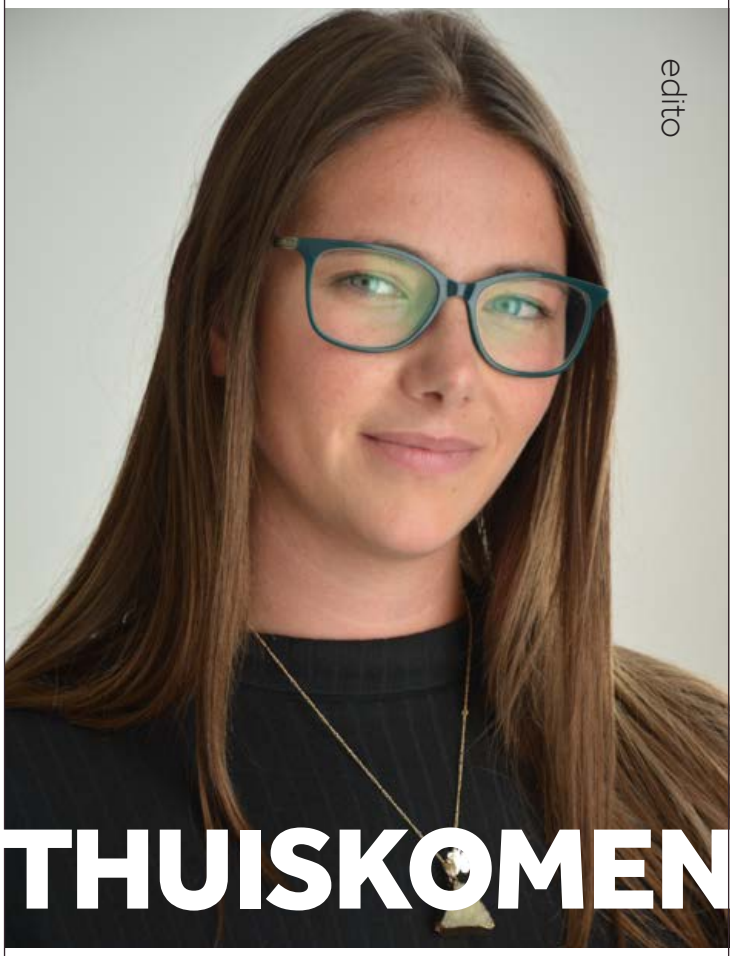
Still

VERSTILLING VERBINDING ENGAGEMENT



FOTOGRAFIE: MATTIAS DEVRIENDT

THUISKOMEN

De horizon. Eender waar je bent, het is altijd de plek waar de hemel de aarde lijkt te raken. Als kind wou ik daarnaartoe reizen, het einde van de zichtbare wereld. Want wat zou ik daar niet allemaal ontdekken, verder dan het verste? Het moest er prachtig zijn, dat stond vast.

Ondertussen ben ik ouder, is de aarde een bol en de horizon gewoon een denkbeeldige lijn. Maar het kind in mij is nog steeds gefascineerd door al die onbekende plekken, de mysterieuze vormen op een kaart. En op die plekken lopen mensen die ik nog moet ontmoeten, met interessante verhalen, een andere cultuur en tradities en gewoontes die voor mij zo magisch ongewoon zijn.

Daarom hou ik van vertrekken, de horizon achterna. De deur dicht en gewoon je voeten volgen. Bruggen bouwen en tegen muren lopen. Lachen en huilen om de schoonheid en de lelijkheid van de wereld. Tot jezelf komen, samen met al die onbekenden, die onderweg zo vertrouwd worden.

Het weg-zijn leert me telkens iets nieuws. Over mezelf, de ander en de wereld. Ik zou bijna durven zeggen dat er voor mij niets mooiers is, maar dat is niet helemaal waar. Want meer nog dan vertrekken, hou ik van het thuiskomen.

Thuiskomen blijft voor mij het allermooiste deel van de reis.

NIKKIE STEYAERT

Nikkie Steyaert werkt als stafmedewerker dienst communicatie bij Broeders van Liefde en reisde dit jaar 3 maanden door Latijns-Amerika. Ze denkt eraan een opleiding barista te volgen en droomt ervan een musical te schrijven.

Denk je dat musea mensen met een visuele beperking weinig te bieden hebben? Het MSK in Gent gelooft dat het anders kan. Het museum engageert zich via 'MSK op maat' al langer om het voor haar bezoekers laagdrempelig te houden. Mensen met een visuele beperking kunnen er het schilderij 'Het goede huis' van Belgische kunstenaar Gustave De Smet ontdekken op de tast. De voelplaat werd ontwikkeld door Rémi Closset, zelf slechtziend.

www.mskgent.be/nl/msk-op-maat

Wist je dat vogelspotten een ideale verstillende activiteit is? Wij niet, tot we het boek van Agnes Wené 'Fluitend door het leven' lazen. Na een burn-out werd de mode-expert een doorgewinterde vogelspotter. Vogels spotten in haar tuin bleek immers de sleutel tot haar herstel. In navolging kan je aan 'hipster birding' doen in clubverband, o.a. bij De Duifkes.

www.facebook.com/DeDuifkes/

Weet je niet waar je als tiener terecht kan met je vraag over ruziënde ouders, pesten op school of niet-wederzijdse verliefdheid? Kind- en jongerenwebsite Awel luistert naar je verhaal via chat of telefoon en geeft je gratis advies. Bovendien is jouw gesprek anoniem en komen je ouders niets te weten. Zelf zin om jongeren bij te staan? Awel zoekt nog vrijwilligers om de telefoon op te nemen.

www.awel.be

Heb je je al eens afgevraagd wat er gebeurt met lelijke groenten uit de supermarkt die niet mee naar huis genomen worden? In Herentals worden ze samen met andere producten met een hoek af verkocht aan bodemprijzen in Kringkruidenier De Cirkel. Iedereen is er welkom, maar mensen die het moeten stellen met minder, kunnen de producten kopen aan een extra laag tarief.

www.herentals.be/ocmw/kringkruidenier

START

Van Herentals tot in je eigen tuin. Via een app of in het museum. Het aantal engagementen om mensen te verstillen of 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

Wil je als vereniging meer inclusief worden, maar weet je niet goed hoe je het aanpakt? Konekt vzw helpt je op weg om noodzakelijke aanpassingen te doen opdat je iedereen kan verwelkomen in je rangen. Via de campagne #tismaarda willen ze tonen dat kleine stappen vaak al een wereld van verschil kunnen maken voor mensen met een beperking.

www.tismaarda.be

Op zoek naar een plaats waar jongvolwassenen met een mentale beperking kunnen samenleven met begeleiding? In Eeklo wordt er volop gewerkt aan een plek waar dat kan. VZW Heldenhuis engageert zich en zet haar schouders onder een geïntegreerd huisvestingsproject waar jongeren samen kunnen wonen en werken, met steun van de ouders en professionele organisaties in de buurt wat betreft activiteitenaanbod, therapie, hulpmiddelen en medische zorg.

www.heldenhuis.be

Ken je het gevoel? Je wil graag die ene voorstelling zien in Brussel of naar dat fantastische concert in Antwerpen, maar de trein rijdt na afloop niet meer naar je woonplek? De Facebookpagina 'Cultuurpoolen' verbindt bezoekers. Je kan er een rit aanbieden voor een bepaalde voorstelling, concert of expo. Een fijne nabespreking krijg je er gratis bij.

www.facebook.com/cultuurpoolen

Hoe zorg je voor meer verbinding tussen bewoners en verzorgers in woonzorgcentra? De app Soulcenter verzamelt via familie en vrienden persoonlijke verhalen, foto's en interesses van elke bewoner en laat toe om activiteiten op maat te bedenken. Resultaat: de verzorgers voelen zich nauwer betrokken bij het leven van de bewoners en die laatsten voelen zich beter begrepen.

www.soulcenter.be

Ben je op zoek naar meer voorbeelden of heb je zelf een initiatief?
Op onze website www.still-magazine.be vind je een uitgebreid overzicht van alle stilteplekken en verbindende initiatieven in Vlaanderen en kan je je eigen initiatief ook registreren.

WIE IS JORDY FRISSEN?

Jordy is illustrator, grafisch vormgever, tattoo artiest en videograaf. Hij eet het liefst hamburgers en wokgerechten. Je mag hem altijd wakker maken voor een nieuw seizoen van Rick and Morty. Hij illustreerde deze pagina.

@Bloemzak
www.facebook.com/frissegraphics

WAT IS JORDY'S FAVORIETE PLEK?

Mijn slaapkamer. Ik kom er tot rust en die voelt veilig en vertrouwd.

REDACTIE: MATTIAS DEVRIENDT. FOTOGRAFIE: LIES WILLAERT

WIE IS PIETER DEKNUDT?

Pieter Deknudt is de bezieler van vzw Reveil, een initiatief waarbij op 1 november concertjes worden gegeven op 115 kerkhoven in Vlaanderen. In oktober kreeg het project cultuursubsidies voor de komende 3 jaar. Pieter is frontman van de band Zinger. Hij is gehuwd met Mira en papa van 2 kindjes, Senne en Bas.
www.reveil.org

hoe mooi zou het zijn als we weer samen konden rouwen

Pieter Dek

"Mijn grote, **onrealistische droom** is om het verhaal van elke gestorvene in Vlaanderen op te diepen en levend te houden"

Ik ben Pieter en ik zou het geweldig vinden als we het op 1 november over mensen hebben in plaats van over chrysanten. Als ik op Allerheiligen een woordvoerder hoor die uit de doeken doet hoe de nieuwe bloemstukjestrend geleid heeft tot een omzetstijging van 9%, dan denk ik: hoe mooi zou het zijn als we het op zo'n dag hebben over wat mensen voelen en zich herinneren? Over wat ons verbindt?

Ik ben geen psycholoog, maar ik heb zelf ervaren hoe krachtig samen rouwen is, hoeveel deugd dat doet en hoeveel troost dat biedt. Als ik naar een concert of festival ga en voel hoe 80.000 man dezelfde hartslag voelt, dan droom ik ervan hetzelfde te ervaren bij pijn of verdriet. We moeten van onze overledenen geen heiligen maken. Laten we gewoon samen herinneringen oproepen, huilen en lachen, elkaar steunen.

Als iemand overlijdt, schieten we in een kramp. We zijn daar niet zo goed in. De wetenschap heeft al zotte dingen ontdekt, maar de dood blijft een thema waar we totaal geen controle over hebben. Neem nu de busramp in Sierre. Hoe lang hebben we ons niet beziggehouden met controleren of die buschauffeur nu schuldig was of niet. De oorzaak, die moesten we vinden. Maar we zijn vergeten dat er een grijze zone is, waarin er niet te onderhandelen valt. Dat er een mysterie is en dat dat geen probleem vormt.

Ik vind het een gemiste kans dat we Halloween importeren om onze gebrekkige rouwcultuur op te vullen. Het is een vitrinemomentje voor de winkels en dat is prima, maar het heeft weinig met rouwen te maken. Alsof er in ons land geen schrijvers, illustratoren, poëten, fanfares, zangers of voorlezers rondlopen die iets moois kunnen creëren rond verlies. Er is zoveel potentieel en er zijn zoveel mooie mensen en verhalen. Die wil ik met Reveil ontdekken, levend houden en borgen.

3 jaar nadat mijn muziekmaat Robbie omkwam in een auto-ongeluk, merkte ik dat er niets meer gepland werd op 1 november. Ik had in die periode na lange tijd geen noot te kunnen uitbrengen, ineens een song geschreven voor hem en wilde die graag spelen bij zijn graf. Nogal wat mensen vroegen zich af of dat wel respectvol was, maar voor mij was dat net het meest respectvolle dat ik voor hem kon doen. De cultuurschepen steunde me en er kwamen een 300-tal nieuwsgierigen luisteren. Nadien sprak een oudere man mij aan: '10 jaar geleden verloor ik mijn kind aan kanker. Er zat iets vast, maar dat is vandaag losgekomen. Mag ik in je team komen?'

Dit jaar spreidde Reveil haar vleugels over 115 begraafplaatsen. Muzikanten, dichters, vertellers, vergeten verhalen en veel kaarsjes. Niet alleen geeft Reveil betekenis aan de luisteraars, ook de muzikanten spelen voor een moeder, vriend of kennis die ze verloren zijn. Mensen steunen elkaar. Iedereen speelt gratis. Van Ozark Henry tot Niels Destadsbader, Dana Winner of de plaatselijke fanfare. Het is geen concert, het is een moment. Mijn grote, onrealistische droom is eigenlijk om het verhaal van elke overledene in Vlaanderen op te diepen en te borgen. Er staan nu een paar 100 verhalen op onze blog en dat zouden er gerust een paar miljoen mogen worden. Beeld je eens in dat we allemaal zouden proberen om niemand te vergeten.

Organiseer een feest en Instagram ontploft. Maar als we de dingen niet in een Instagramfotootje vertaald krijgen, plooien we ons terug terwijl we op dat moment onze omgeving het meest nodig hebben. We moeten elkaar weer leren steunen en er zijn ook als het niet goed gaat. Dat zijn we onderweg ergens verloren. Veel mensen durven bij een overlijden of bij slecht nieuws geen berichtje te sturen omdat ze onterecht denken dat ze met iets wijs of poëtisch moeten afkomen. Ik zou zeggen, stuur gewoon 'ik denk aan jou'.

nudt

SARAH WAUTERS (10) | ZIT IN HET 6de LEERJAAR

"EEN GROTE 'SMILE' IN PLAATS VAN GEKKE BEKKEN"

Sarah komt tot rust in haar bed net voor het slapen gaan met de sfeerlampjes aan en een goed boek in haar handen.

REDACTIE: MATTIAS DEVRIENDT. FOTOGRAFIE: SOPHIE CALLEWAERT

Liefste wereld,

Wat ik wens voor volgend jaar?
Dat iedereen op aarde goed overeen komt met elkaar.
Dat er niet langer wordt gevochten en gezaagd.
Vrede in elk land, is dat zoveel gevraagd?

Een oorlog draait altijd om ego's terwijl burgers amper iets kunnen doen.
Ik word dan ook triest als ik denk aan Donald Trump of Kim Jong-*Oen*.
Toch ben ik wel eens bang dat de oorlog naar hier zou overwaaien.
Daarom stop ik alvast elke ruzie op school als de gemoederen oplaaien.

Ik wens ook dat we de natuur beschermen, voor de dieren zorgen en werken aan een schone oceaan.
Als we gewoon wat meer moeite doen, zal de plastic soup op een dag niet meer bestaan.
Neem je eigen stoffen zak naar de winkel mee
En zeg steevast tegen plastic: nee!

'Wij trekken het ons niet aan', zo redeneren politici altijd weer.
Ze denken enkel op korte termijn en vergeten welke grote gevolgen hun onverschilligheid kan hebben binnen 100 jaar en meer.

Ik hoop ook dat alle volwassenen elke ochtend met plezier naar hun werk vertrekken
En terugkeren met een grote 'smile' in plaats van met gekke bekken.
Veel mensen houden niet van hun job,
dat moet veranderen in het nieuwe jaar, lijkt me top!

Voor alle meisjes wens ik gelijkwaardigheid.
Een gelijk loon, gelijke kansen en dezelfde behandeling voor elke meid.
En voetballen zonder commentaar te krijgen van tijd tot tijd.

Een wens voor mezelf, mag dat ook nog?
Misschien meer tijd om alles te plannen. Huiswerk en hobby's nemen soms te veel plaats in, toch?

Dikke knuffel van jouw kapoen,
Sarah, 1 januari 2020

Een oorlog draait altijd om ego's terwijl burgers amper iets kunnen doen. Ik word dan ook triest als ik denk aan Donald Trump of Kim Jong-*Oen*.

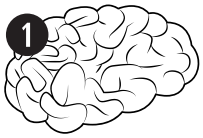
RAAK ME NIET AAN

FOTO: ERIC PICKERSGILL

over fysiek contact in een digitale wereld

REDACTIE: VEERLE FRISSEN, ILLUSTRATIES: THAÏS ANTEUNIS, FOTOGRAFIE: ERIC PICKERSGILL, SANDER VERHAEGHE & VEERLE FRISSEN

Er zijn mensen die niets liever doen dan knuffelen en zoenen.
Er zijn mensen die spontaan achteruitdeinzen als iemand te dicht in hun persoonlijke ruimte komt. En er zijn mensen die een beetje van beide walletjes eten en gul de eigen intieme kring aanraken, maar terugdeinzen als minder vertrouwde personen een hand verwarren voor een knuffel. In welke categorie je ook thuishoort, aanrakingen hebben we allemaal nodig. Zonder bestaat de kans dat we depressief worden of ernstige huidhonger ontwikkelen. Still onderzocht het belang van intimiteit en wat we best doen als fysiek contact even niet tot de mogelijkheden behoort. Want wist je dat we letterlijk ziek kunnen worden van het gebrek aan aanrakingen?



Wat zegt de psychoanalyticus?

Paul Verhaeghe over intimiteit, religieuze voorschriften, prostituées en opvoeden

Met '*intimiteit*' schreef 's lands bekendste psychotherapeut Paul Verhaeghe een vervolg op zijn eerdere bestsellers 'identiteit' en 'autoriteit'. Hoe denken we over de kloof tussen lichaam en geest? Hoe zien we ons eigen lichaam nu het internet de plaats van de Kerk ingenomen heeft? En hoe kunnen we een duurzame intieme relatie opbouwen met iemand anders? "Zonder een goede afstemming op je eigen lijf is een intieme relatie met iemand anders bijna onmogelijk."

Intimiteit: wat is dat eigenlijk?

