

**MAGNEET
WOORDEN
KALENDER**

**Oktober
2025**

Challenge

Een challenge is een topmanier om mensen tot bepaald gedrag te bewegen. Bijvoorbeeld: lukt het jou om deze week plantaardig te koken? Of deze maand te stoppen met drinken of roken? Ik ben de uitdaging weer aangegaan deze maand om de kalender te vullen. En als je lekker bezig bent, is het **verleidelijk** om ermee door te gaan. Gelukkig nog twee maanden! Challenge accepted.

Jeanine, 30 september 2025



WOENSDAG

1

OKTOBER

Stoptober

'Stop smoking and good things happen'. 'Commit to quit.' Vandaag start de landelijke campagne waarin rokers 28 dagen samen stoppen met roken. Dat doen ze niet alleen. Er is technische ondersteuning van een speciale app. En sociale ondersteuning: support vooral mensen in je omgeving die de sigaret laten liggen. Bewezen is namelijk dat iemand die vier weken lang niet heeft gerookt, vijf keer zoveel kans heeft om definitief te stoppen. Stoptober is een projectnaam gebaseerd op een **maandnaam**. Zoals Movember. Ken je er nog meer?



DONDERDAG

2

OKTOBER

Buut vrij

'Kom op voor elkaar. Ook online.' In de korte film ['Iedereen Behalve'](#) geeft KPN een voorbeeld van het verschil dat omstanders kunnen maken bij online pesten en buitensluiten. In plaats van zwijgend toekijken kun je ook je vriend of klasgenoot steunen. Zangeres S10 maakte de soundtrack 'Buut Vrij'. Ik vind het een mooi voorbeeld van omgaan met negatief groepsgedrag en bovendien van een internetbedrijf dat maatschappelijke verantwoordelijkheid neemt.



VRIJDAG

3

OKTOBER

Troepbadour

Sommige gemeenten helpen ouderen met ontspullen. Daar heb je ook commerciële organisaties voor, zoals de **OntspulKnul**. Met minder spullen kun je gemakkelijker verhuizen naar een kleinere woning en laat je bovendien minder over aan bijvoorbeeld je kinderen als je er later niet meer bent. De OntspulKnul klinkt bovendien heel gezellig. Net als de naam Troepbadour die ik eerder tegenkwam, maar nu online niet meer kan vinden. Voor mij gaat opruimen gemakkelijker als ik me richt op spullen houden waar ik echt blij van word. Zoals de Japanse goeroe Marie Kondo zegt: does it spark joy?



ZATERDAG

4

OKTOBER

Eet geen dieren-dag

Een dag naierendag. Ik vind deze dag goed getimed van Wakker Dier. Wie begaan is met dieren, wil toch vanzelf minder vlees eten? De Hippe Vegetariër gaat nog verder: zij viere deze maand de **Future Food-days**, van vegetarismedag op 1 oktober tot World Food Day op 16 oktober.



ZONDAG

5

OKTOBER

Dag van de leraar

Hoe krijg je het voor elkaar dat kinderen rustig naar de klas lopen en ze je gedag zeggen bij binnenkomst? Laat ze een **persoonlijke begroeting** kiezen: een high five, een knuffel, een hand, een boks, een buiging, of maak er zelfs dans van. Er gaan meerdere filmpjes rond van leraren die dat doen, zoals [deze in Nederland](#) en [deze in de Verenigde Staten](#). 'Iets mogen' voorkomt de weerstand van 'iets moeten'.



MAANDAG

6

OKTOBER

Week van het werkgeluk

Vandaag start de week van het werkgeluk. Zoveel fijner en veelomvattender dan de Week tegen Werkstress. Voor een concrete tip sla ik het pas verschenen boekje '**102 Losbrekers** voor meer zin en vitaliteit op het werk' open voor jullie op een willekeurige pagina. De weegschaal. 'Ga vandaag bij elk gesprek na: welke kant heeft de overhand? Ruimte geven of ruimte innemen? Turf. En kijk aan het einde van de dag: naar welke kant slaat de weegschaal door? Wat is nodig voor een goede balans?' En zo zijn er dus nog 101 hapklare brokjes positieve psychologie. Gebundeld door wetenschappelijk onderzoeker Jacky van de Goor. Zoals ze zelf zegt: 'Verantwoord gestoord.'



DINSDAG

7

OKTOBER

Healthy pleasures

Wat een grappige naam voor een organisatie die zich richt op afvallen. Die knipoogt naar de guilty pleasures, alles dat **stiekem** heel lekker is, maar niet past bij een gezonde leefstijl. Méér healthy pleasures – ik ben voor.



