



Een grafisch onderzoek naar  
infographics en de impact van  
sociale media op het geluk

## Inleiding

Voor mijn scriptie heb ik gekozen voor het onderwerp 'Infographic' met als hoofdvraag: 'Hoe kan ik als grafisch ontwerper met behulp van infographics een bijdrage leveren aan het geluk van de mens?' Dit onderwerp is mij aan gaan spreken door het toenemende aantal berichten in het nieuws en op sociale media dat de mensen in onze Nederlandse samenleving steeds vaker druk zijn en een pauze nodig hebben om het eigen geluk weer terug te vinden. Met name de jongeren ervaren veel druk op sociaal gebied en komen zo in een negatieve spiraal terecht. Zou de oorzaak hiervan de toenemende kracht van sociale media kunnen zijn en wat kan ik als grafisch ontwerper met dit onderwerp? De jongere generaties nemen informatie snel tot zich op en zijn op beelden ingesteld. Zou ik een infographic in kunnen zetten om de negatieve effecten van sociale media aan het licht te brengen bij de jongeren?

3

Mijn belangstelling voor infographics is ontstaan in de afgelopen twee jaar. Door veel musea en tentoonstellingen te bezoeken in binnen- en buitenland is mij opgevallen dat infographics een terugkomende uiting is geworden. Infographics zijn ontzettend interessant om naar te kijken. Dit komt omdat infographics er beeldend mooi uitzien maar toch in de achtergrond een grote tekstuele informatiebron met zich meedragen. Omdat ik teksten niet in een snel tempo kan lezen is het voor mij ook lastig om de inhoud op te slaan. Bij infographics wordt het voor mij interessant omdat er beeld bij komt kijken wat een groot deel van de tekst vervangt. Zo weet ik toch een weg te vinden om een artikel of een rapport volledig tot mij op te nemen binnen een korte tijd.

Hoe zijn infographics ontstaan en door de tijd heen veranderd. Waarom worden ze nu in deze tijd veel gebruikt? Wat voor soorten infographics bestaan er tot nu toe en hoe brengen ze de informatie goed over op de ontvanger? Welke uiting werkt het beste voor een infographic en hoeveel informatie kun je in een infographic zetten zonder dat het onduidelijk wordt?

Hierbij laat ik wat voorbeelden zien uit het verleden en het heden. Ook zijn er een aantal ontwerpers die zich veel bezig houden met infographics. Zijn er ook ontwerpers die zich in het medium infographics bezig houden met geluk? Een infographic is een interessant middel om grote hoeveelheden data op een eenvoudige manier visueel zichtbaar te maken. Door middel van illustraties en/of afbeeldingen en weinig tekst zijn mensen beter in staat om de informatie in zich op te nemen. Kan ik met infographics een bijdrage leveren aan het geluk van de mens op het gebied van gezondheid? Goed eten, sporten en organiseren zijn dagelijkse bezigheden die we allemaal al als standaard beschouwen, maar zijn de goede adviezen van een aantal jaar geleden nog toepasbaar voor de toekomst?

Veel sporten geeft mij mentaal veel rust en fysiek maakt het mij veel sterker dan dat ik was en daardoor voel ik mij veel gelukkiger. Om veel te sporten heb je natuurlijk goede voeding nodig. Van huis uit kreeg je altijd mee dat om genoeg vitamine C binnen te krijgen je sinaasappels moest eten. Maar

weten de mensen nu wel dat de meeste vitamine C niet in een sinaasappel zit? Zou ik met behulp van een infographic een nieuwe basis kunnen leggen voor fysieke gezondheid wat voor veel mensen kan leiden tot mentale gezondheid en dus geluk?

6 Met name de jongeren worden overspoeld door informatie en zijn zelf ook voortdurend op zoek naar nieuwe informatie, vooral veroorzaakt en ingegeven door de opkomst van allerlei nieuwe sociale media. Zouden de infographics de langdradige teksten in de toekomst kunnen vervangen en ons kunnen behoeden voor een overvloed aan overbodige informatie? Zouden de mensen door middel van infographics meer rust krijgen door dat er minder informatie is om te verwerken per dag, en dus gelukkiger worden? Hoe kan ik als grafisch ontwerper infographics inzetten om het geluk van mensen te verbeteren? Wordt dat al gedaan? De infographics die over de leefstijl en gezondheid gaan behandelen deze thema's bijna altijd apart. Ik zou graag zien dat er een koppeling wordt gemaakt tussen de leefstijlen en de gezondheid van de mens.

Ook ga ik een kort stuk filosofie behandelen over geluk bij de Stoïcijnen en hoe wij deze filosofie op ons kunnen betrekken. Hoe sta ik als ontwerper in het vakgebied, en hoe wil ik dit in mijn toekomst gebruiken. Het helpen van mensen heeft altijd al een groot onderdeel van mijn leven beïnvloed.

Dit maakt mij dit als mens betrouwbaar en goed maar ook kwetsbaar. Wie ben ik als grafisch ontwerper nu en in de toekomst? Om mijn scriptie goed af te sluiten eindig ik met een conclusie op mijn hoofdvraag: *'Hoe kan ik als grafisch ontwerper met behulp van infographics een bijdrage leveren aan het geluk van de mens?'*. Ook zal ik hier een koppeling maken met mijn examen eindwerk.

## **De infographic**

- 1.1 Wat is een infographic
- 1.2 Geschiedenis
  - 1.2.1 Ontwikkelingen
  - 1.2.2 Actueel
- 1.3 Voor de mens, over de mens

## **Invloed op het geluk**

- 2.1 Social design
- 2.2 Sociale Media
- 2.3 Nostalgie
- 2.4 Sociale Media Stress
- 2.5 Internet in de kunst

## **Geluk en gezondheid**

- 3.1 Wat is geluk
- 3.2 Gezondheid
  - 3.2.1 Overgewicht
  - 3.2.2 Mentale gezondheid
  - 3.2.3 Slaaptekort ongezond

## **Filosofie**

- 4.1 Geluk in de filosofie

## **Conclusie**

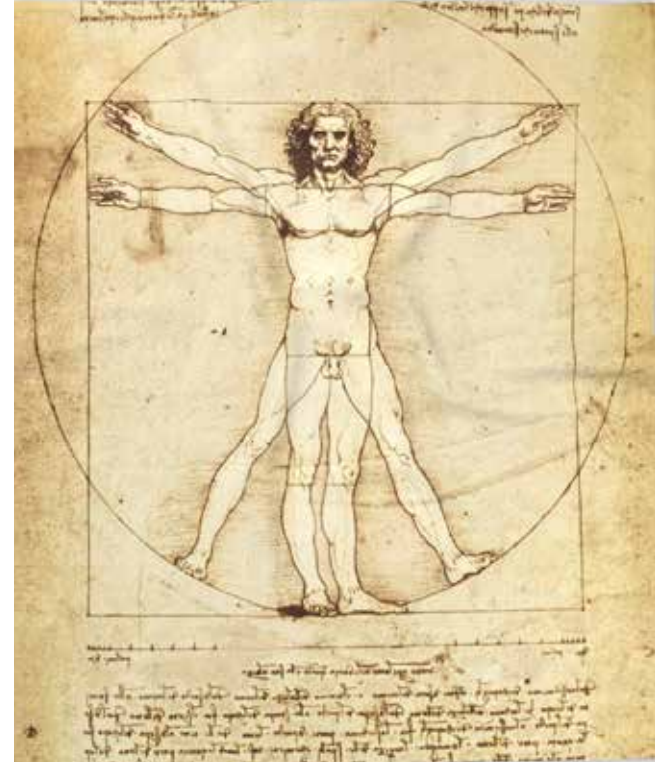
- 5.1 Wat is geluk voor mij
- 5.2 Antwoord hoofdvraag
- 5.3 Koppeling met eindwerk

**DE INFOGRAPHIC**



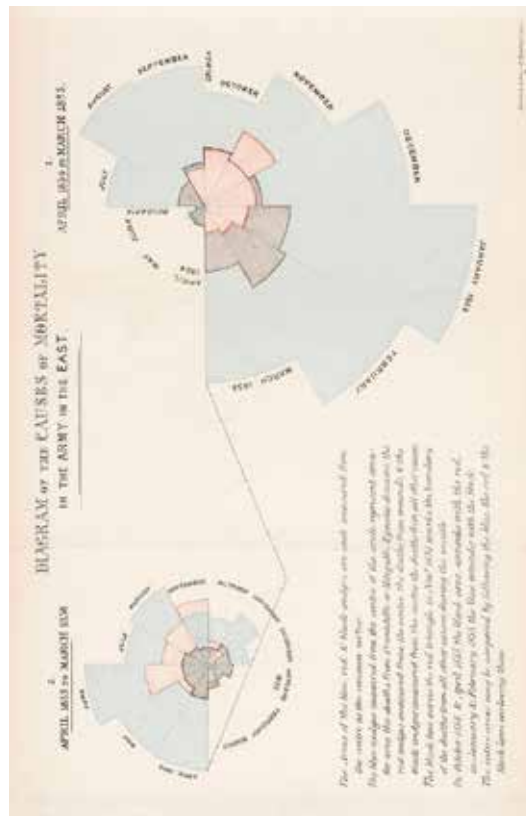
12

(A) Hiërogliefen uit Egypte, afbeelding ter illustratie

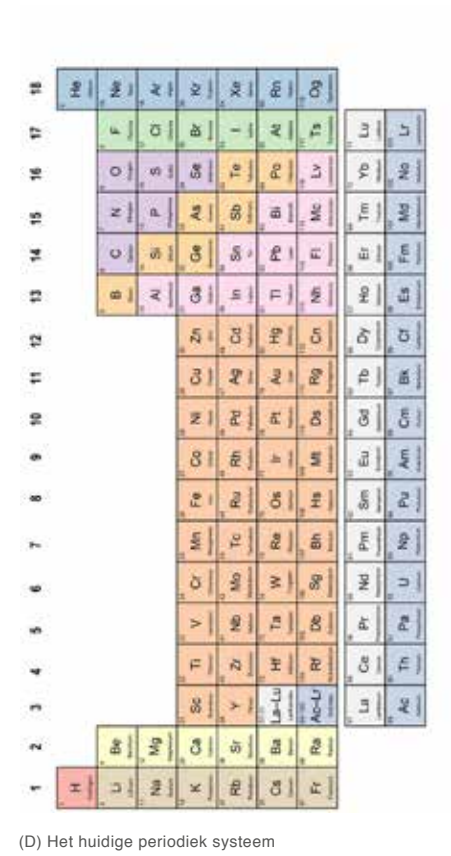


13

(B) Vitruviusman van Leonardo da Vinci, ca. 1490, Gallerie dell'Accademia, Venetië

