

Still

VERSTILLING VERBINDING ENGAGEMENT





MIJN ELFDE GEBOD

Mensen houden niet van regels. We willen vrij zijn, zelf bepalen wat we doen en hoe we leven. En tegelijk slaan we elkaar in tijdschriften, op toiletdeuren en op sociale media om de oren met 10 do's en don'ts om op allerlei manieren ons leven te optimaliseren. 10 richtlijnen om gelukkiger te worden, je huis op te ruimen, ethisch te consumeren, duurzaam te reizen, in slaap te vallen, af te vallen, op te vallen, thuis te bevallen. Deze ochtend las ik in de krant 10 tips om mijn energieniveau te boosten. 'Lach' luidde de laatste en alsof ze me een handje wilden helpen, hadden ze een cartoon op de pagina ernaast geplaatst. En zowaar: ik lachte.

In de Bijbel staan er ook zo'n tips: do's en don'ts onder de noemer 'De Tien Geboden'. Tien regels, tien grenzen om niet te overschrijden. Toch beschouw ik ze niet als regels die me beperken, integendeel. Het zijn regels die mij net iets gunnen. Ze zijn bedoeld om vrij te kunnen leven en keuzes te maken. Ze zijn een uitnodiging. Steeds weer opnieuw. Betekenis geven aan de dingen, is voor mij de grote uitdaging. En verantwoordelijk omgaan met de keuzes die ik maak. Het gaat mij namelijk niet altijd om wat ik doe, maar vooral om hoe ik iets doe. Dat moet nadruk en aandacht krijgen. Ik hecht veel belang aan de vorm en het proces.

Voor dat alles moet ik regelmatig de stilte opzoeken, leren luisteren naar mijn ziel en haar verlangens, spiegel durven zijn voor mijn omgeving én voor mezelf. De chaos van de 1001 geboden, tips, do's en don'ts overzien en in mijn kracht komen, om heel misschien aan het einde van de dag tot een elfde gebod te komen: mijn missie, mijn zingeving. Datgene wat mijn leven en dat van anderen betekenis geeft.

BROEDER LUC LEMMENS

Broeder Luc Lemmens is bestuurder bij de groep Broeders van Liefde. Hij woont in Gent, samen met 6 medebroeders en houdt van koken, gastvrijheid en cultuur. Hij gaat minstens 2 keer per maand naar een theater-, musical- of dansvoorstelling. Br. Luc droomt ervan ooit een reis te maken naar Zuid-Afrika.

START

Van Brugge tot Ieper, via een app of met een knikje. Het aantal engagementen om mensen te verstillen en te verbinden is onuitputtelijk. Wil je zelf starten? Dan vind je hier zeker een of meer hapklare ideeën. Ben je zelf met iets gestart? Laat het ons weten! www.still-magazine.be



WIE IS JORDY FRISSEN?

Jordy is illustrator, grafisch vormgever, videograaf en tattoo artiest en werkt daarnaast in een winkel. Het laatste project waar hij aan werkte, was een Octodus T-shirt, een hybride octopus met slangen.

 @bloemzak

 www.facebook.com/frissegraphics

WAT IS JORDY'S ELFDE GEBOD?

“Wees eerlijk en oprecht. Vooral in ons tijdperk van sociale media, waarin alles er perfect en mooi moet uitzien voor meer likes, vind ik dat belangrijk. Ik zie liever de ‘lelijke’ kant dan een opgeblonken versie van de realiteit. Geef mij maar puur natuur, met al zijn onvolmaaktheden.”

Vind jij het ook leuk om in het voorbijgaan een vriendelijke groet te krijgen? Op Howest (Campus Brugge Station) lanceerden ze de **‘Knikjesgang’**. Daarmee wil de hogeschool sociale interactie op een positieve en creatieve manier stimuleren. Het initiatief komt van Zarra Neiryndck die in 2019 reeds de Knikjesstraten-campagne lanceerde, met honderden ‘Knikjesstraten’ in België als gevolg.

Wil jij ook je ecologische voetafdruk verkleinen? Veel mensen kopen in de winkel fruit en groenten die de halve wereld hebben afgereisd. Met de app **‘froenten’** kan je duidelijk nagaan welke stukken groenten en fruit in onze regio per seizoen vers te verkrijgen zijn en wat je kan doen om ze zo lang mogelijk vers te houden. Ondertussen kan je je engagement voor het klimaat bijspijkeren.

[Download de app via Google Play.](#)



Nog nooit getekend of geschilderd? Geen probleem!

In het **Beeldatelier voor mensen met dementie** in Brugge is iedereen met (jong)dementie welkom om visueel geprikkeld te worden en op eigen tempo tot persoonlijk werk te komen. Een kunstenaar-docent en een orthopedagoog staan er samen met enkele vrijwilligers klaar om het ontdekkingsproces te gaan met Bruggelingen.

[www.academiebruggedko.be/
beeldatelier-voor-mensen-met-dementie](http://www.academiebruggedko.be/beeldatelier-voor-mensen-met-dementie)

4 Zin in een partijtje basketbal? Bij **Ghent Basketball** willen ze het spelletje toegankelijk maken voor iedereen. Het opleidingsniveau van ouders, de nationaliteit, de thuistaal of het gezinsinkomen: allemaal trekken ze immers nog steeds diepe kloven in de sportparticipatie bij jongeren. Ghent Basketball wil die kloof overbruggen. Sportkleden heb je er niet nodig, geld evenmin en of je nu 9 of 17 jaar bent, je kan er elke week na school binnenlopen tussen 16 en 17u30. Als laureaat voor de werkbeurs Connecting You(th) verbinden ze vandaag meer dan 500 jongeren met elkaar én met sport!

www.ghentbasketball.org

5 Hou jij van een avontuurlijke hap op een festival? Zak dan eens af naar **Paradise City**. Waar ze vroeger nog een slagersbedrijf waren – al 130 jaar! –, serveert het Ieperse Bonmush vandaag salades, charcuterie, worsten en burgers op basis van lokale oesterzwammen. Meer zelfs, de 'mushrooms' voeden zich met voedselverspilling van koffie en brouwerijen, worden milieuvriendelijk gekweekt en lokaal verbouwd door de bewoners van een sociale tewerkstellingsplek.

www.bonmush.be

A portrait of Kurt De Franco, a middle-aged man with glasses, wearing a dark jacket. He is sitting at a table with his hands clasped and a white mug in front of him. The background is a bright, slightly blurred interior space with light rays.

KURT DEFRANCO

vrije tijd bestaat niet meer

“Mensen zijn geen gebouwen of aandelen op de beurs, je kan hun rendement niet in cijfers uitdrukken”

Ik ben Kurt en ik ga vaak tegen de stroom in. De figuurlijke slagbomen van onze maatschappij remmen mij niet af. Door mijn creatief beroep, heb ik sowieso geen '9 to 5'-beleving. Ik word op elk moment geprikkeld door wat er rondom mij gebeurt.

Als mensen zeggen dat ze (later) bekend willen worden, dan schud ik mijn hoofd. Bekendheid was nooit mijn doel, want het betekent niets. Het is ook niet altijd rozengeur en maneschijn. Doordat ik werk voor een massamedium, lig ik vaak onder een vergrootglas. Anderen interpreteren mijn gedrag en die interpretatie wordt realiteit in hun hoofd. Een vrouw sprak me ooit aan op straat en zei: 'Je ziet er helemaal anders uit dan in het echt.' Gek, toch?

Vrije tijd bestaat niet meer. Mensen gaan niet langer 'een eindje joggen', nee, ze trainen voor de marathon. We willen alles kunnen en moeten altijd maar presteren. Daarom lopen zoveel mensen tegen de muur of belanden ze in een burn-out. Als tegenreactie is er een enorm 'aanbod' ontstaan om te onthaasten. Zo vervalt zelfs verstilling soms in een commerciële sfeer.

Kunst is niet gemaakt om te behagen. Het moet mensen uitdagen, vragen oproepen. Het draagt bij tot het ontwikkelen van een breder wereldbeeld. Kunst zou een plek moeten krijgen in de klas, want het ontwikkelt het empathisch vermogen van kinderen. Dat is erg belangrijk. Als je je niet kan verplaatsen in hoe een ander denkt, beland je in conflicten. Ik geloof echt dat kunst onze debatcultuur kan veranderen. Kunst is cruciaal om je te leren uiten en je gedachten te verwoorden.

Geld is niet mijn drijfveer. Kijk, er is op zich niets mis met geld verdienen, maar schilderijen die 32 miljoen euro waard zijn ... dat heeft niets meer met kunst te maken. De echte waarde van kunst mogen we niet

uit het oog verliezen. De kunstenaars, scheppers, schrijvers, uitvoerders: in hen moeten we investeren. Maar mensen zijn geen gebouwen of aandelen op de beurs, je kan hun rendement niet in cijfers uitdrukken. Daar wringt het schoentje.

Ik droom van een inclusieve maatschappij. En ik ben ervan overtuigd dat dat haalbaar is. Onze samenleving denkt nog te veel vanuit een overdreven kapitalisme. Mensen moeten opbrengen, productief zijn. We kijken te weinig naar de mens zelf. Iedereen is meervoudig getalenteerd en kan bijdragen, ook als ze al honderd jaar zijn.

Ik wil bejaarde kunstenaars niet 'parkeren'. Vandaar mijn engagement voor Het Kurt Defrancq Huis. Het is geen plek om te stoppen of stil te vallen. Het is ook geen commercieel project. Het is een woning waar men, ondanks de hoge leeftijd, verder kan creëren en inspireren. Het idee is ontstaan toen ik een monoloog speelde in het Rozaspierhuis in Amsterdam, een woonzorgcentrum voor kunstenaars op leeftijd. In de inkomhal speelde een vrouw van 92 jaar virtuoos piano. Er sprongen tranen in mijn ogen. Op weg naar huis wist ik dat ik dit concept ook in België wilde lanceren.

Het Kurt Defrancq Huis wordt een plek voor verbinding en creativiteit, met ruimte voor kruisbestuiving tussen jong en oud. Als alles goed gaat, komt er een eerste Kurt Defrancq Huis in de kerk van Drongen-Baarle. Ik denk dat dat een goede herbestemming zou zijn van de kerk, al begrijp ik wel dat zoiets bij sommige mensen gevoelig ligt. Maar als een kerk zijn ceremoniële functie verliest, dan is het niet langer 'een kerk'. Dan blijft er alleen nog maar een skelet van een gebouw over. Ik vind het net goed om op zoek te gaan naar een nieuwe invulling, zodat kerken niet in verval raken. Dat zou pas zonde zijn.

WIE IS KURT DEFRANCQ?

- Kurt (59) is acteur, spreker, ondernemer en cultureel adviseur.
- Kurt is getrouwd met Nele en vader van Kasper, Ibe en Korneel.

MAGDA POLLET | 78

“ALS IK MOET VERHUIZEN, ZULLEN ZE ME BUITEN MOETEN DRAGEN”



Mijn thuis Magda: "Ik ben geboren in 1944 en woon al mijn hele leven op deze boerderij. Het is hier rustig wonen. Ik kan me geen betere plek voorstellen."

Ik ben al de vierde generatie Pollet in dit huis. In mijn keuken hangt een balk die dateert van 1752! Ach, hier is zoveel gebeurd: ik woonde hier met mijn man, onze dochter groeide hier op ... Geen haar op mijn hoofd dat eraan denkt mijn huis achter te laten. Dit is mijn thuis. Als ik moet gaan, zullen ze me buiten moeten dragen."

Mijn jeugd Magda: "Ik ben van 'den ouden tijd'. Bij ons was het altijd werken, werken, werken. Dat was de mentaliteit vroeger. Mijn zus Paula wilde graag naaites volgen, maar dat mocht niet van onze vader. Ze moest voor de varkens zorgen. Ik ploegde de akker met paard en pikmachine. We hadden geen auto, ik deed alles te voet of met de fiets. Toen ik op intermaat zat, moest ik eens 2 uur wandelen in de sneeuw om verse kleren op te halen. Maar ik klaagde niet. Toen was dat normaal."

Mijn gezelschap Magda: "Mijn man stierf 28 jaar geleden. Daarna woonde ik hier vijf jaar alleen, tot ik een andere man leerde kennen. Hij leefde hier 23 jaar, maar anderhalf jaar geleden heb ik hem de deur gewezen. Hij dronk te veel. Maar het is hier niet stil en eenzaam. Ik trek mijn plan, zonder hulp. Ik sta op om 7u30 en ga slapen om 22u. De hele dag ben ik in de weer. Ik doe zelf mijn boodschappen, ga nog naar feestjes en doe uitstapjes met mijn vriendinnen. Volgende week ga ik lekker gaan eten op restaurant, en daarna ga ik dansen met mijn dochter."

Mijn tip Magda: "Ik heb alles wat ik nodig heb. Dat heb ik ook wel verdiend: ik heb mijn hele leven lang hard gewerkt en nu geniet ik. Dat is het verschil met de jeugd van tegenwoordig. Zij genieten nu en denken niet aan de toekomst. Ze zouden meer moeten sparen. Als je niets spaart, kom je later in de problemen. Alles is vandaag de dag ook veel duurder dan vroeger. Als je naar de winkel gaat, ben je al snel honderd euro kwijt. Toen mijn grootvader boerde, verdiende hij 1000 BEF, per jaar! En hij had nog een huisknecht. Tegenwoordig is het bijna niet meer mogelijk om te leven zonder twee kostwinners in een gezin. Het geld brengt ook niets meer op. De tijden zijn veel veranderd."

"DE JEUGD VAN TEGENWOORDIG GENIET NU EN DENKT NIET MEER AAN DE TOEKOMST"



**OH MY GOD,
BEN IK WEL GOED BEZIG?**

de 10 geboden

Over personal coaches, Marioepol, opvoeden en #metoo



De ultieme 10 wc-geboden, 10 geboden van een goede huisvrouw of -man of pakweg de 10 geboden van Frans Bauer: in zulke ludieke, religieus gestripte jasjes voeren we het Bijbelse format vandaag nog wel eens op, want dé 10 geboden – die van lang geleden dus – daar houden we niet meer van. Te streng, te oud, te beperkend, te begrenzend. Of niet? Misschien bieden ze ook houvast. Het idee dat jij en ik slechts 10 geboden moeten volgen om een goede mens te zijn, is aantrekkelijk. Maar is het echt zo simpel? Hoe kunnen we de 10 geboden interpreteren anno 2022? En wat als ik helemaal niet geloof? In dit 10de nummer van Still vertellen Roger, Inse, Lieselot en Annelore over het wie, wat en waarom van geboden en... over hun 11de gebod!

WAT?

2 TAFELS

Volgens de Bijbel werden de tien geboden op twee 'tafels' geschreven. "De eerste tafel kan je zien als 'de religieuze tafel'. De tweede gaat over universele, fundamentele waarden", aldus Roger Burggraeve, emeritus-professor moraaltheologie. "Maar beide tafels hebben iets gemeen: ze tonen de ondergrens aan van het menselijk fatsoen, maar vertellen je verder niet wat je moet doen om een goed mens te zijn. Als je een gebod volgt, bijvoorbeeld 'je zal niet doden', dan heb je op zich niets gedaan, behalve niemand vermoord. Dat is niet bepaald een verdienste en maakt je niet automatisch tot een goed mens. Het is aan jou om uit te vissen hoe je dan wél met iemand moet omgaan. De tien geboden kan je ook positief vertalen. 'Je zal niet doden' wordt dan 'je zal leven respecteren'. Ook daar is veel ruimte voor interpretatie en invulling. Want wat betekent respect, en over welke vormen van leven hebben we het dan?"

WAAROM?

OM SAMEN TE LEVEN

De tien geboden vormen een onderdeel van het feit dat mensen samen-leven. "Als er geen referentiekaders, regels, wetten of afspraken zijn waaraan we ons moeten houden in een groep of in de maatschappij, dan neigen we naar een soort absolute vrijheid waarbij elke persoon zijn of haar goesting doet", aldus Roger. "En als vrijheid ten koste gaat van anderen, dan is de gemeenschap verloren."

WIE?

