gebied van het vrouwenhart, richt cardioloog Janneke Wittekoek zich direct tot de vrouw. Haar voorlichting over de hartgezondheid van de vrouw uitte zich de afgelopen jaren in meerdere boeken, een videogame en theatershows. Ze bracht in 2019 *Healthy heart* uit, een boek met vijftig recepten en tips voor een fit en gezond vrouwenhart. Het vormt een stappenplan waarbij vrouwen de regie krijgen over hun eigen hartgezondheid. Onlangs hield Wittekoek voor de tweede keer een spreekuur in het theater. Door haar spreekkamer naar de Bühne te halen, maakt ze vrouwen op een laagdrempelige manier bewust van hun hartgezondheid. Ze zegt: 'Vrouwen ervaren niet de stan-

daard symptomen bij hartproblemen, zoals druk op de borst. Deze symptomen zijn gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek bij mannen.' Ook is er volgens de vrouwencardioloog nog veel winst te behalen tijdens de menopauze. Begin dit jaar bracht ze een game uit voor vrouwen in de overgang, dat inspeelt op de leefstijl van vrouwen in de overgang en tegelijkertijd de start is van een grootschalig onderzoek. En recent berichtte ze over een mysterieus stress-infarct dat vooral vrouwen treft. Artsen herkennen de aandoening niet als een serieus hartprobleem. Wittekoek stelt: 'Veel vrouwen krijgen geen adequate behandeling omdat duidelijke richtlijnen ontbreken. Hun klachten worden afgedaan als atypisch. Dit is een blinde vlek in de zorg. Vrouwen met psychische en menopauzale klachten worden onderbehandeld terwijl zij juist een hoger risico hebben op een stress-infarct.'

### Carlos Acosta

In de Havaïaanse achterstandswijk waar hij opgroeide was voetballen de norm, maar tegen de Cubaanse machocultuur in ging Carlos Acosta naar de balletschool. Hoewel hij met regelmaat spijbelde, werd zijn danstalent opgemerkt door zijn vader. Die prentte hem in dat het verspilen van talent onvergeeflijk is en dwong zijn zoon naar een ballet-

internaat te gaan. Passie voor dans kreeg Acosta pas na het bijwonen van een optreden van het Nationale Ballet van Cuba. Hij viel als een blok voor de atletische bewegingen, de spierkracht en het liften van een ballerina. Zijn interesse in een balletcarrière groeide, net als zijn talent. Op zijn zestiende wint hij de internationale danswedstrijd Prix de Lausanne en twee jaar daarna danst hij bij het English National Ballet. Later danst Acosta bij gezelschappen als Ballet Nacional de Cuba, Houston Ballet en The Royal Ballet. Inmiddels is de 48-jarige Cubaan artistiek directeur van het Birmingham Royal Ballet en heeft hij zijn eigen dansgezelschap, Acosta Danza. Zijn komaf is hij nooit vergeten en eert hij met de Carlos Acosta International Dance Foundation. Deze stichting helpt jonge dansers hun danstalent te ontwikkelen. Geïnspireerd door zijn eigen



levensverhaal geeft hij hen de kans hun leven te transformeren. Door dansers en kunstliefhebbers vanuit de hele wereld samen te brengen, is Acosta een verbindende factor in de danswereld. Volgend jaar is hij hoofdgast van het Holland Dance Festival (van 3 t/m 19 februari 2022) en is daar te zien in de voorstelling *100% Cuban* van Acosta Danza en in zijn eigen programma *An evening with Carlos Acosta*.

### Marieke van der Meché

Gemeenten kunnen de mooiste werkgevers van Nederland zijn. Dit staat voor Marieke van der Meché als een paal boven water. Ze stelt: 'Er werken veelal bevoegen mensen die het dienstbaar zijn aan de burger hoog in het vaandel hebben staan. De toelagenaffaire liet echter zien dat er in overheidsorganisaties een klimaat kan ontstaan waarbij niet de belangen van de burgers bovenaan staan, maar de bureaucratische regels en ingesloten anonieme structuren.' Toch gelooft Van der Meché dat juist de gemeenten een voortrekker kunnen zijn van de nieuwe economie en het nieuwe leiderschap waar we allemaal zo naar verlangen. Met het initiatief Gemeentebewegers stimuleert zij verandering en vernieuwing binnen en tussen gemeenten. Tijdens inspiratiesessies spreekt ze mensen die werkzaam zijn bij gemeentes aan op hun talenten. Ze verleidt ze om in actie te komen, op te staan en het verschil te durven maken, zodat ze betekenis vinden in hun werk en maximale impact hebben op de samenleving. In een premium artikel voor de website van *The Optimist* schrijft Van der Meché over deze nieuwe vorm van leiderschap en vraagt zich af hoe mensen in beweging komen. Als initiatiefnemer van Gemeentebewegers gaat het haar specifiek

'Ze verleidt ze om in actie te komen, op te staan en het verschil te durven maken.'



om de mensen die bij de overheid werken. Van bestuurders met constant grote verantwoordelijkheden tot ambtenaren met zo nu en dan ook grote verantwoordelijkheden. Ze concludeert dat nieuw leiderschap vraagt om bezielde beweging. Lees het artikel via: [www.theoptimist.nl/gemeentebewegers](http://www.theoptimist.nl/gemeentebewegers).

### Teun Gautier en Floor Ziegler

Wanneer Stadmakers elkaar weten te vinden, liggen mooie kansen voor het oprapen, weten Teun Gautier en Floor Ziegler. Samen richtten zij Stadmakers-Coöperatie op, een netwerk van tweeduizend maatschappelijke initiatiefnemers. Met het platform StadmakersOnline brengen zij deze initiatiefnemers, betrokken creatieven en sociale ondernemers samen. De Stadmakers hebben met elkaar gemeen dat zij zich inzetten voor een meer gelijkwaardige, leefbare, gelukkige en mooiere buurt, gemeente of stad. Samen zetten zij maatschappelijke initiatieven op of werken samen aan waardevolle projecten. Ze werken vanuit de motivatie dat we allemaal gebaat zijn bij het welzijn van een ander en dat dit bijdraagt aan het geluk van iedereen. Stadmakers



zijn ook mensen die binnen grotere organisaties en bestaande systemen werken en actief de verbinding met de samenleving opzoeken om samen te werken aan een betere leefomgeving. Samen vormen zij de katalysator voor verbetering en maken de omslag van denken naar doen. In een premium artikel voor de website van *The Optimist* onderzoeken Gautier en Ziegler hoe de wereld van nu is georganiseerd. Ze zien toekomst in de gemeenschap als centrum van de maatschappelijke systeemorde. Ter illustratie noemen zij het Friese dorp Garyp, waar de 1.800 bewoners een energiecoöperatie oprichtten die alle energie aanlevert die het dorp nodig heeft. En meer, want het dorp is inmiddels van het aardgas af en levert één miljoen euro winst per jaar op. Ook heeft Garyp zelf de kroeg in beheer en het dorpshuis gebouwd, met aanleunwoningen voor hun jongeren en ouderen. Lees het artikel via: [www.theoptimist.nl/stadmakers](http://www.theoptimist.nl/stadmakers). ●

- 1  
Janneke Wittekoek  
Foto: Suzanne Muller
- 2  
Carlos Acosta  
Foto: Johan Perroun
- 3  
Marieke van der Meché  
Foto: Willem de Krom
- 4  
Teun Gautier en Floor Ziegler  
Foto: RAP Fotografie