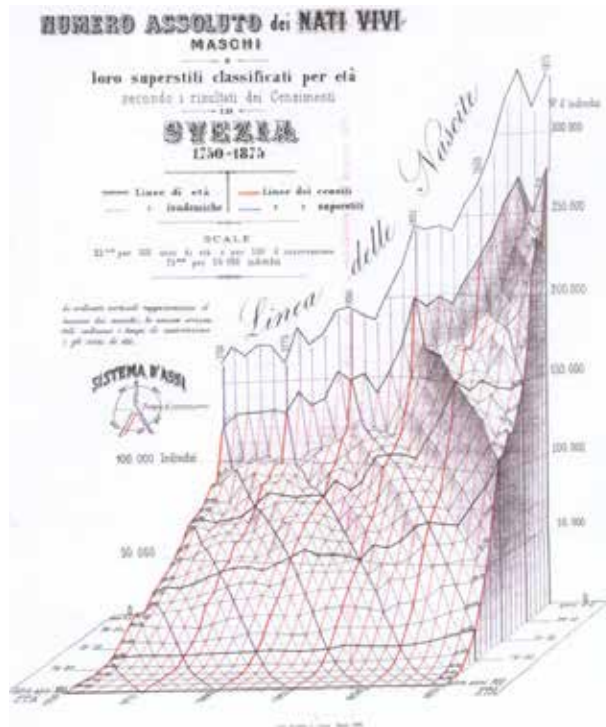


(C) Coxcomb chart van Florence Nightengale, ca. 1856



(D) Het huidige periodiek systeem





(E) Stereogram uit Annali di Statistica 1880, Luigi Perozzo (1856 – 1916)

16



(F) Tube map 1933, Henry Charles Beck (1902 - 1974)

17

## 1.1 Wat is een infographic

In communicatie-uitingen worden afbeeldingen gebruikt om een tekst te versterken. Een infographic is hier ook een vorm van. Bij een infographic worden teksten en afbeeldingen als één geheel gemaakt. Ze worden gebruikt om informatie over te brengen op een snelle duidelijke manier en komen in verschillende vormen, denk bijvoorbeeld aan een grafiek, plattegrond, of gebruiksaanwijzing. De lezer kan bij een infographic in één oogopslag de informatie tot zich nemen. Dit maakt de informatie toegankelijker voor de lezer dan wanneer deze in een kaal tekstvoorstel wordt gepresenteerd.

## 1.2 Geschiedenis

Hier bespreek ik de geschiedenis van de infographics aan de hand van een artikel van Clive Thompson<sup>1</sup>. Infographics bestaan al sinds 30.000 jaar voor Christus, door middel van grotschilderingen werden beelden gemaakt van dieren en andere bronnen om zo informatie over te brengen zonder ook maar een woord te gebruiken. Zo lieten oermensen weten of er gevaar was in de directe omgeving of zo vertelde ze verhalen die voorouders hadden meegemaakt in het leven. Zo kunnen we de visuele representaties van gegevens uit die tijd zeker een infographic noemen, omdat ze de informatie en verhalen weergeven zonder hiervoor teksten te gebruiken. We kunnen hetzelfde zeggen over hiërogliefen<sup>A</sup>, de Egyptische beeldtaal van 3000 voor Christus. Deze beeldtaal bestond volledig uit pictogrammen. Pictogrammen vormen tegenwoordig nog steeds een belangrijk onderdeel van infographics. Egyptenaren gebruikten de pictogrammen om verhalen te vertellen over het leven, werk en met name de religie en goden uit Egypte.

(1) <https://www.smithsonianmag.com/history/surprising-history-infographic-180959563/>

Ook was er in 1490 al een infographic gemaakt door Leonardo da Vinci (1452 - 1519) genaamd 'Vitruviusman'<sup>B</sup>. Dit is een van de bekendste tekeningen uit een boek 'De divina proportione' van Luca Pacioli (1447 - 1517).

Da Vinci heeft in deze tekening de verhoudingen en afstanden van lichaamsdelen van het menselijk mannelijk lichaam getekend naar aanleiding van een anatomisch onderzoek.

Een Coxcomb chart<sup>C</sup> is een cirkeldiagram gecombineerd met een histogram die in 1857 werd gebruikt door de Engelse verpleegster Florence Nightingale (1820 - 1910). Nightingale gebruikte de Coxcomb chart om de cijfers van sterfgevallen per maand in de Krimoorlog over te brengen naar Koningin Victoria (1819–1901) om zo de omstandigheden in de ziekenhuizen te verbeteren. Het figuur laat zien dat er meer doden vallen door voorkomen oorzaken dan door de oorlog zelf: te voorkomen ziekten in blauw, wonden in rood en andere oorzaken in zwart.

Het periodiek systeem<sup>D</sup> van Dmitri Mendelejev (1843 - 1906) valt ook onder de infographics. Mendelejev was een Russisch scheikundige, die de grondlegger is van het huidige periodiek systeem. De periodieke tabel kent elke student die in de wetenschap sector bevindt. Het periodiek systeem laat zien welke elementen bij welke categorie horen in een simpele duidelijke vorm. Zo kun je nu na een aantal jaren in een oogopslag zien wat Edelgassen zijn en welke elementen bij de Alkalimetalen hoort zodat er geen cruciale fout wordt gemaakt bij labexperimenten. In dit voorbeeld<sup>D</sup> kan je goed zien hoe veel verschillende bronnen worden samengebracht in één overzichtelijk geheel. Tegen het einde van de negentiende eeuw kwam er meer statische data beschikbaar en vonden de mensen de toen uitgevonden infographics niet duidelijk genoeg om de informatie over te brengen.

(1) <https://www.smithsonianmag.com/history/surprising-history-infographic-180959563/>

Luigi Perozzo (1856 – 1916) gaf in 1880 de eerste presentatie met een drie dimensionale afbeelding in de *Annali di Statistica*<sup>E</sup>. Dit is de eerste stereogram<sup>E</sup> in die tijd. Door de stereogram in kleur te drukken werd het driedimensionale effect vergroot. En zo werd dit een vernieuwende stap in de geschiedenis van de infographic.

### 1.2.1 Ontwikkelingen

In 1933 werd een grote stap gezet in de geschiedenis van de infographics, toen Henry Charles Beck (1902 - 1974) de allereerste kaart van de London Tube<sup>F</sup> had gemaakt met alleen lijnen. De lijnen laten zien hoe de routes lopen van station naar station in het openbaar vervoer. Dit was een belangrijke ontwikkeling omdat het visuele diagrammen zich naar het dagelijks leven van de mens verplaatsten. Zo werden op meer plaatsen in de wereld informatie vereenvoudigd voor reizigers en toeristen.

Voor de Olympische Spelen in München creëerde Olt Aicher (1922 - 1991) een set pictogrammen<sup>G</sup> van gestileerde menselijke figuren die een sport uitoefenen. Zo werd in een oogopslag duidelijk om welke sport het ging en waar de sport zich bevond om zo de mensen wegwijs te maken. De ontwerpen van Aicher worden tegenwoordig ook nog veel gebruikt op de openbare borden bijvoorbeeld het bord dat voor een zebrapad op straat staat. Zo werden de ontwikkelingen in infographics en onze beeldtaal steeds meer toegespitst op de mens, om het leven te verbeteren.

24

### 1.2.2 Actueel

Door de jaren heen worden de infographics steeds meer gemaakt voor bijvoorbeeld sociale media. Dat heeft alles te maken met de tijd waarin we leven: we krijgen veel informatie, hebben weinig tijd en willen een boodschap in één oogopslag kunnen lezen of zien.

De infographics zijn er om lezers te ingewikkelde informatie te laten begrijpen of om getallen van een belangrijke gebeurtenis overzichtelijk te presenteren. In de recente geschiedenis worden grafieken veel gebruikt in kantoorgerichte software, met name in PowerPoint en Excel worden gebruiksvriendelijke tools gepresenteerd die voor iedereen toegankelijk zijn. Tegenwoordig wordt het maken van een infographic steeds makkelijker, maar alle data verzamelen complexer omdat er zo veel verschillende bronnen bestaan voor één onderwerp. De mogelijkheden met ontwerptools op het internet lijken oneindig. Zo kan iedereen al een motion graphic en een interactieve infographic in een paar klikken maken.

25

### 1.3 Voor de mens, over de mens

Door een aantal infographics te vergelijken die over de mens gaan, valt het mij op dat er ook veel voor de mens bedoeld zijn om bewustwording te creëren. Onder andere hoe wij ons door de wereld bewegen en hoe we ons staande houden op de werkvloer. Hoe we beter voor de wereld kunnen zorgen en kunnen voorkomen dat er meer diersoorten uitsterven. Hoe we milieubewuster te werk kunnen gaan met vervoer en energie. Hoe je op de beste manier een huis kunt inrichten en hoe het in elkaar steekt om een bepaalde baan te hebben. We worden als mensen van alle kanten gecorrigeerd op het gebied van bijvoorbeeld natuur en voeding. De Virtual water map<sup>H</sup> van Timm Kekeritz is hier een goed voorbeeld van doordat je hier ziet wat wij als mensen verbruiken aan water door de dagelijkse producten die we gebruiken. De infographic van Oliver Lüde, How long till its gone?<sup>I</sup> laat op een duidelijke confronterende manier zien dat wij als mensen verantwoordelijk zijn hoeveel en hoelang afval op onze aarde blijft hangen. Het effect hiervan op de mensen is dat we bewustere keuzes gaan maken en hierdoor beter over onszelf gaan denken.