VOOR GELOVIGEN EN NIET-GELOVIGEN

Wie denkt aan de 10 geboden, denkt aan religie. Maar ze zijn niet exclusief voor gelovigen. Roger Burggraeve pleit voor een meer filosofische lezing van de Bijbel. "De antropologische grondslagen die je in Bijbelverhalen terugvindt, zijn voor alle mensen toegankelijk, of je nu gelovig bent of niet. De 10 geboden leren ons in de eerste plaats iets over ons 'mens zijn'. Ze vormen een referentiekader met enkele duidelijke grenzen. Dood niet, lieg niet, doe niemand geweld aan, steel niet... Dat is behapbaar én nodig om in een samenleving met anderen in interactie te kunnen en durven gaan."

HOE?

EEN MOREEL BEWUSTZIJN

Als je de tien geboden op de letter volgt, ben je dan een perfecte mens? Volgens Roger niet. "Als iemand erin slaagt om alle geboden te volgen, dan is dat ten koste van de menselijke vrijheid, want die mensen moeten nooit hun eigen ethisch kompas gebruiken. Ze houden zo vast aan de regeltjes, dat ze vergeten na te denken voor zichzelf. Ze zijn niet vrij, authentiek en onafhankelijk. Het feit dat je vandaag kiest om 'goed' te zijn, is geen garantie dat je morgen ook het juiste pad zal bewandelen. Het is ook niet het doel om de tien geboden perfect te volgen. We zijn allemaal fragiele mensen. De tien geboden confronteren ons net met de kwetsbaarheid van ons menselijk verlangen en ons falen. Met onze keuze om een goed of slecht mens te zijn. De tien geboden creëren in die zin vooral een moreel bewustzijn."

Boekentips



De tien geboden anno nu

André Chouraqui (uitgeverij Meulenhoff)

Ik ben de Heer uw God. De Tien Geboden in traditie, beeld en bijbel

Brian Doyle & Reinhart Ceulemans (uitgeverij Peeters)

De tien geboden

Marc-Alain Ouaknin (uitgeverij Skandalon)

De droom van God

Kolet Janssen (uitgeverij Averbode) (voor kinderen vanaf 8 jaar)

Filmtips



Dekaloog

Dekaloog is een Poolse tiendelige dramaserie uit 1989, geregisseerd door Krzysztof Kieślowski met muziek van Zbigniew Preisner. Elk 'aflevering' duurt ongeveer een uur en staat in relatie tot een van de tien geboden.

The Ten Commandments (1956)

The Ten Commandments is een 220-minuten durende spektakelfilm van Cecil B. DeMille, met in de hoofdrollen Charlton Heston, Yul Brynner & Anne Baxter.

1ste TAFEL

Zowel in het christendom als in het jodendom staan de tien geboden neergeschreven op 2 tafels. De eerste tafel is de religieuze tafel. De geboden vertellen iets over hoe je je als mens moet verhouden tot God. Maar ook voor niet-gelovigen kan deze tafel relevant zijn.

1 VEREER GEEN ANDERE GODEN NAAST DE HEER

2 MAAK GEEN AFGODSBEELDEN EN KNIEL NIET VOOR AFGODEN NEER

Bovenal bemin één God.

Roger: “De eerste twee geboden zijn nauw verweven. Je mag maar één God aanbidden en die God mag niet in beeld gebracht worden. Maar als je die twee geboden volgt, dan ben je nog geen goede gelovige. De geboden vertellen namelijk niet op welke manier je religieus moet zijn. Het is aan jou om uit te maken hoe je je religieuze gevoel vorm geeft in je leven en hoe je naar ‘God’ kijkt.”

Roger: “Die 2 geboden zijn trouwens even betekenisvol voor niet-gelovigen. Dan draait het niet om een ‘God’, maar om andere dingen in het leven die je beter niet verafgoodt: ideologieën, spullen, staatshoofden of bepaalde leiders. Mensen die iets verafgoden, verliezen hun vrije wil en kritische zin. Ze worden afhankelijk. Kijk, vandaag de dag vind je



een personal coach op elke hoek van de straat. Daar is op zich niets mis mee, maar het is gevaarlijk als je je kritische geest verliest en je gelooft dat totale volgzzaamheid van één of andere goeroe de sleutel tot geluk vormt. Niemand heeft een monopolie op waarheid en zingeving.”

3 MISBRUIK DE NAAM VAN DE HEER NIET

Zweer niet ijdel, vloek noch spot.

Roger: “Eerst en vooral valt het op dat er ook in dit gebod niet verteld wordt hoe we een religieuze taal moeten ontwikkelen, en hoe we de naam van God wel eer kunnen aandoen. Als je vraagt aan een kind wat het derde gebod betekent, zal die meestal zeggen: ‘je mag niet vloeken’. Dat is onze moderne interpretatie, want het gebod gaat in eerste instantie over het feit dat we de naam van God niet te pas

en te onpas mogen gebruiken. Zeg en doe dus geen dingen ‘in naam van God’. Het is respectloos en oneerbiedig. Ik stel me wel eens vragen bij het populaire Amerikaanse ‘Oh My God’ (OMG). Dat is naar hier overgewaaid, maar veel jongeren die het in de mond nemen, gebruiken het als stopwoord, niet vanuit een religieuze overtuiging.”



4

HOUD DE SABBAT IN ERE

Heilig steeds de dag des Heren.



Roger: “Dit gebod (en het laatste gebod op de eerste tafel) is anders dan de eerste drie, omdat het voorschrijft wat je wél moet doen om religieus te zijn. Het is dus een echt gebod in plaats van een verbod. In oorsprong is de sabbat de dag waarop je een pauze neemt van het werk en naar de synagoge (kerk) gaat. De sabbat creëert een structuur in onze weekopdeling. Werken versus rusten. Zonder die opdeling, wordt alles schraal. Dan hebben we een markteconomie van ‘werken tot we erbij

neervallen’ bereikt. Je zou kunnen opwerpen dat sommige gelovigen werken in het weekend en dus zondigen, maar dan bekijk je de tien geboden te eng. Je moet de geboden kunnen kaderen in de tijdsgeest en context van vroeger. Vandaag zou ik de sabbat interpreteren als tijd maken voor zinging, iets waar we met zijn allen sterk naar op zoek zijn, maar in de waan van de dag en door ons hoge werkritme weinig tijd voor maken.”

5

TOON EERBIED VOOR UW VADER EN MOEDER

Vader, moeder zult gij eren.



Roger: “De eerste tafel eindigt met het gebod om je vader en moeder te eren. Waarom dat op de religieuze tafel staat, moet je bekijken vanuit de joodse traditie. Je moeder en vader waren degenen die je de geboden aanleerden, net zoals andere sociale gedragscodes. Moeder en vader vormen het scharnier tussen de twee tafels, want ze leren je hoe je een goede gelovige, maar ook een goed mens kan worden. Het zijn de ouders die kinderen voor het eerst confronteren met grenzen en hen waarden en normen leren kennen. Daarom is opvoeding zo belangrijk, los van het feit of een ouder gelovig is of niet.

In de winkel wijzen ouders hun kind erop dat ze niet zomaar de koeken uit de rekken kunnen opeeten, want dat is stelen. En stelen mag niet, want in de maatschappij moet je het eigendom van anderen respecteren. En als een kind buiten in de modder heeft gespeeld, mag het dan met zijn vuile voeten zomaar ergens naar binnen lopen? Nee, want dat toont geen respect voor diegene die de vloer net heeft gedweild. Kinderen moeten al die zaken leren. Dankzij de voorgaande generatie leren kinderen grenzen, voorwaarden, geboden en verboden kennen.”



WIE IS ROGER BURGGRAEVE?

- Roger (79) is priester Salesiaan van Don Bosco, Emmanuel Levinas onderzoeker en emeritus-professor moraaltheologie. Hij noemt zichzelf ook wel een Bijbelfilosoof of christelijke ethicus.
- Roger is een fervente koersliefhebber. Veldrijden, de grote ééndagskoersen (Parijs-Roubais) of belangrijke rondes (zoals Tour de France): hij volgt ze op de voet.
- Zijn elfde gebod: je zal niets of niemand geweld aandoen.

Gehoorzamen?

Veel mensen interpreteren ‘eren’ als ‘gehoorzamen’. Volgens de joodse auteur en leermeester Marc-Alain Ouaknin is dat ontstaan in de tijd waarin vaders wil wet was en je je ouders niet mocht tegenspreken. Maar oorspronkelijk gaat het gebod over erkenning geven, respect opbrengen en vooral je ouders het juiste gewicht toekennen. Kinderen die bijvoorbeeld door hun ouders verwaarloosd worden, kunnen hen nog steeds erkennen in hun rol, maar moeten hen ook naar waarde schatten. Als ouders de verantwoordelijkheid niet nemen om hun kind het goede pad te wijzen, dan ontnemen ze dat kind de kans om zich te ontplooiën tot een goed mens. Als je dan afstand neemt van je ouders, betekent het daarom niet meteen dat je zondigt tegen het gebod.

2de TAFEL

De tweede tafel bestaat uit vijf sociale geboden. Vanuit de religieuze traditie hangen ze samen met de eerste tafel, maar op zich hoef je niet gelovig te zijn om ze te begrijpen, te accepteren en ze na te leven.

6 PLEEG GEEN MOORD

Dood niet, geef geen ergernis.

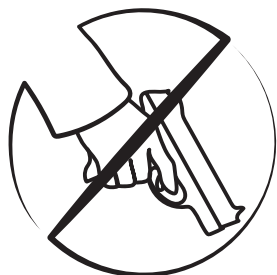
Roger: “Pleeg geen moord kan je strikt interpreteren als ‘niemand (fysiek) om het leven brengen’. Maar is dat de enige mogelijke interpretatie? Wat met doden met woorden, door onverschilligheid, machtsmisbruik, pesten ... ? Is geweld nooit verantwoord, of kan het in bepaalde omstandigheden door de vingers gezien worden? Mag je zwakke mensen verdedigen tegen tirannie? En is elke soldaat in de oorlog in Marioepol in Oekraïne schuldig aan het negeren van dit gebod? Het zijn stuk voor stuk boeiende vragen waar je lang over kan discussiëren. Maar een gebod moet radicaal en duidelijk zijn, het verliest aan kracht als het samengaat met 20 uitzonderingen. De grondslag van dit gebod blijft: doden is niet normaal. Het is niet iets dat je met gemak doet en erna tussen neus en lippen door op café verkondigt. Het is een duidelijke grens die je niet zomaar overschrijdt.”

Roger: “Als we het gebod positief verwoorden, hebben we het over ‘kies voor het leven’, wat op zijn beurt weer verbonden is met bepaalde waarden en

deugden zoals zorgzaamheid of respect. Als we het gebod in het huidige daglicht plaatsen, zouden we ons kunnen afvragen wat ‘leven’ is. Gaat het enkel over menselijk leven? Wat met natuur en dieren? We zijn tegenwoordig veel bezig met het klimaat en met ecologie. Daar vind je natuurlijk niets van terug in de Bijbelse tien geboden. Bijbelverhalen vragen dus voortdurend naar verruiming en herinterpretatie.”

#MeToo

We kennen allemaal MeToo (of #MeToo), het initiatief tegen seksuele intimidatie, lastigvallen en aanranding, voornamelijk binnen de machtsverhouding van een werk- of onderwijsomgeving. MeToo begon in oktober 2017 na aantijgingen tegen de machtige Amerikaanse filmproducer Harvey Weinstein, die meerdere vrouwen zou hebben aangerand of onder druk hebben gezet om seks te hebben. *(Hij werd later schuldig bevonden en veroordeeld tot 23 jaar gevangenisstraf n.v.d.r.)*. Volgens Roger kan ook de huidige #MeToo beweging ondergebracht worden onder het zesde gebod: “‘Je kan een mens op vele manieren verpletteren’, aldus de heel boeiende filosoof Levinas. Er is veel te lang geen aandacht besteed aan het feit dat vormen van woordgebruik, pesten en ongewenst aanraken ook inbreuken zijn op de integriteit van de ander. Dat is niet iemand doden in de letterlijke zin van het woord, maar doet mensen wel geweld aan, met soms grote gevolgen.”



7

PLEEG GEEN OVERSPEL

Doe nooit wat onkuisheid is.



Roger: “Pleeg geen overspel. Positief verwoord komen we met dit gebod uit op waarden en attitudes zoals trouw en (seksuele) exclusiviteit. Net zoals in de andere geboden, staat er in het Bijbelverhaal verder niets over hoe die exclusiviteit en trouw vorm moeten krijgen en hoe je je seksueel moet gedragen of uitdrukken. Het verbod op overspel zegt niet welk spel partners wel moeten spelen: dat schept ruimte voor goesting en wederzijds verlangen.”

Good practices

De tien geboden schrijven niet concreet voor hoe je een goed mens moet zijn. Maar waar leer je dat dan wel? Om ons de weg te wijzen, kijken we naar onze ouders, onze gemeenschap en naar rolmodellen. Ook goede voorbeelden kunnen ons inspireren. Roger: “Het fijne aan voorbeelden is dat ze niet normatief zijn. Het is nog steeds je eigen keuze of je iemands voorbeeld al dan niet volgt. Neem nu

het verbod op overspel. Dat betekent: er mag geen bedrog zijn, geen leugens, geen ontrouw ... maar er wordt niet voorgeschreven hoe je seks wel moet beleven. Voorbeelden van andere koppels, artikels van seksuologen, scènes in romans of films zijn erg waardevol. Het kan koppels vooruit helpen, zonder dat ze verplicht zijn om zaken te doen waar ze zich niet goed bij voelen.”

INSE VAN ROSSOM (43)

Stafmedewerker co-adjutor/inspecteur godsdienst en identiteit // Halle

Dit gebod spreekt mij het meeste aan:

Vereer geen andere goden naast de Heer

“Het eerste gebod is voor mij een oproep tot nederigheid als mens en een uitnodiging om God, spiritualiteit en zingeving opnieuw ruimte te geven. Ik hoop dat dit ook altijd een plaats blijft krijgen in scholen, als aanvulling op alles wat maakbaar, meetbaar en ‘te weten’ is. Waar is God in onze wereld? Het eerste gebod daagt je in al zijn kracht en eenvoud onmiddellijk uit om zelf na te denken. Ik voel me er nauw mee verbonden omwille van de diepere betekenis, het openstaan in de wereld voor wat groter is dan onszelf. We zien meer en meer dat we niet alles kunnen weten en bepalen, dat sommige vragen meerdere antwoorden kunnen hebben of dat het verkrijgen van een antwoord misschien zelfs niet altijd nodig is.”



Mijn elfde gebod:

BEZIN voor je spreekt, twittert of reageert op sociale media

- B Is het behulpzaam
- E Is het echt of waar?
- Z Is het zachtmoedig?
- I Is het inspirerend?
- N en ... is het eigenlijk wel nodig?

“Deze wijze woorden kan je vooral terugvinden in het boeddhisme maar ook bij Franciscus van Sales. Ik geloof dat we een groot deel van onze realiteit bepalen door wat we uitspreken. Voor mij is het bijzonder belangrijk om discreet en zorgzaam te zijn in wat ik zeg. Ik denk dat er veel problemen kunnen worden opgelost als we ons even bezinnen voor we iets zeggen.”

ANNELORE VAN DEN DRIESSCHE (27)

Casting, redactie en productie voor diverse productiehuisen // Antwerpen

Dit gebod spreekt mij het meeste aan:

Leg over een ander geen valse getuigenis af



“Ik vind het belangrijk om zo min mogelijk slecht te spreken over anderen. Ongegronde roddels verspreiden zou ik al helemaal niet doen, aangezien je met leugens de ander veel schade kan toebrengen. Maar ik probeer in het algemeen ook voorzichtig te zijn in het vellen van een oordeel over een persoon, aangezien veel dingen afhangen van context en perceptie en je nooit het volledige verhaal kan kennen. Ik gun mensen graag het voordeel van de twijfel. Dit gebod maakt voor mij deel uit van positief in het leven staan.”