Paul: "Bij intimiteit denken we onmiddellijk aan de intieme verhouding tussen partners of tussen een ouder en een kind. Een tedere, liefdevolle, deels lichamelijke, deels psychische verhouding tussen 2 mensen. Er is echter nog iets meer primair, namelijk de intieme verhouding die we aannemen ten opzichte van ons eigen lichaam. Slechts als die intieme verhouding met onszelf goed zit, kunnen we een goede intieme verhouding met anderen aangaan."

En als die niet goed zit?

Paul: "Er zijn mensen met een zeer vijandige houding tegenover hun eigen lichaam. Ze vinden hun lijf slecht of zondig. Bij hen zal een intieme verhouding met een ander zeer moeilijk zijn. Bij nog anderen is er helemaal geen intieme verhouding met het eigen lichaam. Het gaat dan om mensen die hun eigen lichaam niet kennen, niet weten wat ze er goed of slecht aan vinden of waar ze genot uit halen. Ook bij die groep lukt het niet om een goede intieme verhouding met anderen te ontwikkelen."

De Kerk krijgt wel eens het verwijt dat ze die vijandige houding tegenover het lichaam heeft gecreëerd...

Paul: "Dat klopt. Het lichaam was iets zondig en seksualiteit iets slecht. Mensen moesten hun lichaam vooral kunnen bedwin-

Intimiteit heeft alles te maken met nabijheid, maar vreemd genoeg ook met afstand

FOTO: SANDER VERHAEGHE

MIDDEL eeuwen

gen. Er heerste een verbodscultuur. Die restrictieve houding dateert al van voor de Middeleeuwen en veranderde pas eind vorige eeuw. Toen ik bijvoorbeeld adolescent was en zeker toen mijn ouders jong waren, was intimiteit zeer moeilijk. De generatie van mijn ouders had moeite om te vrijen met het licht aan. Het lichaam mocht niet getoond worden. Er was een sterk schuldgevoel en er heerste schaamte. Vanaf de jaren '70 begon er een bevrijdingsperiode die het individu in de spotlights zette. De normen en waarden veranderden. In 30, 40 jaar tijd is die evolutie helemaal doorgeslagen. Tegenwoordig moet alles kunnen en alles getoond worden, maar er wordt wel een perfect lichaam geëist. De gevolgen zijn dezelfde als midden vorige eeuw. Er is opnieuw schaamte, het licht gaat weer uit, ditmaal omdat het lichaam niet mooi genoeg is."

Waar ligt de grens tussen intimiteit en seks?

Paul: "Automatisch denken mensen bij intimiteit aan seksualiteit. Dat is logisch. Het is een verhouding waar intimiteit uitgetest wordt. Maar meteen geven mensen ook aan dat ze beide verschillend ervaren en niet gelijk willen schakelen. In het ideale geval komen een goede intieme verhouding en een goede seksuele verhouding tussen 2 partners samen, maar dat hoeft niet altijd zo te zijn. Seksuele interactie kan zonder intimiteit, dan gaat het puur om drift. Als het bij een koppel ergens scheef loopt en 1 van de 2 partners probeert de relatie te herstellen via seksualiteit, heeft dat gewoonlijk een averechts effect. Intimiteit is voor veel vrouwen een voorwaarde voor seksuele interactie, terwijl het voor een man soms de bedoeling is om via seksualiteit intimiteit te bereiken. Het verschil tussen intimiteit en seksualiteit kan je eigenlijk het best begrijpen door te kijken naar de intieme verhouding tussen een ouder en een kind. Daar draait het niet om seksualiteit, maar om een betekenisvol lichamelijk contact."

De intimiteit tussen partners lijkt anders dan die tussen een ouder en een kind, maar waar zit dat verschil precies?

Paul: "De verhouding tussen een ouder en zijn of haar kind is onvoorwaardelijker. Partners stellen vaker voorwaarden. Als een kind stout is geweest, belet dat de ouder niet om het kind te knuffelen. Bij volwassen partners ligt dit al iets moeilijker. Wie net ruzie heeft gehad, zal het eerst moeten bijleggen alvorens weer die intimiteit te voelen."

Hoe belangrijk zijn aanrakingen?

Paul: "Ze zijn van een zo vanzelfsprekend belang dat het moeilijk is om dat goed te duiden. We hebben een vreemde maatschappelijk evolutie doorgemaakt. In se zijn we biologisch gezien sociale zoogdieren die op hun autonomie staan, maar tegelijk anderen nodig hebben en hunkeren naar nabijheid en lichaamswarmte. Aanrakingen zijn doorheen de tijd echter minder vanzelfsprekend geworden. Eerst door religieuze voorschriften, nu op grond van de liberale cultuur die iedereen tot een autonome zelfstandige wil maken die alles op zijn eentje kan. Daardoor is een grote huidhonger bij volwassen mensen gegroeid. Wist je dat we letterlijk ziek kunnen worden van het gebrek aan aanrakingen?"

Nee, maar je hoort wel eens van mensen die als baby of kind te weinig aangeraakt of geknuffeld

> Ik heb al zo vaak mannen gehoord die naar een prostituee gaan voor het **contact** en de **aanrakingen**, vaak zonder dat er seks aan te pas komt

HUID honger

zijn en daar de rest van hun leven de gevolgen van dragen.

Paul: "Een kind moet echt gekoesterd worden. Neem dat gerust letterlijk: aanraken, strelen, vasthouden, een hechte nabijheid. Intimiteit gaat bij een kind verder dan aanraking. De geur, de stem van moeder of vader, de hartslag: het maakt allemaal deel uit van de intieme omgeving. Neem die dingen weg en het kind zal zich slecht ontwikkelen. Een onderzoek uit de jaren '50 wees uit dat baby's extra veel nood hebben aan aanrakingen. In die periode ontstond er, voornamelijk in Amerika, een obsessie rond hygiëne. Men richtte er hypersteriele crèches op waar de verzorgers doekjes voor de mond en neus droegen en werden geïnstrueerd om de baby's zo weinig mogelijk aan te raken. Aanrakingen werden beperkt tot het strikt noodzakelijke, bijvoorbeeld om de baby te verversen of te voeden. De monddoekjes hadden als gevolg dat de verzorgers niet konden spreken tegen de baby's en dat zij op hun beurt de mond en dus de gezichtsuitdrukking niet zagen. Het contact werd daardoor extra bemoeilijkt. In het onderzoek werden 3 groepen baby's vergeleken: baby's in een dergelijke crèche, baby's die geboren werden in de gevangenis, maar die de eerste maanden bij de moeder bleven en ten slotte baby's die thuis opgroeiden bij de ouders. De laatste twee groepen deden het nagenoeg even goed. De baby's in de steriele crèche deden het daarentegen zeer slecht. Hun ontwikkeling verliep op alle mogelijke vlakken veel trager en bovendien stierf een groot aantal, veel meer dan statistisch gezien te verwachten viel. De intieme nabijheid van de moeder speelde dus een belangrijke rol. Een baby spiegelt zich aan het gedrag van een liefdevolle ouder en groeit door lichaamscontact."

Kan je als volwassene de schade nog inhalen?

Paul: "Ja, al is het niet gemakkelijk. Kinderen die een veilige hechting ('attachment') hebben, zullen zich beter ontwikkelen. Het woordje hechting verwijst naar het intieme contact tussen ouder en kind. Het gaat niet enkel over aanraking, maar ook over psychische hechting en psychologische veiligheid. Kinderen die een veilige hechting hebben gehad, zullen later vlotter sociale contacten onderhouden. Op basis van onderzoek weten we dat mensen die als kind een onveilige hechting hebben meegemaakt, als volwassene nog kunnen herstellen. Maar dat is niet eenvoudig en vraagt veel tijd. Er is een veilige omgeving nodig en een goede verhouding met een betekenisvolle andere."

Bij oudere mensen is eenzaamheid een groot probleem. Lichamelijk contact beperkt zich vaak tot het verplegend personeel dat hen verzorgt en die zorg is minutieus getimed.

Paul: "Op dit ogenblik is het ronduit dramatisch gesteld in de zorg. Er is niet alleen te weinig tijd voor lichamelijk contact, er is een gebrek aan menselijk contact. De zorgsector faalt. Ik las een artikel van een verpleegkundige die zich had omgeschoold tot kapper. Als verpleegkundige werd het contact uitgedrukt in zorgminuten. Als kapper kon hij nu tenminste wel tijd spenderen aan mensen. Een maatschappij die niet investeert in de zwaksten zoals kinderen en bejaarden: daar is iets serieus fout mee. Pas op, ik pleit hier niet voor dagelijkse massagesessies voor onze bejaarden, maar een minimum is toch dat je hen menselijk behandelt en in tijd voorziet om tot gesprek te komen."

> Op dit ogenblik is het ronduit dramatisch gesteld in de zorg. Er is niet alleen te weinig tijd voor **lichamelijk contact**, er is een gebrek aan **menselijk contact**

Wist je dat...

... **Queen Elisabeth** niet aangeraakt mag worden volgens het protocol van het Britse koningshuis. Michèle Obama zorgde voor een groot schandaal in de Engelse pers toen ze haar arm aanraakte, hoewel de Queen zelf het niet erg leek te vinden.

... **niet iedereen** nood heeft aan fysiek contact, sommige mensen ervaren zelfs angst om aangeraakt te worden. Die angststoornis wordt haphefobie genoemd.

... **tast** het eerste zintuig is dat je als mens ontwikkelt en het laatste dat je verliest.

... **de gezondheidsvoordelen van huidcontact** per toeval ontdekt werden in een ziekenhuis in Bogota in Colombia. Omdat er een tekort aan dekentjes en gespecialiseerde apparatuur voorhanden was, legden artsen te vroeg geboren baby's tegen het naakte lichaam van de moeder om ze warm te houden. De premature baby's werden rustiger, hun hartslag werd regelmatiger en ze kregen meer zuurstof in het bloed. Op lange termijn verbeterde het immuunsysteem van de baby's.

... **dieren** ook nood hebben aan aanrakingen. Kittens groeien niet als ze niet door hun moeder aan hun buikjes gelikt worden. Ratten hebben aaitjes nodig, al is het maar met een natte penseel die de tong van de moeder nabootst, opdat ze zich gezond zouden ontwikkelen.

... **planten** niet van aanrakingen houden. Het duidelijkste voorbeeld is het 'Kruidje-roer-me-niet'. Die plant trekt zijn blaadjes samen als je haar aanraakt. Als de aanraking lang genoeg is, rem je je plant in zijn groei. Afblijven dus.

MASSAGE sessies

En dan hebben we het nog niet over hun seksuele behoeftes...

Paul: "Inderdaad. Intimiteit en seksualiteit zijn fundamentele behoeftes, ook voor mensen met een beperking of ouderen. Maar voor mij is het ruimer dan dat: laten we zorgen voor een menselijke omgeving, waar er een normale vorm van contact aanwezig is. Ik heb al zo vaak mannen gehoord die naar een prostituee gaan voor het contact en de aanrakingen, vaak zonder dat er seks aan te pas komt. Het toont wat een armoede er heerst op vlak van contact."

Kunnen sociale media een oplossing vormen voor ouderen in hun behoefte aan contact?

Paul: "De kritiek is bekend. Sociale media zouden ervoor zorgen dat mensen enkel schijncontacten hebben, brutaal worden, minder empathie tonen en zich anders gedragen dan 'face to face'. Dat is onderzocht en allemaal waar, maar voor mij toch te eenzijdig. Er is zeker ook een positieve kant. Dankzij sociale media onderhouden we contacten die anders waren doodgebloed. In 1979 bleef ik als 1 van de weinige afgestudeerden van mijn jaar in Gent wonen. Binnen de kortste keren was ik al mijn contacten kwijt. Telefoon en pc bestonden niet. Als ik nu zie hoe mijn dertigjarige kinderen contacten leggen met klasgenoten uit het lager onderwijs of mensen die aan de andere kant van de wereld leven, vind ik dat prachtig. Wat we wel weten, is dat contact via sociale media reëel contact nooit kan vervangen. Sociale media bestaan nog maar een dikke 10 jaar. Het is nog allemaal nieuw voor ons. Ik ben ervan overtuigd dat er in de toekomst een etiquette zal ontstaan. Restaurants waar smartphones verboden zullen zijn, bijvoorbeeld."

Onze smartphone is onze nieuwe vriend, waar we de hele dag aankomen. Hebben we door die telefoon minder behoefte aan fysiek contact?

Paul: "Daar kan ik me niet over uitspreken. Ik zie wel een enorme concentratie op het toestel. De persoon die bij je aan tafel zit, lijkt te verdwijnen zodra je op je smartphone gefixeerd bent. Ik verwijs graag naar de Amerikaanse fotograaf Eric Pickersgill die in de reeks 'Removed' de smartphones uit zijn foto's weg fotoshopte. Op de beelden zinken mensen weg in hun eigen wereld en hebben totaal geen oog voor elkaar. Fysiek contact is er al helemaal niet. Het ziet er heel bevreemdend uit. Wie op een schermpje staart, mist dus heel veel sociale interactie."

Intimiteit is nabijheid, maar ook afstand?

Paul: "Intimiteit heeft alles te maken met nabijheid, maar vreemd genoeg ook met afstand. In de verhouding ouder-kind is dat heel duidelijk merkbaar. De meest onvoorwaardelijke liefde die we hebben, is die voor onze kinderen. Maar ooit is het de bedoeling dat onze kinderen ons kunnen verlaten. We voeden ze op opdat ze op eigen benen kunnen staan. Een ouder moet

In het volgende nummer van Still praten we met Aditi vzw en gaan we dieper in op intimiteit en seksualiteit bij ouderen, mensen met een beperking en mensen met een psychische kwetsbaarheid.

VERLATINGS**angst**

zijn kind zeer graag zien om goed te kunnen loslaten. Het mag niet te vroeg gebeuren, maar ook niet te laat. In een ouder-kindrelatie ontdek je het spanningsveld tussen nabijheid en afstand dus zeer duidelijk, maar bij een koppel is dat net zo. Er zijn momenten dat partners dicht bij elkaar komen en er zijn momenten waarbij ze autonomie of afstand nodig hebben. Een goed koppel voelt dat aan van elkaar. Het wordt helemaal ideaal als die momenten van nabijheid en afstand bij beide partners samenvallen. Het is een zeer slecht idee om intimiteit te definiëren als 'samenvallen met de ander'. Dan verdwijnt het individu."

Het draait dus voor een stukje om nabijheid en afstand. Om loslaten. Is dat niet waar we soms bang voor zijn?

Paul: "We ontwikkelen 2 fundamentele angsten als kind. De oudste angst is de separatieangst; de angst dat de ouder er niet is, dat die niet komt opdagen, dat we in de steek gelaten worden. Dat vertaalt zich later als volwassene in 'ik ben niet goed genoeg', 'de ander ziet me niet graag'. De tweede angst is de angst dat de ander te dicht komt: de intrusie-angst. Dat merken we al bij een kind van 3 à 4 jaar oud. De ouder moeit zich, zegt wat het kind moet doen. Beide angsten zijn in de juiste dosis nodig om tot een normale ontwikkeling te komen."

> Er zijn momenten dat partners dicht bij elkaar komen en er zijn momenten waarbij ze autonomie of **afstand** nodig hebben. Een goed koppel voelt dat aan van elkaar

Kunnen we intimiteit ervaren, zonder in elkaars buurt te zijn?

Paul: "Ja. Een heel mooi voorbeeld daarvan vind ik de film 'Her' van regisseur Spike Jonze uit 2013. Het hoofdpersonage Theodore Twombly schrijft als job intieme brieven in opdracht van mensen die het zelf niet zo mooi kunnen verwoorden naar de mensen die ze liefhebben. Zelf is Theodore eenzaam na een echtscheiding, maar in de loop van de film ontwikkelt hij een intieme verhouding met zijn intelligente computersysteem 'Samantha'. Ze hebben diepgaande gesprekken en ontwikkelen een band. Op een gegeven moment verlangt Theodore echter naar een echt contact. Als in de loop van de film blijkt dat Samantha intieme gesprekken onderhoudt met duizenden andere mensen, is Theodore kwaad en teleurgesteld. Ik geloof dat een intieme relatie onderhouden mogelijk is met meerdere personen, maar in deze film merk je dat er van liefde toch nog steeds exclusiviteit verwacht wordt. Het toont aan dat er een belangrijk verschil is tussen beide. Dat maakt intimiteit zo een complex, maar mooi onderwerp."

PAUL VERHAEGHE?

- Paul Verhaeghe is klinisch psycholoog van opleiding en psychoanalyticus van vorming.
- Hij werkt als gewoon hoogleraar aan de Universiteit Gent.
- Paul publiceerde meer dan 200 artikels en verscheidene boeken waaronder: 'Liefde in tijden van eenzaamheid', 'Identiteit', 'Autoriteit' en 'Intimiteit'. Recent verscheen 'Over normaliteit en andere afwijkingen'.
- Een boek dat hij iedereen kan aanraden, is 'Een verhaal van liefde en duisternis' van Amos Oz. "Hij beschrijft zo mooi de verhoudingen tussen mensen met zoveel liefde en mededogen. Ik heb nog nooit zo een rake psychologische beschrijvingen van intieme intermenselijke verhoudingen gelezen."
- Hoe Paul het verschil in intimiteit ervoer binnen zijn familie: "Ik ben afkomstig uit West-Vlaanderen, maar een deel van mijn familie woont in Frankrijk. Als kind viel het me op dat onze Franse familie ons altijd wou knuffelen en kussen, terwijl wij, koude en afstandelijke West-Vlamingen hen van op een afstand een hand gaven. Dat wrong."