26

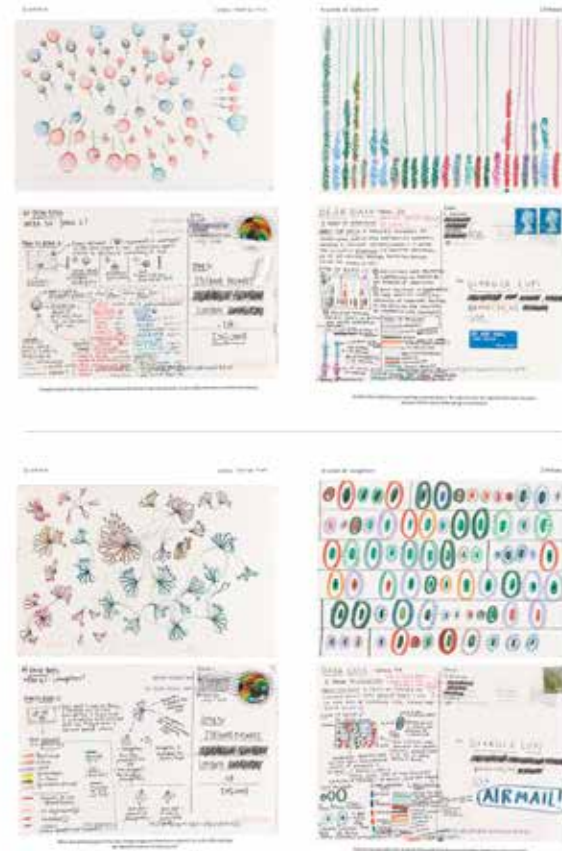
Hoe kan ik als grafisch ontwerper infographics inzetten om het geluk van mensen te verbeteren? Wordt dat al gedaan? De infographics die over de leefstijl en gezondheid gaan behandelen deze thema's bijna altijd apart. Onze telefoon blijft oppermachtig in deze tijd en in de toekomst. We kunnen niet meer zonder te technologie die ons ruim vijftien jaar geleden is geschonken. Het enige wat overblijft is dat we moeten leren omgaan, en het accepteren van de veranderingen. We hebben een massale aandacht voor data en we willen alleen maar meer informatie tot ons nemen. Deze informatie verwerken we als mensen in een korte tijd om zo weer nieuwe informatie tot ons te nemen. Elk informatief onderdeel moet ook visueel aantrekkelijk, interactief en gemakkelijk zijn om de aandacht vast te houden van het publiek. Dit is voor ons als grafisch ontwerpers een enorme uitdaging om naar toe te leven met ons werk.

27

**INVLOED OP  
HET GELUK**



J - Transparency Suit, 2010, Studio Smack



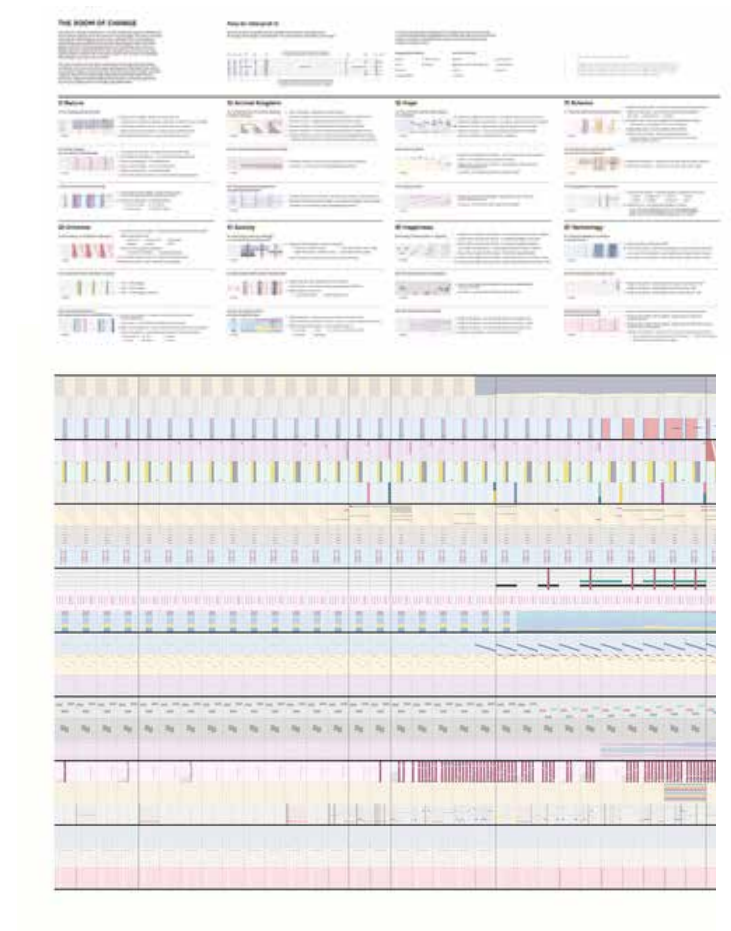
(B) Vitruviusman van Leonardo da Vinci, ca. 1490, Gallerie dell'Accademia, Venetië

Een grafisch onderzoek naar de positieve effecten van infographics

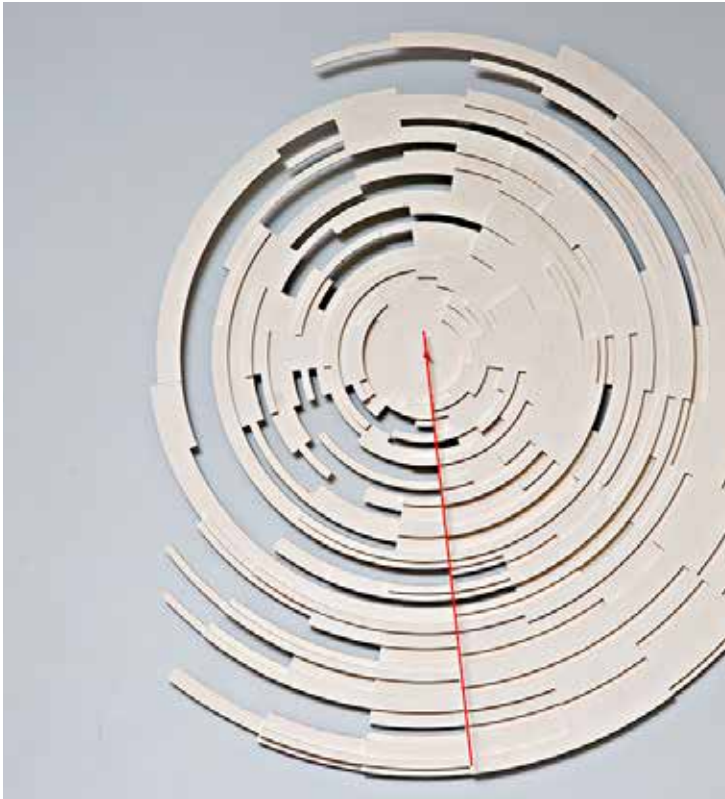




L - The Room of Change, 2019, Giorgia Lupi



Een grafisch onderzoek naar de positieve effecten van infographics



M - De Biologische Klok, Studio 1:1



N - Fevela Painting Project, 2006, Fevela Painting





36



O - Santa Helena Project, 2008, Favela Painting



37



Een grafiek van niks.



legende

- |               |                 |               |
|---------------|-----------------|---------------|
| • afwezigheid | • ledigheid     | • niks        |
| • afbreken    | • leegte        | • nutloosheid |
| • achteruit   | • leemte        | • nutloos     |
| • gaande      | • missend       | • ongeluk     |
| • gat         | • neutraal      | • onbreken    |
| • gebrek      | • niemand       | • vacuüm      |
| • geen        | • niet negatief | • verdwenen   |
| • geen        | • niet positief | • wegkling    |
| • haast       | • niets         | • weerloos    |
| • laatste     | • nihil         |               |

Submission: 825.1

P - Guijt & Meijers (NL), 2019

guide  
to self  
love.



Simply use this self wrap and squeeze exercise when feelings of self love are low.

Note: Make sure you love yourself before applying love to others

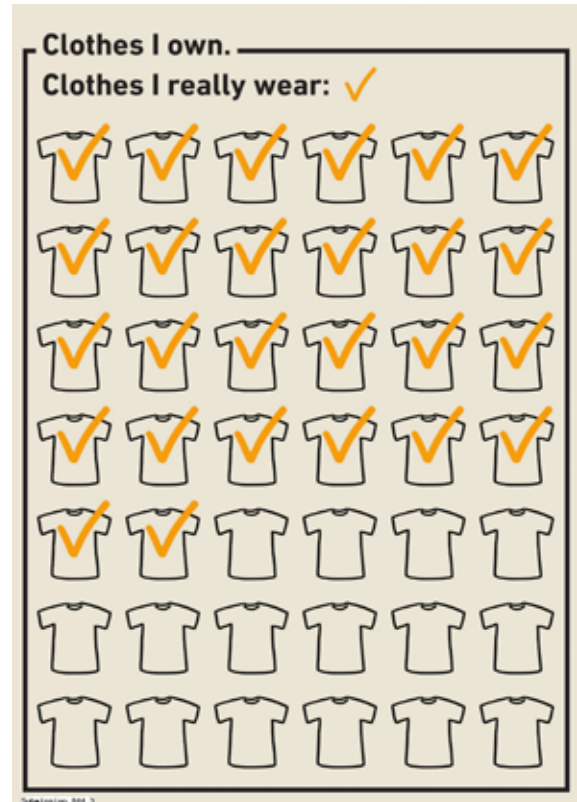
Submission: 818.1

Q - Brittney Malpeli (AU), 2019

# IS YOUR DATA SAFE?



R - Karim Shehimi (LB), 2019



S - Jie-Fei Yang (TW), 2019





42

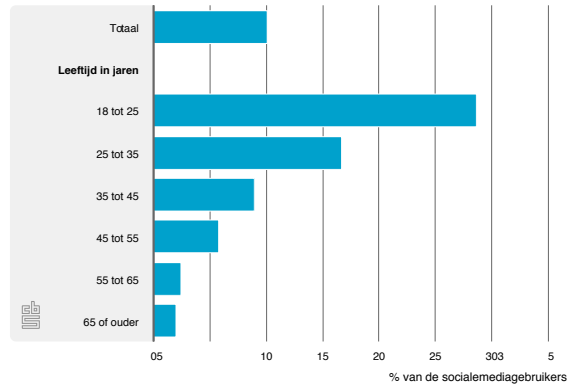
T - Marit Gijberts (NL), 2019



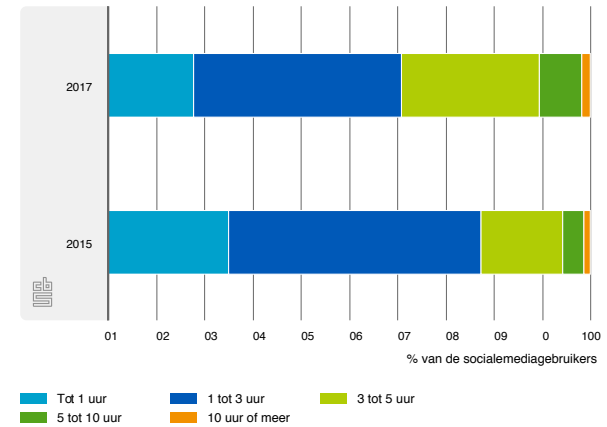
43

U - Metahaven 2013, Data Saga en Captives of the Cloud:  
Scanlation Comic

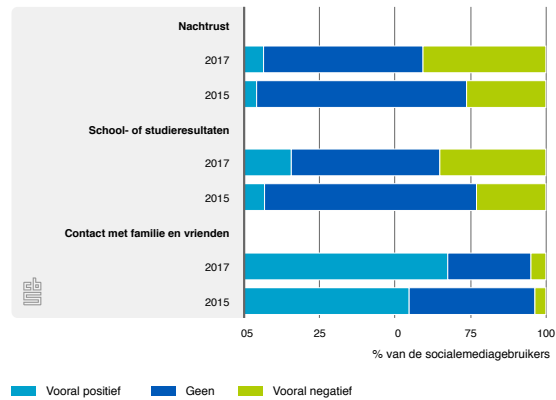
Voelt zich verslaafd aan sociale media, 2017