Mijn elfde gebod:

Wees lief voor elkaar

“Aangezien ik van nature soms scherp uit de hoek kan komen, is dit iets dat me hoe langer hoe meer bezighoudt. We zijn vaak zo streng voor anderen én voor onszelf. Het geeft me een goed gevoel als ik aardig ben, en anderen op hun beurt aardig zijn voor mij. Ik weet niet altijd hoe een reactie bij iemand zal binnenkomen, dus probeer ik elke boodschap positief over te brengen en zacht te zijn in de manier waarop ik omga met mensen.”

Wist je dat?

In het jodendom bestaat er een onderscheid tussen de 'noahide' (de niet-jood die zich tot het jodendom bekeert) en diegene die zich niet bekeert. Die eerste moet zowel de geboden van tafel 1 als tafel 2 volgen. Maar de laatste moet de tweede tafel van de geboden onderhouden, plus het verbod op verafgoding. Als je dat doet, dan mag je als niet-gelovige in de joodse gemeenschap leven.

8

STEEL NIET

Vlucht het stelen en bedriegen.

Volgens Roger kan ook het achtste gebod, het verbod op stelen, positief vertaald worden. “Dan gaat het over respect opbrengen voor iemand zijn eigendom. Niet per se in de materiële zin, maar ook op relationeel en menselijk vlak. Respect hebben voor iemands ideeën, identiteit en verschillen. Samen een cultuur van diversiteit, dialoog en uitwisseling ontwikkelen. Niet stelen kan je dus interpreteren als jezelf niets of niemand toe-eigenen.”



9

LEG OVER EEN ANDER GEEN VALSE GETUIGENIS AF

Ook de achterklap en 't liegen.

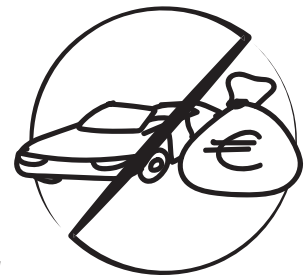


Roger: “Als je niet mag liegen, moet je de waarheid zeggen. Maar wat is de waarheid? Als iemand je een geheim toevertrouwt, mag je dat dan voor jezelf houden? In ons huidig rechtssysteem wordt veel belang gehecht aan de waarheid: niet vals getuigen, geen valsheid in geschrifte, geen fraude, geen smaad ... Ook ‘fake news’ kan je daaronder plaatsen. We zitten midden in een oorlog waar het moeilijk is om te achterhalen wat nu

wel of niet waar is. Omdat iedereen alles online kan zetten en we zoveel bronnen kunnen raadplegen, weten we niet altijd zeker dat wat we lezen of wat de media voorschotelen wel correct is. De grondhouding van eerlijkheid en waarachtigheid die schuilt achter het verbod op liegen, blijft dus een belangrijke voorwaarde voor menswaardig samenleven.”

10

ZET UW ZINNEN NIET OP HET HUIS VAN EEN ANDER, EVENMIN OP ZIJN VROUW, SLAAF, SLAVIN, ROND OF WAT HEM OOK TOEBEHOORT



Wees steeds kuis in uw gemoed en begeer nooit iemands goed.

Roger: “Het tiende gebod is de ziel van de tweede tafel. Het is een samenvatting van alle eerdere geboden op die tafel. Begeerte gaat niet over specifiek gedrag, maar over het mens zijn: de relatie met onze eigen verlangens en verwachtingen, onze passies en emoties en onze drive en eigen wil. Let op, het verbod is geen veroordeling van begeerte of verlangen, maar is een waarschuwing tegen het bezitterig begere. Het verbod beschermt met andere woorden de beschaafde begeerte, die in haar passie het andere - en de ander - erkent en recht aandoet.”

LIESELOT DE ROO (15)

Student // Beernem

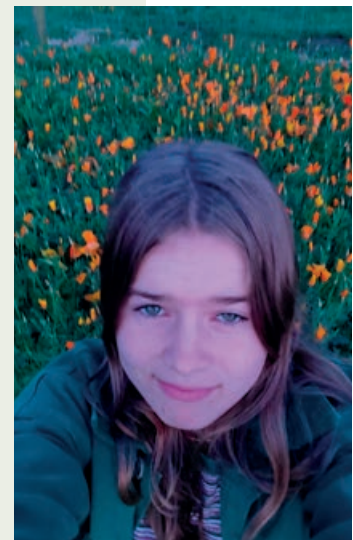
Dit gebod spreekt mij het meeste aan:

Steel niet

“Ik geloof dat iedereen bepaalde persoonlijke bezittingen koestert. Spullen die ze waardevol vinden, of ze nu duur zijn of niet. En of ze nu net veel of weinig betekenen voor diegene die ze wil stelen, het is altijd verkeerd. Zelfs als je iets heel graag wil: als het niet jouw bezit is, heb je niet het recht om het van een ander af te nemen.”

Mijn elfde gebod: **Draag zorg voor dieren en natuur**

“Natuur is het mooiste dat er is. Ik vind er rust. Het is onze thuis, de plek waar we als mensen leven. We moeten er dus goed zorg voor dragen. Ook voor dieren moeten we zorgen, want ook met hen leven we samen op aarde. Ze kunnen zoveel liefde geven. Ik vind het onverantwoord om hen pijn te doen.”





BESTE GOEDE HERDER,



Wie 10 x 10 schapen door de velden leidt, en eentje loopt weg omdat het nieuwsgierig is of zich niet meer thuis voelt in de kudde, zal het verloren schaap zoeken en terugbrengen. De herder vertrouwt erop dat zijn 99 andere schapen samen zullen blijven tot hij met het verloren schaap op zijn schouders terugkomt. Dat klinkt jou niet vreemd in de oren allicht, beste Goede Herder. Maar wat als je kudde uit duizend schapen zou bestaan, of uit tien miljoen schapen? Zou je het dan nog merken als er een schaap vermist was? Ik vraag het je omdat ik zelf door grote getallen mijn moreel kompas alle kanten zie uitslaan. Ik verklaar me nader. Op Pasen werd een lamskroontje op de barbecue gelegd en ik had geen idee uit welke kudde het vlees kwam, laat staan dat ik het lammetje had gezien, of haar moeder. Ik bedoel maar: ik heb geen voeling met de kudde zoals jij dat wel hebt als je ermee door de velden trekt, of als je ze in de lente scheert, of als je een lammetje moet verkopen.

Ach, beste Goede Herder! Toen ik een tijdje geleden in een reportage over Afghanistan zag hoe de kleine Safia door haar vader, die bankroet raakte, aan een oom werd verkocht voor nog geen driehonderd euro, terwijl het meisje mij – de hele wereld – angstig in de ogen keek, wilde ik haar zoeken en terugbrengen naar

haar gezin. Maar hoe? Ik kon het beeld van het weerloze meisje – het arme schaap – niet uit mijn gedachten bannen en voelde me machteloos. Ze maakt deel uit van een andere kudde, probeerde ik mezelf wijs te maken.

Nog geen 300 euro, beste Goede Herder! De vraag is of wij – of ik – het leven van de kleine Safia echt naar waarde kunnen schatten, zoals jij dat van het verloren schaap naar waarde kunt schatten. Het belangrijkste vraagstuk van de filosofie is niet zelfmoord zoals Camus beweert, of moord (hoewel György Konrád overtuigend beargumenteert dat er geen coherente ethiek bestaat zonder het axioma van het verbod op het doden van mensen) maar wel het verkopen van mensen. Laten we een schaap een schaap noemen, beste Goede Herder: de verkoop van een klein meisje is een bomgordel rond elke moraal, en toch gebeurt het en zijn we er getuige van. Zolang we dat toelaten en daarna bij de slager een lamskroon bestellen, zijn we als mens niet volledig, als kudde niet volledig. Misschien moeten we hier en nu de moraal uitbreiden en de verkoop van alle levende wezens als onethisch beschouwen. Het goede, dat weet jij, is niet iets wat je in stenen tafelen kunt beitelen, maar wat de kudde generatie na generatie collectief als het goede beschouwt en die kudde heeft als opdracht het leed van mens en dier te verlichten, is het niet, beste Goede Herder?

WIE IS BART KOUBAA?

Bart Koubaa (*1968) is schrijver en fotograaf. Zijn werk verschijnt bij uitgeverij Querido. In oktober 2021 verscheen zijn laatste roman 'Dansen in tijden van droogte'.



WAT IS BART ZIJN ELFDE GEBOD?

"Wees niet nieuwsgierig naar wat anderen over je beweren. Durf de onzekerheid te omarmen. Zoals de Amerikaanse predikant Francis Chan het verwoordt: 'Onze grootste angst moet niet zijn om te mislukken, maar om te slagen in dingen die er in het leven niet echt toe doen.'"

Loop langs
Niet omheen
Zie om
Keer terug
Je hebt tijd
Zit
Niet oog in oog
Zit
Schouder aan schouder
Verstom
Hoor wie spreekt
Omvorm je oordeel
Omarm
Vertrek
Zie om
Keer terug
Je hebt tijd



De barmhartige Samaritaan



Techniek: Stencils, spraypaint en verweerd hout. 42 x 29,7cm.

“Wie is mijn naaste?” Die vraag stelde een leraar op een dag aan Jezus. Als antwoord vertelde Jezus een verhaal over een man die reisde van Jeruzalem naar Jericho. Onderweg werd hij door rovers overvallen. Zij rukten hem de kleren van het lijf, sloegen hem bont en blauw en lieten hem halfdood langs de weg liggen. Toevallig kwam een priester langs. Maar toen hij de man zag liggen, liep hij hem aan de overkant van de weg voorbij. Een tempeldienaar deed even later hetzelfde. Gelukkig kwam er ook iemand langs die wel medelijden kreeg toen hij de man zag liggen. Het was een Samaritaan. De Samaritaan knielde naast hem neer, verzorgde zijn wonden met olie en wijn en legde er verband om. Daarna tilde hij hem op zijn ezel. Zij kwamen bij een herberg, waar hij hem verder verzorgde. De volgende morgen gaf hij de herbergier twee zilveren munten en zei: ‘Zorg goed voor hem. Mocht dit geld niet genoeg zijn, dan betaal ik de rest de volgende keer wel.’ Jezus vroeg de leraar daarna wie de échte naaste was van de man in nood. “De barmhartige Samaritaan is één van de bekendste Bijbelverhalen. Jezus toont met zijn verhaal aan dat God niet kijkt naar hoe religieus of spiritueel we zijn, maar naar hoe we met onze naasten omgaan. Als jeugdstraathoekwerker in Roeselare ben ik een aanspreekpunt voor mensen. Ik help jongeren in nood die mijn pad kruisen en laat niemand links liggen. Met het straathoekwerk in het achterhoofd maakte ik mijn eigen interpretatie van de barmhartige Samaritaan, in beeld en tekst.”



WIE IS WOUTER BOSSUYT?

Wouter ‘Wouwie’ Bossuyt (1981) woont in Roeselare en volgde een opleiding Beeldende Vorming in het kunstonderwijs in Brugge. Hij houdt van beeld, taal, muziek, materiaal met een ziel en bovenal van mensen. Met zijn seventies caravan ‘Jazzavan’ trekt hij de wijde wereld in en voorziet hij menig (buurt)feest en festival van muziek. Als zijn caravan op stal staat, vind je hem terug in zijn atelier in Inval, een creatief buurthuis in Krottegem, de wijk van “Over-Statie” in Roeselare. In zijn atelier gaat hij aan de slag met spuitbussen, stencils en letters, waarbij muziek en mensen als een rode draad doorheen zijn werk lopen.

 @jazzavan

PASPOORT
van een
VRIJWILLIGER

**Over grenzeloos
engagement,
koffers waardering
en valiesjes
vol verbinding**

REDACTIE: NIKKIE STEVAERT EN JULIE GODTIABOIS





Je ziet ze op festivals, tijdens kermiskoersen en in vaccinatiecentra, maar heel vaak zijn ze ook onzichtbaar aan de slag als afwasser in een bijkeuken van een buurthuis, als financieel manusje-van-alles in een vzw of als huiswerkbegeleider naast een zevenjarige jongen. Maar dé vraag luidt: waarom? Waarom is hun engagement zó groot dat ze dit alles onbezoldigd en vrijwillig doen? En wat krijgen ze ervoor terug? Still sprak met 4 paar helpende handen over hun drijfveren en klopte op de deur van Eva Hambach, directeur bij het Vlaams Steunpunt Vrijwilligerswerk, om het te hebben over intrinsieke motivatie, onkosten, vriendschap en altruïsme. “Vrijwilligersbloed kruipt waar het niet gaan kan.”

Het is ochtend en ik luister naar De Ochtend op Radio 1. Ze praten over de beslissing van de Vlaamse overheid om werklozen die al 2 jaar niet aan het werk zijn vanaf 2023 te verplichten om in hun gemeente vrijwilligerswerk te doen. Ik hoor Ides Nicaise, hoogleraar aan de KU Leuven en onderzoeker bij het HIVA, vertellen dat hij niet achter het idee staat, omdat het indruist tegen het recht op vrije keuze van arbeid. Ook ik vraag me af of je iets vrijwilligerswerk kan noemen, als er niet vrijwillig voor wordt gekozen. Ik besluit het Vlaams Steunpunt

Vrijwilligerswerk te contacteren en weet directeur Eva Hambach te strikken. Maar voor ik me verder in het thema kan verdiepen, wil ik zelf even proeven van het vrijwilligersleven. Op het internet stoot ik op Taalcafé Mundial, een organisatie die 2 keer per maand een gezellige avond organiseert waarop mensen met verschillende nationaliteiten elkaar ontmoeten om gesprekken te voeren in een vreemde taal. Na registratie krijg ik een mailtje: ze verwachten me op de eerstvolgende bijeenkomst. Start!

2

voor nieuwkomers tot de arbeidsmarkt makkelijker is indien ze vrijwilligerswerk doen, omdat mensen dat beschouwen als een vorm van integratie. Maar ook bij niet-nieuwkomers kan het een streepje voor zijn op je cv. Het zegt iets over je sociale vaardigheden. Het is vaak een indicatie dat je goed kan functioneren in een groep, en dus waarschijnlijk ook in een team.”

NAASTENLIEFDE

Het valt me op dat ik de laatste tijd veel vrijwilligers ben tegengekomen. Als je erop let, vind je ze plots overal. Zo was er de man aan de kassa van Oxfam, die mijn chocolade afrekende. Of de vrouw in de wijk van mijn oma, die elke dag de Kapel van O.L. Vrouw-ten-Doorn opent en afsluit, zodat bezoekers er een kaarsje kunnen branden. Ik denk aan mijn buurvrouw die af en toe boodschappen doet voor haar papa, omdat hij niet goed meer te been is. Ik vraag Eva of we haar ook een vrijwilliger kunnen noemen? Ze schudt van nee. “Om van vrijwilligerswerk te kunnen spreken, moet er min of meer sprake zijn van een georganiseerd verband. Je zou kunnen zeggen dat een vrijwilliger de doelstellingen van een organisatie probeert te realiseren. Een

“DE BESLISSING OM
VRIJWILLIGERSWERK
TE VERPLICHTEN VOOR
WERKLOZEN ZEGT TUSSEN
DE REGELS DOOR DAT
VRIJWILLIGERSWERK PLEZANT
MAG ZIJN, MAAR NIET VOOR
WERKLOZEN”

familieid helpen is eerder informele inzet, naastenliefde of mantelzorg.”