Liefdevolle aanrakingen vormen het **fundament** voor een goede communicatie

FOTO: VEERLE FRISSEN

2

Wat zegt de **wetenschap?**

Dr. Elke Smeets over huidhonger, Darwin, knuffelhormonen en huisdieren

Elke is psycholoog en docent positieve psychologie en zelfcompassie aan de universiteit van Maastricht. Ze is coauteur van het boek 'Geluk en optimisme'. Wij vroeger haar wat er gebeurt er in onze hersenen als we aangeraakt worden. Worden we beter van fysiek contact? En bestaan er alternatieven voor wie niet graag aangeraakt wordt? "Aanrakingen hebben we nodig om tot rust te komen, om de ander tot rust te brengen en om te communiceren zonder taal."

Waarom heeft ons lichaam aanrakingen nodig?

Elke: "De huid is het grootste orgaan van ons lichaam. We hebben nood aan fysiek contact om te kunnen groeien en onszelf te ontwikkelen. Evolutionair gezien is het zo gegroeid dat liefdevolle aanrakingen en het horen van een zachte stem een veilig gevoel met zich meebrengen. Ze zenden een signaal aan het lichaam dat alles in orde is."

OXYTOCINE

Persoonlijk contact kunnen we reduceren tot enkele chemische reacties in onze hersenen?

Elke: "Een zachte aanraking of knuffel activeert ons parasympatisch zenuwstelsel, het deel van ons zenuwstelsel dat ons lichaam in een toestand van rust en kalmte brengt, en de 'nervus vagus' in ons brein die uit onze breinstam komt en onze hersenen connecteert met ons hart. Een van de taken van die 'nervus vagus' is het vertragen van de hartslag na een beangstigende gebeurtenis, waardoor we het knuffelhormoon oxytocine aanmaken. Het stresshormoon cortisol daalt dan weer. Er is dus inderdaad een chemische component aan, maar liefdevolle aanrakingen brengen vooral rust en troost en zijn dus een goede manier om

onze emoties te reguleren. Ook vormen ze het fundament voor een goede communicatie. Onderzoek wees uit dat we op basis van een aanraking vrij accuraat kunnen inschatten welk emotie de ander wil overbrengen."

Ervaren mensen die elkaar vaak aanraken specifieke voordelen?

Elke: "Toch wel. Er zijn tal van voorbeelden te vinden over de positieve effecten van aanrakingen. Ze zijn een erg goedkope en effectieve manier om ons beter te doen voelen. Fysiek contact kan daarenboven de samenwerking bevorderen. Onderzoek wees uit dat NBA-spelers die elkaar aanraken tijdens de match gemakkelijker scoren dan spelers die dat minder doen. Mensen die beter samenwerken hadden volgens Darwin een grotere kans om te overleven. Aanrakingen geven ons ook zelfvertrouwen. Een studie toont dat wanneer leerkrachten hun leerlingen op een vriendelijke manier aanraken, bv. door een kort klopje op hun schouders, die leerlingen 3x zo vaak voor hun mening durven uit te komen in de klas."

HOND OF KAT

Wat gebeurt er met een lichaam dat lange tijd niet aangeraakt wordt?

Elke: "Een gebrek aan warmte laat sporen na. Bij mensen die lange tijd niet aangeraakt worden, ontstaat er huidhonger en groeit het gevoel van eenzaamheid. Onderzoek wees uit dat mensen met Alzheimer erg veel baat hebben bij aanrakingen. Liefdevolle aanrakingen ontspannen hen, verlagen symptomen van depressie en zorgen voor een emotionele connectie voorbij de taal. Een belangrijke kanttekening is dat niet iedereen die weinig aangeraakt wordt of weinig aanraakt, het slecht stelt. Als iemand zich wel goed in zijn of haar vel voelt, zal het effect van een gebrek aan fysiek contact minder erg zijn dan in periodes van grote stress. Als je niet de handvaten hebt om jezelf tot rust te brengen, zal je op stressvolle momenten veel meer last hebben van een gebrek aan warmte."

Hebben we altijd anderen nodig om ons gebrek aan fysiek contact te compenseren?

Elke: "Neen. Heel boeiend vind ik de recente studies naar zelfcompassie die aantonen dat onszelf omarmen een krachtige manier is om ons parasympatisch zenuwstelsel te activeren. We kunnen onszelf een knuffel geven door onze armen te kruisen rond ons lichaam of we kunnen onze handen op ons hart leggen. Ons lichaam interpreteert die signalen als een teken van veiligheid en produceert een verhoogde hoeveelheid oxytocine. Wie zichzelf met zachtmoedigheid aanraakt, geeft aan zijn of haar lichaam het vermogen om zichzelf te kalmeren. Ook het contact met huisdieren mogen we trouwens niet vergeten. Je hond of kat strelen kan veel stress wegnemen, net zoals een baby veel troost kan vinden in een knuffeldier."

SPIEGELNEURONEN

Niet iedereen vindt het fijn om aangeraakt te worden. Zijn er alternatieven?

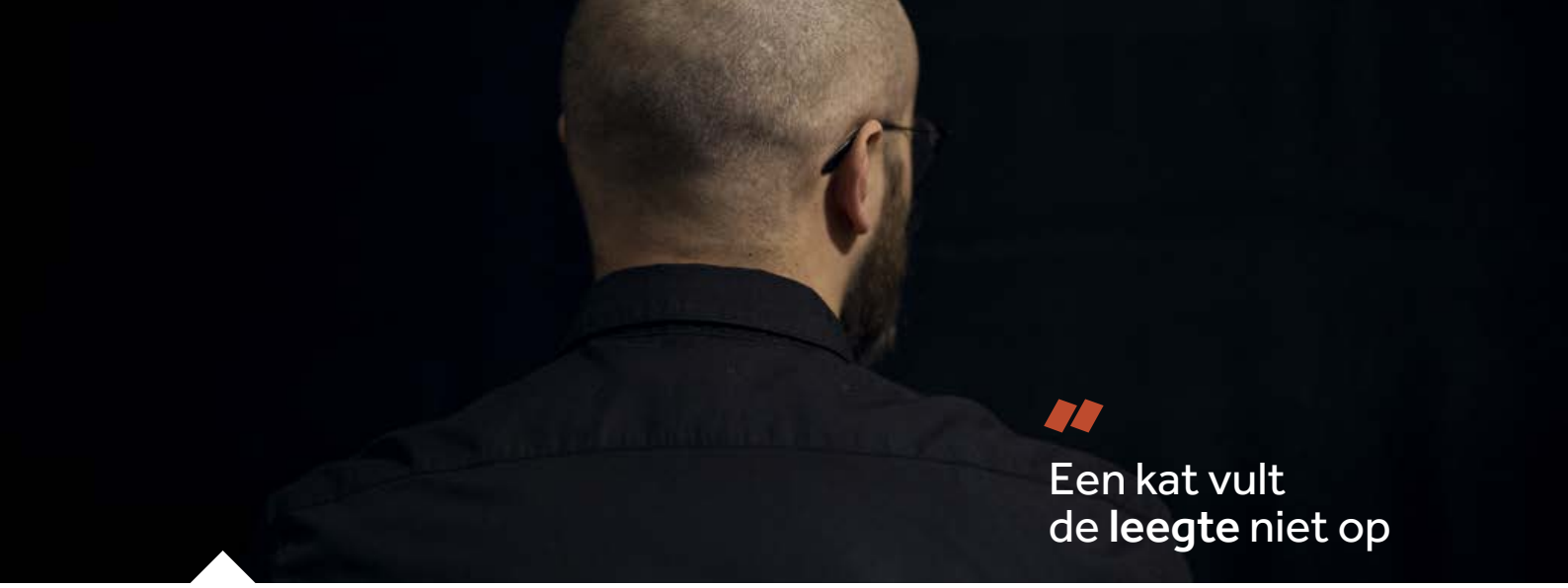
Elke: "Ja. Sommige mensen vinden aanrakingen net een extra bron van stress; ze verstijven. Jezelf tot rust brengen kan echter op verschillende manieren, ook zonder aanrakingen. Sta even stil bij wat jij op dat moment nodig hebt om je weer goed te voelen. Als een knuffel niet werkt, kies dan iets anders. Je kan je bijvoorbeeld een veilige plek voorstellen en je in je hoofd verplaatsen naar die plaats. Iemand die op een zachte manier tegen je spreekt, kan je op zo een stressvol moment, eveneens tot rust brengen. Je kan zelfs zelf die persoon zijn."

Kan je je verbonden voelen met een ander zonder elkaar aan te raken?

Elke: "Zeker, je kan een heel diepe connectie met iemand voelen zonder die persoon aan te raken. Door de werking van spiegelneuronen stemmen mensen die sympathie hebben voor elkaar automatisch gebaren en houdingen op elkaar af. Dat kan zelfs in die mate dat ook het hartritme op elkaar afgestemd wordt. Soms volstaan zelfs herinneringen aan knuffels om opnieuw die verbondenheid die je met een bepaalde persoon voelde, te herbeleven. Toch voel je je door de band genomen gelukkiger als er voldoende fysiek contact in je leven is. Aanrakingen kunnen ook de connectie die je al voelt met iemand nog versterken."

ELKE SMEETS?

- Elke Smeets is doctor in de psychologie en docent positieve psychologie aan de Universiteit Maastricht.
- Elke is bij de eerste lichting gecertificeerde Mindful Self-Compassion trainers in de wereld en ze verzorgt trainingen en masterclasses in binnen- en buitenland. In samenwerking met Professor Kristin Neff deed ze wetenschappelijk onderzoek naar de voordelen van zelfcompassie.
- In 2017 publiceerde ze samen met Madelon Peters haar eerste boek 'Geluk en Optimisme. Een bewezen werkzaam programma op basis van positieve psychologie'.
- Elke leidt therapeuten en andere professionals op in Acceptatie en Commitment Therapie, Positieve Psychologie en Mindful Self-Compassion. Daarnaast begeleidt ze cliënten in haar privépraktijk in Hasselt.



> Een kat vult de **leegte** niet op

FOTO: VEERLE FRISSEN

Wat zegt het hart? 3

Ruben over single-zijn, sociale media, kloosterlingen en kleine aanrakingen

Ruben (32) is single. Hoewel hij zijn uiterste best doet om sociale contacten te onthouden, voor zichzelf te zorgen en zichzelf wel eens knuffelt, ervaart hij elke dag hoe lastig een knuffelloos leven is. Wij vroegen wat single zijn met hem doet. Wat zou hij andere singles aanraden? En zijn de sociale media een redmiddel?

> Je kan uren met iemand online praten, maar je voelt je pas echt **emotioneel betrokken** als die persoon fysiek aanwezig is

Hoe lastig is het om als single fysiek contact te missen?

Ruben: "Als single probeer ik iedere kleine aanraking te appreciëren, zelfs de aanrakingen waar ik anders niet over zou nadenken, zoals een toevallig lichaamscontact met een klant. Het zijn die kleine aanrakingen die me weer een beetje mens doen voelen. Als ik lang geen fysiek contact heb gehad, twijfel ik soms aan mijn bestaan. Dan lijkt het alsof ik een idee ben of een geest, maar niet langer iets tastbaar."

SMARTPHONE

Denk je dat het vandaag lastiger is om als single te leven of net makkelijker doordat er zoveel digitale mogelijkheden zijn. Denk maar aan Facebook, Whatsapp of de vele datingapps zoals Tinder.

Ruben: "Volgens mij is er in het digitale tijdperk nog minder ruimte voor echt contact. Mensen leven vaker in hun smartphone dan erbuiten. De oplossing is meer met elkaar bezig zijn en minder met je eigen kleine zelf. Eigenlijk best simpel, maar toch niet eenvoudig. Het zou een grote mentaliteitsverandering vragen. Ik betrap mezelf er vaak op hoe ik erin word meegezogen. Enerzijds wil ik graag veranderen, anderzijds wil ik niet uitgesloten worden omdat ik anders leef dan de rest. Ik geloof niet dat contact via sociale media echt contact kan vervangen. Je kan uren met iemand online praten, maar je voelt je pas echt emotioneel betrokken als die persoon fysiek aanwezig is. De aandacht op sociale media is wel een kortdurend middeltje tegen eenzaamheid."

Hoe ga je om met het gebrek aan lichamelijk contact?

Ruben: "Ik ben een angstig persoon. Ik merk dat ik mezelf in tijden van angstige stress onbewust aanraak als een soort pri-

maire reactie. Een aanraking zorgt namelijk voor rust en kalmte in mijn hoofd en als niemand die kan bieden, kan je beter zelf even die reflex hebben. Het werkt minder goed, maar het is beter dan niets. Ik begrijp dat er mensen zijn die minder nood hebben aan aanrakingen, zoals priesters of kloosterlingen. Gelovigen voelen echter de aanwezigheid van een God. Ik denk dat dat hen minder eenzaam maakt dan niet-gelovigen zoals ikzelf. Ik geloof in de kracht van het menselijke brein. Iemand met een grote overtuiging kan zichzelf alles 'wijsmaken' en het ook daadwerkelijk voelen."

HUISDIER

Huisdieren zouden ook helpen...

Ruben: "Voor een stukje. Ik heb een huisdier en alhoewel het rust geeft om een levend wezen aan te raken, is het voor mij zeker van een ander niveau dan bijvoorbeeld een knuffel. Een kat vult die leegte niet op. Net zoals korte aanrakingen tussen vrienden over het algemeen niet genoeg zijn om mijn huidhonger te stillen. De mensen die wel zo nu en dan eens een knuffel geven of me oprecht aanraken zijn ook automatisch mensen waar ik meer naartoe groei. Fysiek contact schept een band."

'Happy-single', daar herken je je niet echt in?

Ruben: "Ik ben niet gemaakt om alleen te zijn, daarom vind ik het leven als single moeilijk. Ik ben vaak op zoek naar bevestiging en zekerheid, iets dat ik mezelf niet kan geven. Ik twijfel meer aan mezelf. Soms is het heel moeilijk om daar zonder hulp van een steun en toeverlaat uit te komen."

Wat zou je andere aanraden?

Ruben: "Ik probeer sociale contacten zoveel mogelijk te onderhouden, ook al ben ik er allesbehalve goed in. Een deel van mezelf sluit zich liever op. Maar ik probeer het toch omdat ik zonder dat contact snel in een diep gat zou belanden. Dat zou ik ook meegeven aan andere langdurige singles. Blijf naar buiten gaan en investeer in vriendschappen."

EXPERIMENT VAN DE AMERIKAANSE PSYCHOLOOG HARRY HARLOW UIT 1958

Harry Harlow haalde resusaapjes kort na de geboorte bij hun moeder weg en gaf ze de keuze tussen twee surrogaatmoeders. De ene was gemaakt van staaldraad, maar gaf melk uit een flesje, de andere moeder gaf geen melk, maar was gemaakt uit stof en dus knuffelbaar. De aapjes verkozen stuk voor stuk de zachte moeder. Liever honger lijden dan het te moeten stellen zonder intimiteit.

KNUFFELFEESTJE

1/3de van de Vlamingen is single. In grote steden zoals Brussel loopt dat aantal zelfs op tot 50%. Geen wonder dat knuffelfeestjes na New York en Amsterdam ook hun weg vinden naar ons land. Niet iedereen vindt immers zijn gading in losse contacten via Tinder of andere datingapps. En vaak hebben singles, meer dan seks, nood aan een stevige knuffel. Mannen hebben trouwens evenveel behoefte aan een goede knuffel van tijd tot tijd als vrouwen. Op een knuffelfeestje leer je eerst je grenzen uitspreken en wordt er vervolgens onder begeleiding en in een veilige omgeving geknuffeld.
Check www.still-magazine.be en klik er door naar de facebookpagina van Cuddle-Party-Belgium.

WAT IS HUIDHONGER?

Mensen hebben naast fysiologische basisbehoeften zoals eten, drinken, slapen en ademen ook behoefte aan sociaal contact in de vorm van vriendschap, liefde en allerhande vormen van sociale interacties. Daar hoort ook fysiek contact bij in de vorm van intimiteit en verbondenheid. Wie al een tijdje geen fysiek contact meer heeft gehad met een andere persoon, ervaart een hunkerend gevoel naar betekenisvolle aanrakingen, ook wel 'huidhonger' genoemd.
Het uitblijven van die aanrakingen kan op lange termijn zowel emotionele als fysieke gevolgen hebben. Het tast de hersenen aan, maakt ons depressief of agressief en veroorzaakt bij baby's en kinderen een ontwikkelingsachterstand. Dat was duidelijk te zien bij kinderen die opgroeiden in weeshuizen onder het Ceausescu-regime in Roemenië. De verzorgers mochten enkel primaire zorgen toedienen. De kinderen werden nooit liefdevol aangeraakt en kwamen amper uit hun bed. De beelden die toen gemaakt werden, tonen passieve kinderen die met een holle blik voor zich uit staren en geen interactie aangaan. Een gebrek aan fysiek contact tast bovendien onze weerstand aan waardoor we sneller ziek worden. Bij kwetsbare mensen en baby's kan een totaal gebrek aan affectieve aanrakingen na verloop van tijd leiden tot de dood.
Niet meteen iemand bij de hand om stevig te knuffelen? Huidhonger kan ook gestild worden door een schouderklopje of een korte al dan niet toevallige aanraking. Denk maar aan het uitwisselen van het wisselgeld in een winkel.

FREE HUGS

Mensen met een bordje 'free hugs', misschien zag je ze al eerder. Toegegeven, het lijkt op het eerste gezicht een beetje gek om totaal onbekende mensen te knuffelen op straat, maar eigenlijk is er helemaal niets vreemds aan. Het maakt zowel de gever als de ontvanger gelukkig en het kost je absoluut niets. Maar waar is het idee ontstaan?
Het concept komt van Juan Mann (pseudoniem), een man uit Londen. In 2004 verhuisde hij naar Sydney in Australië en omwille van verschillende persoonlijke problemen, kampte hij met depressieve gevoelens. Hij zonderde zich steeds meer af en vermeed fysiek contact. Op een avond overtuigde een vriend hem toch om mee te gaan naar een feestje. Daar kreeg hij een toevallige knuffel van een onbekende vrouw, wat hem meteen een goed gevoel gaf. Juan besloot hetzelfde te doen voor anderen en trok naar het centrum van Sydney met een bordje 'free hugs'. Shimon Moore, een muzikant en vriend van Juan, filmde de vele knuffels en monteerde alles tot een videoclip, voor een nummer van zijn band Sick Puppies. In 2006 ging die videoclip viraal. Hij werd op Youtube tot op vandaag al meer dan 78 miljoen keer bekeken en is hartverwarmend. Het concept van gratis knuffels sloeg in als een bom en werd opgepikt door verschillende mensen en organisaties, in verschillende landen.