18- tot 25-jarigen: uren per dag op sociale media



18- tot 25-jarigen: invloed van sociale media



2- [https://www.mediaenmaatschappij.nl/images/artikelen/PDF/Onderzoekrapportage%20Jongeren%20lijden%20aan%20Social%20Media%20Stress%20\(SMS\),%20mei%202012.pdf](https://www.mediaenmaatschappij.nl/images/artikelen/PDF/Onderzoekrapportage%20Jongeren%20lijden%20aan%20Social%20Media%20Stress%20(SMS),%20mei%202012.pdf)

3 - <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2018/20/jongvolwassenen-vaker-verslaafd-aan-sociale-media>

## 2.1 Social design

Als ontwerpers dragen we een grote verantwoordelijkheid mee omdat wij onze maatschappij kunnen helpen. Wij kunnen een belangrijke boodschap over brengen of juist mensen aan het denken zetten over een bepaald onderwerp denk hierbij aan bijvoorbeeld: milieu, de mens, gezondheid, of politiek. Als je je betrokken voelt bij de maatschappelijke problemen van je tijd ben je sociaal geëngageerd. Veel ontwerpers laten zien hoe ze de sociaal geëngageerde onderwerpen aanpakken in een ontwerp, instalatie, of performance.

46

## Transparacy Suit

Het “Transparacy Suit”<sup>J</sup> van Studio Smack laat zien wat voor informatiestroom wij als mensen met ons meedragen door ons koopgedrag op het internet. Het pak dient als een tweede huid die een nieuwe visuele code onthult. De verborgen informatie wordt zichtbaar gemaakt aan de buitenwereld. Alle online gegevens worden verzameld bij een gegevensinstantie. Door ons koopgedrag of gegevens die we invullen op het internet vullen we ons eigen gegevensbestand in zonder dat we dit door hebben. Onze identiteit wordt steeds transparanter. Door alle aangepaste voorkeuren krijgen we steeds meer prikkels binnen om producten te blijven kopen. Dit kan veel stress op leveren omdat jij de speciale aanbieding niet kunt missen.

47



## Dear Data

Het volgende project ‘Dear Data’<sup>K</sup> is een project van Giorgia Lupi en Stefanie Posavec. Twee informatie ontwerpers die met elkaar een analogoog getekend data project hebben ontwikkelt van één jaar lang. Beide ontwerpers wonen aan een andere kant van de Atlantische Oceaan. Door middel van postkaarten stelden Giorgia Lupi en Stefanie Posavec elkaar op de hoogte van de wekelijkse ervaringen in de vorm van kleine infographics. De kaarten bevatten elke week weer een nieuw onderwerp boordevol data. Bijvoorbeeld van hoeveel mensen ze afscheid hadden genomen of hoe vaak ze die week hadden gelachen. Door dit project zijn de twee ontwerpers dichtertot elkaar gekomen en hebben ze elkaar ook beter leren kennen. Door onze data op een langzame en misschien ook wel analoge manier te ontvangen kunnen we als mensen dichtertot elkaar komen.

*“We prefer to approach data in a slower, more analogue way. We’ve always conceived Dear Data as a “personal documentary” rather than a quantified-self project which is a subtle – but important – distinction. Instead of using data just to become more efficient, we argue we can use data to become more humane and to connect with ourselves and others at a deeper level.”*  
- Giorgia Lupi, Stefanie Posavec

## The Room of Change

Een ander project van Giorgia Lupi is 'The Room of Change'<sup>L</sup> voor La Triennale di Milano. Dit project is een dertig meter lange wand vol met data over hoe meerdere aspecten uit onze omgeving zijn veranderd in het verleden, heden en hoe dit waarschijnlijk in de toekomst ook nog zal veranderen. De gigantische hoeveelheid aan data is erg indrukwekkend om naar te kijken. Hoe dichterbij de muur je komt hoe meer je ontdekt en merkt hoeveel indruk dit op je maakt. De verschillende onderwerpen gaan bijvoorbeeld over de mens en de natuur, de mens en technologie, de mens en dieren, de mens en de maatschappij. In dit werk wordt goed weergegeven hoe wij als mensen met de wereld om gaan. De technologie schiet in aantallen omhoog terwijl onze natuur verdwijnt.

50

## De Biologische Klok

Samen met landschapsarchitecten en deskundiges uit de medische en ecologische sector heeft Studio 1:1 'De Biologische Klok'<sup>M</sup> ontwikkeld. Door de verschillende onderzoeken is er een inventarisatie gemaakt van de diersoorten en planten in de directe omgeving van het desbetreffende zorginstelling. Door de natuur dichterbij de patiënten en het personeel te brengen vervaagt de grens tussen de zorginstelling en de buitenwereld. Buiten het ontwikkelen van de klok heeft het team nog een aantal ruimtelijke ingrepen gepresenteerd. Verschillende protheses die zich aan de zorginstelling vestigen zorgen ervoor dat verschillende dieren zich hier kunnen vestigen, om zo de natuur nog dichterbij te brengen.

51

Als mensen hebben wij ook een biologisch ritme, door dit ritme geven wij invulling aan het leven. Door alle technologische ontwikkelingen is ons biologische ritme vervaagd. Studio 1:1 heeft ongezocht waar de grens zit tussen gezond en ongezond. Met behulp van medici en ecologen kwamen ze tot de conclusie dat veel processen uit de natuur overeenkomen met een cyclus van een gezonde helende mens.

## Favela Painting Project

De twee Nederlandse social designers Jeroen Koolhaas en Dre Urhahn zijn in 2006 begonnen met het eerste Favela Painting project<sup>N</sup>. In Rio de Janeiro hebben ze samen met de lokale bewoners een groot kunstwerk geschilderd. De Favela's in Santa Marta, hebben de kunstenaars in prachtige en vrolijke kleuren geschilderd om zo de criminaliteit te verminderen in de buurten. Tijdens het schilderen van de Favela's werden communities gecreëerd, zo voelen de lokale bewoners zich veiliger in hun eigen buurt. Met deze projecten creëren de kunstenaars samen met de bevolking een sociale impact. Dit zijn ontwerpen waarbij de verantwoordelijkheid van de ontwerper in het hart van de maatschappij wordt geplaatst. Naast het Favela Project zijn er nog een aantal projecten die de kunstenaars hebben gemaakt samen met verschillende gemeenschappen. In de Kunsthal te Rotterdam zijn 4 mozaïek panelen tentoongesteld. Samen met een serie van foto's en video's is het proces van het kunstwerk goed te bewonderen. Het project is in 2008 begonnen in de plaats Santa Helena<sup>O</sup>. Samen met locale bewoners is er een gigantische schildering gerealiseerd op wel vijfhonderd vierkante meter. De schildering moet

dienen als een symbool om vooroordelen over de sloppenwijken in Rio de Janeiro te bestrijden. Helaas is het kleurrijke kunstwerk na tien jaar vervaagd door weersomstandigheden. Favela Painting is daarom een in 2017 een restauratietraject ingeslagen. Het kunstwerk moet mensen uitnodigen en een positieve boodschap over dragen. Samen met de bewoners zijn ze op zoek gegaan naar duurzame materialen om zo het kunstwerk een nieuwe laag te geven in mozaïek. Het project zorgt niet alleen voor een nieuw kunstwerk maar ook voor werkgelegenheid en een versterkt sociaal netwerk binnen de sloppenwijk.

### Graphic Matters: Information Superpower

Graphic Matters is een tweejaarlijks internationaal festival in Breda over grafisch ontwerp en de impact daarvan op ons dagelijks leven. Elk jaar krijgt het festival een nieuw onderwerp waarop ontwerpers hun eigen werk kunnen toesturen naar het festival. In 2019 is het thema van Graphic Matters: Information Superpower. Binnen dit thema wordt een programma gemaakt met verschillende workshops, tentoonstellingen, en andere events. Ontwerpers kunnen meedoen aan een poster wedstrijd om zo te laten zien waar zij om geven, de natuur, de mens, of complete andere onderwerpen. De posters worden ontworpen als infographics, datavisualisaties, kaarten of handleiding. Van de ruim vijftienhonderd inzendingen zijn er uiteindelijk vijf winnaars uitgekozen. Guijt & Meijers (NL) 2019<sup>P</sup>, Jie-Fei Yang (TW) 2019<sup>Q</sup>, Brittney Malpeli (AU) 2019<sup>R</sup>, Karim Shehimi (LB) 2019<sup>S</sup> en Marit Gijsberts (NL) 2019<sup>T</sup>.

54

Als ontwerpers kunnen we er voor kiezen om commercieel te ontwerpen om winst te maken en in opdracht van een klant te werken. Sociaal geëngageerd ontwerpen kan een andere keuze zijn. Door de maatschappelijke problemen centraal te zetten in een ontwerp kan je hiermee een verandering teweegbrengen en de mensen het probleem in laten zien. Ik vind dat wij als ontwerpers onze verantwoordelijkheid moeten nemen en de maatsschappij moeten helpen.

55

Elke poster van de vijf winnaars laat weer een ander deel van data zien wat wij als mensen elke dag meekrijgen. De poster van Brittney Malpeli laat zien hoe we als mensen met een kleine moeite al meer van onszelf kunnen houden. De mens krijgt op een dag zo veel data binnen, dat we dit moeilijk kunnen filteren. De dagelijkse bezigheden komen op een tweede plek te staan en we blijven maar zoeken naar meer data.

## 2.2 Sociale Media

Sociale Media zorgt voor een groot tekort aan zelfvertrouwen bij veel personen omdat op instagram, facebook en twitter het zo genoemde perfecte plaatje wordt weergegeven. Jonge mannen en vrouwen die laten zien hoe goed ze het hebben door middel van een foto van een groot huis of een luxe auto. Elke dag nieuwe dingen kopen van het salaris van de ongelofelijk leuke baan die je al sinds je vijftiende levensjaar hebt. Alleen maar goede cijfers op school halen en elk examen met gemak doorlopen. De schijn ophouden gaat zelfs zo ver dat de emoties ook worden gepresenteerd in een foto. Elke dag vrolijk wakker worden en op een of andere manier schijnt bij jou altijd de zon. Alles om maar te bewijzen dat jij als individu het beter hebt dan de medemens, want niemand wil als het buitenbeentje worden gemarkeerd. Ik vind de positie waarin de jongeren zich zetten te overdreven. Is dit het geluk waar je altijd van hebt gedroomd? Waar je altijd een tekening van maakte toen je klein was? Zoals je de dromen trots en uitgebreid aan je moeder en vrienden vertelde? Is dit geluk?