ROOSKLEURIG

Volgens de Barometer van de Verenigingen 2020 zag 33% van de verenigingen tussen maart en september 2020 hun aantal vrijwilligers met de helft terugvallen. Ik vraag Eva hoe rooskleurig zij de toekomst van het vrijwilligerswerk ziet. “Het is nog te vroeg om uitspraken te doen, daarvoor wacht ik liever nieuwe cijfers af. Maar de afgelopen twee jaar kan je ongetwijfeld ‘bijzonder’ noemen. Zowel de coronacrisis als de oorlog in Oekraïne hebben een invloed gehad op

het vrijwilligerswerk. Sommige vrijwilligers konden tijdens corona nergens terecht en hebben een andere tijdsbesteding gevonden, waar anderen, bijvoorbeeld technische werklozen, hun weg naar vrijwilligerswerk hebben gevonden. Ook de oorlog in Oekraïne heeft bepaalde mensen aangezet tot vrijwilligerswerk, bijvoorbeeld door vluchtelingen in huis te nemen. Die beslissing is echter ontstaan vanuit sterke emoties en is vaak impulsief genomen. Het is geen garantie dat het zal leiden tot een langdurig en duurzaam engagement als vrijwilliger. Los daarvan kijk ik positief naar de toekomst van vrijwilligerswerk. Vrijwilligersbloed kruipt waar het niet gaan kan. Mensen willen iets betekenen en hebben nood aan zinvolheid, het geeft hen een positief gevoel. Onderzoek van de VUB heeft dat ook aangetoond: vrijwilligerswerk is goed voor de fysieke en mentale gezondheid. Het maakt je gelukkig. Vraag het maar aan een vrijwilliger”, rondt Eva lachend af. We nemen afscheid en ik besluit haar suggestie mee te nemen. Straks heb ik afgesproken met Jens, vrijwilliger bij Natuurpunt. Ik neem me voor hem te vragen of hij écht gelukkiger wordt van het vrijwilligerswerk ...



Wat is Vlaams Steunpunt Vrijwilligerswerk vzw (VSVW)?

Het Vlaams Steunpunt Vrijwilligerswerk vzw (VSVW) promoot het vrijwilligerswerk in Vlaanderen en heeft tot doel vrijwilligersorganisaties te ondersteunen, de evoluties van de wetgeving op te volgen, informatie te verstrekken, beleidsmakers gevoelig te maken voor het vrijwilligerswerk en aan belangenbehartiging te doen. Zowel verenigingen als lokale besturen kunnen bij hen terecht voor advies over o.a. de vrijwilligerswet en onkostenvergoedingen.

Het VSVW ontvangt financiële middelen van zowel het Departement Welzijn, Volksgezondheid en Gezin als van het Departement Cultuur, Jeugd en Media en Brussel.

Website: www.vlaanderenvrijwilligt.be

Wablief?

Meldingsplicht

Werklozen en mensen in brugpensioen mogen zich niet zomaar inzetten als vrijwilliger, maar moeten dat eerst melden aan de RVA. De RVA kan een verzoek weigeren.

Ook mensen die arbeidsongeschikt zijn, moeten vrijwilligerswerk melden, maar dan aan hun adviserend geneesheer. Die gaat na of de gezondheidstoestand verenigbaar is met het vrijwilligerswerk. Op basis van de bevindingen zal de arts al dan niet toestemming geven.

Mensen die vanuit het OCMW een leefloon krijgen, moeten vrijwilligerswerk melden aan hun dossierbeheerder.

er minder te doen, dan hou ik me in mijn vrije tijd vaker bezig met het opruimen van zwerfafval (via het initiatief 'mooimakers' n.v.d.r). Dat is niet echt vrijwilligerswerk, eerder iets dat ik vrijwillig doe. Als ik eens een week geen zin heb, doe ik het niet. Maar ik vind het eigenlijk best leuk. Als ik na het rapen een zware vuilzak in de hand heb, voel ik me goed. Soms trommel ik een groepje vrienden op en dan maken we er een spel van. "Wie kan het grootste stuk afval uit de Schelde vissen?" Zie het als een Lunapark voor volwassenen", grapt Jens. "Soms is het wel frustrerend als je de week erop weer zwerfvuil aantreft waar je net alles hebt weggehaald, maar ik blijf het doen. Aangezien het geen verplichting is, voelt het nooit aan als een sleur. Dat is het grote verschil tussen mijn werk en wat ik als vrijwilliger doe: ik weet dat ik het niet moet doen, ik doe het uit vrije wil. Dat creëert ademruimte maar ook goesting."

SOCIAAL

Ik denk terug aan mijn gesprek met Eva over de beslissing van de overheid rond werklozen en verplicht vrijwilligerswerk en wil weten wat Jens daarvan denkt. "Verplichten? Dat is de doodsteek van vrijwilligerswerk. Ik merk het bij mezelf en bij andere vrijwilligers: persoonlijke motivatie is het sleutelwoord. Anders hou je het niet vol. Vrijwilligerswerk moet je graag doen, het moet energie geven. Het heeft veel met waardering te maken, deel uitmaken van een groep, zin geven aan je leven en jezelf ontplooien. Ik doe het ook voor het sociaal contact. Ik ben een bijen-mens maar ook een mensen-mens. Veel vrijwilligers die ooit mijn pad kruisten, zijn ondertussen mijn vrienden geworden. Voor mij is het sociale aspect een grote motivator om het engagement te blijven aangaan." We zijn ondertussen terug aangekomen bij mijn fiets en nemen afscheid. Ik haast me huiswaarts en wissel mijn fiets voor de auto. In Aalter zit namelijk nog een vrijwilliger op mij te wachten...

Meer weten over de organisatie?
www.natuurpunt.be

Vrijwilligers. Wie zijn dat?

Volgens het jaarverslag van het Vlaams Steunpunt Vrijwilligerswerk kan je een vrijwilliger definiëren als iemand die zich inzet voor anderen of de samenleving, in de context van een organisatie zonder winstoogmerk. De vrijwilligerswet omschrijft het als volgt: vrijwilligers geven uit vrije wil en onbetaald een stuk van hun vrije tijd aan een organisatie.

Je kan dus spreken van vrijwilligerswerk als een vrijwilliger voldoet aan drie criteria:

- Het zijn mensen die zich inzetten in een organisatie (vzw, feitelijke vereniging, lokaal bestuur) die geen winst nastreeft, noch aandelen uitkeert.
- Ze doen dit onbezoldigd. (Vrijwilligers mogen wel een kostenvergoeding ontvangen volgens strikte regels.)
- Ze doen dit vrijwillig en ongedwongen. (Een stage, PWA-opdracht, gemeenschapsdienst of een alternatieve sanctie is wettelijk gezien geen vrijwilligerswerk.)

Dit is dus géén officieel vrijwilligerswerk (maar daarom niet minder zinvol natuurlijk):

- Activiteiten in privé- of familieverband zoals het gras van de buurvrouw maaien of een bingoavond op café organiseren.
- Vrijwillig helpen in een zaak of bedrijf (bv. een bakker, bvba of kapsalon).
- Een vrijwillig engagement in een coöperatieve vennootschap (al dan niet met sociaal oogmerk).
- Een betaald engagement. (Enkel onkostenvergoedingen volgens de strikte regels zijn toegelaten).



Ik doe het voor anderen, maar voor een groot stuk ook voor mezelf.” Op de vraag of ze door haar vrijwilligerswerk op een andere manier in het leven gaan staan is, antwoordt Kaat stellig. “Het heeft van mij een beter mens en een betere mama gemaakt. Ik kan beter relativeren. Ik moet wel toegeven dat ik blij ben dat ik al mama was voor ik vrijwilliger werd bij Boven de Wolken. Ik weet nu heel goed wat er allemaal mis kan lopen, zowel voor als tijdens de bevalling. Dat zou mij bang gemaakt hebben om nog aan kindjes te beginnen.”

MAATSCHAPPELIJKE FOTOGRAFE

Omdat de combinatie van een job in de thuiszorg, een fotostudio in bijberoep en twee kinderen zwaar werd, besloot Kaat op 1 januari 2020 fulltime fotografe te worden. Ze vertelt me dat veel mensen de

wenkbrauwen fronsten wanneer ze hoorden dat ze de overstap van maatschappelijk werker naar fotografe maakte. “Ik vind die stap eigenlijk echt niet zo gek”, vertelt Kaat. “Ook als fotograaf werk ik met mensen. Het is belangrijk vlot om te gaan met mensen zodat ze zich bij mij op hun gemak voelen. In mijn vrijwilligerswerk komen de twee mooi samen. Ik mag nog zo’n goede foto’s maken; als ik geen empathisch inleefvermogen heb, kan ik mijn werk voor Boven de Wolken niet goed doen. Je moet trouwens geen professioneel fotograaf zijn om bij Boven de Wolken te beginnen. Zo hebben we ook vrijwilligers die verpleegkundigen zijn die een cursus fotografie gevolgd hebben. Tijdens een stageperiode krijgt iedereen de kans om zich te bewijzen: zowel op fotografisch als op menselijk vlak. Door stagiairs te begeleiden, probeer ik de

organisatie mee te bestendigen voor de toekomst. Al voel ik dat mijn verhaal bij Boven de Wolken nog lang niet is uitverteld”, besluit Kaat terwijl ze met me meeloopt naar de deur. In de auto reflecteer ik over haar engagement. Het is mooi dat Kaat haar professionele vaardigheden inzet om anderen te helpen. Maar vrijwilligerswerk kan natuurlijk ook los staan van wat je in het dagelijkse leven doet, of net een zinvolle tijdsbesteding zijn voor wanneer je geen job hebt. Dat laatste geldt voor Gwenn. Door haar beperking kan ze niet terecht op de reguliere arbeidsmarkt, maar via vrijwilligerswerk wil ze haar steentje bijdragen.

Meer weten over de organisatie?
www.bovendewolken.be

DE VRIJWILLIGERSWET IN 3 VRAGEN EN 3 ANTWOORDEN

Waarop hebben vrijwilligers recht volgens de wet?

Het vrijwilligerswerk in België wordt geregeld door een federale wet. Deze wet geldt voor alle organisaties die in België een zetel hebben, gevestigd zijn, of vanuit België opereren in het buitenland. Volgens de vrijwilligerswet hebben vrijwilligers recht op twee zaken. Ten eerste hebben ze het recht om geïnformeerd te worden. Ten tweede hebben ze recht op een verzekering*, minstens op vlak van burgerrechtelijke aansprakelijkheid.

Wat schort er aan de vrijwilligerswet?

Volgens Eva, directeur van VSVW, is het grote minpunt van de wet het feit dat niemand echt wakker ligt van de naleving. “Overheidsmatig is er zo goed als geen controle, behalve door de RVA en de sociale inspectie. Vrijwilligers zijn op zich niet goed beschermd. Er is geen meldpunt. Te weinig politici kennen en erkennen de vrijwilligerswet en ze wordt ook wel eens naar de hand gezet. Kijk maar naar wat er tijdens corona is gebeurd: de RVA heeft dan zonder verpinken de meldingsplicht** afgeschaft voor mensen die wilden helpen in het vaccinatiecentrum. Dat geeft een verkeerd signaal. Het zegt: vrijwilligerswerk is belangrijk, maar enkel voor sommige activiteiten of sectoren. Op die manier spelen ze vrijwilligers tegen elkaar uit. Dat zorgt voor wrevel.”

Hoe zit dat met de onkostenvergoeding?

Het invoeren van Artikel 12 in de vrijwilligerswet (in 2018) is volgens VSVW een vorm van onrechtvaardigheid. “Art. 12 creëert de mogelijkheid om afwijkende kostenvergoedingsregelingen te hebben voor bepaalde categorieën vrijwilligers, zoals bijvoorbeeld niet-dringend medisch ziekenvervoer. Die ‘onkostenvergoeding’ loopt soms zo hoog op dat ze bijna gelijk gesteld kan worden aan een loon. In se is dat geen vrijwilligerswerk meer en neigt dat meer naar reguliere arbeid. Bij het VSVW streven we naar gelijke behandeling van elke vrijwilliger. Als het aan ons ligt, zouden we Art. 12 dan ook graag schrappen uit de vrijwilligerswet.”

* De grotere organisaties regelen die verzekering zelf met een makelaar. Maar voor de meest kwetsbare organisaties – vzw’s of feitelijke verenigingen zonder personeel – biedt het VSVW een gratis verzekering aan.

** Zie kaderstuk Wablief.



Zelf op zoek naar vrijwilligerswerk?
Surf naar www.vrijwilligerswerk.be

GEORGETTE VERMUSSCHE | 97

“IK BEN BLIJ DAT IK GEZOND OUD KON WORDEN”



Mijn jeugd Georgette: "Mijn papa was bakker en mijn mama werkte in een kruidenierswinkel. Elke week kwam er iemand met een kruiwagen en een hele boodschappenlijst. Ik vond het leuk om te helpen. 's Avonds luisterde ik met mijn broer en zus naar de verhalen van mijn vader. Het was een mooie tijd. We waren tevreden met wat we hadden en de mensen voelden zich niet opgejaagd. Stress, dat woord bestond toen nog niet."

Mijn familie Georgette: "In 1951 ben ik getrouwd en stopte ik met mijn job als kleuterlerares. Ik wilde een groot gezin. We kregen 7 kinderen, maar van eentje moesten we na 5 maanden al afscheid nemen. Ik heb altijd genoten van het mama zijn, maar ik was wel bezorgd en streng. Als ik het opnieuw kon doen, zou ik milder zijn. Meer vrouwen hebben dat alles goed komt. Ik denk vaak aan het verleden en hoe fijn het was. Ik koester de foto's, zowel die van vroeger als die van vandaag. Mijn achterkleinkinderen pronken op mijn kast. Ik ben dankbaar dat ik ze nog kan leren kennen en blij dat ik een grote, maar vooral hechte familie heb. Ze komen heel veel op bezoek."

Mijn thuis Georgette: "Mijn man stierf in 1982. Enkele jaren na zijn overlijden, ben ik verhuisd naar een appartement. Dat was geen gemakkelijke stap, maar het verhuizen naar waar ik nu woon, was nog veel moeilijker. Twee jaar terug ben ik gevallen en brak ik mijn bekkenbodem. Ik moest revalideren. Ik was ervan overtuigd dat ik daarna terug naar huis zou keren. Maar mijn kinderen spraken over een serviceflat. In het begin had ik er geen oren naar. Ik vond het al erg genoeg dat ik plots een rollator nodig had. Het heeft een tijdje geduurd, maar ondertussen voel ik me hier thuis. Ik doe nog steeds bijna alles zelf, maar het feit dat er helpende handen in de buurt zijn, geeft mij en mijn familie een gerust gevoel."

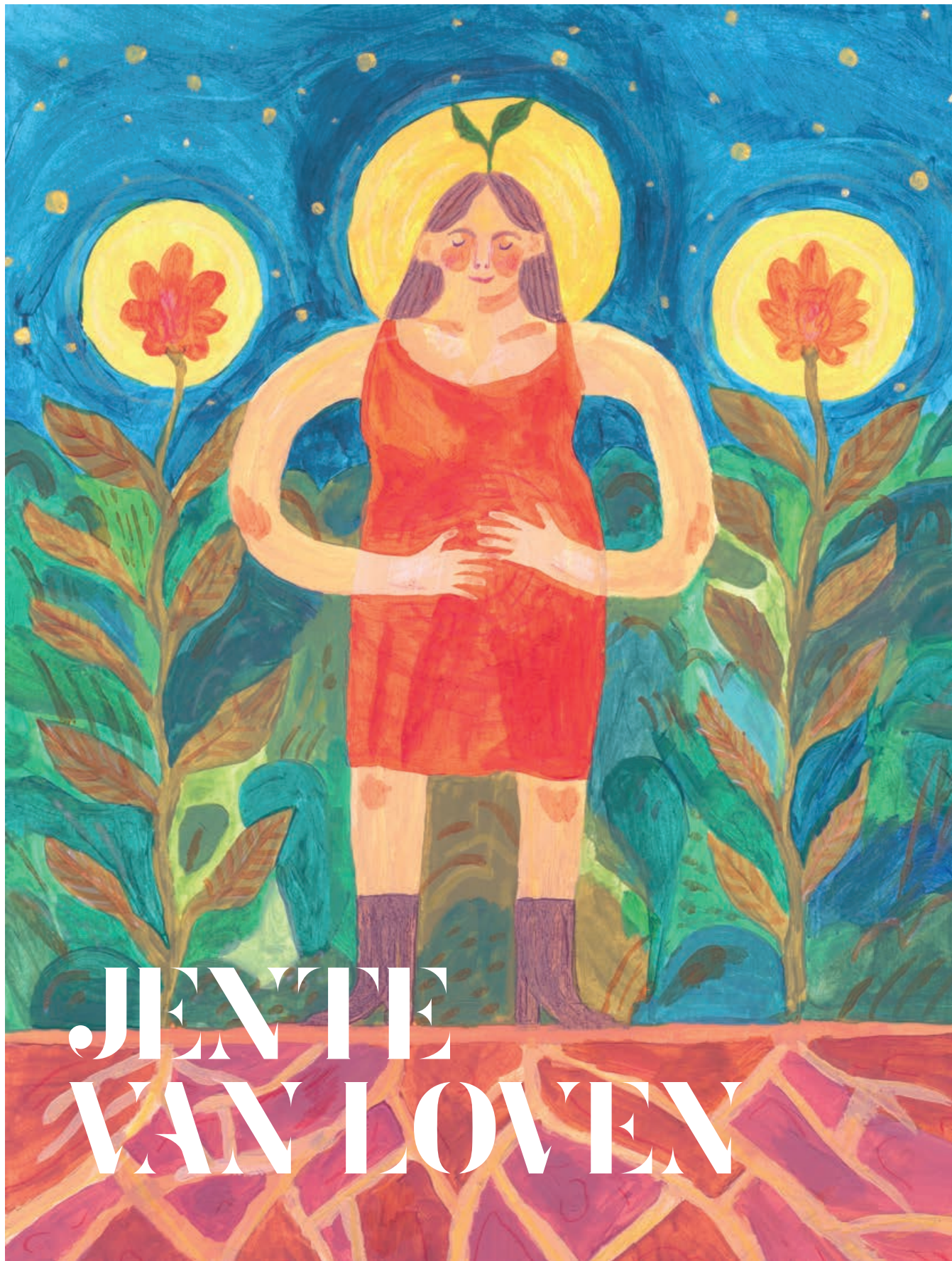


Mijn droom Georgette: "Ik wilde vroeger verpleegster worden, maar dat mocht niet van mijn ouders. In die tijd sprak je ook niet tegen. Maar de droom om mensen te helpen, heb ik nooit opgegeven. Op mijn 65ste ben ik daarom gestart als vrijwilliger. Ik ging langs bij MS patiënten: samen een wandeling doen, een praatje maken ... Dat heb ik gedaan tot mijn 90ste. Ik ben sowieso graag bezig. Als ik in de zetel zit en niets doe, val ik in slaap. Dan ben ik kwaad op mezelf: ik ben nooit lui geweest en ga er nu ook niet aan beginnen."