Reisadvies

AANRAKEN

FRANKRIJK | Geef *1 tot 4 kussen*, afhankelijk van de regio en de gelegenheid. Start altijd met het aanbieden van de rechterwang.
GROOT-BRITTANNIË | Geef elkaar *een korte handdruk*, maar kom zeker niet te dicht. Kussen is weggelegd voor familie of goede vrienden.
VERENIGDE STATEN | De *'fist bump'* of de 'high five' komt meer en meer in zwang, naast de knuffel voor vrienden en familie. Vreemden geven elkaar een hand of begroeten elkaar met 'Hi, how are you?'.
NIEUW-ZEELAND | De Maori kennen de Hongi-groet. *Neuzen en voorhoofden* worden *tegen elkaar* aan geduwd. Op die manier wissel je de 'ha' of levensadem met elkaar uit en deel je je ziel.
ARGENTINIË | Verwacht een *knuffel* en een kus, zelfs als je elkaar nog niet lang kent.

NIET AANRAKEN

JAPAN | Maak een *buiging* of 'ojigi'; de laagste in rang of de jongste wordt geacht de diepste buiging te maken. Aanraken is uit den boze.
THAILAND | Maak een *lichte buiging en vouw de handen tegen elkaar voor de borst.* Die begroeting heet de 'wai'. Als je veel respect voor iemand hebt, buig je je hoofd zo ver naar beneden dat je met je vingertoppen je voorhoofd raakt.
TIBET | *Steek je tong uit* als een teken van goede wil. De traditie komt voort uit de vrees dat Lang Darma, een beruchte Tibetaanse koning met een zwarte tong zou reïncarneren om de Boeddhisten te vervolgen.
MONGOLIË | Roep 'Nokhoi hur' of *'houd de hond vast'.* Iemand uit de familie komt vervolgens uit 1 van de tenten en houdt de waakhond(en) vast. Hierna word je uitgenodigd om binnen te komen.

BESTE ADAM,

Ik zal eerlijk zijn: ik geloof niet dat jij de eerste mens was en nog minder dat Eva uit je rib werd gemaakt. Dat iemand, zelfs een deskundige en intelligente God, een rib ontvreemde uit je lichaam zou je als een mens van vlees en bloed toch gevoeld moeten hebben, ook al lag je in een zoete slaap te dromen van de toekomst. Nee, je bent wat mij betreft een romanpersonage die leven werd ingeblazen door zijn neus en waarvan we, hoe ongeloofwaardig zijn ontstaansgeschiedenis ook moge zijn, meer kunnen leren dan van een historische persoon. Ik vertel je niets nieuws als ik zeg dat de geschiedenis een werk van herschrijven is en hoe dieper we ons in de overgeleverde geschiedenis verdiepen, hoe kleiner de helden die haar bevolken lijken te worden, maar jij, jij wordt alleen maar groter!

Jij, de strevende held op zoek naar kennis, wierp het juk der kinderlijke gehoorzaamheid van je af, wat je niet alleen diepmenselijk maakt, maar ook uitermate intrigerend zoals andere grote romanpersonages die deel uitmaken van ons gemeenschappelijke culturele bewustzijn: Faust die ook naar kennis streefde maar een pact sloot met de duivel om uiteindelijk in te zien dat het grootste geluk zich voordoet in het goede doen, of de tragische kapitein Achab die tot elke prijs wraak wil nemen op de witte potvis Moby Dick en Anna Karenina die ons leert dat het belangrijk is eerlijk te zijn tegenover jezelf.

Ik ga nog een stap verder zonder Genesis te ontkennen: als jij naar het beeld van God bent geschapen, ben je zelf ook een god. Waarmee ik niet wil zeggen dat je boven alles en iedereen staat, maar er juist een deel van uitmaakt. Er is geen afstand tussen jou en de bomen, de rivieren, de vogels en de dingen: alles is één. Als dat zo is, en jij bent een god, beste Adam, is moraal dan niet overbodig, en heeft Faust het bijgevolg niet bij het rechte eind? Het goede doen leidt naar het ware geluk of zoals Lucas het later zal optekenen: 'De goede mens brengt uit de goede schatkamer van zijn hart het goede voort.'

Ja, beste Adam, jij bestaat en je bent een god! Waarom zou ik dat moeten bewijzen? Dat zou hetzelfde zijn als bewijzen dat God bestaat. En is elk godsbewijs strikt genomen geen vorm van blasfemie?

Geen overmoed maar moed was je drijfveer, zo herken ik mij in jou: al schoppen we tegen schenen, al zwemmen we tegen de stroom in, al is het te gek voor woorden wat we ondernemen, we geven niet op. Iemand die trouwens 930 jaar is geworden dwingt alleen maar respect af; hij heeft de vele gevaren die met het leven gepaard gaan weten te vermijden. Hij heeft gezond gegeten en gedronken en moet zichzelf en de mensen om zich heen heel goed gekend hebben.

Misschien bleef je wel een kind, beste Adam, en begon de hele menselijke geschiedenis met jouw ongeziene ongehoorzaamheid. We kunnen alleen maar hopen dat ze niet zal eindigen met blinde gehoorzaamheid.

WIE IS BART KOUBAA?

Bart Koubaa (°1968) is schrijver en fotograaf. Zijn werk verschijnt bij uitgeverij Querido.

HOE ZIET DE IDEALE WERELD ERUIT VOLGENS BART?

De ideale wereld is voor mij een wereld in evenwicht. Een wereld waar de mens, die verontwaardigd is over egoïsme, ongelijkheid, klimaatopwarming en racisme, bereid is zijn gedrag aan te passen en ieder ander als zijn broeder en zuster te behandelen.

ELLA PISANI (10) | ZIT IN HET 5E LEERJAAR

"EEN HUIS IS O ZO BELANGRIJK OM JE GOED TE VOELEN"

Ella komt tot rust als ze naar muziek luistert.

REDACTIE: MATTIAS DEVRIENDT. FOTOGRAFIE: SOPHIE CALLEWAERT

Liefste wereld,

Ik wens dat elk kind een dak boven zijn hoofd heeft
En dat niemand nog, zeker kinderen niet, onder de armoedegrens leeft.
Een huis is o zo belangrijk om je goed te voelen,
Een plek om te eten, te drinken en veilig onder je dekens te woelen.

Armoede merk je niet zo snel.
Wie weet waar en hoe mijn klasgenootjes de avond doorbrengen na de bel.
Sommige kunnen niet deelnemen aan bepaalde activiteiten
Of ze hebben zelfs te weinig eten. Dat zijn pas harde feiten.

In mijn klas zit een meisje die 2 jaar school miste door te vluchten.
Als ik haar, haar zusje en broertje zie, dan moet ik wel eens zuchten.
Ik wens dat ze snel Nederlands leren, want communiceren zonder woorden is niet fijn.
Hen en vele andere families zien op de tv, doet me echt pijn.

Familiemomenten vind ik superleuk en belangrijk.
We zijn thuis met 4 kinderen en het is iets waar ik echt naar uitkijk.
Elke avond vertellen we aan elkaar hoe onze dag was
En er is altijd wel iemand die me kan helpen met huiswerk of mijn boekentas.

Voor mezelf heb ik niet echt wensen te melden.
Behalve in de natuur zijn, op scoutskamp gaan en studeren zoals mijn grote zus, een van mijn helden.
En misschien ook dat ik in turnen nog beter word en medailles binnenhaal.
Mijn grote droom is namelijk om Belgische turnkampioene te worden zoals Nina Derwael.

Dikke kus van je kapoen,
Ella 1 januari 2020

"Armoede merk je niet zo snel. Wie weet waar en hoe mijn klasgenootjes de avond doorbrengen na de bel"

(c) Nathalie Carpentier

De ark van Noach

gezocht: noachs díe zích duurzaam engageren om de reuzenotter, het amoerluípaard en de mens te redden

Noach: de naam staat in de top 10 van populairste babynamen. Maar wie van deze kleine boorlingen treedt straks in de voetsporen van hun illustere Bijbelse naamgenoot, de redder van ons mens- en dierenrijk? Hij was het immers die op vraag van God een grote ark bouwde. Toen een wereldwijde tsunami, in de Bijbel 'zondvloed' genaamd, in aantocht was, liet God van alle dieren een mannetje en vrouwtje naar de ark komen. Als laatste gingen Noach, zijn vrouw en hun drie zonen en vrouwen de ark binnen. 40 dagen en nachten regende het. De aarde werd overspoeld, maar Noach redde de dieren en de mensheid. Bij wijze van spreken natuurlijk. Het gaat er immers niet om of alle dieren van de hele aarde in 1 boot kunnen – natuurlijk niet – maar wel of we bereid zijn ons te engageren om duurzaam om te gaan met onze planeet. Nathalie Carpentier sleep haar potlood om dit Bijbelse verhaal anno 2019 opnieuw in te kleuren. "Het verhaal van de Ark van Noah bracht me meteen bij de zesde massale uitstervingsgolf van diersoorten waar we nu inzitten. In plaats van dieren te redden voor de zondvloed, lijkt het onze koude kleren niet meer te raken dat zoveel dieren – van aaibare zoogdieren tot onooglijke insecten – verdwijnen. Het laatste witte neushoornmannetje is inmiddels gestorven, maar rijkelui blijven jagen op bijzondere dieren alsof het een trofee is die ze nog missen in hun kast. Maar ze lijken te vergeten dat het verdwijnen van de dieren ook slecht nieuws is voor ons."

NATHALIE CARPENTIER?

Nathalie Carpentier tekende eerst, begon daarna vooral te schrijven als journalist en heeft sinds kort de perfecte combinatie gevonden: tekenen én schrijven. Ze begon in de zomer van 2016 getekende levensverhalen te maken voor De Standaard Weekblad. Naast die maandelijkse reeks maakt ze ook andere beeldverhalen over diverse, menselijke onderwerpen, denkt ze na over een kinderboek en blijft ze schrijven.
www.nathaliecarpentier.be

Kroegentocht langs geëngageerde uitbaters van verbindende plekken

OP ZOEK NAAR Café DE ZWAAN 2020

Onderweg naar het eerste café in Hasselt lees ik op de site van Het Nieuwsblad een heel recent interview met Matthias De Caluwé, CEO van Horeca Vlaanderen. Ik had gepland hem voor onze reportage op te bellen, maar dit artikel zegt eigenlijk alles. “Midden jaren ‘90 telden we in Vlaanderen volgens Statbel nog ruim 18.000 cafés. Een kwarteeuw later blijft daar slechts de helft van over”, lees ik. “En er zijn verschillende oorzaken. Een samenleving verandert constant en dat is voor onze horecasector niet anders. Vroeger ging je bijvoorbeeld gewoon op café om te horen hoe de week van je vriendenkring was geweest of om nieuwe mensen te ontmoeten. Vandaag verlopen sommige contacten eerst via sociale media. Misschien moeten we daar een beter evenwicht in vinden: onze smartphones vaker wegleggen in het voordeel van een koffie, cola of pint. Dat is niet alleen goed voor onze sector, maar ook voor de sociale cohesie”, vertelt hij.
Het interessantste volgt echter op het eind, want de cijfers zijn blijkbaar niet zó drastisch als ze lijken. Veel cafés zijn immers omgeturnd en breidden hun aanbod uit, door bijvoorbeeld ook eten te serveren. “Ze zijn dus niet per se stopgezet, maar mee geëvolueerd om zich aan te passen aan gewijzigde marktomstandigheden”, legt Matthias uit. Het glas is dus blijkbaar halfvol. “In het buitenland zien we trouwens steeds meer ketens. Hier mogen we nog genieten van heel originele, eigenwijze concepten, van café-uitbaters die met hart en ziel een eigen zaak uit de grond stampen. Dat kunnen we alleen maar bewonderen.”

En dat is nu precies wat we van plan zijn. Ik ben onderweg naar cafés met een engagement. Plekken waar je meer dan een pint, koffie of cola krijgt. Initiatieven die mensen samenbrengen en verbinden. Op ons lijstje: Chicago Café in Brussel, Wereldcafé.coop in Leuven en ’t Een en ‘t Ander in Schuiferskapelle. Wablief? Ja, Schuiferskapelle. Een dorp in West-Vlaanderen dat bijna kopje onder ging, maar vandaag weer bruist dankzij een sympathiek koppel dat de handen in elkaar sloeg en terug leven in de brouwerij bracht.

REDACTIE: VEERLE FRISSEN, ANNELIES NAERT & MATTIAS DEVRIENDT FOTOGRAFIE: VEERLE FRISSEN & SOPHIE CALLEWAERT

> **IK ZOU IEDEREEN WILLEN UITNODIGEN OM 1 DAG IN DE WEEK MET VRIENDEN OP CAFÉ TE GAAN EN OP DIE MANIER EEN MOMENT VOOR JEZELF IN TE LASSEN – MAXIM**

Maar eerst even telefoneren met Maxim Willems, een ervaren rot met naar eigen zeggen al 30 jaar ervaring als tooghanger en 6 als toogbaas van Café Café in Hasselt. Hem duw ik de uitspraken van Matthias De Caluwé onder de neus. “Het klopt wat hij zegt, al blijft het een beetje gissen naar de precieze oorzaak”, vertelt hij. Op de achtergrond hoor ik geroezemoes en een streepje muziek galmt door zijn smartphone de mijne binnen. In het weekend zit Café Café vaak bomvol maar daartegenover staat dat kalme dagen zoals vandaag wel heel kalm zijn. Is het voor hem ook vechten tegen de bierkaai? “Via Facebook en Instagram zijn we al lang op de hoogte van de vakantieverslagen van vrienden. Iedereen weet gewoon al alles over elkaar! Ook een lief zoeken gebeurt meer en meer online via apps zoals Tinder. Er is gewoon minder behoefte om op café te gaan.” Ik werp tegen dat Tinder toch niet hetzelfde is als een avondje op café. “Natuurlijk niet. Een offline gesprek is voor iederéén beter dan eindeloos berichtjes typen via WhatsApp. Op café onderhoud je contacten met vrienden die online nooit op dezelfde manier mogelijk zijn. Een cafébezoek is een sociaal gebeuren dat niet verloren mag gaan. Mensen die eenzaam zijn, kunnen hier hun verhaal tenminste kwijt.”

MESOPOTAMIËRS

Hij zwijgt even. “Zit je op de trein of op de bus?”, vraag hij me. Ik krijg geen tijd om te antwoorden. “Dat is namelijk ook een belangrijke reden. Alcoholcontroles. Ik pleit al een tijdje voor speciale nachtbussen tot 4-5u ’s nachts die mensen veilig naar de naburige gemeenten van Hasselt brengen. Alleen krijg ik het niet verkocht aan De Lijn. De fiets nemen is voor veel mensen een drempel bij slecht weer of als ze van verder moeten komen. De politie zou de geïnde boetes van dronken chauffeurs trouwens ook kunnen investeren in een veilig alternatief voor mensen die in beschonken toestand naar huis willen keren. Toch? Een taxi nemen is vrij duur, zeker na een avond doorzakken op café. Maar ik heb gehoord dat de taxiwetgeving in 2020 zal veranderen waardoor het betaalbaarder zou worden, al verwacht ik er geen wonderen van.” Maxim is duidelijk iemand die bereid is water bij de wijn te doen, al heeft hij zo ook zijn stokpaardjes. Hij blijft bijvoorbeeld gratis concerten organiseren, ook al komt daar niet altijd evenveel volk op af. Een ander puntje is de dalende alcoholconsumptie. Voelt hij dat? “Zeker. Het past in een gezondere levensstijl. Al vind ik dat alcohol wel heel negatief bekeken wordt de laatste jaren, terwijl de Mesopotamiërs 4.500 jaar voor Christus al hun eigen bier brouwden. Het is een van de oudste dranken uit de menselijke geschiedenis. Alcohol drinken hoeft niet problematisch te zijn en een paar pintjes zijn heus niet slecht voor de gezondheid.”

CITYTRIP

Uit cijfers van het Belgische statistiekbureau Statbel zou een gemiddeld gezin zo’n 6% van zijn uitgaven besteden aan horeca. Maxim beaamt: “Het bestedingspatroon verandert. Mensen investeren in een nieuwe laptop of smartphone, willen op citytrip of naar dure belevingsfestivals. Dat knaagt aan het budget dat overblijft om op café te gaan.” Zo’n citytrip scheelt inderdaad een flinke slok op de borrel, denk ik. “Ik heb het eens zitten uitrekenen. Je kan 100x op café gaan, enkele drankjes nuttigen, vrienden ontmoeten, een fijne avond beleven én lokale ondernemers steunen voor de prijs van 1 citytrip! Ik zou weten wat te kiezen”, lacht hij. We nemen afscheid, want ik nader Brussel-Zuid voor mijn eerste afspraak. “Tja”, zegt hij nog. “Het leven zit anders in elkaar dan 50 jaar geleden, hé. Mensen haasten zich tegenwoordig naar huis, want er moet gekookt en gezorgd worden, wijzelf en onze kinderen hebben allerhande hobby’s. Vraag je eens af of er nog tijd overblijft voor jezelf? Ik zou iedereen willen uitnodigen om 1 dag in de week met vrienden op café te gaan en op die manier een moment voor jezelf in te lassen.”