56

Door het ophouden van de schijn in het perfecte gelukkige leven, kan dit ook een groot gevolg en invloed hebben op je fysieke en mentale gezondheid. Wat is geluk? Waar ben jij blij mee? Vele antwoorden komen naar voren. Als we al onze familie in goede gezondheid om ons heen hebben, dat is geluk. Voor een ander is geluk de loterij winnen, of de jackpot in het casino. Een rijke echtgenoot treffen of zoals de standaard lijkt te liggen; hoeveel volgers je hebt. Hoeveel mensen vinden jou foto leuk op sociale media? Bijna ieder jong persoon droomt er nu van om een bekendheid op het internet te worden of te zijn. Geluk is voor mij het gevoel van rust in het dagelijkse leven, door te genieten van de echte fysieke momenten. Hier zal ik in de volgende hoofdstuk verder op in gaan.

57

## 2.3 Nostalgie

58 Als we ongeveer vijftien jaar terug gaan in de tijd dan ben ik acht jaar en zit ik ongeveer net in groep vijf. Ik sprak af met een vriendje of vriendinnetje in de pauze dat we na school zouden vragen of we op woensdagmiddag bij jou kon spelen. De volgende dag kwamen we dan meteen weer bij elkaar om het antwoord te vertellen van onze ouders, zonder tussendoor een bericht naar elkaar te sturen. Op het schoolplein konden we de meest gekke spelletjes verzinnen zonder dat het eerst een trend moest zijn. Als we thuis waren pakten we meteen een gigantische doos vol kleurpotloden en stickers, of een bak met lego en poppen. Niet meteen een tablet of een mobiele telefoon om weer een foto op het internet te zetten wat we die dag hadden gedaan. Als de zon scheen waren we altijd buiten te vinden in de straat of bij een vriend op de oprit. Touwtje springen of met stoep krijt kleuren op elke tegel die je maar kon vinden. Voor je verjaardag wilde je graag skeelers of een fiets, geen mobiele telefoon van het allernieuwste merk omdat we er anders niet bij horen.

Om op te groeien met verschillende technologische ontwikkelingen, zie ik toch voor een groot deel als een last. Alle kinderen die nu naar de basisschool gaan hebben in een hele korte tijd de eerste telefoon al gekregen. Ze weten alles over hoe je een app moet downloaden of hoe je al een bericht moet typen en versturen. Zou dit dan voor deze tijd een goed iets zijn, dat de kinderen van nu alles al meekrijgen van de nieuwste technische uitvindingen en hiermee dan ook zelf nieuwe dingen mee kunnen ontdekken. Dit kan ook een positieve kant kan hebben omdat de kinderen de toekomst zijn. Wie weet hebben we dan door een uitvinding over honderd jaar dan geen afval meer. Helaas kan de technologie ook een tegenzijde hebben.

De millenials hebben voor een groot deel toch een gigantische sprint in het digitale tijdperk meegemaakt in hun jeugd. De opkomst van de computer, de steeds platter wordende televisies, en de mobiele telefoons. De oudere generaties hebben zich aangepast aan de digitale cultuur van tegenwoordig.

60 Bijna iedereen van nu rond de drieëntwintig kan zich elke kleine verandering nog herinneren van het gedigitaliseerde tijdperk. Waar we vroeger nog met een strippenkaart in het openbaar vervoer konden reizen kan de jeugd van nu rond de 13 jaar zich niet voorstellen hoe je ergens komt zonder je OV-Chipkaart. Dat je elke vrijdagmiddag na het eten nog even buiten mocht spelen met de buurkinderen en je standaard afspreek punt bij jou op de hoek was, en dat iedereen er dan ook was. Hoe doen we dat nu zonder een bericht of locatie te sturen waar we nu zijn? Je zou kunnen zeggen dat we door de technologie van nu, vroeger gelukkiger waren? Door de nieuwste technische uitvindingen krijgen we per dag ontzettend veel prikkels binnen en dit zorgt voor een veel stress. Deze stress kan ontstaan uit alle data die we dagelijks binnen krijgen. Vroeger was er nog niet zo veel data als dat we nu hebben.

## 2.4 Internet in de kunst

De tentoonstelling van Metahaven in het Stedelijk museum te Amsterdam laat in verschillende zalen een goede impressie zien die hoe het internet op je kan overkomen. Door alle verschillende drukke beelden van Data Saga en Captives of the Cloud<sup>U</sup> kun je bijna geen overzicht meer vinden en voelt het alsof je niet verbonden bent. De boodschap komt niet meer binnen. Dit is ook wat er gebeurt met de hoeveelheid data die wij per dag binnen krijgen door sociale media.

*“Lopen door de zalen van Earth is als surfen op internet: Associatief en vervreemdend”*  
— Jeroen Junte (de Volkskrant)

61

## 2.5 Sociale Media Stress

Uit het meest recente onderzoek van de Nationale Academie voor Media & Maatschappij<sup>2</sup> blijkt dat jongeren tussen 13 en 18 jaar lijden aan een serieuze vorm van Sociale Media Stress (SMS). Sociale Media houden de jongeren in hun greep door meldingen, beloningen en pushberichten. Zelf stoppen kunnen de jongeren niet meer omdat ze bang zijn om buiten de groep te vallen. Meer dan de helft van de jongeren geeft aan onrustig te worden wanneer zij de smartphone niet bij de hand hebben. Ook veel jongeren voelen druk om een binnengekomen bericht of reactie direct op hun telefoon te bekijken.

Het is belangrijk stil te staan bij de kracht van de Sociale Media. Waarom zijn berichten en meldingen zo moeilijk te negeren? Er wordt niet alleen stress ervaren bij het geen gehoor geven aan meldingen die binnen komen, maar ook de grote hoeveelheid aan data die dagelijks verwerkt moet worden om bij te blijven levert veel stress op. Bijna de helft van de jongeren herkent dit gevoel van stress.

Niet alleen jongeren tussen de 13 en 18 jaar hebben last van sociale media. Ook mensen vanaf 18 jaar die zich verbonden voelen met de sociale media. Uit cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek<sup>3</sup> blijkt dat van de sociale media gebruikers tussen de 18 en 25 jaar 28,7% toegeeft verslaafd te zijn aan sociale media, maar ook mensen boven deze leeftijd zijn verslaafd aan sociale media, 16,7% hiervan valt in een leeftijdscategorie van 25 tot 35 jaar. De tijd die de jongvolwassen besteden op sociale media is in sommige gevallen schrikbarend. Per dag besteed ruim 17% van de jongvolwassenen gemiddeld 3 tot 5 uur door op de sociale media. Door het grootschalige gebruik ervaren veel personen ook slaapproblemen. Door de vele meldingen blijf je lang in gedachten en zo kom je moeilijk in slaap.

2- [https://www.mediaenmaatschappij.nl/images/artikelen/PDF/Onderzoekrapportage%20Jongeren%20lijden%20aan%20Social%20Media%20Stress%20\(SMS\),%20mei%202012.pdf](https://www.mediaenmaatschappij.nl/images/artikelen/PDF/Onderzoekrapportage%20Jongeren%20lijden%20aan%20Social%20Media%20Stress%20(SMS),%20mei%202012.pdf)

3 - <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2018/20/jongvolwassenen-vaker-verslaafd-aan-sociale-media>



**GELUK EN  
GEZONDHEID**



In 2018 had ruim 50% van de Nederlanders van 18 jaar en ouder overgewicht en 15% ernstig overgewicht (obesitas). Van de kinderen van 4 tot en met 17 jaar oud had bijna 12% overgewicht.

**Meer overgewicht bij het ouder worden**

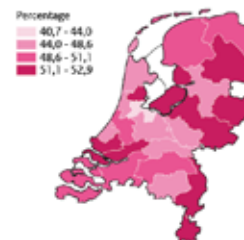


**Bij zowel mannen als vrouwen hebben laagopgeleiden relatief vaker obesitas**

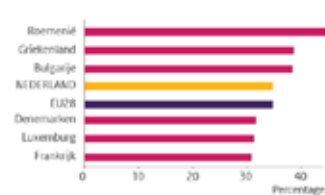


**Regionale en internationale verschillen in overgewicht**

Overgewicht per GGD-regio 2016



Matig overgewicht bij volwassenen 2014



3- <https://www.volksgezondheidenzorg.info/verantwoording/infographics/overzicht-infographics#node-leefstijl-samengevat>

### 3.1 Wat is geluk

Geluk is een lastige term om uit te leggen omdat het van zo veel verschillende factoren afhankelijk is. Je kan zeggen dat geluk het vele geld is, geluk is gezondheid, geluk is winnen. De bekende gezegden ‘Geld maakt niet gelukkig’, en ‘Geluk is de kunst een boeket te maken van de bloemen waar je bij kunt’ vertellen je al wat je nodig hebt om gelukkig te zijn. Als iedereen dat zegt dan zal er wel een kern van waarheid in zitten.

68

Als ik naar mezelf kijk zie ik dat ik niet gelukkig ben met veel dingen om mij heen. Te veel mensen, te veel spullen, te veel prikkels, alles waar ‘te’ voor staat is niet goed zei mijn oma altijd. Als je daar goed over nadenkt dan zit daar nog wel de grootste waarheid in. Tegenwoordig heeft niemand te veel van iets, niks is te veel in de maatschappij. Wij als mensen hebben zelf nergens genoeg van, niet genoeg geld, niet genoeg vierkante meters in een huis, niet genoeg eten, niet genoeg kleding, niet genoeg diploma’s, niks is genoeg. Van alles moet meer komen en vooral moet alles nieuw zijn. We moeten ook alles kunnen, overal expert in zijn. Je moet kunnen koken, klussen, multitasking,

hard werken, verslagen foutloos schrijven binnen een uur, de hoogst mogelijke opleidingen halen en daar een baan in vinden. En waarom? We moeten meer, meer en meer tot dat we niet meer kunnen. Tot we de maximale capaciteit hebben bereikt van al ons kunnen. En zelfs dan zijn we nog niet goed genoeg voor de maatschappij. Wij leren te veel, werken te veel, wij als mens willen te veel. Wij willen te veel maar niet eens voor onszelf, we willen alles doen om maar te bewijzen dat we het beter doen dan de medemens. Wanneer kijken we naar ons eigen ik? Wanneer voel jij je gelukkig? Wat is mijn geluk?

