

Alkmaar krijgt op 21 januari haar eigen TEDx. Aan het festival in de Grote Kerk (9-17 uur) nemen 21 sprekers en artiesten deel, onder wie diverse uit eigen regio. De Alkmaarsche Courant brengt vier van hen voor het voetlicht. Voor tickets (à 60 euro, inclusief garderobe, drinken, lunch, borrel): zie www.tedxalkmaar.nl.

TEDx Alkmaar

Wereld helpen stukje positiever te maken

Van onze verslaggever

Alkmaar * De wereld een stukje positiever en blijer maken. Dat is een van de drijfveren voor kinder- en hypnotherapeut Irene Heim (38) uit Beverwijk geweest om ooit een eigen praktijk te beginnen.

Haar eenmansonderneming is intussen gegroeid naar een bedrijf met zestien medewerkers en vestigingen in Beverwijk en Alkmaar. „Als kind kwam ik al vaak in Alkmaar om met mijn moeder of oma te winkelen, ik ben verliefd op die stad. Voel me er helemaal thuis.”

Praktijk Irene Heim verricht onder meer behandeling aan kinderen en volwassenen, ambulante hulpverlening, doet ADHD- en autisme-onderzoek en IQ-testen. De praktijk is gespecialiseerd in traumabehandeling.

„Problemen worden vanuit diverse invalshoeken bekeken. We doen we niet aan symptoombestrijding, proberen op allerlei fronten de oorzaak te vinden en aan te pakken.”

Depressie

Een van Heims specialiteiten is omgaan met een depressie. Daarbij doorlopen cliënten een programma van zeven sessies in vier maanden, waarbij cognitieve gedragstherapie en passieve imaginatie om de hoek komen kijken.

„Via hypnotherapie spreken we onderbewuste capaciteiten aan”, licht ze toe. „Door cliënten over

hun probleem te laten vertellen, de huidige en gewenste situatie in kaart te brengen, bouwen we op maat gemaakte verhalen op waarin zij de hoofdpersoon zijn.”

Die worden opgenomen en cliënten kunnen dat dagelijks af luisteren. „Elke keer als zij het verhaal horen, ben je hun brein een beetje aan het herprogrammeren. Het oude schijfje maakt plaats voor een nieuw schijfje. Wij geven cliënten gereedschappen mee, zodat zij hun depressie op eigen kracht kunnen aanpakken. Uiteindelijk doen ze het helemaal zelf.”

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat de ‘methode Heim’ aanslaat. Dat leidt regelmatig tot complimenten. Zoals van een vrouw die haar hele leven leefde in angst, de deur niet uit durfde en dat nu heeft overwonnen.

„Tijdens mijn talk op TEDx Alkmaar zal ik vertellen dat depressie volksziekte nummer 1 dreigt te worden. En dat er naast bestaande behandelmethoden ook innovatieve manieren zonder medicatie bestaan om daar iets tegen te doen.”

Heim is ook schrijfster van kinderboeken, uitgegeven door Kluitman in Alkmaar. „Daarin behandel ik uiteenlopende thema's: emoties als boosheid, faalangst, hoe omgaan met een echtscheiding. Opnieuw aan de hand van verhalen, waarin ik hoop dat kinderen zich herkennen en ontdekken welke oplossingen er bestaan.”

www.ireneheim.nl



Irene Heim.

FOTO SONJA VELDA.



Soprano Sterre van Boxtel in actie tijdens een van haar televisie-optredens.

FOTO EO/NEDERLAND ZINGT

Operazangeres door vogeltjes



Martijn Gijsbertsen
m.gijsbertsen@hollandmediacombinatie.nl

Alkmaar * Aria's van componisten als Grieg, Mozart, Bellini en Schubert. Sterre van Boxtel (14) uit Alkmaar geniet ervan wanneer zij die voor publiek ten gehore kan brengen. Klassieke muziek is voor de operazangeres haar lust en haar leven.

„Op jonge leeftijd zong ik al veel”, vertelt ze. „Dan stond het raam open, hoorde ik de vogeltjes fluiten en voerde met een hoog stemmetje melodietjes op. Vandaar dat mijn moeder, toen ik zeven was, vroeg of ik niet op zangles wilde.”