OP ZOEK NAAR Café DE ZWAAN 2020

Amici
// ANTWERPEN

Koffie, mensen met een beperking. Een koffiebar waar niet enkel koffie maar ook vriendschap geserveerd wordt, dat moet Amici zijn. Deze zaak wordt gerund door mensen met een mentale beperking en is ondertussen een Antwerpse hotspot. Alle opbrengst gaat naar de armen in de stad.
// www.santegidio.be/organisaties/amici-coffee-books/

The Playground
// ANTWERPEN

Drankjes, bordspelen, Belgische bieren. Ontmoet elkaar rond een bordspel en een kop koffie, thee of een Belgisch biertje in het oude stadsgedeelte van Antwerpen en in het Centraal Station , een primeur voor Vlaanderen!
// www.the-playground.be

Het Bos
// ANTWERPEN

Kunst, sociale betrokkenheid, ontmoeting. Het Bos is een ruimte voor ontmoetingen tussen mensen die op verbeeldingsvolle wijze over de maatschappij nadenken. Een autonome plek middenin de stad die bewust verbindingen zoekt met de stad, haar inwoners en bezoekers.
// www.hetbos.be

De Mok
// BEERVELDE

Koffie, soep, mensen met een beperking. Deze koffie- en soepbar is een gezellige ontmoetingsplaats waar mensen met een beperking een centrale plaats hebben in het totale proces: onderhouden en poetsen van het gebouw, bereiden van huisgemaakte producten, bediening cliënteel, onderhoud tuin en terras...
// www.mokvzw.be

Puss & Books
// BRUGGE

Katten, ruilboekenkast, adoptie. Adoptiecafé Puss & Books heeft voor zowel kattenvrienden als boekenwurmen iets origineels te bieden. De uitbaters geven hun bezoekers zoveel mogelijk informatie om het welzijn van poezen in de verf te zetten. Zelf niet de kans om te adopteren? Niet getreurd. Ook jij bent er welkom! En anders is er ook een ruilboekenkast...
// www.pussandbooks.be

't Een en 't Ander
// SCHUIVERSKAPELLE

Café, kruidenierszaak, postpunt, bibpunt, gastenverblijven, eigen Picon. Over 'T Een en 't Ander lees je alles in het artikel op p. 32
// www.teenentanderkapelle.be

Café De BOkes
// KORTRIJK

Mensen met een verstandelijke beperking. De BOkes is een uniek concept van Groep Ubuntu x 8K. Iedereen die houdt van volksspelen of lekker eten, kan er terecht voor een aangename namiddag. Mensen met een verstandelijke beperking of met een psychosociale kwetsbaarheid koken voor jou, bedienen je met veel enthousiasme en leggen de volksspelen uit.
// www.debokes.be

Babbelbar
// BOTTELARE

Afhaalpunt, mobiele koffiebar, winkel. Verbinden en ontmoeten zijn de kernwoorden van dit nieuwe concept. Mensen met een beperking schenken er koffie, verkopen er mooie spullen en eigentijdse producten. Je kan er ook je boeketten en biogroenten afhalen.
// ocdebeweging.be/wij-en-jij/babbelbar/

De traagheid
// TIELT

Bloemen, kunst, eten, boeken, drinken. Heb je veel tijd? Heb je minder tijd? Het maakt niet uit. Stap De Traagheid binnen en ervaar een wereld van rust en verstilling.
// www.detraagheid.be

Boekenhuis Theoria
// KORTRIJK

Koffie, boeken, sofa's. Boekenhuis waar je alle tijd hebt om te ontsnappen aan de buitenwereld. Een plek waar boeken en mensen alle tijd krijgen.
// www.theoria.be

Café libro
// WESTERLO

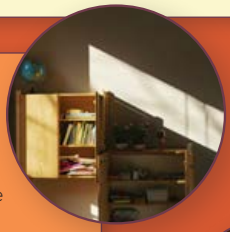
Koffie, boeken. Heerlijk achterover leunen bij een kopje koffie of iets fris, je favoriete magazine of boek binnen handbereik. Een nog ongekend concept in Westerlo en omstreken: het boekencafé.
// www.boekencafe.be

't pASSt café
// GEEL

Mensen met autisme. Dit café engageert zich om jongvolwassen vanaf 15 jaar met autisme en normale begaafdheid met elkaar te verbinden.
// www.tpasst.org

Bistro Bovy
// HEUSDEN-ZOLDER

Korte keten, lokaal, kleinschalig, sociaal, bio. Bistro Bovy is een initiatief van De Winning. De groentjes komen uit de eigen biotuin, het vlees van de biologisch geteelde dieren, en de leveranciers zijn lokale boeren. Bistro Bovy is niet alleen eerlijk eten. Ze doen alles met bijzondere aandacht en omkadering voor de medewerkers, mensen die door omstandigheden hier weer een eerst werkervaring opdoen. Hen laten groeien, is hun grootste realisatie.
// www.dewinning.be/ons-aanbod/landbouw-en-voeding/bistro-bovy



Wereldcafé COOP
// LEUVEN

Coöperatief café, lokale, events, eerste rookvrij café. Over Wereldcafé COOP lees je alles in het artikel op p. 30
// www.wereldcafe.be

Le Poisson sans bicyclette
// SCHAARBEEK

Feminist, ethisch, lokaal, vegan. Feministisch café in Schaarbeek uitgebaat door... vrouwen. Uiteraard. Je kan er lokale producten proeven of een veganistische maaltijd verorberen. Geëngageerd en lekker. Smakelijk.
// www.lepoissonsansbicyclette.be

Kaffie is Kaffie
// GENTBRUGGE

Lokaal, mensen met een beperking, buurthuis, sociaal tarief. Uitbaatsters Lien De Meersseman en Lies Plancke geloven in het principe 'betaal wat je wil'. Op de kaart staan twee tarieven. Je kiest daarbij wat je kunt betalen. Lies en Lien hebben jarenlang mensen met een beperking begeleid in werkateliers en kiezen resoluut voor een koffiehuis met een kleine sociale werkplaats. Mensen met een beperking doen er boodschappen of er bereiden soep.
// www.kaffieiskaffie.be

Chicago Café
// BRUSSEL

Kindvriendelijk, #breastfriend. Over Chicago Café lees je alles in het artikel op p. 28
// www.chicagocafe.be

Bar Recyclart
// BRUSSEL

Kunst, veggie en sociale tewerkstellingsplaats. Bar Recyclart is... een beetje vanalles. In ieder geval eten ze hier vegetarisch of veganistisch en staan er, zowel in de keuken als achter de bar, enthousiaste mensen, die na minimum 2 jaar werkloosheid hier weer een werkervaring opdoen om terug op de arbeidsmarkt te komen.
// www.recyclart.be

Le Petit Botanique
// GENT

Internationaal, sociaal, soep, lunch, meeneem. Geniet bij Le Petit Botanique van authentieke smaken. Steeds vers, van de streek en volgens het seizoen. Ook verkrijgbaar: brood van sociale biobakkerij. 's Avonds is er de pop-up Damasco Cocina waar je Syrisch-Libanees kan eten.
// www.compaan.be/restaurant-le-petit-botanique

Chicago Café

Julie Belaen

"We hebben met ons familievriendelijke café een trend gestart"

Chicago Café
Vlaamsesteenweg N°45
1000 Brussel

Chicago Café, een café en brunchrestaurant binnen de vijfhoek van Brussel. Ooit at ik hier eitjes met spek en observeerde andere mensen terwijl enkele meters verder mijn was draaide in wassalon Maximousse. Het leek alsof ik in mijn eigen huiskamer zat. Nu ben ik terug en voelt het café nog net zo vertrouwd. Dat is ook de reden waarom ik hier ben. Uit cijfers van Horeca Vlaanderen blijkt samen op restaurant gaan de meest frequente gezinsactiviteit: 79% van de gezinnen gaat met de kinderen uit eten. 75% laat de kinderen zelfs het restaurant bepalen en 90% van de ouders kiest bewust voor een gezinsvriendelijke zaak. "Ons idee vanaf het prille begin was om een familievriendelijke zaak op te richten", vertelt Julie Belaen, die 6 jaar geleden Chicago Café opstartte met haar man.

BUGGYFILE

"We hadden zelf jonge kinderen en vonden moeilijk plaatsen in Brussel waar je ook met je kroost terecht kan. Één van de eerste zaken waar we op stonden, was dat de inkom toegankelijk werd voor ouders met buggy's en dat ze die ook dicht bij de ingang konden parkeren. Op drukke momenten staat er vaak buggyfile", lacht ze. Nieuwe tijden, nieuwe woorden, denk ik, al zie ik momenteel maar 1 eenzame buggy. Het is nog vroeg en de kinderen zitten op school. Logisch. Wel vallen me het kinderhoekje en de vele speeltjes op, net zoals het kindertoilet. "Pas op, we zijn geen speelgoedcafé. Iedereen is hier welkom. 's Ochtends zit het hier meestal vol mensen die aan het werk zijn op hun laptop, maar de woensdagnamiddagen zijn echte kinderuurtjes. Op ons menu staan geportioneerde kindergerechten, er is een kinderhoekje waar ze kunnen spelen en lezen en een speciaal kindertoilet met verzorgingstafel. Ook onze eigen kinderen komen dikwijls langs, Chicago Café is een tweede huiskamer voor hen, net zoals voor vele kinderen uit de buurt. Op school roepen de kinderen meestal al van ver 'Chicago' naar mij."

#BREASTFRIEND-HORECAZAAK

Met je kinderen op café, is dat dan de nieuwe trend, vraag ik me af. "Ik merk dat er in navolging van ons, meerdere cafés in de grote steden openden die families willen aantrekken. Misschien zijn we inderdaad een trend gestart? 2 jaar geleden kwam trouwens een vraag van Brussels staatssecretaris Bianca De Baets om een #breastfriend-horecazaak te worden, een zogenaamde 'safe haven' voor vrouwen. Veel moeders worden namelijk nog steeds vreemd bekeken als ze in het openbaar borstvoeding geven. Ik was op dat moment net zelf opnieuw moeder geworden en wist maar al te goed hoe het voelt wanneer je onderweg bent en nergens een plaatsje vindt waar je op je gemak borstvoeding kan geven. Maar eigenlijk is dat in Chicago Café altijd een evidentie geweest."
Mijn drankje is op en ik heb helaas geen tijd om te blijven eten. Het is hier ondertussen volgestroomd met hongerige koppels, gezinnen, vriendinnen en enkele toeristen. Aan de buggyfile grijpt Julie me nog even bij de arm om haar toekomstplannen toe te lichten. "We willen een restaurant openen in dezelfde straat dat net zo familievriendelijk is als Chicago Café. Het wordt een pizzeria waar je al vroeg terecht kan voor een avondmaal. Want de kinderen moeten op tijd naar bed, toch?"

> CHICAGO CAFÉ IS EEN TWEEDE HUISKAMER VOOR ONZE KINDEREN, NET ZOALS VOOR DIE UIT DE BUURT

Wereldcafé.coop

Marc Berghman

"Onze vrijwilligers zijn ons goud"

Wereldcafé.coop
Joris Helleputteplein N°2
3000 Leuven

Van wereldstad Brussel reis ik verder naar kleine broertje Leuven, de ongekroonde hoofdstad van het bier. Via de drukke Bondgenotenlaan, de Grote Markt en de charmante Parijsstraat beland ik op het ietwat verscholen Joris Helleputteplein, waar Wereldcafé.coop gevestigd is. Een plein dat baadt in de rust en ik een luwteplek zou durven noemen (zie Still 3, nvdr.), met jonge bomen, banken en zachtjes rondschuifelende mensen die de stilte niet willen verstoren. Het plein werd een 6-tal jaar geleden nieuw aangelegd en schurkt tegen de Dijle aan. Het verbaast me niet dat er op deze site een woonzorgcentrum met bijbehorende assistentiewoningen gevestigd is. Midden in de stad, maar onzichtbaar voor toeristen.

AANDEELHOUDERS

Een paar minuten later zit Marc Berghman voor mij. Hij was jarenlang coördinator van beweging.net, totdat hij op zijn 61ste op brugpensioen werd gestuurd. "Mijn vrouw zat toen al in het bestuur van een merkwaardig, maar interessant café. Ik was nieuwsgierig en engageerde me als vrijwilliger. En kijk, ondertussen ben ik hier voorzitter", lacht hij. Wereldcafé.coop werd 16 jaar geleden opgericht door Patrick Develtere. "Ons Wereldcafé was het eerste rookvrije café in Vlaanderen. Nu lijkt het evident, maar toen was het revolutionair." Het is een coöperatie, naar het voorbeeld van buitenlandse bedrijven en horecazaken. 200 aandeelhouders, waaronder De Wereldwinkel en beweging.net hebben er ondertussen voor minstens 100 euro aandelen. "Of je nu slechts 1 aandeel hebt of 100, iedereen heeft evenveel stemrecht. Zo werkt dat hier", zegt Marc trots.

CHAPEAU-CONCERTEN

Vandaag leeft het Wereldcafé meer dan ooit. "We hebben een 60-tal vrijwilligers, naast enkele vaste krachten en jobstudenten. Werkloos of met job, nieuwkomer of nieuw-gepensioneerd: onze vrijwilligers komen tappen, in de keuken helpen, taarten bakken, poetsen of doen kleine herstellingen." Mijn oogt valt op een kast vol spelletjes. Ik krijg geen tijd om de vraag te stellen. "Gemma, één van onze vrijwilligers, organiseert elke maand een spelletjesavond. Heel tof. Je kan niet geloven wat er hier allemaal gebeurt. Onder onze vaste klanten bevinden zich Solodaire, een organisatie voor alleenstaanden, EVA vzw, een meditatiegroep en het Filosofencafé. Er zijn de Chapeau-concerten, waarop we beginnende bands uitnodigen om te komen spelen. Nadien mogen ze rondgaan met een hoed om hun 'chapeau' te vullen", lacht hij. "Zo hadden we onlangs de band 'De Troubadours' te gast, meisjes uit de bijzondere jeugdzorg die met behulp van een muziekcoach hier hun eerste concert gaven. Elke maand organiseren we ook een Wereldse Zondag. Een derdewereldorganisatie kookt eten van het land waarin zij projecten hebben lopen en de winst gaat volledig naar de organisatie. Op een maandagvoormiddag, als het café normaal gesloten is, snijden ouderen uit woonzorgcentrum Dijlehof, op 50 meter gelegen van het Wereldcafé, verse groenten en maken er spaghettisaus van. De mensen uit de assistentiewoningen zijn trouwens vaste klanten. Voor hen organiseren we 2 à 3 keer per jaar Wereldcafé Chantant met live muziek van vrijwilligers-muzikanten. De senioren mogen zelf kiezen welke liedjes ze graag

> WE MAKEN VERBINDING TUSSEN LOKALE EN WERELDSE PRODUCTEN, MAAR NOG BELANGRIJKER IS DE CONNECTIE DIE ONTSTAAT TUSSEN DE BUURT EN DE VRIJWILLIGERS

willen horen en zingen en worden actief bij ons café betrokken. Het Wereldcafé zit dan stampvol met mensen in rolstoelen. Onze vrijwilligers zijn ons goud. We moedigen nieuwe initiatieven constant aan. O ja. Ik vergat nog de Grootouders voor het Klimaat. We denken trouwens zelf ook aan het klimaat. Onze nieuwe toog is volledig gebouwd uit recuperatiehout en we combineren Fairtrade-producten van Oxfam met zoveel mogelijk producten uit de korte keten. De quiches en het brood worden gemaakt door werkplaatsen sociale economie, respectievelijk De Wroeter en De Winning, een initiatief van Broeders van Liefde."

RUSSISCH-ENGELS

Ik ben een beetje overrompeld door de vele initiatieven en weet niet meteen welke vraag ik nu eerst wil stellen. Hier is duidelijk voor elk wat pils. Marc merkt het op. "Sorry als ik ratel, maar het is zoveel en het is allemaal de moeite." Wat drijft je om hier elke dag voor op te staan, vraag ik hem. "Tja", antwoordt hij. "We maken enerzijds verbinding tussen lokale en wereldse producten, maar nog belangrijker is de connectie die ontstaat tussen de buurt en de vrijwilligers. Kom, maak eens kennis met Baha." Marc staat op en ik volg hem naar de keuken. Baha is de nieuwste vrijwilliger. Hij is van Turkse origine, woont in Wallonië, volgde een opleiding tolk Russisch-Engels en leert momenteel Nederlands. "Hij schrijft alles op: 'mes, lepel, vork'. Thuis oefent hij die woorden." Ik schud hem de hand en we hebben een kort gesprekje. Na amper enkele weken spreekt hij al behoorlijk Nederlands. "Veel vrijwilligers hebben een periode van hulpverlening achter de rug. Er zijn ook al mensen met een psychiatrisch verleden bij ons aan de slag gegaan als deel van hun herstel en re-integratie in de maatschappij. Evident is het niet. Er is de invloed van medicatie en we letten goed op welke mensen we laten samenwerken, zodat ze elkaar versterken. Op drukke momenten kunnen kwetsbare mensen in paniek slaan." Ik bekijk het menu. "De jongste bewoner Wim lijdt aan Parkinson en verzorgt de lay-out van onze nieuwsbrief 'Te COOP? Niet te koop!' Ook de vrijwilligers ontvangen maandelijks een nieuwsbrief met tal van leuke anekdotes. Het Wereldcafé wordt op die manier nog meer hun café." En het mijne, denk ik en bestel een quiche, want ik heb honger.