69

Het helpen van mensen is kenmerkend voor mijn karakter. Bij ons thuis is het met de paplepel ingegoten, dat als iemand het zelf niet op kan brengen om een taak te voltooien dat je diegene dan helpt waar het kan. Omdat dit de wereld een stukje beter maakt en je zo een goed mens zult worden. Een goed persoon, een goede vriendin, een oprecht en echt persoon. Dit heb ik mijn leven lang bij mij gehouden. Een echt goed persoon zal laten zien hoe goed hij echt is.

70

Waarom maakt het helpen van mensen mij als mens betrouwbaar en goed, maar ook kwetsbaar? Door de jaren heen leer je steeds meer hoe alles en iedereen in elkaar steekt als mens. Waarbij een groot deel van de maatschappij alles doet om er zichzelf de hemel in te prijzen. Zijn er ook mensen die zichzelf wegcijferen om anderen te helpen. Mensen helpen geeft mij een grote voldoening in het leven. Al zijn het maar de meest kleine dingen die er toe doen. Een vreemde helpen met een printer instellen omdat je ziet dat diegene er niet uit gaat komen of een muur behangen voor een goede vriend omdat hij het alleen niet gaat redden in een korte tijd. Ieder mens is gelijk en ieder mens heeft hetzelfde recht om geholpen te worden. Toch heeft het helpen van anderen een grote deuk achtergelaten. Want niet iedereen heeft dezelfde goede bedoelingen zoals die ik geleerd heb. Zo ben ik gaan filteren wat voor mij belangrijk is en wat mij gelukkig maakt. Ik heb een grote schoonmaak gehouden in mijn leven. Kijken wat ik kan doen om mezelf weer gelukkig te krijgen.

### 3.2 Gezondheid

71

Door nieuwe prioriteiten te stellen ben ik me veel gelukkiger en gezonder gaan voelen. In een korte tijd heb ik veel nieuwe dingen geleerd. Sporten doe ik drie tot vier keer in de week en ik let beter op mijn voeding. Een andere nieuwe basisregel is dat nergens nog 'te' voor mag staan. Zodat ik weer op een gezondere weg kom te staan zonder vervelende gedachten en gevoelens. Door middel van een drastische draai in mijn voedingspatroon heb ik meer energie gekregen en voel ik mij veel gezonder dan voorheen. Ik kan bijna wel zeggen dat de juiste voeding mij gelukkiger heeft gemaakt. Hierdoor lig ik minder vaak in bed, ik kijk bijna geen televisie meer, ik maak me minder zorgen omdat ik minder op het internet kijk. Ik luister veel muziek en er zijn alleen nog dingen die mij echt een meerwaarde geven. Bijna iedereen weet dat je moet sporten en goed moet eten.

Vroeger kreeg je mee dat als je je moe voelde of weinig energie had je vitamine C te kort kwam en dat je een sinaasappel moest eten om dat weer te verbeteren. Nu is bekend dat een paprika tot wel vier keer zo veel vitamine C in zich heeft dan de sinaasappel, en dat één persoon heeft per dag wel 2 tot 3 liter water nodig heeft. Veel oude gewoonten van het sporten en eten worden niet meer aangepast ondanks dat er in 2016 een vernieuwde schijf van vijf is gekomen.

72

### 3.2.1 Overgewicht

De mensen in onze Nederlandse maatschappij ervaren meer stress, voelen zich steeds ongelukkiger en zijn ongezonder. Uit een verschillende onderzoeken van de Volksgezondheidszorg<sup>3</sup> blijkt ongeveer de helft van de Nederlanders een ongezonde levensstijl heeft en dat in 2018, 50,2% van de Nederlanders overgewicht heeft. Van de kinderen van 4 tot en met 17 jaar had 12% overgewicht.

We sporten alleen maar wanneer er een nieuwe feestdag of seizoen aan zit te komen om toch even die kerst kilo's er af te trainen of fit en slank de zomer in te gaan om ons daarna weer te laten gaan. In de sportschool zie je dat mensen vaak de week goed lijken te beginnen door op maandag te gaan sporten. Maar na de maandag zie je dezelfde mensen de rest van de week niet meer. Hoe komt het dat mensen zich maar voor even aan een goede gewoonte houden en alles daarna weer laten vallen? Weten mensen wel dat ze veel makkelijker gezonder kunnen leven dan dat ze nu doen? Door gezonder en sportiever te leven vind je meer rust in jezelf en kun je zo grotere opdrachten aan of juist meerdere kleinere opdrachten.

73

Door de juiste voeding en iets anders te sporten dan dat je normaal doet, kom je al een heel eind verder dan de tijdelijke afslank shakes en de loopband.

De vele reclames op televisie en op het internet maken ons als mensen gek om te gaan voor het perfecte. Speciale diëten om zo binnen tien weken twintig kilo af te vallen. Koolhydraat arme diëten waarbij je na het dieet alle kilo's die je er af hebt laten glijden je zo weer op de heupen klimmen. Elk dieet is slecht voor je, je moet kijken naar iets wat je je leven lang vol kunt houden. Niet naar iets wat je in een paar weken er geweldig uit laat zien, maar juist die kleine wijzigingen waar je je leven lang mee door kunt gaan.

Je kunt bijvoorbeeld elke dag twee liter water gaan drinken en elke dag twee stuks fruit eten. De meeste mensen zullen denken dat dit de gezonde standaard is voor iedereen.

### 3.2.2 Mentale gezondheid

Uit een artikel van Extended limits<sup>4</sup> blijkt dat 5-10% van de huidige internet gebruikers geen controle hebben over hoeveel ze online zijn. Met andere woorden ze zijn verslaafd. Onze hersenen zien er op dat moment uit als die van personen die een drugsverslaving hebben. Dit komt omdat sociale media zonder te veel inspanning snel resultaten oftewel data geeft en dit zorgt dan weer voor een verslavend effect.

De blauwe tinten die onze schermen afgeven zorgen ervoor dat ons slaaphormoon melatonine wordt afgebroken. Door het lezen en uitvoeren van handelingen op de smartphone blijven onze hersenen actief. We blijven nadenken over berichten die we hebben ontvangen en bovendien stelt slaap onderzoeker Gerard Kerkhof<sup>5</sup> dat bijvoorbeeld boze appjes van vrienden invloed hebben op onze emoties. Een andere psychisch effect is dat de angstwaarden verhoogd zijn. Het gebruik van een smartphone kan dus leiden tot: stress, slapeloosheid, slechte concentratie, nachtmerries en hoofdpijn. Dit komt omdat we continu bezig met wat er in de digitale wereld gebeurt.

### 3.2.3 Slaaptekort ongezond

Uit een onderzoek van het Voedingscentrum<sup>6</sup> is gebleken dat slaaptekort leidt tot overgewicht. Hieruit bleek dat kort slapen ervoor zorgde dat proefpersonen meer gingen eten, grotere porties kozen en meer honger hadden.

Ruim 40% van de mensen met een Body Mass Index (BMI) hoger dan 30 heeft slaapapneu. Deze mensen hebben obesitas, oftewel ernstig overgewicht. Bij slaapapneu komt de ademhaling tijdens de slaap herhaaldelijk ten minste 10 seconden tot stilstand. Overgewicht kan slaapapneu veroorzaken doordat het vetweefsel rond de borstkas het ademen moeilijker maakt. Slaapapneu leidt tot slecht slapen met als gevolg slaperigheid overdag. En dat kan vervolgens leiden tot meer eten en nog meer overgewicht.

4- [https://www.extendlimits.nl/nl/artikel/5\\_effecten\\_van\\_social\\_media\\_op\\_onze\\_hersenen](https://www.extendlimits.nl/nl/artikel/5_effecten_van_social_media_op_onze_hersenen)

5- <https://www.slapen.com/slaap-en-smartphone/>

6 - <https://www.voedingscentrum.nl/nl/nieuws/onderzoek-is-er-verband-tussen-weinig-slapen-en-overgewicht-.aspx>

**FILOSOFIE**



#### 4.1 Geluk in de filosofie

Geluk is genot, Volgens<sup>6,7</sup> de Epicuriërs brengt het nastreven van genot het grootste geluk. Daarbij is de insteek: maak plezier, geniet en ervaar zo min mogelijk geestelijke onrust en lichamelijke pijn. In de filosofie is het Hedonisme de leer binnen de ethiek die stelt dat genot, in algemene zin, het hoogste goed is. De belangrijke vraag binnen het Hedonisme is wat het meeste genot geeft in het leven. Hierbij worden alle voor en nadelen tegen elkaar afgewogen van het betreffende genot. Bij de Stoïcijnen komt er een andere interessante insteek naar boven wat goed bij mijn onderzoek past. Bij de Stoïcijnen worden gekeken naar hoe jij als mens zelf met een situatie omgaat en hoe je zo tot de vervolmaking van jezelf kunt komen.

Zeno van Citium is een filosoof van 300 jaar voor Christus, die na een schipbreuk terecht kwam in Athene. Hier heeft hij veel gelezen over het werk van Socrates. Zo is hij bij de bekende filosofen uit de stad in de leer gegaan.

6- <https://www.filosofie.nl/epicurus/index.html>

7- <https://www.youtube.com/watch?v=v7CqiSO2GE0>

Na jaren van studeren kon Zeno van Citium zijn eigen studenten opleiden en is zo de stichter geworden van het Stoïcisme. In het Stoïcisme staat deugd, tolerantie en zelfbeheersing centraal.

Deze filosofische stroming heeft vele generaties van denkers en leiders geïnspireerd. De naam Stoïcisme kom van de Stoa Poikile, de versierde openbare zuilengalerij in Athene. Hier kwamen Zeno van Citium en zijn studenten samen om discussies te voeren. Tegenwoordig gebruiken we het woord Stoïcijns meestal in de betekenis van iemand die onder druk kalm blijft en emotionele uitersten vermijdt. Dit is een van de belangrijkste punten van het Stoïcisme.

De Stoïcijnen vonden dat alles om ons heen werkt volgens een web van oorzaak en gevolg in het gehele heelal. We hebben niet altijd de controle over de gebeurtenissen om ons heen, maar wel over hoe we dingen aanpakken. In plaats van zich een ideale maatschappij voor te stellen, probeert de stoïcijn om te gaan met de wereld zoals hij is, door zelfverbetering na te streven door middel van vier deugden.

Praktische wijsheid: de kunst om complexe situaties logisch, geïnformeerd en kalm aan te pakken;  
 Gematigdheid: beoefening van zelfbeheersing en matiging in alle aspecten van het leven;  
 Rechtvaardigheid: anderen eerlijk behandelen zelfs wanneer ze fout hebben gehandeld; Moed: niet alleen in buitengewone omstandigheden, maar ook dagelijkse uitdagingen aangaan met duidelijkheid en integriteit.