Dat geschiedde, bij de Egmondse zangdo-

cent Karin ten Cate. En Sterre, geboren in Heiloo, bleek talentvol. Ze volgde drie jaar een opleiding bij het Nationaal Kinderkoor. Inmiddels verzorgt de sopraan gemiddeld twee keer per maand optredens en wordt ze regelmatig voor concerten of door koren gevraagd. „Rond de kerst is het wat drukker. Dan is de piekperiode, zeg maar.”

Conservatorium

Haar liefde voor klassieke muziek heeft er voor gezorgd dat de wv03-leerlinge van de Adriaan Roland Holstschool in Bergen ook is toegelaten tot het conservatorium in Amsterdam. Sterker, ze is de jongste conservatoriumstudente klassieke zang van Nederland. „Ik ben pas begonnen. Twee dagen per week ga ik die kant op, op vrijdag en zaterdag.

Daarnaast zijn er verdiepingdagen. Dan volg je bijvoorbeeld een workshop dirigeren. Of bezoeken we het Rijksmuseum om oude instrumenten te bekijken en iets te weten te komen over de geschiedenis van de muziek.” Sterre volgt via de Sweelinck Academie van het conservatorium een programma voor jonge nationale talenten. „Dat is normaal gesproken alleen voor instrumentalisten. Ik ben zangeres, voor mij is een uitzondering gemaakt.”

Haar zangdocent op het conservatorium is Sasja Hunnago. „Met Karin ten Cate oefen ik twee uur per maand liederen voor optredens met koren die privé op mijn programma staan. Bij Sasja Hunnago krijg ik nieuwe conservatoriumstukken aangereikt en werk ik op hoog niveau ook aan het verbeteren

van technieken, zoals stemgebruik en ademhaling.” Tijdens TEDx Alkmaar zal de operazangeres optreden, maar bovendien een pleidooi houden dat klassieke muziek prachtig is. „Veel jongeren luisteren alleen naar popmuziek. Terwijl mijn genre heel veel moois brengt. Het is heel veelzijdig, er zit emotie in klassieke muziek. Vandaar mijn oproep: luister daar ook eens naar. En iedereen heeft een stem, gebruik die.” Is deelname aan een tv-programma als 'The Voice of Holland' geen beter podium dat meer jongeren bereikt om die boodschap te verkondigen? „Misschien wel, maar ik ben sowieso niet van plan om daaraan mee te doen.”

www.sterremusic.nl

Opmars van 'big data' in dagelijks leven

Martijn Gijsbertsen

Alkmaar * Wat is het ideale moment om een ziekenhuispatiënt van de intensive care naar de verpleegafdeling te verplaatsen? Hoe kunnen pieken en dalen in de aanvoer van wind- en zonne-energie op het publieke stroomnet worden voorkomen? En: hoe leid je verkeersstromen het beste door een stad?

Prof. dr. Frans Feldberg (55), hoogleraar datagedreven innovatie aan de Vrije Universiteit in Amsterdam, buigt zich vrijwel dagelijks over zulke lastige vraagstukken. „De mogelijkheden van kunstmatige intelligentie zijn gigantisch en daarbij een enorme hulp”, stelt de weten-

sapper. Hij is tevens medeoprichter van Data Science Alkmaar, een samenwerking tussen lokale overheden, ondernemers en onderzoekers om deze regio op dat gebied te helpen groeien.

Onderschat

„De invloed van 'big data' en digitale feiten wordt onderschat. De enorme hoeveelheden gegevens die beschikbaar zijn, kunnen in combinatie met rekenkracht die nu ook beschikbaar is tot nieuwe inzichten met impact leiden.”

Feldberg grijpt terug op het ziekenhuisvoorbeeld. „De monitor op de IC verzamelt data over één patiënt. Wanneer je alle gedigitaliseerde gegevens van die

afdeling uit meerdere ziekenhuizen verzamelt, vallen mogelijk patronen te ontdekken. Ontsla je iemand te vroeg, dan vergroot dat de kans op complicaties. Doe je het te laat, dan krijg je wachtlijsten. Data kunnen, met observaties en diagnoses, zaken scherper voorspellen en helpen de juiste balans te vinden. Zodat 'veiligere' beslissingen worden genomen.”