't Eén en 't Ander

Patrick D'hont & Mieke De Jaegher

"Mensen vinden het tof dat ze hier nu een blik erwten kunnen kopen terwijl ze een pint pakken"

En dan naar West-Vlaanderen. Wanneer ik uiteindelijk het dorpsplein in Schuiferskapelle opdraai, bots ik als vanzelf op 't Een en 't Ander, pal in het dorpscentrum, recht tegenover de kerk, getooid met een gezellig terras, plantenbakken, lichtslingers en uitnodigende aankondigingen van het aanbod aan dranken en evenementen. 't Een en 't Ander is niet alleen letterlijk, maar ook figuurlijk de spil van het dorp. Het is een unieke combinatie van dorpswinkel en café, mét bibpunt, toeristisch infopunt, verdeelpunt voor Klein Spook, vergaderplaats en een podium voor lokale talenten. En straks ook een logies. Verbinding en engagement zitten duidelijk in het DNA van uitbaters Patrick D'hont en Mieke De Jaegher.

't Eén en 't Ander
Schuiferskapelle-Dorp N°3
8700 Schuiferskapelle

ERWTEN

"Door de bankencrisis kwam in 2014 de grootouderlijke woning van Patrick vrij", vertelt Mieke. "Allerlei scenario's passeerden de revue – een apotheek, een fitnesscentrum, een tandarts, een automatenshop – maar geen van die opties vormden een toegevoegde waarde voor het dorp. Alle cafés waren ondertussen opgedoekt en de laatste winkel had de deuren gesloten. Een café in een dorp met 1.500 inwoners? Niet rendabel. Een winkel? Zelfde probleem. En dus combineerden we beide functies in 1 ruimte en baatten het zelf uit. Het was een pragmatische keuze, niet eentje om cool of uniek te zijn. Mensen vinden het tof dat ze hier nu een blik erwten kunnen kopen terwijl ze een pint pakken."
"We waren altijd gecharmeerd door de Franse bar-tabacs, waar je ook een combinatie van café en klein winkeltje ziet", vult Patrick aan. "Maar hier was dat nieuw. We tapten een pint, draaiden ons simpelweg om en rekenden een brood af. Maar algauw botsten we ook op pijnpunten. Doordat alles zich in 1 kleine ruimte bevond, konden we de klanten geen privacy garanderen. Het gebeurde al eens dat één van de cafégasten het nodig vond om een grappig bedoelde opmerking te geven over de inkopen van een ander. Dat is vervelend, natuurlijk. Na een 8-tal maanden verhuisde de buurvrouw en kregen we de kans om het aansluitende pand te kopen. Eigenlijk kwam dat aanbod te vroeg voor ons, maar we waagden de sprong. In ons concept wijzigden we niets, maar het kreeg wel meer plaats."

KERSTVERSIERING

De koffie is hier best te pruimen, denk ik terwijl Mieke bij aan mijn tafeltje schuift. "De dorpelingen, zowel de 'oude' Kapellenaars als de 'nieuwe', hebben ons vanaf het eerste moment geadopteerd. Dat was een fijn gevoel, want het is niet evident. Een dorp heeft zijn eigen dynamiek en een soort geslotenheid. 't Een en 't Ander heeft het leven in het dorp opnieuw aangezwengeld, samen met het nieuwe buurtschooltje dat in diezelfde periode werd opgestart. Een school en een sociale ontmoetingsplaats zijn heel belangrijk voor een dorp. Toen we pas openden, hoorden we letterlijk tientallen keren hoe dorpelingen elkaar nog eens terugzagen na lange tijd en bij ons de gelegenheid hadden om bij te praten. En nu spreken ze hier af, zonder veel formeel gedoe. De winkel verlaagt de drempel voor het café. Nieuwe dorpelingen komen meestal als eerste stap een boodschap doen. En daarna komen ze op het terras zitten. Slechts enkelingen komen meteen het café binnen om aan de toog te hangen."
Terwijl we verder praten, begint Patrick alvast de kerstversiering op te hangen. Gezelligheid wordt hoog in het vaandel gedragen hier, in een interieur dat door zijn mix van materialen vertrouwd aanvoelt. Tot 4 keer toe zwaait Patrick naar een voorbijganger en een auto rijdt toeterend langs. "We stellen ons bewust open. Jong, oud, dorpeling of niet; kom

ONS CAFÉ-WINKEL WAS EEN PRAGMATISCHE KEUZE, NIET EENTJE OM COOL OF UNIEK TE ZIJN

maar af. En drink je niets, ook goed. Sinds kort verblijven er ook mensen van buitenlandse komaf in het dorp. Polen en Russen bijvoorbeeld. Voor hen maken we graag extra tijd om ons en onze gebruiken te leren kennen, desnoods met handen en voeten, want Russisch is niet onze beste taal", lacht hij. "Tegelijk reageren we altijd meteen bij elke hint van racisme die we opvangen. En dat werkt. Iedereen voelt zich hier welkom en de mensen leren rekening houden met elkaar. Dat is ook zo als er een aperitiefconcert is terwijl het café open is. De ene groep zegt 'We zullen wat stiller zijn', de andere groep zegt 'Dat er geroezemoes is, hoort erbij'. En nadien verbroedert iedereen."

AUTOBAND

"Veel is spontaan gegroeid. We zijn bijvoorbeeld absoluut geen officieel afhaalpunt voor pakketjes, maar voor de buren is het gemakkelijk om hun internetaankopen hier te laten afleveren. En zo komt het dat er hier vorige week plots een autoband lag. Eigenlijk hebben we zelf niet zo heel veel stappen gezet. We zijn ontvankelijk voor wat zich aandient en we zijn tevreden met hoe onze zaak zich ontwikkelt."
Is dit dan economisch haalbaar, vraag ik me af. "Ja, dat houden we wel in de gaten, natuurlijk", reageert Mieke. "We komen beiden uit een heel andere branche, Patrick uit de architectuur en ikzelf uit de journalistiek. Het moest niet per se meteen volle bak opbrengen. 't Een en 't Ander is ontspannen kunnen groeien. Het is geen vetpot, maar de succesfactor is de authenticiteit. Ik weet niet zeker of ons concept vanuit economisch standpunt te kopiëren valt naar een ander, vergelijkbaar dorp. Dit is wat wij willen doen voor het dorp. We vinden die verbindende functie essentieel in wat we doen. En dan krijg je automatisch ook heel veel terug. Begrip, bijvoorbeeld, wanneer we na een lange werkdag eens pompaf zijn."
"Of vertrouwen!", vult Patrick aan. "Het is zalig om ineens een 6-jarige in de winkel te zien verschijnen met een briefje waarop staat geschreven wat ze thuis nodig hebben. Dat doet me terugdenken aan mijn kindertijd. 'Ga daar maar langs, dat komt wel in orde.'"

KAPELLE PLAGE

Op de grond spot ik een grote ketel. De inhoud: een berg centjes van 1, 2 en 5 eurocent. "Dat is onze 'rostpot', lacht Mieke. "De opbrengst ervan gaat niet zomaar naar Kom Op Tegen Kanker, maar naar een lokaal initiatief dat zich inzet voor kankerpatiënten. En zo proberen we telkens die wisselwerking te maken. Ik ben ervan overtuigd dat je terugkrijgt als je geeft. We zijn bijvoorbeeld ook bibpunt en een aantal Kapellenaren komt hier effectief bibliotheekboeken afhalen of indienen. Meestal zonder iets te drinken, en dat is prima. Anderzijds zit ons terras op mooie dagen vaak afgeladen vol. In de zomer kieperen we 3 ton zand op de stoep. Dan is het Kapelle Plage en kunnen de kinderen zandkastelen bouwen. En af en toe is er pop up-café, wanneer klanten zelf eens het café uitbaten en hun vrienden uitnodigen. Zo boren we al eens een nieuw publiek aan."
En zijn er nog plannen? Mieke loodst me mee naar 2 appartementjes die als logies zijn ingericht. "Van zodra we de laatste vergunningen binnen hebben, willen we die verhuren. Er is ook een verwenruimte met bubbelbad en sauna die we aan onze gasten ter beschikking willen stellen. Zonder tijdslimiet, want stilvallen, daar hoort geen klok bij."

"FOTOGRAFEREN GEEFT ME DE RUIMTE OM INTIMITEIT OP EEN TRAGE MANIER AAN TE GAAN"

Dit is Nathalie, iemand met wie ik vaak samenwerk. Haar gelaat is stil en brengt me in vervoering. Het is een momentopname en toch toont het wie ze is. In de fotografie is **verstilling** een logisch gevolg van het maken van een beeld. Als fotograaf zet ik letterlijk de realiteit stil. Ik druk op pauze.

Joke De Wilde

Dit is Eline, iemand die moeilijk verbinding maakt met anderen en met zichzelf. Maar de verbinding die ze met dieren aangaat, is uniek. Als ik foto's neem, gebeurt het ook wel eens dat ik moeilijk connectie maak met de onbekende mensen voor de lens, maar toch ontstaat er **verbinding** op een ander niveau. Fotograferen geeft me de ruimte om intimiteit op een trage manier aan te gaan.

Dit is Wim, de oudste medewerker en vaste waarde van Zorgboerderij Emiliushoeve. Zijn werk vertrekt vanuit een soort vanzelfsprekend **engagement**, zo heb ik het op de boerderij toch ervaren. Daar herken ik me in. Fotograferen voelt voor mij als een noodzaak. Door mijn lens kijken is me engageren om iets te tonen. Het is geen streefdoel, maar een vanzelfsprekendheid.

WIE IS JOKE DE WILDE?

Joke De Wilde studeerde fotografie aan de Academie voor Schone Kunsten in Antwerpen. Ze vertelt op een poëtische manier het leven rond haar. Met een focus op haar directe gezinsleven fotografeert ze op een intieme manier het alledaagse. Stilte, traagheid en melancholie zijn kernwoorden die bij het maken en kijken naar haar werk vaak terug komen.
Een pure weergave van kleine, intieme details waar we ons allemaal in kunnen herkennen. Soms vanuit een herinnering, soms vanuit een herkenbaarheid in het alledaagse, soms vanuit een verwondering.

Chantal Pollier

Met de dragende, zwarte marmeren pijlers van het altaar maakte ik een installatie van 4 blokken met kraters erin, getiteld 'Healing, diorama of a lost world'. Het staat symbool voor de verwoestingen tijdens WOI in het West-Vlaamse landschap. Ik baseerde me op luchtfoto's uit die tijd. Het werk is een kritische reflectie op de complexe hedendaagse maatschappij.

Steen is niet immobiel, stil of dood, maar constant in beweging, alleen zijn de bewegingen zo traag dat ze voorbij ons begrip van tijd glippen. Elk stuk steen heeft een eigen verhaal, een geschiedenis die heel ver terug gaat. Voor hij een altaar werd, bestond deze steen bijvoorbeeld al 400 miljoen jaren. Ongelooflijk toch. Getuige hiervan zijn de geuren en de gefossiliseerde schelpen uit een ver verleden. Van die geschiedenis word ik **stil** en nederig.

Tot verleden jaar was deze steen een altaar en sacraal. Per toeval kwam het naar mij en belandde in verschillende onderdelen in mijn atelier. Het bevatte ook een relikwie. Dat is er uitgehaald en de steen werd ontheiligd. Vanaf dan begon mijn **engagement** om de steen een nieuwe bestemming te geven.

Het werken met een bas-reliëf geeft iets vloeibaars aan de steen. De techniek bewaart de oorspronkelijke vorm van het blad. De randen blijven onbewerkt; de kruisjes op het altaar behouden. Zo handhaaf ik de **verbinding** met het verleden.

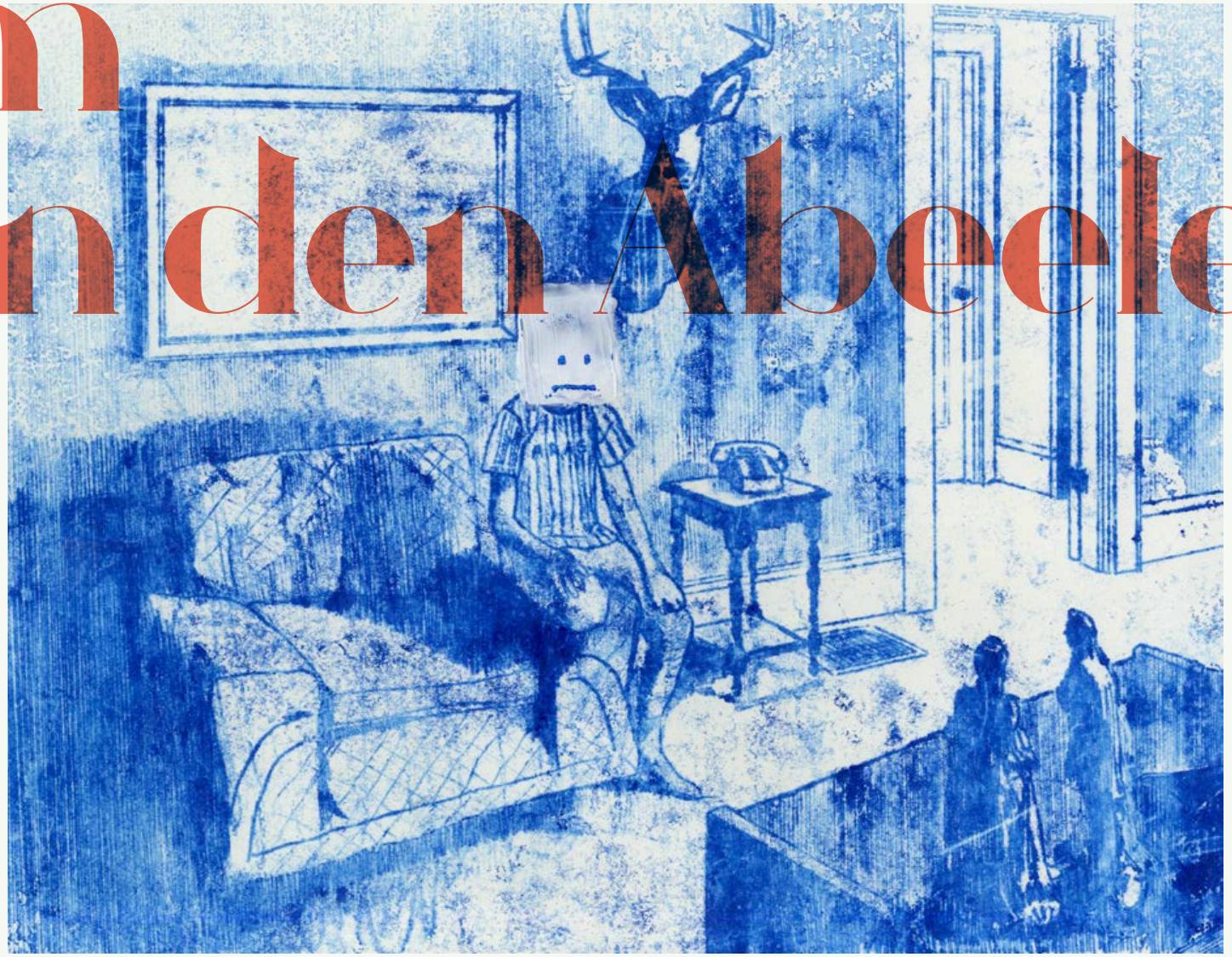
FOTO: VEERLE FRISSEN

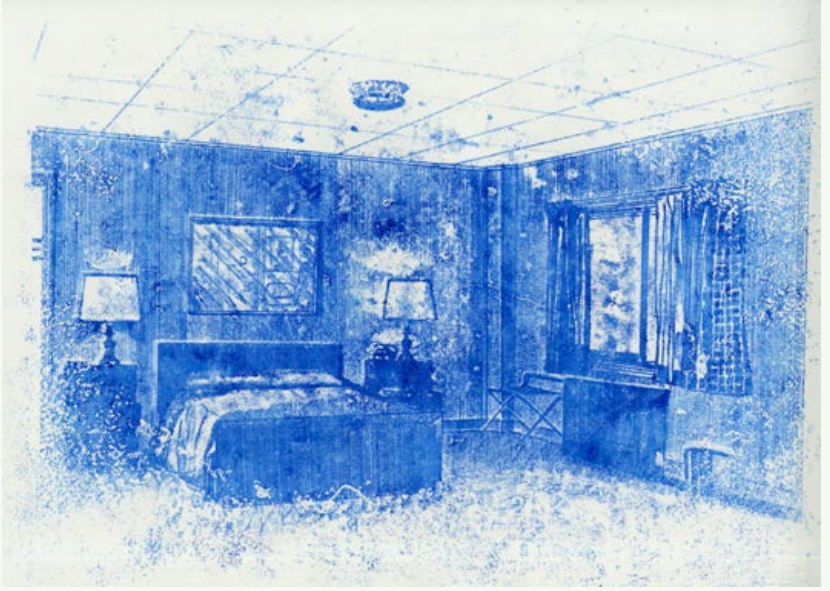
Het blad uit blauwe hardsteen bevat een verzonken figuur. De betekenis van de figuur kan je op verschillende manieren interpreteren. Ik wil vooral een gevoel van stilte opwekken, net voor een belangrijke transformatie zal plaatsvinden. Het werk is nog niet voltooid, het is in beweging.

WIE IS CHANTAL POLLIER?

Chantal is gefascineerd door de schoonheid en vergankelijkheid. Ze werkt graag met steen, maar is evengoed bezig met fotografie en performance. In haar onderzoek naar verval zoekt Chantal de samenwerking op met wetenschappers en maakte ze al beeldhouwwerken gebaseerd op de structuur van huid en organen. Haar werk wordt vaak omschreven als 'unheimlich', beklemmend of onbehaaglijk.