82

Maar terwijl Stoïcisme zich richt op persoonlijke vervolmaking, is het geen egocentrische filosofie. In de tijd dat de Romeinse wetten slaven nog als eigendom beschouwden, ijverde Seneca voor hun menselijke behandeling, en benadrukte dat we allemaal hetzelfde fundamentele mens-zijn delen. Evenmin zet Stoïcisme aan tot passiviteit. Het gaat om het idee dat alleen mensen die zelf deugd en zelfbeheersing hebben verworven positieve verandering teweeg kunnen brengen in anderen.

Stoïcisme was eeuwenlang een actieve school voor filosofie in Griekenland en Rome. Als een formele instelling is dit verdwenen maar de invloed van het Stoïcisme loopt tot de dag van vandaag nog door in ons dagelijks leven. Christelijke theologen zoals Thomas van Aquino bewonderden zijn nadruk op de vier deugden en namen dat over.

83

Er zijn ook overeenkomsten tussen het Stoïcijnse 'Ataraxia' of rust van de geest, en het Boeddhistische concept van 'Nirvana'. Een bijzondere invloedrijke Stoïcijn was de filosoof Epictetus, die schreef dat lijden niet voortkomt uit de gebeurtenissen in ons leven, maar uit hoe we ze beoordelen. Hier is een overeenkomst met de moderne psychologie en de zelfhulp-beweging. Zo richt rationeel emotieve gedragstherapie zich op het veranderen van de houdingen in het leven, die mensen aannemen door hun levensomstandigheden. We kunnen als mens onze wilskracht benutten om ons leven betekenis te geven, zelfs in de somberste situaties.

# CONCLUSIE

## 5.1 Wat is geluk voor mij

Met allerlei verschillende factoren zou ik het geluk wel kunnen definiëren als een gevoel dat je in jezelf kunt vinden, maar alleen door goed voor jezelf te zorgen om zo min mogelijk stress en pijn te ervaren. Door te focussen op jezelf en je anderen zo min mogelijk jouw leven laat beïnvloeden. Geluk is een euforisch gevoel waarbij alles om je heen op zijn plek lijkt te vallen. Het voelt als een genot door het hele lichaam heen. Elke situatie waar je je daarbij in bevindt kun je alle goede kanten in zien. Alle slechte kanten kun je dan in een handomdraai naar iets positiefs zetten.

In het kort is geluk voor mij het gevoel van rust in het dagelijkse leven, door te genieten van de echte fysieke momenten.

Zou ik als grafisch Ontwerper de mensen kunnen helpen hun innerlijke geluk weer terug te vinden? Infographics zouden hier de ideale uiting voor kunnen zijn. Door verschillende scenario's te schetsen en personen weer te geven in de vorm van een infographic zou je misschien een gewoonte van elkaar kunnen overnemen om zo gelukkiger te worden. Zou

het mensen helpen als ze de verschillende lagen van zichzelf zagen of van de medemens. Een laag over het werk, hoe je zo goed als stress vrij naar het werk kunt gaan en je baan goed kunt uitvoeren. Een laag over hoe jij als persoon alles thuis regelt, met en zonder kinderen. Zouden we van elkaar niet heel veel kunnen leren? Misschien is die ene specifieke handeling van de buurvrouw of van een goede vriend wel de ideale uitkomst voor jou om je goed en gezond te voelen, en je innerlijke geluk terug te vinden.

Dit onderzoek heeft mij veel opgeleverd en nieuwe inzichten gegeven. Als grafisch ontwerper kan je van een complexe situatie of stelling een duidelijk overzicht maken en de mensen helpen om in deze wereld vol met prikkels de rust weer te vinden. Het 'Dear Data' project is hier een goed voorbeeld van. Door in dit geval de hele week voor jezelf samen te vatten en op papier te zetten kan je een rust creëren die je niet in de digitale wereld kunt vinden. We leven in een tijd van grote technologische ontwikkelingen en plaatsen al het goede van ons leven op het internet. Ik vind de technologie van deze tijd een uitkomst is

maar dit draagt ook een last met zich mee. Dit komt omdat met name de jongeren niet meer zonder sociale media kunnen en dat dit een zorgelijk punt is voor de maatschappij. Een belangrijke vraag voor mijn onderzoek was of de invloed van sociale media de gezondheid van de mensen beïnvloed. Na verschillende bronnen die ik heb onderzocht, ben ik tot de conclusie gekomen dat het vele gebruik van sociale media en de telefoon de gezondheid op verschillende niveaus beïnvloed. Mensen slapen slecht, eten slecht, bewegen weinig en raken zo in een negatieve spiraal terecht.

## 5.2 Antwoord hoofdvraag

*‘Hoe kan ik als grafisch ontwerper met behulp van infographics een bijdrage leveren aan het geluk van de mens?’*

Als grafisch ontwerper kan ik met behulp van infographics de mensen een nieuwe basis geven om gelukkiger in het leven te staan. Er een nieuwe basis nodig om ieder individu zijn rust terug te geven samen met het innerlijke geluk. Met een infographic zou ik deze basis in één beeld weer kunnen geven waardoor mensen zelf kunnen kijken wat er voor hun toepasbaar is in het dagelijkse leven. Ik vind dat met name jongeren te veel op sociale media zitten. Een simpele tool zou kunnen helpen om ze in te laten zien dat we niet op alles in het leven de controle hebben of hoeven te hebben. Het goed willen omgaan met bepaalde situaties kan een enorme stress opleveren waarbij we minder goed voor onszelf zorgen. Doordat we minder goed voor onszelf zorgen kunnen wij als mens in een automatische piloot klem komen te zitten.

Om de maatschappij een handje te helpen door middel van een informatieve infographic over gezondheid en geluk, wil ik als ontwerper een goed voorbeeld geven. Ik zou graag de mensen willen laten zien hoe je met minder sociale media gelukkiger en dus ook gezonder kan worden. Als we als mensen elkaar wat meer gunnen en helpen dan komen we als maatschappij zo veel verder dan waar we nu vast zitten. Als we nu minder naar elkaar gaan kijken en tegen elkaar proberen op te werken zou iedereen veel meer rust en geluk ervaren.

Als grafisch ontwerper wil ik orde scheppen in de chaos, een overzicht bieden waar dat nodig is en de mensen aan het denken zetten met mijn ontwerpen. Ik heb veel geleerd over het vak maar ook over wie ik ben. Als een rustig georganiseerd persoon kan ik snel het overzicht vinden in moeilijke of drukke situaties. Dit probeer ik ook in mijn ontwerpen naar voren te laten komen. Zo hoop ik met een sociaal geëngageerde visie de mensen een nieuw inzicht geven.

### 5.3 Koppeling met eindwerk

Het zou mij als grafisch Ontwerper een enorme voldoening geven om mensen te blijven helpen door middel van verschillende ontwerpen. We kunnen met zo veel verschillende middelen, die we al om ons heen hebben, ons innerlijke geluk terug vinden. Zoals je vroeger buiten speelde, of samen met je moeder een cake ging bakken in de keuken. Hoe je als groepje vrienden op elkaar stond te wachten op de hoek van de straat. Zonder zorgen en zonder te veel na te denken over de dagelijkse dingen. Zouden we die innerlijke rust en dat geluk weer terug kunnen halen naar deze wereld vol met technologie. Waarom proberen we als mensen niet aardiger te zijn voor elkaar. Waarom laten we onze medemens niet even een moment voor zichzelf nemen in deze overvolle informatieve wereld. Laten we iedereen een moment van rust gunnen voordat we ons weer volop storten op de dagelijkse verplichtingen. Om zo samen het innerlijke geluk weer terug te vinden.

Als ontwerper zou ik graag een bijdrage willen leveren aan het geluk van de mens. Met de verschillende projecten die ik heb onderzocht voor mijn scriptie is mij opgevallen dat bij meerdere ontwerpers het welzijn van de mens centraal staat. Door zowel de chaos te laten zien die wij als mensen veroorzaken, als de rust die de mens weer kan creëren, laten de ontwerpers zien dat wij als mensen hier zelf verantwoordelijk voor zijn. Deze visie zou ik graag willen doorzetten in mijn eindwerk.

Voor mijn eindwerk wil ik onderzoeken hoe datavisualisatie een bijdrage kan leveren aan het geluk van de mens. Door verschillende scenario's te visualiseren wil ik de doelgroep bereiken die met name actief is op sociale media. Door te informeren over de negatieve effecten van sociale media wil ik de doelgroep activeren om hier minder gebruik van te maken en meer het geluk te zoeken in de fysieke wereld. Het medium van mijn eindwerk staat nog niet vast, omdat dit nog afhangt van mijn onderzoek.

# BRONVERMELDING



**Boeken**

van der Zwaag, A. (2014). Looks good, feels good, is good. Hoe sociale design de wereld verandert  
Geraadpleegd op 14-01-2020

Wildbur, P. (1989). Information graphics : een overzicht van communicatie via kaarten, grafieken, schema's en pictogrammen.  
Geraadpleegd op 07-01-2020

Smulders, R. & Smulders N. (2001). Infographics in de Nederlandse media.  
Geraadpleegd op 08-01-2020

Ruys, F. (2008). Infographics in Nederland, visualisering van informatie in de hedendaagse media  
Geraadpleegd op 08-01-2020

Klanten, R. & Bourquin, N. (2010). Data Flow Visualizing Information in Graphic Design: v. 2  
Geraadpleegd op 07-01-2019

Klanten, R. & Bourquin, N. (2008). Data Flow Visualizing Information in Graphic Design  
Geraadpleegd op 08-01-2020

96

van Hoeckel, J. J. (2014) Achter elk gelukkig leven staat een overvolle kliik  
Geraadpleegd op 21-11-2019

Jollien, A. (2008) Blijdschap als levenskunst  
Geraadpleegd op 21-11-2019

**Bronnenlijst**

<https://ruudmeulenberg.nl/stress/sporten-tegen-stress/>  
Tijds, W (2017) Sporten tegen stress - Zo verlaag je stress door te sporten  
Geraadpleegd op 05-01-2020

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/nieuws/onderzoek-is-er-verband-tussen-weinig-slapen-en-overgewicht-.aspx>  
Auteur onbekend (2015) Is er verband tussen weinig slapen en overgewicht?  
Geraadpleegd op 15-12-2019

<https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/82612NED/table?dl=1F2D4>  
CBS (2019) Welzijn in relatie met gezondheid en leefstijl; kenmerken gezondheid  
Geraadpleegd op 15-12-2019