Mijn toekomst Georgette: "Ik ben 97 jaar. Natuurlijk denk ik af en toe aan de dood, maar ik ben er niet bang van. Ik ben gezond oud geworden en heb altijd heel zelfstandig geleefd. Ik wil absoluut geen last zijn. Als er iets ernstigs met mij gebeurt, mogen ze mij laten gaan. Voor mij geen beademingstoestellen of reanimatie. Ik ben klaar voor wat komt, al hoop ik wel nog zoveel mogelijk mee te maken. Maar ik kijk niet te ver in de toekomst. Honderd jaar worden? Daar ben ik niet mee bezig. Elke ochtend wanneer ik wakker word, ben ik blij met nog een nieuwe dag."

"HONDERD JAAR
WORDEN? DAAR
BEN IK NIET MEE
BEZIG. IK LEEF
DAG PER DAG"

“ENGAGEMENT IS RUIMTE MAKEN VOOR ELK MENS, LUISTEREN NAAR ELKAARS VERHALEN EN ELKAARS STILTE”



JENTE VAN LOVEN

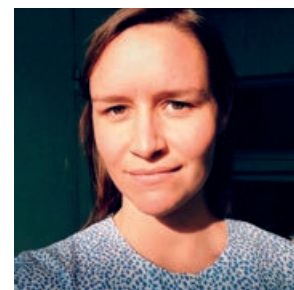
Het is door steeds terug te komen bij mezelf, bij mijn kern, dat ik er kan staan voor anderen en mezelf kan laten groeien. Ik heb veel nood aan **stilte** en vertraging. Tekenen is voor mij als mediteren.



Naast mijn beeldend werk begeleid ik ateliers voor mensen met een verstandelijke beperking in Brussel. Deze illustratie is een samenstelling van schilderijen van Nadir en Jonathan, met lijntekeningen van mij. We zijn bezig met een beeld voor de poster van het festival dat we deze zomer organiseren, om de buurtbewoners en onze cliënten samen te brengen. Voor mij is **engagement** ruimte maken voor elk mens, luisteren naar elkaars verhalen en naar elkaars stilte.

Wanneer ik mij **verbind** met de wereld om mij heen, herinner ik mezelf eraan dat ik geen onafhankelijk deeltje ben. Ik ben deel van het bos waarin ik wandel en het bos is deel van mij. Ik ben deel van de rivier, de wind, van de zwaluwen die van het zuiden terugkomen en zij zijn deel van mij. Zulke gedachten brengen mij rust.

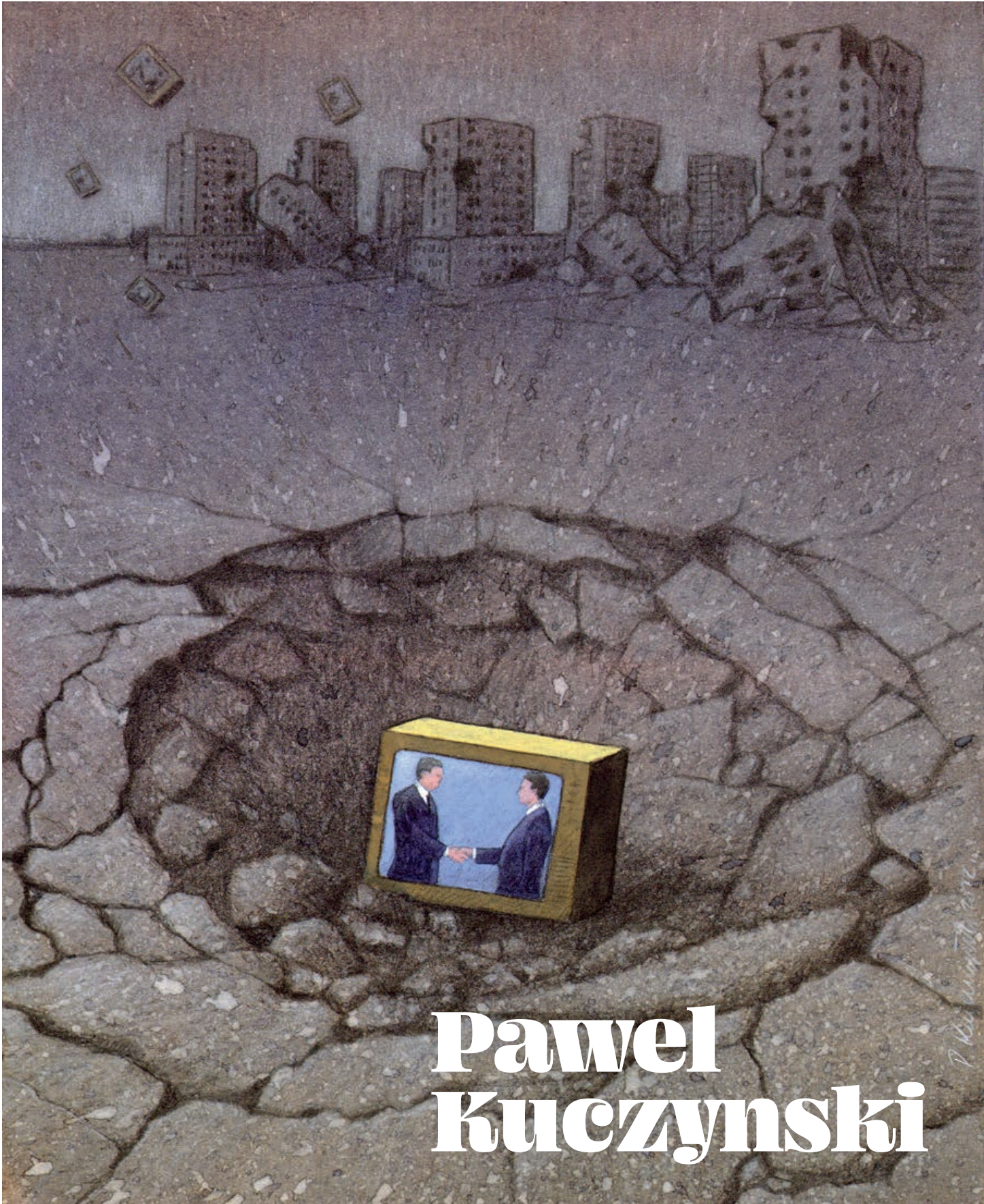
> www.jentevanloven.com
Instagram: @jentevanloven



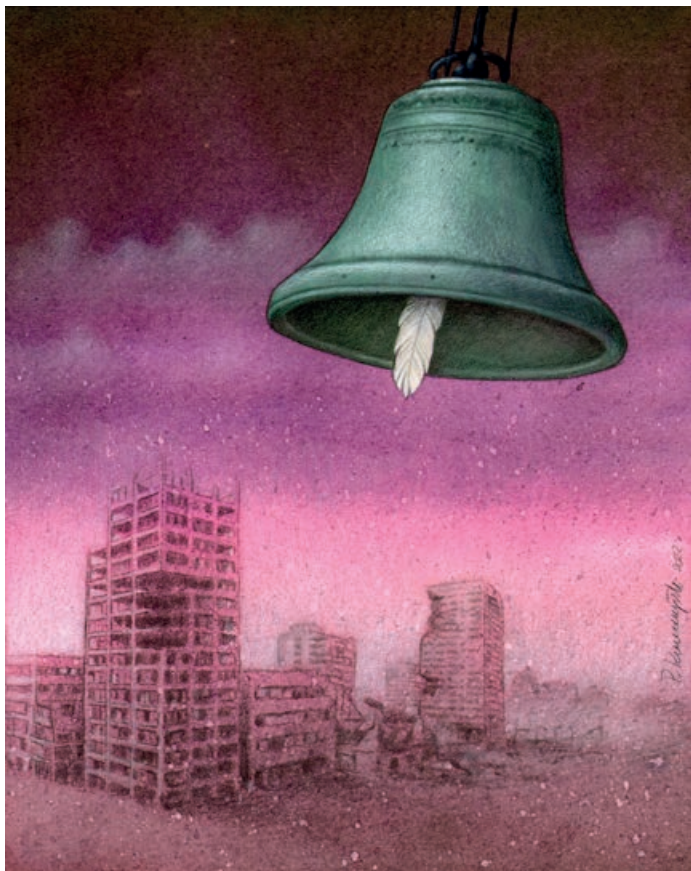
WIE IS JENTE VAN LOVEN?

Jente Van Loven (~1993) woont in Brussel. Ze volgde een bachelor Beeldverhaal aan LUCA School of Arts in Brussel. Na haar studies blijft ze bezig met beeldend werk. Daarnaast volgt ze een opleiding Keramiek aan ABKA en werkt ze deeltijds als atelierbegeleider voor mensen met een verstandelijke beperking. Haar kleurrijk werk is speels, eerlijk en gevoelig. Binnen haar poëtische sfeer gaat ze confrontaties aan met zachtheid en humor.

"INEEN VERWOESTE, VERLATEN STAD, SCHREEUWT DE STILTE LUIDER DAN EEN BOMINSLAG"



Pawel Kuczynski



Realiteit meets propaganda.

Politieke leiders schudden handjes, glimlachen, spreken over de toekomst van naties ... Wat is leugen en wat is waarheid? Niet enkel bommen richten schade aan.

De stad is verlaten en verwoest.

De stilte schreeuwt luider dan de bominslag.

Oorlog raakt de gewone burger het hardst. Mensen moeten vluchten, op zoek naar een nieuwe thuis. Met enkel een koffer in de hand en de hoop op een beter leven, gaan ze op weg. Het is het warme welkom van burens, het engagement van anderen, dat hen vooruit helpt.



> www.facebook.com/pawelkuczynskiart
Instagram: @pawel_kuczynski1



WIE IS PAWEŁ KUCZYŃSKI?

Paweł (*1976) werd geboren in Polen en studeerde aan de Academie voor Schone Kunsten in Poznań. Met zijn kunst won hij wereldwijd meer dan 150 prijzen. Men noemt zijn illustraties surreëel, maar hij vindt ze eerder realistisch (in een surreële wereld). Het liefst gebruikt hij aquarelverf en kleurpotloden. Paweł tekent wat hij ziet en schuwt geen moeilijke onderwerpen. Hij wil mensen niet veranderen, maar hen wel aan het denken zetten over onderwerpen zoals oorlog, armoede, hongersnood en racisme.

“HET ZOEKEN NAAR PLASTIC BRENGT MIJ IN VERBINDING MET MIJN OMGEVING”



Elza Zijlstra

Mijn hoofd zit vaak vol gedachten – een mix van enthousiaste ideeën en dingen die “moeten”, opgejaagd door tijd en internet. Tijdens lange wandelingen in de bergen of langs de zee ervaar ik verstillings: mijn gedachten komen tot rust en ik voel me vrij. Ook het zoeken naar plastic afval brengt verstillings. Ik kan mijn focus volledig leggen op het zoeken, terwijl de wind door mijn haren waait en de zee buldert.

Mijn verbeelding wordt geprikkeld door vormen die me ergens aan doen denken, kleuren die een sfeer oproepen. Het zoeken naar plastic brengt mij in verbinding met mijn omgeving. Wat ik vind, hangt af van hoog of laag water, hoe de wind staat of ik op een Grieks of Nederlands strand loop. Mijn hoofd maakt meteen allerlei verbindingen als ik een mooi stuk afval zie.

Mijn werk als jeugdarts geeft me het idee dat ik wél een verschil kan maken. Ik beschouw de gezondheid van kinderen altijd in relatie tot hun context en probeer van daaruit te helpen. Engagement betekent voor mij betrokken zijn bij de wereld en in actie schieten. Ik probeer bijdrages te leveren, maar vind het frustrerend dat grote systemen moeilijk te veranderen zijn.



> www.trashworks.nl
www.facebook.com/trashworks
 Instagram: @trashworksdesign



WIE IS ELZA ZIJLSTRA?

Elza Zijlstra maakt kunst van plastic afval dat ze vindt op stranden en straten en langs rivieroevers wereldwijd. Ook werkt ze veel met knipsels uit oude tijdschriften. Elza werkt als jeugdarts in de preventieve gezondheidszorg in Limburg (Nederland), maar was op zoek naar een creatieve uitlaatklep. Die vond ze enkele jaren geleden in het werken met afval. Elza bewerkt het afval niet, maar gebruikt het zoals ze het vindt. Iets moois maken van iets dat eerst waardeeloos was, geeft haar veel voldoening.



Gudrun Bulcke

“Ik probeer
negatieve emoties
los te laten”

WIE IS GUDRUN BULCKE (32)?

- Gudrun (32) is kinderverzorgster en alleenstaande mama. Ze woont met haar zontje Marceau (2 jaar) in Eeklo.
- Ze houdt van lopen, een ontspannend beautyritueel en afspreken met vrienden.
- Gudrun komt uit een groot nest. Ze heeft een tweelingzus, een broer en nog een zus.

REDACTIE: NIKKIE STEYAERT; FOTOGRAFIE: KÁROLY EFFENBERGER



“ALS IK MARÇEAU EENS BIJ MIJN OUDERS AFZET, ZIT IK IN MET WAT DE MENSEN ZULLEN ZEGGEN. IK ZOU GRAAG ZONDER SCHULDGEVOEL GENIETEN VAN EEN BEETJE TIJD VOOR MEZELF”

DROOMDE ervan om mama te worden. “Ik heb veel pogingen gedaan om zwanger te worden. Uiteindelijk werd Marçeau twee jaar geleden geboren, midden in de eerste coronagolf. Drie weken later ontdekte ik dat mijn partner me bedroog en kort daarna pakte hij zijn koffers. Ik bleef alleen achter met een pasgeboren baby, midden in een lockdown. Die periode is een wazige vlek, ik kan me er weinig van herinneren. Ik leefde op automatische piloot. Ik had eindelijk een kindje, maar van het prille gezinsgeluk heb ik niet kunnen genieten. Gelukkig heb ik ondertussen wel mijn draai gevonden als alleenstaande mama. Ik geniet van mijn tijd met Marçeau. Hij zit altijd op nummer één staan.”