WOENSDAG

8

OKTOBER

Zachtewoordenboek

Filosoof Stine Jensen en organisatiepsycholoog Ingeborg Herdingh kennen elkaar van een yogaopleiding. Ze maakten samen een boek met zachte woorden voor een harde tijd: 'Open'. Want hoe blijf je open in deze tijd? Welke woorden nodigen uit tot bezinning? Ik vind het een prachtig boek, dat je wilt lezen en herlezen, met woorden om hardop uit te spreken en op de tong te proeven. 'Woorden zijn een vorm van handelen die verandering teweeg kan brengen'. Er zijn vertragende woorden, zoals 'mijmeren', waarderende woorden, zoals 'koesteren', scheppende woorden, zoals 'bezielen'. Een boek om je aan te **'laven'** – ook zo'n zacht woord. Het is dat Stine Jensen een overtuigd atheïst is, anders zou ik het boek een bijbel noemen, een modern gebed.



DONDERDAG

9

OKTOBER

Dag van de Doggybag

Haha, die bestaat! Deze dag is een initiatief van Natuur & Milieu. Een concrete actie als je tegen voedselverspilling bent. Ik verwees er precies een maand geleden al naar in de kalender, in de verspillingsvrije week. Steeds meer restaurants bieden aan dat je restjes van bijvoorbeeld een rijsttafel mee naar huis kunt nemen. 'Hondenzak' klinkt alleen nog niet als een compliment voor de kok. Welke naam drukt uit dat je het eten te smakelijk vindt om weg te gooien? Mmm-Mag-ik-het-Mee-voor-Morgen? Of aansluiten bij een Engelse term die al bestaat: **'to Good to Go'**?



VRIJDAG

10

OKTOBER

Mind us!

De dag van de mentale gezondheid vandaag. Een zeer relevant thema nu angst, depressie en eenzaamheid toenemen. De naam van de dag is al positief geformuleerd. Wie iets pakkends wil verzinnen, kan denken aan dubbele betekenissen. Zoals: HoofdZaken (in juni al op de kalender), Mind Us, of **Over de Kop**. Of zoek het in alliteraties: Missie Mentaal of Mental Mentor.



ZATERDAG

11

OKTOBER

Stoeptegelwijsheid

Alle ouders van kinderen op de basisschool kennen het fenomeen: het is druk op de stoep als de school uitgaat. Je staat al snel op het fietspad of op straat en dat leidt tot gevaarlijke situaties. Communicatiepsycholoog Letty de Nijs observeerde het gedrag bij een Utrechtse school en bedacht toen een eenvoudige interventie: een sjabloon om tekst op een stoeptegel te spuiten. 'Ik wacht op de stoep. Lekker veilig!' Een prima **reminder**. Als je er beeld bij wilt: [zie haar LinkedIn-post](#). Compleet met hartje en duimpje.



ZONDAG

12

OKTOBER

Waar ben je?

Wat start als een mooie liefde, kan veranderen in een onveilige relatie. Dat laat deze [korte film 'Waar ben je?'](#) zien van het ministerie van Justitie en Veiligheid. Een campagne tegen femicide. 'Elke 8 dagen wordt in Nederland een vrouw gedood. Vaak door haar partner of ex. In veel gevallen gaat er een langere periode van dwingende controle aan vooraf. Vaak beseffen mensen uit de directe omgeving van het slachtoffer, en ook slachtoffers zelf, niet dat hiervan sprake is. Toch kunnen we signalen herkennen. Wie de signalen herkent, kan ingrijpen en femicide mogelijk voorkomen.' Een campagne met de hashtag **#herkendesignalen**. Een zoveel betere oproep dan Stop femicide.



MAANDAG

13

OKTOBER

Geen BH-dag

Weet jij nog waar BH voor staat? Bustehouder – wie zegt dat nog? Bij ‘Geen BH-dag’ dacht ik meteen aan hippies eerlijk gezegd. Maar deze dag blijkt in het leven te zijn geroepen om aandacht te vragen voor borstkanker. Dat had ik niet verwacht. Hoe zou je mensen oproepen alert te zijn op de (12!) symptomen en geregeld zelfonderzoek te doen? Borstkloppers lijkt me te luchtig voor dit onderwerp. **12 symptomendag?** En hebben we een alternatief, dan vraagt dat natuurlijk om: bra-vo!



DINSDAG

14

OKTOBER

Eruit!

Een poster op een reclamezuil: 'Turken eruit! Polen eruit! Marokkanen eruit! Afrikanen eruit! Aziaten eruit! Nederlanders eruit! Iedereen eruit! Het is **heerlijk weer**, ga samen naar buiten'.