<https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/83021ned/table?dl=1BB37>  
CBS (2019) Leefstijl en (preventief) gezondheidsonderzoek; persoonskenmerken  
Geraadpleegd op 15-12-2019

<https://www.slapen.com/slaap-en-smartphone/>  
de Groot, R. (Jaar onbekend) Dit is het effect van een smartphone op je slaapkwaliteit  
Geraadpleegd op 15-12-2019

[https://www.extendlimits.nl/nl/artikel/5\\_effecten\\_van\\_social\\_media\\_op\\_onze\\_hersenen](https://www.extendlimits.nl/nl/artikel/5_effecten_van_social_media_op_onze_hersenen)  
Bosma, T. (2014) 5 effecten van sociale media op onze hersenen  
Geraadpleegd op 23-12-2019

<https://www.stedelijk.nl/nl/tentoonstellingen/metahaven>  
Metahaven, C. (2019) Metahaven: Earth  
Geraadpleegd op 20-11-2019

[https://www.mediaenmaatschappij.nl/images/artikelen/PDF/Onderzoekrapportage%20Jongeren%20lijden%20aan%20Social%20Media%20Stress%20\(SMS\),%20mei%202012.pdf](https://www.mediaenmaatschappij.nl/images/artikelen/PDF/Onderzoekrapportage%20Jongeren%20lijden%20aan%20Social%20Media%20Stress%20(SMS),%20mei%202012.pdf)  
Hop, L. & Delver, B. (2012) Jongeren lijden aan Sociale Media Stress (SMS)  
Geraadpleegd op 10-01-2020

<https://www.mediaenmaatschappij.nl/lesmaterialen/onderzoek/publicaties-rondom-social-media-stress/227-onderzoek-jongeren-lijden-aan-social-media-stress-sms>  
Hop, L. & Delver, B. (2012) Jongeren lijden aan Sociale Media Stress (SMS)  
Geraadpleegd op 20-01-2020

97

<https://www.volksgezondheidszorg.info/onderwerp/overspannenheid-en-burn-out/cijfers-context/huidige-situatie>  
Volksgezondheidszorg (2018) Overspannenheid en burn-out  
Geraadpleegd op 20-01-2020

<https://www.frankwatching.com/archive/2019/09/25/smartphone-verslaving/>  
Pauw, T. (2019) Hoe komen we van onze smartphoneverslaving af?  
Geraadpleegd op 20-01-2020

<https://www.frankwatching.com/archive/2019/11/16/zo veel-tijd-besteden-we-op-social-media-in-2019-infographic/>  
Zwijnenburg, D. (2019) Zoveel tijd besteden we op sociale media in 2019  
Geraadpleegd op 20-01-2020

<https://www.frankwatching.com/archive/2020/02/05/alchemy-data-magie-psycho-logica/>  
van den Berg, A. (2020) Big data, aan de kant! Het is tijd voor magie  
Geraadpleegd op 05-02-2020

<https://www.ad.nl/tech/het-gevaar-van-de-smartphone-we-accepteren-het-allemaal-in-ruil-voor-gemak~a39c9e70/>  
Houwelingen, K. (2019) Het gevaar van de smartphone: 'We accepteren het allemaal, in ruil voor gemak'  
Geraadpleegd op 24-01-2020

<https://www.ad.nl/binnenland/verslaafd-aan-je-smartphone-pas-op-de-gevolgen-zijn->

ernstig~aa4e961e/

Taha, N. (2018) Verslaafd aan je smartphone? Pas op! De gevolgen zijn ernstig  
Geraadpleegd op 24-01-2020

<https://www.smithsonianmag.com/history/surprising-history-infographic-180959563/>  
Thompson, C. (2016) The Surprising History of the Infographic  
Geraadpleegd op 15-10-2019

<https://www.youtube.com/watch?v=iqaVe1MCtIA>  
<http://www.dear-data.com/theproject>  
Lupi, G. & Posavec, S. (2016) Dear data  
Geraadpleegd op 15-10-2019

<https://www.studiolakmoes.nl/blog/infographics-zijn-ancient-history?rq=infographic>  
Studio Lakmoes (Jaar onbekend) INFOGRAPHICS ZIJN ANCIENT HISTORY  
Geraadpleegd op 15-10-2019

<https://www.ensie.nl/redactie-ensie/infographic>  
Redactie Ensie (2015) Infographic  
Geraadpleegd op 15-10-2019

<https://www.metronieuws.nl/lifestyle/food/2016/10/wat-is-gezond-eten-journalist-daan-zocht-t-uit-de-wit>, D. (2016) Wat is gezond eten?  
Geraadpleegd op 03-11-2019

<https://www.studocu.com/nl-be/document/karel-de-grote-hogeschool/consumer-insights/samenvattingen/cultuur-levenstijlen/4769200/view>  
Ost, I. (2018) Cultuur - Levensstijlen  
Geraadpleegd op 03-11-2019

<https://ruudmeulenberg.nl/stress/veel-honger-stress-burnout/>  
Meulenberg, R. (2019) Veel honger door stress en burnout? - Ontdek hier de reden van een lege maag  
Geraadpleegd op 03-11-2019

<https://www.bewegenvoorjebrein.nl/psychische-klachten-verminderen/burnout/effecten-van-stress-op-de-hersenen/>  
de Morgen (2017) Effecten van stress op de hersenen | Bewegen voor je Brein  
Geraadpleegd op 03-11-2019

<https://gezonderleven.com/hoer-het-gebruik-van-je-mobiele-telefoon-je-gezondheid-beinvloed/>  
Gezonder leven (2018) Hoe je mobiele telefoon je psychologische gezondheid beïnvloedt  
Geraadpleegd op 06-11-2019

<https://www.mijngezondheidsjds.nl/7-negatieve-gezondheidseffecten-smartphonegebruik/>  
Auteur onbekend (2017) 7 negatieve gezondheidseffecten van smartphonegebruik

Geraadpleegd op 03-11-2019

<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/gezondheid-en-preventie/nationaal-preventieakkoord>  
Rijksoverheid (2019) Maatregelen in het Nationaal Preventieakkoord  
Geraadpleegd op 03-02-2020

<https://www.loketgezondleven.nl/leefstijlinterventies/gecombineerde-leefstijlinterventie>  
Rijkinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (2019) Gecombineerde leefstijlinterventie  
Geraadpleegd op 03-02-2020

<https://www.loketgezondleven.nl/leefstijlinterventies/erkenningstraject/overzicht-databanken-partners>  
Rijkinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (2018) Overzicht van databanken met interventies  
Geraadpleegd op 03-02-2020

<https://www.rivm.nl/en/physical-activity>  
Rijkinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (2015) Physical Activity  
Geraadpleegd op 03-02-2020

<https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2019/48/lichaamsgroei-1981-2018-recent-vooral-gewichtstoename>  
Centraal bureau voor de statistieken (2019) Lichaamsgroei 1981–2018: recent vooral gewichtstoename  
Geraadpleegd op 03-02-2020

<https://www.human.nl/durf-te-denken/2011/epicurus.html>  
Human (2011) Epicurus  
Geraadpleegd op 12-09-2019

<https://www.filosofie.nl/epicurus/index.html>  
Human (2011) Epicurus  
Geraadpleegd op 12-09-2019

<https://www.volksgezondheidenzorg.info/verantwoording/infographics/overzicht-infographics#node-leefstijl-samengevat>  
Rijkinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (2019) Infographics  
Geraadpleegd op 04-02-2020

<https://www.youtube.com/watch?v=uwxg4Wfa25g>  
Fredriksen, S & Huizinga, L. (2012) Seneca  
Geraadpleegd op 12-09-2020

<https://www.perfecthealth.nl/nieuws/krachttraining-goed-voor-gezondheid/>  
Auteur onbekend (2017) Krachttraining: een positieve aanvulling op de gezondheid  
Geraadpleegd op 12-12-2019

<https://www.perfecthealth.nl/nieuws/de-invloed-van-mentale-gezondheid-op-het-lichaam/>  
Auteur onbekend (2017) De invloed van mentale gezondheid op het lichaam  
Geraadpleegd op 12-12-2019

## BRONVERMELDING

<https://www.ggdghorkennisnet.nl/thema/monitor-gezondheid>  
Vermeulen, S. (2019) GGD'en starten grootschalig onderzoek naar gezondheid, welzijn en leefstijl van Nederlandse jeugd  
Geraadpleegd op 12-12-2019

<https://www.cbs.nl/nl-nl/maatwerk/2006/11/gezondheid-naar-regio-cijfers>  
Centraal bureau voor de statistieken (2006) Gezondheid naar regio, cijfers  
Geraadpleegd op 03-02-2020

<https://www.cbs.nl/nl-nl/maatwerk/2019/44/kenmerken-van-mentaal-on-gezonden-2015-2018>  
Centraal bureau voor de statistieken (2018) Kenmerken van mentaal (on)gezonden, 2015-2018  
Geraadpleegd op 03-02-2020

<https://www.studiosmack.nl/TRANSPARENCY-SUIT#>  
Studio Smack (2010)  
Geraadpleegd op 15-02-2020

<http://www.dear-data.com/theproject>  
Lupi G., Posavec S. (2015)  
Geraadpleegd op 15-02-2020

<http://giorgialupi.com/the-room-of-change>  
Lupi G., (2019)  
Geraadpleegd op 15-02-2020

<https://studio1op1.nl/work/de-biologische-klok-2/>  
Studio 1:1  
Geraadpleegd op 15-02-2020

<https://favelapainting.com/PROJECTS-HOME>  
Koolhaas J., Urhahn D. (2006)  
Geraadpleegd op 15-02-2020

<https://favelapainting.com/SANTA-HELENA-FP>  
Koolhaas J., Urhahn D. (2006)  
Geraadpleegd op 15-02-2020

<https://graphicmatters.nl/graphic-matters-2019-is-voorbij/>  
Ailis, Elbers D. (2019)  
Geraadpleegd op 15-02-2020

**Eindexamenscriptie**  
Melissa van der Wal

**Academie**  
ArtEZ Zwolle  
*Deze vestiging maakt deel uit van  
ArtEZ Academies voor beeldende  
kunst en vormgeving.*

**Studierichting**  
Grafisch ontwerpen  
Eindexamenjaar 2019 - 2020

**Scriptiebegeleidster**  
Jacqueline Cové

**Vormgevingbegeleider**  
Gijsbert Dijker

**Font**  
Helvetica

**Papier**  
RecyStar Polar 80 gr.  
Munken 120 gr.  
Muskat 100 gr.  
Grasgroen 100 gr.

**Met dank aan**  
Claes de Groot  
Maria van der Meer