MERKT DAT ze sterker in haar schoenen staat. “In het begin voelde ik veel woede ten opzichte van mijn ex-partner. Het kwetst me nog altijd, maar ik kan het nu beter van mij afzetten. Ik zal waarschijnlijk nooit begrijpen hoe iemand na 11 jaar plots zo hard kan veranderen, maar het is wat het is. Waar ik nu het meeste mee inzit, is onze slechte verstandhouding. Elke keer als mijn ex Marçeau komt ophalen, heb ik stress. Ik hoop dat we in de toekomst opnieuw normaal tegen elkaar kunnen doen. Dat we weer met elkaar kunnen praten.”

STAAT sterker in haar schoenen. “Ik ben als persoon veel veranderd. Ik laat niet meer met me sollen. Ik zal ook veel sneller mijn gedacht zeggen en mijn kinderlijke naïviteit ben ik kwijt. Ik probeer positief in

het leven te staan en niet vast te houden aan negatieve emoties. Dat lukt niet altijd, het is een proces. De breuk heeft er wel voor gezorgd dat de band met mijn familie opnieuw een stuk hechter is geworden, daar ben ik dankbaar voor. Mijn mama heeft de afgelopen twee jaar zoveel voor mij betekend. Ik kan haar alles toevertrouwen. Vroeger durfde ik dat niet.”

WIL GRAAG nog eens zwanger zijn. “Ik kom uit een groot nest. Vroeger zat ik vaak uren te babbelen aan tafel met mijn broer en zussen. Ik trok ook heel veel op met mijn tweelingzus. De band met een broer of zus is bijzonder, ik wil dan ook niet dat Marçeau als enig kind opgroeit. Daarnaast heb ik nooit kunnen genieten van mijn zwangerschap en het prille ouderschap. Ik zou het allemaal nog eens willen beleven, maar dan vanop een roze wolk.”

WEET NIET hoe sommige alleenstaanden het redden. “Ik heb een grote familie waarop ik kan terugvallen. Marçeau is 2 weekends in de maand bij zijn papa, de rest van de tijd blijft hij bij mij. Ik ben kinderverzorgster, dus momenteel kan hij nog mee met mij naar de kinderopvang, maar binnenkort gaat hij naar school. Het is niet altijd mogelijk om op tijd te stoppen om hem op te halen. Gelukkig kan ik rekenen op mijn familie. Ik vraag me vaak af hoe singles zonder vangnet het klaarspelen. Ook financieel. Met de huidige prijsstijgingen is het soms wel even slikken als de rekeningen toekomen.”

WIL AF VAN haar schuldgevoel. “Wanneer ik Marçeau eens bij mijn mama afzet, ben ik bang voor wat anderen zullen zeggen en denken. Ik wil niet dat ze mij een slechte mama vinden. Maar ik vind ook dat ik me-time verdien. Een ontspannend beautyritueel, joggen langs de vaart met muziek in mijn oren, iets lekkers koken...

Die momenten heb ik nodig om op te laden en tot rust te komen, maar ik neem ze nog te weinig. Ik hoop dat ik in de toekomst wat vaker kan genieten van wat tijd voor mezelf.”

ZOU GRAAG haar eikel doneren. “Ik heb alles geprobeerd om zwanger te worden, inclusief een operatie en 6 IVF-pogingen. Veel mensen denken dat zwanger worden vanzelfsprekend is, maar ik heb zoveel koppels leren kennen die problemen ervaren. Uiteindelijk werd ik natuurlijk zwanger, een klein mirakel. Mijn laatste bevruchte eikel is momenteel ingevroren in het ziekenhuis. Na 5 jaar moeten we beslissen of we die willen vernietigen of doneren. Ik weet hoe hard je kan verlangen en hoeveel pijn het doet als het niet lukt om zwanger te worden. Als het aan mij ligt, zou ik een ander koppel graag helpen om een gezin te stichten.”

LIGT NIET WAKKER VAN de oorlog in Oekraïne. “Ik vind het heel erg wat er allemaal gebeurt en ik wens niemand die ellende toe, maar mijn nieuwe levensmotto luidt: probeer de zaken die je niet kan veranderen, los te laten. Als ik te lang nadenk over alles wat onrechtvaardig is in het leven, dan word ik doodongelukkig. Toegegeven, ik word er momenteel ook nog niet rechtstreeks mee geconfronteerd. Als er in het kinderdagverblijf plots kindjes uit Oekraïne zouden komen, zal dat misschien anders liggen.”

GELOFT NOG STEEDS in de liefde. “Ik wil mijn verleden niet voor eeuwig meeslepen. Ja, ik ben gekwetst geweest, maar ik kijk hoopvol naar de toekomst. Ik zal bij de start van een nieuwe relatie waarschijnlijk wat voorzichtiger zijn en alles zal meer tijd kosten om te groeien, maar ik sta zeker open om iemand nieuw te leren kennen en samen een gezin te vormen.”

“Ik geloof niet
in ‘later’”

Marianne Martens

WIE IS MARIANNE MARTENS (58)?

- Marianne woont samen met haar partner Philibert en één van haar dochters in Eeklo.
- Ze houdt van kunst, muziek, authenticiteit en alles uit het leven halen.
- Marianna is enig kind.



“AFSCHEID HOORT BIJ HET LEVEN, MAAR ALS HET DICHT BIJ HUIS KOMT, GRIJPT HET JE NAAR DE KEEL”

planner en behoorlijk impulsief. Ik wil alles uit het leven halen. Dat zorgt soms wel voor wat druk: er zijn te weinig uren in een dag om alles te doen wat ik wil. Ik vrees soms dat ik nooit voldoende tijd zal hebben om mijn volledige to-do list af te vinken.”

HOUDT VAN vernieuwing. “Af en toe van job veranderen, een nieuwe opleiding volgen, een vreemde plek bezoeken of een nieuw gerecht koken ... Ik blijf niet graag in mijn comfortzone en routine maakt me benauwd. Soms ben ik verwonderd – maar érg blij – dat ik na dertig jaar nog steeds zo gelukkig ben met mijn partner Philibert. Hij is de enige constante in mijn leven. Op zich zijn we heel verschillend, maar ik denk dat het net daarom zo goed werkt tussen ons. Hij houdt mij in balans.”

DROOMDE VROEGER VAN een broer of zus. “Ik wilde ’s avonds samen in bed kruipen en elkaar geheimen influisteren. Mijn beste vriendin woonde in mijn straat en kwam uit een gezin van 6 kinderen. Ik vond dat zo gezellig en wilde dat ook. Ondertussen weet ik wel dat het hebben van een broer of zus geen garantie is op een goede band. Ik ken voldoende broers en zussen die niet overeenkomen. Dus misschien heb ik dan toch niet echt iets gemist. En omdat ik enig kind ben, heb ik altijd heel veel geïnvesteerd in vriendschap. Daardoor heb ik nu vrienden die aanvoelen als familie.”

HEEFT GELEERD DAT je het leven niet kan plannen. “Ik neem het zoals het komt. Toen ik als jongvolwassene een kind in Delhaize op de grond zag liggen krijsen, dacht ik altijd: dat zou bij mij nooit gebeuren! Dan word je zelf mama, maak je ook zo’n toestanden mee en besef je dat je daar soms weinig controle over hebt. Waarom zouden we ons moeten schamen als het eens wat moeilijker gaat? Dat maakt ons net rijker en milder als persoon. Een van mijn dochters heeft een mentale beperking en

zij heeft mijn blik op het leven veranderd. We moeten stoppen met het streven naar perfectie en de lat telkens zo torenhoog te leggen. Alle drie mijn dochters zijn prachtig op hun eigen manier.”

KAN NIET TEGEN onrecht. “Mensen die elkaar oneerlijk behandelen, daar word ik zo kwaad van. Ik kan niet begrijpen waarom je anderen naar beneden haalt of manipuleert, puur voor je eigen gewin. Ik zie het wel vaker in professionele omgevingen, maar ook op grote schaal is het enorm destructief. Dan krijg je wereldleiders die onschuldige burgers de dood injagen, en voor wat? Ik las onlangs dat de Middellandse Zee een massakerkhof is. Ik kreeg er kippenvel van. Toch kan ik niet zeggen dat de wereld om zeep is. Ik zie nog steeds heel veel moois rondom mij gebeuren. Daar hou ik aan vast. Elk engagement, hoe klein ook, is waardevol. En het start eerst en vooral bij jezelf.”

IS BANG OM haar ouders te verliezen. “Afscheid hoort bij het leven, maar als het dicht bij huis komt, grijpt het je naar de keel. De band met mijn ouders is enorm sterk, net omdat het altijd enkel ons drietjes samen was. Mijn vader heeft een tijd terug een hartinfarct gehad en toen heb ik echt beseft dat de dag ooit zal komen. Ik weet niet hoe ik daar mee zal moeten omgaan. Mijn ouders zijn zo’n belangrijk deel van mijn leven. Ik kan mij geen wereld zonder hen voorstellen.”

HECHT VEEL WAARDE aan tastbare herinneringen. “Ik ben absoluut niet materialistisch. Spullen kunnen me gestolen worden. Het zijn de zaken met emotionele waarde die ik niet kan loslaten. Zo heb ik al 30 jaar een kleed van mijn overleden oma in de kast hangen. Als ik ernaar kijk, dan zie ik haar opnieuw voor me, hoe mooi ze daarin stond. Het houdt haar dicht bij mij. Ik heb dat ook met brieven. Als ik ze lees, komen de herinneringen weer even tot leven.”

VINDT ZICHZELF zorgzaam. “Ik heb altijd gekozen om te werken met zwaar zieke patiënten. Eerst op een oncologische verpleegafdeling, daarna als verpleegkundig consulent voor het Kankercentrum van het UZ Gent en nu in het palliatief support team. “Waarom kies je voor palliatieve zorg? Dat is toch zwaar?” vragen mensen mij soms. Het is mentaal niet gemakkelijk, maar ik vind dat levenseinzorg meer aandacht verdient. Ik maakte de switch omdat ik zorg en ondersteuning wil bieden aan mensen die niet meer kunnen genezen. Ik wil opkomen voor hun kwaliteit van leven en hun levenseinzorg en iets betekenen in hun laatste levensfase. Sommige zaken zijn vreselijk om te horen, ja, maar ze moeten toch gezegd worden. Het is mijn persoonlijke missie om het einde van de weg samen te bewandelen, in plaats van de confrontatie uit de weg te gaan.”

STREEFT NAAR authenticiteit. “Ik ben soms een beetje gek, chaotisch en ongestructureerd, maar dat moet kunnen. Soms heb ik moeite met het blindelings volgen van ‘de regeltjes’. Ik ben plichtsbewust en heb een groot verantwoordelijkheidsgevoel, maar ik doe het graag op mijn manier. Ik wil niemand anders zijn dan mezelf, enkel zo kan ik echte verbinding aangaan.”

GELOOFT NIET IN uitstelgedrag. “Mensen zeggen veel te vaak: dat komt later. Daar geloof ik niet in. Later is geen zekerheid en niemand kan de toekomst voorspellen. Ik leef in het nu en ben dan ook een slechte

HEDEN GEDAAN VANDE HEMEL DIE MISNOEDENIS

OVER HULP ZOEKEN EN BIEDEN,
LOSLATEN VAN BALLAST EN HET SLOPEN VAN MUREN

Eten, lekker! Samen barbecueën, een vanille-ijsje aan zee of smullen van aperitiefhapjes op een terras. Voor velen is het puur genieten, want eten verbindt mensen. Of niet? Wat als eten aanvoelt als een straf, een zonde of een plicht? En waarom is het aantal mensen met een eetstoornis geëxplodeerd sinds corona? Wij trokken naar de Alexianen Zorggroep in Tienen en ontmoetten er patiënte Marie, psychiater Katrien en therapeutisch coördinator Lies die zich voor de doelgroep engageren. Een driegesprek over controle, kilootjes, vallen, opstaan en taboes.

24 is ze, Marie. Mooie glimlach, benen gekruist over elkaar, tijdens het gesprek zit ze rustig een chocoladewafel te knabbelen. Ze verblijft al 5 maanden op de gespecialiseerde afdeling voor eetstoornissen in de Alexianen Zorggroep in Tienen. Hoe het met haar gaat? “Beter. De opname is een supergoede basis en ik heb al enorme stappen gezet, maar ik besef dat dit nog maar het begin is. Eten moet je nu eenmaal altijd. Bij een alcoholverslaving kan je alcohol uit je leven bannen, maar bij een eetstoornis is dat een ander verhaal. Je moet leren omgaan met voedsel, want het zal er altijd zijn.” Naast Marie zitten Lies en Katrien. Hulpverleners. Marie moest 7 maanden wachten op haar opname, maar nu krijgt ze dus professionele hulp. Iets dat de 100 mensen die vandaag op de wachtlijst staan, hopelijk ook zo snel mogelijk zullen krijgen. “Beslissen dat je hulp nodig hebt en de stap zetten, is een heel belangrijk moment”, benadrukt Katrien Schoevaerts. Ze is als arts verantwoordelijk voor de afdeling en hoewel ze de sociale media schuwt en de traditionele media niet opzoekt, trok ze onlangs toch aan de alarmbel in enkele kranten en tijdschriften. “Ik heb vaak ouders of patiënten aan de lijn die radeloos en hopeloos zijn bij het horen van de wachttijd.”

Katrien: “Als hulpverlener is het hoopgevend om getuige te mogen zijn van de persoonlijke groei van mensen, maar ook van de manier waarop gezinnen terug verbonden raken met elkaar”

KIM KARDASHIAN

Sinds corona is het aantal eetstoornissen dan ook enorm gestegen...

Katrien: “Inderdaad. De acute toename van mensen met eetstoornissen is niet typisch Belgisch. We zien het bijvoorbeeld ook in onze buurlanden. Tijdens corona werkten er verschillende oorzaken op elkaar in. Ten eerste was er het plotske controleverlies dat we als maatschappij ervaren hebben. We raakten de grip op ons leven kwijt. Ten tweede viel de sociale structuur weg. Scholen sloten, hobby's stopten, zelfs rondhangen in een parkje was verboden. We zaten ineens thuis waar soms spanningen hingens of gezinnen sterk onder druk kwamen te staan. En tot slot kregen we langs alle kanten boodschappen over gezonde voeding, bewegen en sporten. Mensen die zich nooit vragen hadden gesteld bij voeding of gewicht, schoten in actie en overschre-

den daarbij al snel hun grenzen. Globaal hadden veel mensen het gevoel dat de dingen hen overkwamen en zo ontstonden angstklachten en depressieve gevoelens. Ze leidden tot een gevoel van controleverlies dat zich in sommige gevallen doorzette in hoe men met voedsel of eten omging, hetzij in de vorm van een totaal verlies van controle over het eetpatroon, hetzij in de vorm van een poging om via eten en voedsel terug grip en controle te krijgen over de situatie.”

Was dat voor jou ook de trigger?

Marie: “Dat controleverlies binnen eetstoornissen is iets dat ik eigenlijk pas recent ten volle heb leren begrijpen. Ik merk nu bijvoorbeeld dat mijn eetstoornis elke keer sterker wordt bij gebeurtenissen die mijn leven aan het wankelen brengen. Maar daarnaast is het voor mij ook een manier om mij op te vrolijken. Een slechte dag wordt een beetje beter als ik niet eet en ik de dag erna trots zie dat ik een kiloetje lich-



ter ben. Het biedt mij een doel en geeft mij voldoening. Een andere trigger is natuurlijk ook de sociale media ..."

In welke zin?

Marie: "Tijdens corona zat ik soms urenlang te scrollen door mijn feeds. Ik ben 24 en opgegroeid met de superslanke modellen van de jaren '90. Dat blijven voor mij de ideale lichamen. Meisjes van 15 neigen dan weer meer naar Kim Kardashian: grote borsten, supersmalle taille, volle poep en slanke benen. We worden dus allemaal beïnvloed door de beelden die op ons afgevoerd worden. Het valt me de laatste jaren echt op wat een stroom aan geposeerde, strakke vrouwenlijven er overal getoond wordt. Het schept een totaal verkeerd beeld van hoe een lichaam er moet uitzien. Die constante herhaling hakt er op in. Ik zie op mijn Instagram-account écht de hele tijd dat soort lichamen passeren, ook al doe ik mijn best om de juiste dingen te volgen en te ontvolgen. En toch blijf ik ergens denken dat dat de realiteit is, dat ik er ook zo uit moet zien, dat er werk aan de winkel is."