Tim Van den Abeele





Dit is wat ik denk: Technologische ontwikkelingen volgen elkaar in zo'n snel tempo op, dat we het amper kunnen bijbenen, laat staan onze houding ertoe kunnen bepalen. Ondanks alle tijdbesparende machines die we de afgelopen eeuw ontwikkeld hebben, in het huishouden, het transport en de industrie, hebben we minder tijd dan ooit voor rust en verstilling. We hebben het immers druk. We combineren werk, zorgtaken en hobby's en volgen tussendoor de actualiteit op de voet, op wel drie of vier verschillende beeldschermen, iPads en telefoons. 'Velen van ons smeken om een handvol stilte', schreef schilder Mark Rothko in 1943, 'een stilte waarin we kunnen wortelen en groeien.' Maar sindsdien is het er niet op verbeterd.

Dit is wat kunst doet: 'Pas als de klokken zwijgen, komt de ware tijd tot leven', schreef de Amerikaanse schrijver William Faulkner. We vergeten voor even het voortrazen van de klok en ook het rumoer van de wereld lijkt te worden gedempt en naar de achtergrond verdreven. Kunst in al zijn verschillende verschijningsvormen kan niet alleen de klok laten zwijgen en de ervaring van een 'ware' tijd oproepen, maar ook ruimte scheppen voor introspectie en reflectie.

Dit is wat ik probeer te doen: de tijd bevriezen en verstilling zoeken. De beelden zijn scharniermomenten uit niet bestaande films. Ze zijn verhalend terwijl er vrijwel niets gebeurt. Het zijn momenten die suggereren dat er zo juist van alles is gebeurd of dat er van alles staat te gebeuren. Die scharniermomenten zijn vaak 'leeg', ook als we personages aantreffen. En die leegte en roerloosheid moeten op het tafereel worden overwonnen. Het beslissende moment is het eeuwige moment. De figuren kunnen nooit meer ontsnappen uit hun pose van verstilling en verstening. Na dit beeld zal niets en niemand nog bewegen. De tekening zet alles en iedereen voorgoed stil...

WIE IS TIM VAN DEN ABEELE?

Tim Van den Abeele illustreert vertaalde emoties. Illustraties zijn geen aanvulling op de tekst maar het middel om de emoties uit het verhaal te visualiseren en extra diepte te geven. Daartoe gebruikt hij vrijwel uitsluitend monotypes, omdat deze techniek door de kleurkracht en het lijnenspel extra persoonlijkheid geeft en diepte aanbrengt. Door te experimenteren met deze techniek heeft hij zijn eigen werkwijze tot in de details uitgewerkt en tot een specialisatie verfijnd. Tim vindt zijn inspiratie in de mensen die hij op straat tegenkomt. Hij fotografeert ze om ze vervolgens te interpreteren en ze in een illustratie opnieuw te verbeelden. Zijn werk is een mix van zijn persoonlijke voorstelling van de werkelijkheid en de geest van het verhaal, waardoor zijn illustraties een extra dimensie krijgen en ze eveneens als losstaande beelden indruk maken.
Tim Van den Abeele is naast illustrator ook docent bij het KASK (Gent).

> www.timvandenabeele.be

Omer Annie

REDACTIE: MATTIAS DEVRIENDT. FOTOGRAFIE: KÁROLY EFFENBERGER

"Over mijn gevoelens praat ik zelden. Ik weet dat Annie dat jammer vindt, maar ik voel me wel tevreden in mijn vel"

ANNIE EN OMER?

- Annie (70) is een bakkersdochter en Omer (73) een boerenzoon, beiden opgetrokken uit de West-Vlaamse klei. Ze leerden elkaar kennen op een feestje van de bakkersgilde.
- Ze komen allebei uit een groot gezin: Annie heeft 8 broers en zussen, Omer 7.
- 26 jaar lang baatten ze samen een bakkerij uit in Kortrijk en Stasegem.
- Ze hebben een dochter Nathalie gehuwd met Ilse, een zoon Frank gehuwd met Conny en drie prachtige kleinkinderen: Aimée, Feliz en Vik. Alle drie met evenveel talenten, hun dierbaarste schatten.
- In 2020 zijn ze 50 jaar gehuwd.

"ONZE KINDEREN LEVEN TOTAAL ANDERS DAN WIJ"
ANNIE

KEN JE VAN de bakkerij in de Pluimstraat in Kortrijk en later in Stasegem. Omer: "Weekdagen of weekends, vanaf ons 14 jaar moesten wij altijd werken. Uitgaan, weekendjes, ontspanning: dat was niet voor ons weggelegd. De mensen denken dat wij smoorrijk zijn, maar het is niet omdat we 26 jaar zelfstandig geweest zijn, dat onze broodjes gebakken zijn voor de rest van ons leven."

HEBBEN EEN MENING OVER geestelijke gezondheidszorg. Annie: "Psychische kwetsbaarheid is nog altijd een groot taboe. Na de geboorte van onze zoon Frank ontwikkelde ik zelf een bipolaire stoornis met nadien een aantal psychoses en depressies. Daarna kregen we, tegen de zin van de dokters in, nog een dochter Nathalie. In de bakkerij vroeg er in al die jaren niemand hoe het met mij was. Ze durfden het gewoonweg niet, terwijl ze er achter mijn rug wel over praatten. Iemand die zijn been breekt, kreeg meer medeleven dan ik. Kan je dat nu begrijpen?"

VINDEN DAT HET NOOIT TE LAAT IS OM open te bloeien. Annie: "Vroeger was ik heel timide en beschaamd. Ik werd bloedrood en maakte me klein als iemand mij aansprak. Ze pestten mij ermee thuis. Op een nacht 13 jaar geleden, voelde ik een enorme boosheid in mezelf opwellen. Ik wilde niet langer geleefd worden door anderen. Ik kwam in opstand! Ik engageerde me als vrijwilliger in de lokale vereniging voor mensen met jongdementie, Het Ventiel. Dat heeft mijn leven veranderd. Ik leerde er nieuwe mensen kennen, praatte, legde nieuwe contacten en ervoer vreugde. Toen begon ik te leven."

BESEFFEN DAT het niet altijd gemakkelijk is geweest. Omer: "Vooruit, vooruit, vooruit: dat is de samenvatting van ons leven. Trouwen, kinderen, huis kopen, de zaak. En ondertussen periodes van ziekte. Samenleven en samen blijven leven: het is niet evident. Het vraag doorzetting en veel opoffering. Maar we hebben elkaar een belofte gedaan en dat is wat ons samenhoudt. Hoe ouder we worden, hoe meer we als koppel voelen dat we elkaar nodig hebben. Trouwen en vertrouwen in goede en kwade dagen. Het klinkt cliché, maar zo is het wel ergens."

HOPEN DAT hun schoondochter Ilse hun West-Vlaamse tongval ooit begrijpt. Annie: 'Wat zeg je, wat zeg je?' is waarschijnlijk de zin die ik het vaakst hoor. *(lacht)* Het is een Limburgse en ze heeft samen met onze dochter 2 kindjes. Voor ons was het nooit een taboe dat zij lesbisch is. Miskraam, adoptie, geaardheid, psychische problemen, geldzorgen. We vinden het belangrijk dat ze met om het even welk probleem naar ons kunnen komen. We steunen ze, maar ze moeten ook zelfredzaam zijn natuurlijk. Geld om uit te gaan, krijgen ze niet *(lacht)*."

TREUREN OM de gemiste kansen. Annie: "Onze kinderen leven totaal anders dan wij. Bij ons draaide het om werken en sparen. Zij werken ook, maar het is veel meer een middel om te eten, te drinken, uit te gaan, leuke dingen te doen met de kinderen. Heerlijk!!! Sinds onze zoon een kindje adopteerde uit Kazachstan, zien we dat hij elke dag om 17u stopt met werken. Natuurlijk ben ik gezond jaloers op hen omdat ik nu pas besef dat ik dat nooit meer kan inhalen, maar ik gun het hen héél erg."

VERLANGEN NAAR gelijkgezinden waar ze hun zorgen mee kunnen delen. Omer: "We hebben geen vrienden, want we hebben er nooit gemaakt omdat we elk weekend in de bakkerij werkten. Ik bouwde wel wat vrienden en kennissen op in de vereniging voor zelfstandigen, maar eens we stopten met de bakkerij en ik in loondienst begon te werken, werd ik daar buiten gekeken. Ik doe wel vrijwilligerswerk bij OKRA en Samana, maar iets gaan eten, een avondje gezellig praten, bij elkaar over de vloer komen: dat is iets wat wij niet kennen."

ZIJN NIET ECHT FAN VAN het klassieke rollenpatroon. Omer: "Stille voortdoen, dat typeert mij wel. Ik ben een West-Vlaamse binnenfretter. Over mijn gevoelens praat ik zelden. Annie zegt soms dat ze niets over mij weet. Ik weet dat ze dat jammer vindt, maar ik voel me wel tevreden in mijn vel. En het heeft ook veel positieve kanten: ik doe het huishouden zodat er tijd is voor Annie haar hobby's, we zijn financieel gezond, onze kinderen zijn goed terecht gekomen, ik ben er altijd als ze me nodig heeft."

ZOUDEN ALLEBEI GRAAG TERUGKEREN IN DE TIJD OM afscheid te nemen van hun vader. Annie: "Ze zijn allebei onverwacht gestorven. Omers vader stierf toen zijn paard op hol sloeg, mijn vader stapte zelf uit het leven. Ik was 16 jaar. De woensdag was de begrafenis, de donderdag ging de bakkerij weer open. In de daaropvolgende 54 jaar is er nooit meer over gesproken. Alsof er niets gebeurd was. Wat een waanzin."

REDACTIE: VEERLE FRISSEN. FOTOGRAFIE: KÁROLY EFFENBERGER

“Ik denk niet na over uit elkaar gaan, maar hou voor ogen dat we getrouwd zijn in goede en slechte dagen”

BRANCO EN SARAH?

- Sarah (28) werkt als medewerker strategische beleidscel MZG in het UZ Gent, Branco (29) werkt als leerlingbegeleider en schakel tussen leerling-leerkracht en directie op scholengroep Bernardusscholen in Oudenaarde.
- Ze leerden elkaar kennen als tieners en zijn 11 jaar samen. Op 2 juni 2018 trouwden ze voor de wet en op 25 mei 2019 voor de Kerk.
- Branco is de jongste van 10 kinderen en Sarah heeft nog 1 zus.
- Sarah is afkomstig uit Waregem, Branco uit Deinze, waar ze momenteel wonen met hun katten Coco en Gandalf.
- Ze gaan binnenkort op korte huwelijksreis naar Duinkerke.

"RUZIE MAKEN, WIL NIET ZEGGEN DAT WE ELKAAR NIET MEER GRAAG ZIEN"
BRANCO

ZIJN VAN MENING DAT een goed huwelijk het verlengstuk is van een jarenlange relatie. Sarah: "In een goed huwelijk is er vertrouwen en ben je er voor elkaar. Het is zoals een goede vriend waartegen je alles kan zeggen, maar dan als man en vrouw. Het is het vooruitzicht dat je de rest van je leven op elkaar kan rekenen. Als we kijken naar onze ouders en we vergelijken onszelf ermee, dan begrijpen we precies wel wat het is."

KOZEN BEWUST VOOR een kerkelijk huwelijk. Branco: "Niet iedereen kiest ervoor, maar wij beslisten uitdrukkelijk om een groot, traditioneel trouwfeest te organiseren. Voor de wet voel je je toch wat minder getrouwd. Sarah zou er niet direct een wit kleed voor aandoen. Bovendien zijn we beiden Christelijk opgevoed. Ik ben het jongste kind van 10 en iedereen is voor de Kerk getrouwd. Ik wilde mijn familie voor een deel tevreden stellen. We gaan niet meer wekelijks naar de kerk, maar aangezien we een ceremonie belangrijk vonden, lag een kerkelijk huwelijk voor de hand. En natuurlijk was het handig dat we op die manier onze ouders meehadden, zij hebben financieel een handje toegestoken *(lacht)*."

HADDEN NIET VERWACHT DAT er op hun trouwfeest plaats was voor romantiek. Branco: "De dag zelf verliep alles volgens een bepaald schema. Ik had er niet op gerekend dat ik emotioneel zou zijn. Soms waren we zodanig bezig met de tijdsindeling van de dag dat we even uit het oog verloren dat we trouwden. Maar toen ik Sarah de kerk binnen zag wandelen, kreeg ik een krop in de keel. Tijdens mijn geloften sprak ik echt vanuit mijn hart. Sarah zei achteraf dat ze op het moment zelf niet te veel mocht nadenken of anders in tranen zou uitbarsten."

VINDEN HET NIET ERG om eens ruzie te maken. Branco: "Ruzie maken, wil niet zeggen dat we elkaar niet meer graag zien. Onze ruzies verschillen niet veel met vroeger, behalve dat we soms dingen zeggen als: 'Je had dan maar niet met mij moeten trouwen'. Als het echt te bont wordt, dreig ik uiteraard meteen met een scheiding *(lacht)*."

VINDEN HET NORMAAL DAT ze er ook voor elkaar zijn in slechte tijden. Sarah: "We zitten nu wel met het gedacht: 'we zijn getrouwd'. Dat is de ultieme verbintenis. Als we ooit uit elkaar willen gaan, is dat moeilijker, maar ik denk daar nu niet over na. Ik hou voor ogen dat we getrouwd zijn in goede en slechte dagen. En ik onthoud dat er meer goede dagen zijn dan slechte."

KUNNEN ZICH VINDEN IN een klassieke rolverdeling. Branco: "De taken zijn zeer ongelijk verdeeld. Sarah doet de inkopen en het koken en de was en de plas. Ik doe dus zeer weinig momenteel. Maar pas op, ik stofzuig af en toe en kook ook wel eens, afhankelijk van wie er eerst thuis is of er tijd voor heeft. Ik doe ook veel kleine klusjes in huis en ik onderhoud de tuin. Nu ik erover nadenk, doe ik eigenlijk best veel *(lacht)*."

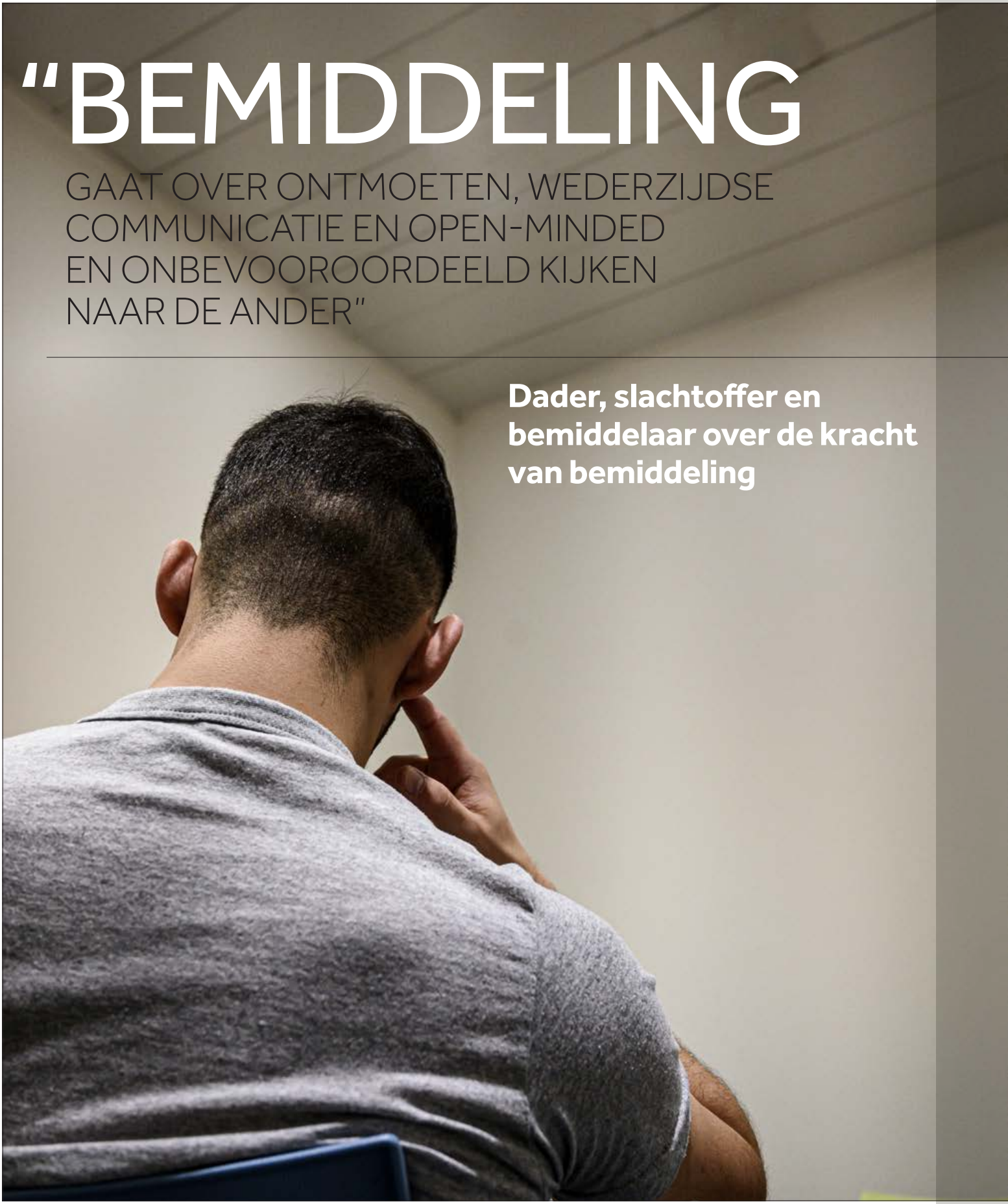
WAARDEREN HET OM tijd voor zichzelf vrij te maken. Sarah: "We doen af en toe dingen apart en vinden dat gezond. Regelmatig gaan we iets drinken of vraagt Branco me mee naar een optreden, maar onze muzieksmaak is niet zo gelijklopend. Ikzelf heb minder nood aan uitgaan. Ik geniet meer van een citytrip met een vriendin, wat ik af en toe doe. Ach, we hebben er eigenlijk nooit regels over gehad. Als het te laat wordt, sms ik wel eens dat ik graag zou willen dat hij naar huis komt. Ik kan niet zo goed alleen zijn en ons huis ligt vrij afgelegen. Maar Branco heeft zeker genoeg vrijheid *(lacht)*."