Lezingen hierover, zoals bij TEDx Alkmaar, zijn gesneden koek voor de hoogleraar. „Ik geef er zo'n honderd per jaar, kan de hele dag over mijn vak vertellen.” De boodschap die Feldberg 21 januari in de Grote Kerk zal uitdragen, gaat over mogelijkheden, maar ook schaduwkanten

van kunstmatige intelligentie. „Data, privacy en ethiek 'schuren' soms. Wanneer een arts vraagt of hij jouw gegevens mag gebruiken voor wetenschappelijk onderzoek, is dat iets anders dan wanneer je een app installeert die data verzamelt ter meerdere glorie van een organisatie. De belangen zijn te groot om dat over je heen te laten komen.” Vandaar zijn oproep aan iedereen om zich in kansen en consequenties te verdiepen. „Technologieën gaan de samenleving veranderen. Actief meedoen in de discussie welke impact dat heeft en wat we wel en niet willen, wordt vereist. Big data worden steeds vanzelfsprekender in ons leven.”

www.datasciencealkmaar.nl



Frans Feldberg in een wandelgang van De Telefooncentrale. FOTO RODI MEDIA

TEDx

TEDx Alkmaar



Daniëlle Geel als coureur.

FOTO DANIEL KONING

Dromen van baan als teambaas Formule 1

Van onze verslaggever

Wieringerwerf * Ze barst van de ambitie. Daniëlle Geel (19) uit Wieringerwerf wil ooit manager worden van een populair raceteam, bij voorkeur in de Formule 1. „Als Max Verstappen een Grand Prix-wedstrijd op circuit Zandvoort rijdt, hoop ik daar aan het werk te zijn.” Haar droom was om de eerste fulltime vrouwelijke F1-coureur te worden. „Dat heb ik tussentijds bij moeten stellen”, zegt de laatstejaars mbo-studente internationale handel aan het Horizon College in Heerhugowaard. „Bijna tien jaar heb ik gekart, op nationaal niveau. Helaas moest ik stoppen, er was geen budget meer voor.”

Kartnest

Geel, geboren in Hoorn, komt uit een waar kartnest: vader Marco, moeder Anita en broertje Mike zijn regelmatig op circuits te vinden. „Nadat ik niet meer zelf kon rijden, heb ik mezelf afgevraagd: wil ik in de racerie actief blijven? Het antwoord was volmondig ja. Vandaar dat ik me nu focus op een bestaan als teammanager.” Ze loopt tot april stage als assistent-manager bij Van Amersfoort Racing in Zeewolde, dat internationaal opereert. Dat team is actief in zowel de Formule 3 als 4.

„Wat je als manager allemaal doet? Zorgen voor het transport van racewagens en alle materialen naar circuits, vluchten en hotels voor coureurs en crew boeken, catering regelen, zorgen dat pitboxen zijn opgebouwd.

In feite alles zodat het team nergens meer naar om hoeft te kijken en zich volledig kan concentreren op racen. En de juiste racers en investeerders strikken, zorgen dat de stoeltjes zo goed mogelijk bezet zijn. Je moet, net als achter het stuur, snel de juiste beslissingen kunnen maken.” Succesvol kunnen netwerken is ook een vereiste. „Daarbij kunnen de juiste kruiwagens goed van pas komen. Soms moet je brutaal zijn. Zo heb ik twee jaar geleden workshops via de Young Lady Business Academy van zakenvrouw van 2017 Elske Doets gevolgd. Via haar ben ik in contact gekomen met Robert Doornbos, oud-F1-coureur. Hem heb ik gevraagd wat ik het beste kan doen om als manager in die wereld terecht te komen, je komt er niet zomaar tussen. „Ervaring opdoen in lagere klassen”, luidde zijn advies. Nou, daarmee ben ik nu bezig.” De boodschap die Geel toehoorders tijdens TEDx Alkmaar wil meegeven, is dat ze moeten geloven in hun dromen en deze nooit moeten opgeven. „Ook al zit het tegen, kom je veel obstakels tegen, ga ervoor en laat het niet los.”

Geel kijkt uit naar de dag dat ze haar voorbeeld, de Britse F1-teambaas Claire Williams, hoopt te ontmoeten. „Dit seizoen racen we van eind juli op het circuit van Hockenheim in het voorprogramma van de GP in Duitsland. Dan wil ik op haar afstappen, haar aanspreken en vragen of zij me verder kan helpen.”

www.vanamersfoortracing.nl