Bron: Nico Akkerman op LinkedIn



WOENSDAG

15

OKTOBER

Wasdag

Op deze dag van het handen wassen denk ik aan de coronatijd. In Texas kwamen ze toen met deze instructie: 'Wash your hands like you just got done slicing **jalapenos** for a batch of nachos and you need to take your contacts out.' Met daaronder: 'That's like 20 seconds of scrubbing, y'all'. Beeldend!



DONDERDAG

16

OKTOBER

Restart a Heart Day

Omstanders zijn sneller ter plaatse dan hulpdiensten, dus het bespaart levens als die kunnen reanimeren. **Hartstikke goed** dat deze dag niet 'Dag van de hartstilstand' heet!



VRIJDAG

17

OKTOBER

Wat er weer wél kan

‘Niemand verdient geldzorgen’. Dat is de slogan van de gemeente Den Haag. Met een mooie woordspeling. De campagne zelf noemen ze de ‘campagne geldzorgen’. Waar wil de gemeente naartoe? De gewenste uitkomst is hier gemakkelijk een ‘nietje’: geen geldzorgen, geen schulden, geen armoede. Toch heeft de gemeente ook een mooie, neutrale omkering: de ‘Helpdesk Geldzaken’ en de website denhaag.nl/geldzaken. Het perspectief ligt bovendien op wat er allemaal weer kan als mensen uit de zorgen zijn: een wasmachine kopen, met de tram, boodschappen doen.



ZATERDAG

18

OKTOBER

Dag van de inzending van Merel Roze

Ken je die mop van de inzending van Merel Roze? Die was er NIET deze maand! Wel stond ze in vakblad Tekstblad met haar foto over 'Geen **hete kolen** en wegwerp-bbq's in deze bak gooien' in een Amsterdams park. We hadden het er eerder over. En wat zag ik laatst in Rotterdam? Een grote bak met het bord 'Gooi uw barbecuekooltjes in deze container'. Yeah!



ZONDAG

19

OKTOBER

Pestbril

Een schoolposter in de Week tegen Pesten: 'Kijk 's door een **andere bril**. En zie: je klas is een team.' Mooi! (De titel van vandaag is een verwijzing naar het lied Beugelbekkie Pestbril van Kinderen voor Kinderen. Ik weet niet of ze nu ook nog zulke titels zouden maken?)



MAANDAG

20

OKTOBER

Okselfris

Mom in Balance organiseert bootcamps in de buitenlucht voor moeders, van hun zwangerschap tot ver na de bevalling. Het onderwerp van hun nieuwsbrief had ook een mooie omkering: We don't sweat, we

SPARKLE!

Ingezonden door: Angelique Sijsenaar



DINSDAG

21

OKTOBER

Reset

Als kinderen thuis ernstig fysiek of emotioneel mishandeld worden, bestaat er de mogelijkheid van een uithuisplaatsing. Dit woord activeert meteen discussie: het is nogal wat om kinderen uit hun huis te halen, af te nemen van hun ouders. Toch is het soms nodig om kinderen in veiligheid te brengen, stelt Mariëlla Kunst. Ze is 'JeugdtraumaResetspecialist' (ook goed gevonden, want al snel zou zo'n functie een jeugdtraumaspecialist heten). Op LinkedIn pleit ze ervoor het woord 'uithuisplaatsing' te vervangen door '**herstelplaatsing**'. Want dat benadrukt het doel: de kinderen ergens onderbrengen waar ze kunnen herstellen, en tegelijkertijd de ouders de kans te geven te herstellen. Tijd om hun trauma te verwerken, dat vaak een onderliggend probleem blijkt te zijn.



WOENSDAG

22

OKTOBER

Bedtijdverhalen

Ken je de boeken met 'Bedtijdverhalen voor rebelse meisjes'? Ze bundelen 100 voorleesverhalen over inspirerende vrouwen, die op hun eigen rebelse manier de wereld hebben veranderd. Als schrijfster, piraat, wiskundige. Van Cleopatra tot Serena Williams. Het is een bestseller voor kinderen vanaf 7 jaar en benadrukt het belang van rolmodellen.

Want: **You can't be what you can't see.**



DONDERDAG

23

OKTOBER

Heej!

Het is avond en illustrator Ingebritt ter Veld vindt een klokhuis op de eettafel. Pfff. In plaats van haar dochter van 8 de volgende dag aan te spreken, krijgt ze een [vrolijk idee](#). Ze schuift een blanco vel papier onder het klokhuis en geeft het met een viltstift armen en benen. En een **tekstwolkje**: 'Heej! Ik moet nog in het GFT-bakje! Aaaahhh!'. Dat je met humor en effect kunt communiceren via briefjes had ze onthouden van het boek How2talk2kids. En wat schrijf je aan een 17-jarige jongen die z'n schoenen laat rondslingeren? 'Ach lieverd toch, sinterklaas is al geweest'.