Zijn er ook lichtpuntjes?

Marie: "Ja. Ik weet dat sommige bedrijven nu wel eens een 'voller model' gebruiken en ik vind dat erg goed, maar toch voelt het vaak gemaakt en door het zoveel aandacht te geven, benadrukt men eigenlijk dat zij niet voldoen aan de norm. Kijk: de uitzondering!"

IJSBERG

Een opname, hoe moeten we ons dat voorstellen?

Katrien: "In tegenstelling tot het beeld dat veel mensen van een opname hebben, is de samenwerking met de persoon voor ons het vertrekpunt vanaf het allereerste contact. We gaan samen in gesprek. We dwingen mensen niet, maar we leggen de dingen uit: Welke stappen kan je zetten? Welke mogelijkheden zijn er? Hoe zou het zijn om dit of dat stuk van je eetstoornis aan te pakken? Via autonomie en verbinding proberen we stappen te zetten."

Lies: "Een eetstoornis aanpakken is geen lachertje. Het is het constant overwinnen van enorme angsten"

Maar heel concreet: moeten patiënten zich aan bepaalde regels houden rond voeding?

Katrien: "Ik spreek absoluut niet graag over regels, maar wel over afspraken en over samenwerking. Gewichtsherstel, zelfverwondend gedrag, eetbuiten: dat zijn inderdaad symptomen waar we positieve groei in wensen. Maar een persoon kan daar pas echt aan beginnen werken als er engagement is, het waarom begrepen wordt, er de wens is om de eerste stappen te proberen zetten... en dat alles in de mate van het mogelijke in verbinding met de mensen om zich heen."

Dat is toch een groot verschil met hoe de buitenwereld vaak naar een opname kijkt...

Katrien: "Er zijn twee dingen die we niet mogen verwarren. De therapie, het proces, het kader en de stappen die mensen kunnen nemen, zijn heel sterk onderbouwd, hebben een duidelijke structuur en ritme en zijn uitgezet in fases. Maar de ingrediënten van de saus errond – de manier waarop we dat proces gaan en hoe we communiceren – zijn samenwerking en motivatie, in plaats van verplichting en dwang. Als team reflecteren we daar ook over: pushen we hier niet te veel? Is dit helpend voor de persoon in kwestie? Hebben we nog de juiste mindset? Soms zijn mensen er zo slecht aan toe dat we hen de keuze geven tussen een verblijf hier of een opname in een algemeen ziekenhuis. Maar we blijven hen wel de keuze geven."

Marie: "Ik hoop dat ik met vallen en opstaan toch de motieven blijf vinden om vol te houden"



Wat is een eetstoornis eigenlijk?

Katrien: "Ik zeg heel vaak: een eetstoornis gaat niet over gewicht. Het gewicht is een ambetant gevolg dat mensen fysiek in de problemen kan brengen, maar eigenlijk is een eetstoornis heel vaak een antwoord op de knopen in het leven. Het is het topje van de ijsberg waar we door moeten om de rest te kunnen aanpakken. En ja, bij sommige mensen vormt dat topje bijna de hele ijsberg."

Lies: "We kijken inderdaad enerzijds naar de eetstoornis op zich, want vaak is het lichaam zo uit balans dat het écht noodzakelijk is om fysiek te herstellen voor mensen verder kunnen gaan, maar daarnaast zoeken we samen naar de onderliggende thema's die de eetstoornis in stand houden of triggeren. Een eetstoornis aanpakken is echt geen lachertje. Het is het constant overwinnen van enorme angsten. Wat voor de buitenwereld een kleine stap lijkt, is voor hen ongelooflijk ver buiten hun comfortzone. Dat mogen we echt niet onderschatten."

LIJZE SPIT

Mensen rond de patiënt schatten dat inderdaad vaak verkeerd in. Simplistische uitspraken als 'eet dat nu toch gewoon op' of 'ik heb wel gekookt voor jou' zijn snel gezegd. Ouders weten niet altijd hoe ze ermee moeten omgaan, jongeren sluiten zich af. Zetten jullie ook in op de familie?

Lies: "Een eetstoornis heeft een grote impact op de omgeving. Jongeren voelen zich niet begrepen en schermen zich af. Ouders voelen zich machteloos en hun reacties zijn soms helpend, soms niet. Er ontstaan muren binnen gezinnen. Daarom zetten wij in op multi-family therapie. We mixen families, laten moeders met vaders spreken en moedigen hen aan om over thema's te babbelen die voor hen herkenbaar zijn. Stellingen zoals 'door de eetstoornis is er een kloof ontstaan binnen ons gezin' of 'we hebben thuis onze manier van koken aangepast' leiden tot hele boeiende uitwisselingen. We proberen het vertrouwen te herstellen en een sfeer te creëren waarin de jongere terug in dialoog

kan gaan met zijn of haar ouders en zich weer veilig voelt, want na een opname moet de persoon terug naar het gezin en het is cruciaal dat hij of zij daar steun, begrip en hulp ervaart."

Katrien: "In de afdeling wordt af en toe ook een vriendschapscafé georganiseerd waar mensen uit de eigen omgeving uitgenodigd kunnen worden om mee te praten. We zetten daarnaast ook in op broers en zussen, er zijn ouderavonden en partnergroepen. We hebben er veel aandacht voor, doen alles wat we kunnen, maar toch zouden we nog veel meer willen kunnen doen."

Hoe snel raak je de verbinding met anderen kwijt bij een eetstoornis?

Marie: "Wie heel diep in zijn eetstoornis zit, kan echt veel mensen verliezen. Liegen, verbergen, afzonderen: het hoort er allemaal bij. Schrijfster Lize Spit beschreef in haar boek heel mooi hoe het toiletzakje van elk lid van haar gezin klaarstond, alsof ze elk moment klaar waren om allemaal hun eigen weg te gaan. Dat was voor mij heel herkenbaar. Een eetstoornis leidt vaak tot een crisis waardoor dat soort patronen

LOOP JE SOMS VAST IN JE EETPATROON?

Praat er dan over, probeer hulp te zoeken en die vervolgens ook toe te laten. Een eetstoornis overwinnen lukt je niet alleen. Meestal heb je professionele hulp nodig, maar ook de mensen om je heen kunnen een betekenisvolle bijdrage leveren.

KEN JE IEMAND DIE WORSTELT MET EEN EETSTOORNIS?

Laat dan niet los en probeer de persoon te blijven zien die vaak ondergesneeuwd raakt onder de eetstoornis. Ga op zoek naar momentjes van contact en zet in op de onderlinge relatie. Stel voor dat deze persoon professionele hulp aangaat.

KAMP JE ZEER MET EEN EETSTOORNIS?

Neem dan contact op met www.eetexpert.be (verwijst naar gespecialiseerde zorg bij eetproblemen en eetstoornissen), www.ANBN.be (informatie- en ontmoetingsplaats eetstoornissen, met onder andere een inloophuis), je huisarts of Team Eetherstel van de Alexianen Zorggroep Tienen.

blootgelegd worden.”

Katrien: “Een eetstoornis kan in die zin een kans zijn. Dingen worden bespreekbaar, mensen stellen zich kwetsbaar op, er ontstaat ineens dialoog met je ouders of met een vriend of vriendin, wat soms leidt tot een hechte(re) band.”

Lies: “Het kan inderdaad een eyeopener zijn. Het laat families stitvalen bij hun manier van leven en omgaan met elkaar. Het is als bij een relatiecrisis. Als je erdoor kan raken, komt er iets nieuws in de plaats. Als hulpverlener is het hoopgevend om getuige te mogen zijn van de persoonlijke groei van mensen, maar ook van de manier waarop gezinnen terug verbonden raken met elkaar. De bedoeling is vooral dat de patiënt zich niet afzet van de omgeving of in conflict raakt met ouders, partners, broers of zussen, maar wel de strijd aangaat met de eetstoornis zelf. Wil ik dit nog? Hoe zou het zijn om dit of dat stukje niet meer te doen? Wat als ik dit of dat loslaat? Dat is noodzakelijk om een andere relatie op te bouwen met eten.”

Marie: “Op sociale media wordt een stroom aan geposeerde, strakke vrouwenlichamen getoond. Dat schept een verkeerd beeld”

KOP-IN-HET-ZAND

Hoe moeilijk is het om je open te stellen voor de hulpverleners? Het zijn tenslotte onbekende mensen waar je verhaal aan doet ...

Marie: “Voor mij was dat niet zo moeilijk omdat ik voordien al een paar keer vastgelopen was. Ik had vroeger het idee dat mijn eetstoornis echt niets voorsteelde. Ik beantwoordde niet aan het stereotiep plaatje: zware anorexia, veel ondergewicht, nooit of te nimmer eten. Ik had een redelijk oké BMI, at wel nog, sportte niet de hele dag door. Zoveel mensen skippen eens een

maaltijd, ik maakte mij geen zorgen. Maar na 2 crisisopnames in het Algemeen Ziekenhuis in Antwerpen, werd het mij duidelijk dat ik mijn eetstoornis echt moest aanpakken. Vorig jaar in juni had ik een gesprek met een diëtiste. Toen zij over patatten begon, dacht ik ‘help, ik wil helemaal geen aardappelen eten’. (lacht) Ik blokte de hulp af, maar een week of 2 later meldde ik me toch aan en toen moest ik nog 7 maanden wachten tot ik eindelijk opgenomen kon worden. Ik voelde me hier snel op mijn gemak, maar sommigen hebben meer tijd nodig om vertrouwen op te doen. En toch... (denkt). Ik wil er echt van af en dit is een superveilige plek om alles te vertellen, maar toch blijft het vertelbaar om te liegen...”

Kan je daar een voorbeeld van geven?

Marie: “Ja... (lacht) ... gisteren ... (grijfelt) ... hm ...”

Katrien: “Je hoeft het in dit interview niet te zeggen, hoor. (lacht) Wat er is gebeurd, is niet zo belangrijk als hoe je erover reflecteert, en hoe je het naar de toekomst zou kunnen aanpakken. Waarom het een goed gevoel geeft om er niet eerlijk over te zijn? Kijk, we weten dat dat er bij veel mensen nu eenmaal bijhoort. De drempel is hier zo laag mogelijk en we beperken onze controlerende rol tot een minimum, maar we nodigen wel uit om te delen, want eerlijkheid en transparantie zijn cruciaal om te herstellen.”

Lies: “Die houding proberen we door te trekken binnen gezinnen. Ons doel is om de controlerende mentaliteit om te buigen naar een houding van samenwerking zodat partners terug partners en ouders, broers of zussen, terug gezinsleden van elkaar kunnen zijn. Pas op: enige alertheid is wel nodig. We hebben het hier niet over een kop-in-het-zand-cultuur. Het draait erom te

Lies: “Een eetstoornis heeft een grote impact op de omgeving. Jongeren voelen zich niet begrepen en ouders voelen daarom zetten wij in op multi-family therapie”



leren hoe mensen er met elkaar en met ons over kunnen spreken, zonder in een kramp te schieten.”

Heb je het gevoel dat je er ooit vanaf zal raken?

Marie: “Gisteren bij de diëtiste was ik even in paniek. ‘Ik kan het niet, ik weet niet wat ik moet doen.’ Ik heb al bergen verzet, maar het is nog onvoldoende om het alleen te kunnen eens ik de afdeling verlaat. Maar ik besef wel dat ik de basis meegekregen heb en ik hoop dat ik met de nodige pieken en dalen en met vallen en opstaan toch de motivatie blijf vinden om vol te houden. We weten dat het sowieso enkele jaren duurt om echt van een chronische eetstoornis te herstellen, dus volhouden is de boodschap.”

Lies: “We moeten een onderscheid maken tussen het gedrag en het denken. Meestal zijn de gedachten er nog en die kunnen hardnekkig zijn, maar het gedrag kan wel

al sterk veranderd zijn. Het is een kwestie van niet te onderhandelen met jezelf en met je eigen gedrag, want dan ontspoorde eetstoornis al snel.”

Hoe groot is het taboe nog op eetstoornissen?

Marie: “Tja. Ik weet dat heel veel mensen rondom mij het moeilijk hebben, dat de helft van de studenten zich eenzaam voelt, dat er meer zelfdodingen zijn. Maar ik probeer mijn eetstoornis als een stukje van mezelf te zien, met de nadruk op stukje. Het is een aspect van mij, maar het definieert mij niet. Het geheel maakt wie ik ben, maar geen enkel stukje is daarin dominant. Voor sommige mensen is het een grote stap om naar buiten te komen met hun kwetsbaarheid of bijvoorbeeld een officiële coming-out te doen als ze op een meisje vallen, maar ik ben niet de persoon die een lange post op Instagram zal schrijven om het

Katrien: “Bij een oprame is de motivatie van de patiënt voor ons altijd het vertrekpunt. Via autonomie en verbinding proberen we dan stappen te zetten”

taboe te doorbreken of om mijn situatie te delen. Weet je, als het taboe echt doorbroken zou zijn, dan zou het heel normaal zijn dat ik net zoals zoveel andere mensen eens ben vastgelopen. En dan zou het geen ding zijn om daar bombarie over te maken.”

WIE IS KATRIEN SCHOEVAERTS?

- Katrien (42) werkt als psychiater en als diensthoofd Team Eetherstel in de Alexianen Zorggroep in Tienen, en in haar ambulante praktijk (een centrum gespecialiseerd in de behandeling van eetstoornissen: www.ceeto.be).
- Ze woont met haar gezin met drie kinderen en hond Otto in Leuven.
- Ze houdt van gezelligheid in huis op doordeweekse avonden met het hele gezin, lange tuinavonden rond de vuurschaal en de natuur doorpeddelen met de kajak.

WIE IS MARIE CATTelain?

- Marie (24) verblijft sinds 10 januari in de Alexianen Zorggroep in Tienen.
- Ze woont bij haar ouders maar zou graag na opname gaan samenwonen met haar partner Hanne.
- Ze houdt van esthetiek opzoeken in natuur en stad, mensen, muziek en taal. Ze deed 10 jaar aan kunstschaatsen en gaat af en toe nog eens graag naar de ijsbaan.
- Ze behaalde diploma's in de lerarenopleiding en toegepaste psychologie en droomt ervan om te gaan werken als leerlingenbegeleider op een middelbare school.

WIE IS LIES DEPESTELE?

- Lies (43) werkt als therapeutisch coördinator en gezinstherapeut in de Alexianen Zorggroep in Tienen.
- Ze woont samen met haar partner en 2 dochters in Testelt, aan 1 van de grootste natuurgebieden in Vlaanderen.
- Ze houdt van dingen in gang zetten, van mensen ontmoeten, mooie zinnen en teksten en thuiskomen in haar gezin.
- Ze schreef een doctoraat over het gezinsfunctioneren en multi-family therapie bij eetstoornissen en droomt ervan om misschien ooit een boek te schrijven voor en door gezinnen geconfronteerd met een eetstoornis.



SPIJTNEDERVAAL

© YURI VAN DER HOEVEN

SANDRA bureaumedewerker
EVA komt haastig binnen

EVA Is dit bureau 765B?
Ik kom voor een motie van -

SANDRA Zet u maar.

EVA Gelijk waar?

SANDRA Meneer, kan u uw rugzak van de stoel halen zodat mevrouw kan plaatsnemen?
Nooit rust hier.
Weer een hoop dossiers.
Iedereen altijd denken, denken, denken.
Motie van verbinding, Dieter Vercammen, over de kat van de buurman.
Motie van trouw, Mendel Grossmann, grenzeloze relaties.
Motie van afscheid, Neimat Ahmadi, klifduiken?

NEIMAT Ahmédie.
Ja, klifduiken.

SANDRA Motie van openheid, Sofie Zemmour, geheime depressies.
Motie van energie, Narat Roman, collectieve keuzes over tijd.
Mevrouw Verstappen, u wenst een motie van

spijt in te dienen?
Uw geluksdag, u komt als laatste binnen en mag als eerste het woord nemen.

EVA Sorry -
Bedankt.
"Ik kom mijn spijt betuigen."
Is het oké als ik van mijn papier lees?

SANDRA Dat kan.
Sommige mensen spreken liever vanuit het hart.

EVA Ik spreek vanuit mijn hart.

SANDRA Van papier.

EVA Wat ik op papier schreef, komt vanuit mijn hart.

SANDRA Lees maar gewoon mevrouw Verstappen.
Geen probleem.

EVA "Ik schaam me en voel me schuldig. Ik bezit de kracht noch durf om grootse dingen te verwezenlijken. Waarom plantte ik nog geen duizend bossen? Ga ik niet elke dag op de barricades staan? Ik steek energie in ellenlange nutteloze vergaderingen, in ruzies over een regenpijp. Ik weet dat de toekomst er niet goed uitziet. Ik weet dat mijn dochter in

een chaotischere en extremere wereld zal leven. Waarom neem ik niet alle energie die ik bezit en probeer ik dat niet te stoppen? Ik zie niet hoe. Of als ik zie hoe, durf ik niet. Ik doe de kleine dingen. Dingen die voor andere mensen al te veel opoffering zijn. Geen vlees eten, niet vliegen, betogen, geld geven aan mensen die wel iets verwezenlijken... Dat is niet genoeg. Ik wil meer veranderen. Maar ik durf geen SUV's te saboteren of brievenbussen op te blazen. Ik durf geen aandacht op mezelf te vestigen. Had ik maar de moed van een Suffragette. Zij offerden zichzelf op voor hun kinderen. Ze offerden zelfs hun moederschap op. Dat kan ik niet. Dat spijt mij. Want ik wil dat er iets verandert –

SANDRA Kan u bedenken hoe u wel een impact kan hebben, mevrouw Verstappen?

EVA Daar kom ik nog.
Het staat hier.
Zal ik lezen?
Ik zal verder lezen anders.
“Ik wil dat er naar wetenschappers geluisterd wordt. Ik wil dat mensen met macht de raad van wetenschappers opvolgen, durven beslissingen te maken voor de toekomst. Dat ze keuzes maken op basis van inhoud, niet om aan de macht te blijven.”

SANDRA Hoe ziet u dat voor u?

EVA Dat staat – dat komt –
zoekt chaotisch tussen papieren
Hier.
“Ik wil dat ze voorbij de korte termijn durven denken. Want die korte termijnen opgeteld, en niet eens zoveel, leiden ons snel naar de lange termijn. Daar zitten wij en onze kinderen in de problemen. Daar leven wij niet meer in deze leefbare wereld. Ik heb spijt dat ik niets durf af te dwingen. Ik heb wel woorden maar ben bang om mijn stem te gebruiken. Ik kan het duizend keer opsturen maar kan niemand dwingen om te lezen, kan niet garanderen dat ze in actie schieten. Moest ik op een gevaarlijkere manier actie eisen, dan zouden ze luisteren naar collega's die op een redelijke manier om hetzelfde vragen.”

SANDRA Kan u uw spijt kort samenvatten mevrouw Verstappen?

EVA Afronden?

SANDRA Dit is niet het laatste probleem.

EVA Oké.
bladert snel naar het laatste blad
“Het spijt me dat ik geen klimaatterrorist ben. Geen autobanden leeg laat lopen. Geen congressen binnenva. Geen ministers kidnap en pas loslaat wanneer ze wetten toepassen die zorgen dat het klimaat niet verder opwarmt. Het spijt me dat ik nog geen grote impact had, geen tijt keerde. Ik ben de verandering die ik wil zien, ik ben niet lui. Maar ik durf niet van anderen te eisen dat ze meedoen.”

SANDRA Acht je jezelf verantwoordelijk mevrouw Verstappen?

EVA Sorry?

Anna Carlier (Gent) schrijft, maakt en speelt. Ze creëert het liefst imaginaire werelden die aanvoelen als nieuwe werkelijkheden. Ze beeldhoudt die werelden nauwkeurig met taal en schuwt geen absurdisme. Ze presenteert haar werk met haar gezelschap Compagnie de Kolifokkers. Haar blog met gedichten heet Andermans Gedichtengoed.

Met KRUIJN won ze de internationale Kaas & Kappes-prijs 2016, de schrijfwedstrijd 'Het woord aan het woord' van het paleis en stond ze op de longlist van de Kindertheaterpreis 2018. Hertenleer, een dystopische monoloog over de toekomst van een kind in een wereld die drastisch veranderde door de klimaatopwarming, werd genomineerd voor de toneelschrijfprijs 2020.

MARIE-LOUISE FOSSE | 79

“STIL ZITTEN IS NIETS VOOR MIJ”



Mijn thuis Marie-Louise: "Mijn man stierf 12 jaar geleden heel onverwacht. Hij zakte zomaar in elkaar op het toilet, ze vermoedden dat hij een hartaanval kreeg. Ik bleef nog 5 jaar alleen in ons huis wonen. Poetsen, koken en het huis onderhouden waren voor mij geen enkel probleem. Maar ons huis stond op 18 are grond en tuinieren is nooit mijn ding geweest. 6 jaar geleden verhuisde ik daarom naar een appartement. Het is een stuk compacter dan ons huis, maar ik ben hier eigenlijk heel gelukkig. Ik doe nog steeds alles zelf en heb alles wat ik nodig heb in de buurt. Met de auto rijd ik niet, maar voor zaken die verder liggen, neem ik gewoon de bus. Ik vraag mensen niet graag om hulp."

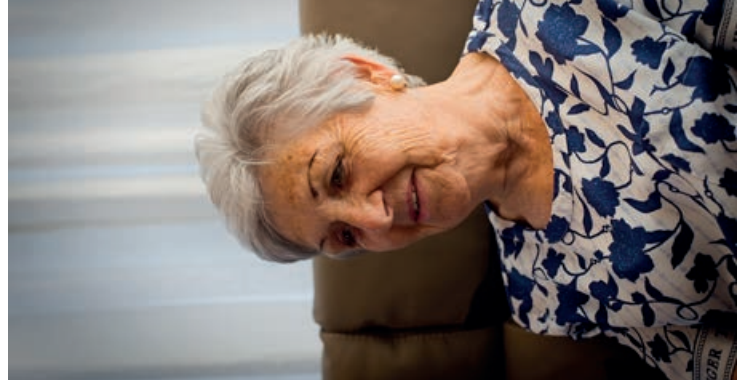
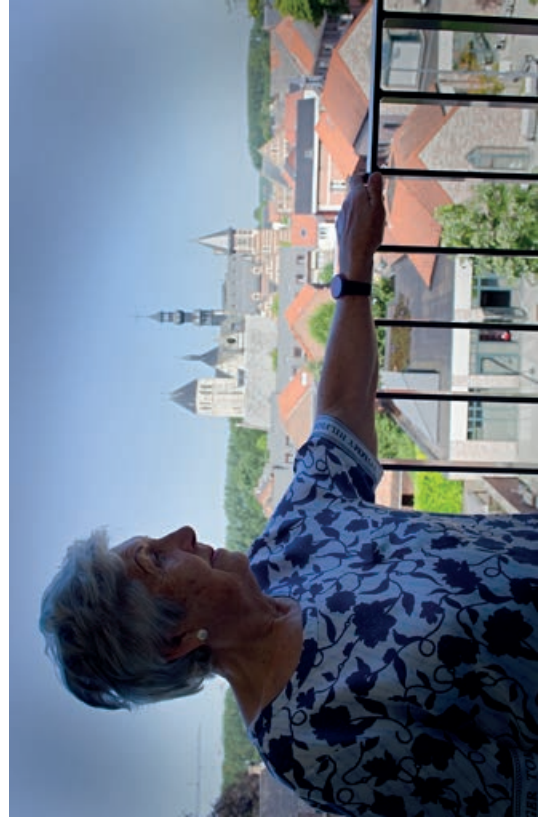
Mijn familie Marie-Louise: "Ik ben geboren en getogen in dit dorp. Ik had een heel gelukkige jeugd met lieve ouders en een schat van een broer. Toen ik 27 was, overleed mijn papa plots. 3 weken later kwam mijn broer om het leven na een tragische val. Slechts 4 maanden later stierf ook mijn mama. Ik had een dochter van 10 maanden en plots was ik mijn hele familie, mijn houvast, kwijt. Gelukkig vond ik steun bij mijn echtgenoot. Onze trouwfoto's zijn trouwens gemaakt in het park waar ik vanop mijn balkon op uitkijk."

Mijn tip Marie-Louise: "Ondanks tegenslagen blik ik tevreden terug op mijn leven en ben ik content met wat ik heb. Jonge mensen vandaag zijn veel minder snel tevreden. Ze willen alsmaar meer, groter, anders. Elke zomer willen ze zo ver mogelijk op vakantie. Wij waren vroeger al lang blij met een tripje naar de Belgische kust. In januari word ik 80 en mijn kinderen willen me graag een wat verdere reis cadeau doen. Hoewel ik nog heel goed te been ben, is de zee voor mij nog steeds leuk genoeg."

Mijn engagement Marie-Louise:

"Zolang ik dingen omhanden heb, ben ik gelukkig. Stilzitten en nietsdoen zijn echt niets voor mij. Ik geniet van fietsen en iets drinken op een terrasje met vrienden. Mijn cirkel wordt wel kleiner, want mijn vrienden worden net als ik een dagje ouder en zijn niet allemaal nog even gezond en wel. Wanneer ik thuis ben, ben ik vaak bezig met koken en poetsen. Ik poets wekelijks de gemeenschappelijke lift en was alle vensters van mijn appartement nog zelf. Mijn kinderen zouden liever hebben dat ik dat niet meer doe. Maar zo lang ik het kan, blijf ik doorgaan."

Mijn toekomst Marie-Louise: "Ik denk dat iedereen bang is om hulpbehoevend te worden. Ik probeer er gewoon niet te veel over na te denken. Zolang ik gezond ben, wil ik genieten van het leven. Er zijn 3 rusthuizen in dit dorp en soms vraag ik me wel eens af: 'In welk van de drie wil ik later wonen?' Maar uiteindelijk heb ik toch niet te kiezen hoe alles loopt of eindigt. Ik hoop gewoon dat ik mijn kinderen en kleinkinderen mag blijven gezond en gelukkig zien. En dat ik hen nog lang kan helpen met de was en de plas."



"IK VRAAG MENSEN NIET GRAAG OM HULP"

Ik wou dat ik deze tekst niet hoefde te schrijven



WIE IS CHRISTINE DESMAELE?

- Christine (61) is directeur van de secundaire school Visitatie in Mariakerke, een school van Broeders van Liefde.
- Ze heeft 2 pluskinderen en 1 pleegkind en woont samen met haar man Frank in Nazareth.
- Christine houdt van dansen en van de Argentijnse tango in het bijzonder. Ook gaat ze heel graag fietsen.
- Ze hoopt binnenkort het zeilen met een vriendin opnieuw op te pikken.

Deze week zat de zoveelste mama met zorgen voor mij. Niet omdat haar kind slechte studieresultaten behaalde, maar omdat de prijzen de pan uit swingen.

De energieprijzen, bedoel ik. En de prijzen van koffie, hout, brood, zonnebloemolie, eiersalade, tomaten en schoonmaakazijn. Ik merk gewoon dat de ouders van onze leerlingen het financieel steeds moeilijker krijgen. Een bescheiden schoolrekening blijkt steeds vaker een lastige heuvel of berg.

Van sommige families weten we dat. Zij krijgen al ondersteuning van pakweg het OCMW, maar er is ook heel veel verdoken armoede. Soms zie ik het in de boterhamdozen, maar vaak moeten we subtielere signalen oppikken. Veel mensen schamen zich er namelijk voor dat ze de eindjes niet aan elkaar kunnen knopen.

Ja, we zouden als school ontelbare betalingsherinneringen kunnen sturen en een hoop boze telefoontjes kunnen plegen, maar daar sta ik absoluut niet achter. Discretie is zo belangrijk. En respect. Als een factuur niet betaald is, wijzen we niet met de vinger, maar vragen we hoe het komt en wat wij als school kunnen doen om te helpen. Want uiteindelijk hebben we allebei hetzelfde doel: de kinderen kansen geven.

Ik ga niet zeggen dat het gemakkelijk is en het loopt zeker niet altijd van een leien dakje. Onze leerlingen komen uit 30 verschillende landen en spreken samen 33 verschillende talen. We botsen vaak op taalachterstand of culturele verschillen. En er is nu eenmaal het feit dat mensen in armoede zich heel vaak wegstoppen. Daarom proberen we hen naar de school te krijgen. We hebben een team opgericht met 4 collega's, waaronder mezelf, die de families nauw opvolgen, contact houden, praten, betrokken zijn. Want er is altijd ergens in het midden wel een oplossing te vinden. Tweedehands schoolboeken voor wie het moeilijk heeft, kledij, een gratis gevulde pennenzak voor alle eerstejaars, een gratis soepkaart voor bepaalde leerlingen, een alternatieve manier om de educatieve schooluitstap te betalen, gratis brood tijdens de lunch, een afbetalingsplan van 5 euro per maand. Ik wou dat ik deze tekst niet hoefde te schrijven. Dat een schoolrekening van 30 of 40 euro voor niemand als een berg aanvoelde. Maar de realiteit is anders. En dat begrijpen, is de moeite waard. Net nog was er de reeks 'Zorgen voor mama' over mama's in armoede en eind dit jaar is er de 'Warmste Week' over armoede. Ik hoop dat die aandacht helpt. Dat mensen zich openstellen in plaats van weg te kijken, verbinden in plaats van te oordelen.

Still is een gratis magazine voor nieuwe abonnees die zich registreren via www.still-magazine.be. Wie het in de krantenwinkel koopt, betaalt €4 voor de distributie en btw. Still schenkt ook een bedrag aan een goed doel.

registreer je op www.still-magazine.be

gratis
exemplaar

4 IK BEN KURT

Franke monoloog zonder slagbomen.

6 OUDER WORDEN

Gisteren, vandaag en morgen.

8 DE 10 GEBODEN

OMG, ben ik wel goed bezig? Gods regels leren lezen. Anders.

20 VRIJWILLIGERS

Op café, tussen de bijen, boven de wolken, in de Peperfabriek en aan de lijn. De drijvende kracht achter 5 paar helpende handen.

32 KUNST

Verstilling, verbinding en engagement door Jente Van Loven (België), Elza Zijlstra (Nederland) en Pawel Kuczynski (Polen).

38 FAMILIE

De kinderdromen, kindervensen en kinderstreken van Marianne en Gudrun.

42 EETSTOORNIS

Marie, Lies en Katrien over Kim Kardashian, wachtlijsten en familiebanden.

Colofon Still 10

Still is een halfjaarlijkse uitgave van domein Menas, een initiatief van de Groep Broeders van Liefde. Still wil mensen inspireren rond de thema's die voor de broeders belangrijk zijn: engageren in zorg en onderwijs, verbinden door in gemeenschap te leven, verstillen via gebed en meditatie. Still zoekt vanuit een open houding en via persoonlijke beleving hoe mensen vandaag tot vormen van verstilling, engagement en verbinding komen. www.domeinmenas.be **Redactie:** Broeder Luc Lemmens, Mattias Devriendt, Nikkie Steyaert, Julie Goditiaboïs, Filip D'Hooghe, Thais Anteunis & Koen De Fruyt. **Hoofdredacteur:** Mattias Devriendt. **Verantwoordelijke uitgever:** Filip D'Hooghe, Stropstraat 119, 9000 Gent. **Redactiesecretariaat:** Still Magazine, Stropstraat 119, 9000 Gent, T09 221 45 45, nikkie.steyaert@broedersvanliefde.be. **Medewerkers:** Filip Erkens, Bart Koubaa, Thais Anteunis, Jordy Frissen, Sander Buyck, Anna Carlier, Wouter Bossuyt, Jente Van Loven, Elza Zijlstra, Pawel Kuczynski en Károly Effenberger. **Vormgeving:** Filip Erkens. **Druk:** Graphius.



Broeders van Liefde
GEÏNSPIREERD VERBONDEN