VRIJDAG

24

OKTOBER

Food for thought

Een Amerikaanse supermarkt Whole Foods Market ('nourishing people and the planet') heeft een papieren boodschappentas, met daarop de tekst '**It's what's not in the bag.**' Op de achtergrond schijnen zo'n 300 chemisch klinkende ingrediënten door die je niet mee naar huis neemt. Zo kan 'niet' toch wel werken.

Ingestuurd door: Anneke Nunn



ZATERDAG

25

OKTOBER

De kindertijd is maar kort

Wat vragen ouders eigenlijk een beheersing van hun kinderen als ze die een telefoon geven. Dat laat deze [commercial](#) zien. Afzender: een ouderbeweging voor Smartphonevrij Opgroeien. Ze pleiten voor een nieuwe sociale norm om kinderen te behoeden voor schade en afleiding. Het probleem staat centraal en wordt uitvergroot, maar de oproep is positief geformuleerd: **'Let's change the norm together'**.



ZONDAG

26

OKTOBER

Stiltestation

De laatste zondag van oktober is een dag om stil te staan bij het belang van stilte, stelt de Nederlandse Stichting Geluidshinder (!). Daarom is er de Dag van de Stilte, met bijvoorbeeld veel stiltewandelingen. Langs het Brabants Kloosterpad ligt het eerste Stiltestation. Daar kun je de natuur ervaren als ingang voor bezinning en contemplatie. Stilte, niet als de afwezigheid van iets, maar de **aanwezigheid van alles**.



MAANDAG

27

OKTOBER

It's on!

De landelijke campagne 'AAN' start vandaag, zodat je weer aan je fietsverlichting denkt en veilig thuiskomt. Goed gekozen, de eerste schooldag nadat de wintertijd is ingegaan. Want ineens is het donker op de fiets. **'AAN in het donker'**, daar ben je vóór.



DINSDAG

28

OKTOBER

Stemmen met je portemonnee

Morgen mogen we stemmen. Maar eigenlijk kunnen we iedere dag stemmen. Met de keuzes die we als consument maken, bepalen we ook welke richting de wereld uitgaat. Koop lokaal, kies voor een refurbished telefoon, vervang WhatsApp door Signal, ga voor slow fashion (kleding die lang meegaat), bekijk waar je bank in belegt... kleine keuzes die een groot verschil kunnen maken. Je **pinpas als stempas!** Zoals de slogan van duurzameschoenenmerk Nooch: Vote with your feet.



WOENSDAG

29

OKTOBER

Wat verkies jij?

Een uitspraak van Nelson Mandela om deze dag van de Tweede Kamerverkiezingen mee in te gaan: 'May your choices reflect your **hopes**, not your fears'.



DONDERDAG

30

OKTOBER

Stoep vrij? Buren blij

Gemeenten worstelen met zogeheten 'bijplaatsingen': afval dat naast de afvalbak wordt neergezet. Bureau Dar bedacht voor de gemeente Nijmegen een interventie: een groengeverfd gebied rond de afvalcontainers met in wit de tekst 'Stoep vrij? Buren blij'. Natuurlijk is er meer nodig, maar deze frisse communicatie draagt er zeker aan bij. Zoals ze zelf zeggen: 'Dar. En het is weer **fris**.'

Bron: Michelle Stuiver op LinkedIn



VRIJDAG

31

OKTOBER

Zingeving

Stephan Ummelen opent een nieuwe school: De Waarden Academie. Om gesprekken te bevorderen over betekenisvol werk. Hij waarschuwt voor charlatans op dit gebied. Op de banner die hij op LinkedIn laat zien, staat 'Zingeving zonder zweverigheid'. Zo blijft toch de zweverigheid rondzingen die blijkbaar rond zijn business hangt. Ik klik op de link naar zijn website: 'Zingeving **voor nuchtere professionals**'. Aha, dat is het dus wél. Op naar meer omkeringen, woorden en zinnen. Op naar november!

Heb je ook een goede omkering naar positieve taal? Mail jeanine@magneetwoorden.nl En wil je dat ik meedenk over een casus op je werk of jullie de technieken bijbreng tijdens een workshop of lezing? Je vindt de mogelijkheden op magneetwoorden.nl

Waarom en hoe magneetwoorden werken? Je leest het in het boek 'Magneetwoorden; ontdek de aantrekkingskracht van positieve taal' van Jeanine Mies (Haystack, 2024).