BESEFFEN DAT ze verschillend zijn. Sarah: "Branco is iets uitbundiger. Hij doet me vaak lachen. Ik ben heel geduldig, misschien té geduldig. Mensen zeggen wel dat het een goede match is. Iemand anders zou het misschien niet volhouden met hem *(lacht)*". Branco: "Sarah lijkt inderdaad iets rustiger, maar dat varieert sterk van de situatie. Het ligt in haar aard om onzeker te zijn."

HOPEN DAT hun toekomst rooskleurig wordt. Sarah: "Hopelijk zijn we over 20 jaar financieel zorgeloos met een huis dat afbetaald is, zijn we een lieve mama en papa van een kind of 2 en zijn we nog steeds getrouwd met elkaar. Dat hopen we allebei. Onze beide ouders zijn nog samen, ik hoop dat dat in onze genen zit en dat we het geluk hebben om elkaar graag te blijven zien. Maar we zijn niet zo een lange termijndenkers, we laten het wel op ons afkomen. Vraag het ons nog eens over 20 jaar *(lacht)*?"

"BEMIDDELING

GAAT OVER ONTMOETEN, WEDERZIJDSE COMMUNICATIE EN OPEN-MINDED EN ONBEVOOROORDEELD KIJKEN NAAR DE ANDER"



Dader, slachtoffer en bemiddelaar over de kracht van bemiddeling

bemiddeling

3-DUBBELINTERVIEW OVER STEMPELS, EMPATHIE EN SORRY ZEGGEN

REDACTIE: MATTIAS DEVRIENDT | FOTOGRAFIE: FILIP ERKENS

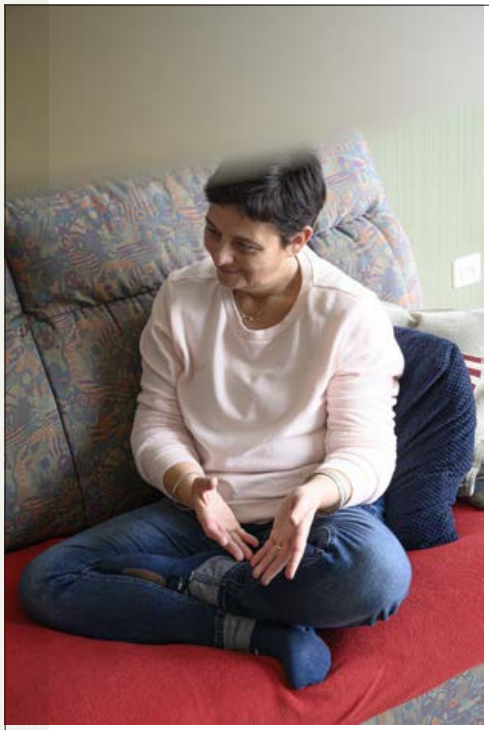
Een verkeersongeluk, ontslag, inbraak, moord. Vandaag ben je gewone mens, morgen misschien dader of slachtoffer. Zo simpel is het. Of niet? Hoeveel dader zit er in een slachtoffer en omgekeerd? En hoe kunnen beiden met elkaar in gesprek gaan? "Zonder een open-minded houding falen we in onze job", vertelt bemiddelaarster Lien. "Onze taak is om op zoek te gaan naar de fundamenten van wat mensen zeggen. Wat zit er achter de boosheid? Wat leeft er onderhuids? Hoe kwam hij of zij tot de daad? Waar komt het verdriet vandaan?" Een gesprek met bemiddelaarster Lien, slachtoffer Annemie en dader N. over stempels, empathie en sorry zeggen.

De gevangenis van Beveren. Een doodkil, betonnen gebouw waar niet één foto of kunstwerkje aan de muur hangt, ontdaan van elke vorm van menselijke schoonheid. "De gevangenis is hard. Niet zoals in Amerika, maar toch heel hard. Ik moet werken om te tafeltennissen of te biljarten. Voor alle extra's heb ik centen nodig en er is totaal geen sociaal contact. Mijn vrijheid is weg en het ergste zijn de dichtslaande deuren. Klik, klak." Voor ons zit N., een zware jongen. In de feiten toch. 24 jaar, wapenbezit, een dubbele overval met geweld, 9 jaar gevangenisstraf. Maar hij zocht via de bemiddelingsdienst contact met zijn slachtoffers en enkele maanden later volgde eindelijk het gesprek. "Het heeft heel lang geduurd voor ik besefte wat ik had aangericht", vertelt hij met een wat ongemakkelijke glimlach rond zijn lippen die verraadt dat hij een beetje gespannen is. "Het eerste jaar in de gevangenis was ik zeer opstandig. Ik schopte constant keet. Spijt had ik niet. Maar geleidelijk aan kwam ik tot inzicht. Ik kreeg nachtmerries waarin ik zelf werd overvallen in mijn huis. In de gevangenis ontmoette ik Lien en haar collega's bij een van de herstelactiviteiten, een groepsgesprek rond bemiddeling. Zo groeide het idee om in gesprek te gaan met de slachtoffers." Hij zwijgt een ogenblik alsof hij naar de juiste woorden zoekt. "Eigenlijk ben ik blij dat ik in de gevangenis zit en tot besef gekomen ben. Wie weet wat er anders nog gebeurd was."

Annemie knikt als ze dat hoort. Ivan vermoordde haar broer Robert. "Bij aanvang van het proces wilde ik dat Ivan zo hard mogelijk gestraft zou worden. 2 jaar had hij gelogen en ontkend. Nu zou hij boeten. Gerechtigheid zou geschieden. Maar tijdens het proces veranderde mijn ingesteldheid. Ivan werd er keihard aangepakt en onmenselijk behandeld. De voorzitter zei: 'Je bent een moordenaar en je blijft een moordenaar voor je vrouw, je kinderen, voor iedereen.' Ik kreeg plaatsvervangende schaamte bij die uitspraak. Zo zou ik zelf nooit iemand behandelen. Toen Ivan veroordeeld werd voor 'moord met voorbedachten rade' en 20 jaar kreeg, was iedereen heel tevreden. Ik niet. Ik had het gevoel geen enkel antwoord te hebben gekregen en ging na het proces de dieperik in. Job kwijt, 20 kilo bij, depressie, psycholoog, psychiater. Ik was er bijna uitgestapt. Tot er een brief in de bus zat van Moderator met verontschuldigingen van Ivan. Mijn familie wilde er niet op in gaan. Ze geloofden hem niet, maar ik wel: dit was mijn kans! Mijn man en dochter stimuleerden me en drie maanden later heb ik hem ontmoet."

Is het meestal de dader die initiatief neemt om bemiddeling op te starten?

Lien: "Neen. Het kan evengoed op initiatief van het slachtoffer of diens familie zijn. Het gebeurt immers vaak dat niet alle antwoorden tijdens het proces beantwoord worden en slachtoffers dus op zoek blijven. De vaakst gestelde vraag in bemiddeling is dan ook de 'waarom?'-vraag. Anderzijds hebben daders vaak geen idee van de impact van hun daden, maar evengoed



ANNEMIE

"Ik ben de vijfde van zes kinderen. Ik had een zorgeloze jeugd en speelde heel veel buiten. Met de financiële problemen van ons gezin werd ik niet belast. Mijn oudste broer, Robert, wel. Hij bemiddelde vaak, probeerde een en ander recht te trekken en zo bleef ons gezin samen. Maar Robert was naïef en kon zelf niet echt goed met geld omgaan. Hij dekte de schulden van mijn ouders in en zo begon de miserie. Op een dag pikte hij als postbode de pensioenen die hij aan huis moest brengen. Zijn huwelijk ging kapot, hij moest zijn huis verkopen en hij belandde in de psychiatrie waar hij zijn tweede vrouw E.K. leerde kennen. Ze kregen kinderen en hadden een relatie van aantrekken en afstoten. Er doken weer financiële problemen op en er volgde een scheiding. E.K. begon erna een relatie met Ivan. Uiteindelijk gingen ze uit elkaar. Op dat moment ben ik het contact met mijn broer verloren, tot Els op een dag belde dat hij dood in haar woonkamer lag. Ik ben er snel heen gereden. Eerst was het zogezegd een inbraak, dan een wanhoopsdaad, uiteindelijk moord. Ivan had hem gewurgd. Het was surreëel. Zoiets gebeurt alleen bij andere mensen of op televisie, toch?"

Ik betrapte mezelf erop dat ik hem als mens bleef zien. Maar met die gevoelens kon ik nergens terecht, want in de ogen van iedereen was hij een crimineel, een dader, een moordenaar

voelen ze de behoefte om sorry te zeggen of uit te leggen hoe hun levensloop hen naar de bewuste feiten leidde. Op het proces is voor dat soort zaken vaak weinig kans. Bovendien kan het ook gevolgen hebben voor de uitspraak, waardoor daders zich bijvoorbeeld geremd voelen. Of het proces maakt zoveel indruk dat de dader geen ruimte heeft om op dat moment zijn daden te overzien. Onze taak is om die mensen met elkaar in contact te brengen als elke partij dat wil."

Annemie: "Klopt, Op de eerste dag van het proces bekende Ivan dat hij Robert had vermoord, maar dat deed hij omdat zijn advocaat dat de beste tactiek vond. Ik had écht gedacht dat ik op dat proces alle antwoorden zou krijgen op mijn vragen. Maar met onze advocaat hadden we heel weinig contact en de weinige informatie liep via mijn zus. Op den duur zat ik alleen maar te wachten tot de telefoon rinkelde. Ik begon zijn dossier uit te pluizen, maar daardoor rezen er nog meer vragen."

HERSTELRECHT

Hoor ik het goed dat ons juridisch systeem tekort schiet…

Lien: "Neen, het zijn 2 verschillende dingen. Het strafrecht beslecht een conflict tussen mensen boven hun hoofden. Rechters kijken naar de feiten en de wetten en hebben de maatschappelijke opdracht om op basis daarvan het conflict middels een uitspraak en een strafmaat af te handelen. Maar dat is voor veel mensen niet genoeg. De juridische uitspraak maakt voor hen rationeel wel een verschil, maar emotioneel blijven ze met veel vragen zitten. Herstelrecht geeft het conflict weer aan de mensen. Het idee is dat daders en slachtoffers baas zijn over hun eigen conflict, elkaar vragen kunnen stellen en de gevolgen kunnen duiden. Onze job is om dat mogelijk te maken."

Hoe moeilijk is het om de tegenpartij te overtuigen in te gaan op de vraag?

Lien: "Wij pushen niemand. Neutraliteit, vertrouwelijkheid en vrijwilligheid zijn de 3 belangrijke voorwaarden om tot een goede bemiddeling te komen."

Neutraal zijn klinkt goed, maar het verhaal van Annemie of N. raakt jou als bemiddelaar toch ook?

Lien: "Zeker, maar het is mijn job om onbevooroordeeld naar elk verhaal te luisteren. Zonder een open-minded houding faalt een bemiddelaar. Onze taak is om op zoek te gaan naar de fundamenten van wat mensen zeggen. Wat zit er achter de boosheid? Wat leeft er onderhuids? Hoe kwam hij of zij tot de daad? Waar komt het verdriet vandaan? Daarmee gaan we aan de slag. Natuurlijk horen we vreselijke dingen en kunnen we denken 'in wat voor een slechte maatschappij leven we eigenlijk', maar het is zaak om ons op te trekken aan het positieve en de goede wil van mensen. Zij hebben tenslotte de stap gezet naar bemiddeling."

Dat is toch niet evident. Die empathie opbrengen is toch net wat mensen heel vaak niet kunnen?

Lien: "Inderdaad, we moeten het beleren afleren. Het is niet aan ons om te oordelen, wel om te begrijpen. Wie oordeelt, valt immers aan en wie aangevallen wordt, klapt dicht of verdedigt zich. Neutraliteit en vertrouwelijkheid zijn dan ver weg. Natuurlijk raken sommige verhalen mij.

Ze zeggen soms 'een dief blijft altijd een dief', maar dat kan ik niet geloven. Als ik vrij kom, zal ik iets positiefs doen met mijn leven. Ik wil positieve hits op google en iets betekenen

N

"Eigenlijk ben ik een brave jongen die hier en daar wat kattenkwaad uithaalde, maar nooit grote misdrijven pleegde. Tot ik op mijn 19de uit de bocht ging. Eerst kreeg ik een werkstraf omdat ik de sleutels van een huis doorgaf aan een vriend die er later inbrak. Een paar maanden later startte ik mijn eigen renovatiebedrijf op. Ik zag het groots, maar had geld nodig. Via via wist ik dat een echtpaar veel cash had. Dus brak ik samen met een vriend in, maar ze bleken thuis en verzetten zich. Toch stalen we hun geld en zagen bij het buitengaan een kluis. Met het gestolen geld startten we ons bedrijf, kochten nieuwe schoenen en een mooie telefoon, maar enkele maanden later kwamen de facturen en dus keerden we terug om die kluis open te maken. 2 keer naar dezelfde plaats gaan is heel dom natuurlijk. Die kluis ging natuurlijk niet open. De hoogbejaarde vrouw bleek opnieuw thuis en we bonden haar vast om de code te krijgen. Geen fysieke agressie, maar we zetten haar wel onder druk. Uiteindelijk belde iemand aan. We bleken omsingeld door politie. Toch raakten we via de tuin van de buren weg. Een jaar later werden we alsnog geklist. Ik zat om 5 uur 's morgens klaar aan het ontbijt in mijn werkoutfit. Ik was totaal verrast. Het voorval lag al lang achter mij en mijn zaak liep heel goed. Er waren geen gewonden of doden en we hadden geen geld ontvreemd. Ik was ervan overtuigd dat ik 's avonds gewoon weer thuis zou zijn. Maar het werd 9 jaar cel. 9 jaar, dat kon toch niet, ik was nog maar 21!"

Dat is geen probleem. Veel belangrijker is dat ik me bewust ben van mijn innerlijke stem. Wat denk ik? Wat gaat er in me om? Wat begrijp ik niet? De kracht van een goede bemiddelaar is om emoties en gedachten tijdens een gesprek om te zetten in iets constructiefs en geweldloos, bijvoorbeeld een vraag of een vaststelling. En door het andere perspectief binnen te brengen: wat zou jij als slachtoffer verwachten? Hoe denk je dat die persoon daar zal op reageren?"

FRUSTRATIE

Vertrouwden jullie Lien?

N.: "Ja, heel zeker. Vertrouwen was voor mij cruciaal om bemiddeling op te starten. Met Lien klikte het meteen. De hoogbejaarde mensen bij wie ik inbrak waren ondertussen gestorven, maar ze hadden een zus die mij graag wilde ontmoeten. Zij regelde het gesprek dat afgelopen juni plaatsvond. Ik was zeer nerveus. Al wie een beetje mens is, zou zich zo voelen. Wekenlang beeldde ik me in hoe het gesprek zou verlopen en wat ik zou zeggen. Ik was blij dat Lien me daarbij hielp."

Annemie: "Ik heb ook enorm veel gepiekerd op voorhand. Ik had een hele lijst vragen voorbereid, maar uiteindelijk stelde ik geen enkele. En toch was het goed dat ik die had kunnen opschrijven. Dat bood me rust en structuur. Tenslotte zou ik naar de gevangenis vertrekken, een onbekende plek met onbekende mensen. De steun, de voorbereiding en de mogelijkheid om hulp te krijgen, boden het comfort om tot een goed gesprek te komen."

Ik kan me voorstellen dat mensen een bemiddeling heel snel willen regelen, eens ze tot dat besluit zijn gekomen. Moet je mensen soms afremmen?

Lien: "Afremmen zou ik niet zeggen, veeleer verduidelijken. Soms willen mensen alles inderdaad heel snel, terwijl er tijd nodig is om zo'n gesprek goed voor te bereiden. Als iemand ons contacteert, gaan wij het gesprek zoveel mogelijk op maat aan. Hier, bij hen thuis, in een instelling, in de gevangenis of per telefoon. We bakenen af wat de precieze vraag is: waarover wil je spreken en waarover niet? Wie komt er eerst binnen, gaan we zitten, geven we een hand, welke vragen stellen we? Hoe wil je je achteraf voelen? Wie begeleidt je tijdens het gesprek en wie wacht je op nadien? Over dat soort vragen gaat automatisch wat tijd, maar ze zijn belangrijk. Voorspelbaarheid biedt rust en neemt een stukje stress weg. Als de verwachtingen juist liggen, dan vermijd je frustraties tijdens het gesprek of achteraf. Daarna nemen we contact met de tegenpartij, maar zelfs dat is, bijvoorbeeld bij internetfraude of vluchtmisdrijf, niet altijd evident. We doen het aanbod en nodigen hem of haar uit voor enkele gesprekken. Gemiddeld duurt een bemiddeling al snel enkele maanden tot 1 jaar."

BLINDE WOEDE

Hoe verliep jullie bemiddelingsgesprek eigenlijk?

N.: "Het gesprek lag totaal buiten mijn comfortzone en ik voelde me ook best emotioneel. Het was de eerste keer dat ik oog in oog stond met een slachtoffer. Mijn hart brak. Tegelijk voelde het goed. Die dame was heel oud, maar wel heel

Zonder een open-minded houding faalt een bemiddelaar. Onze taak is om op zoek te gaan naar de fundamenten van wat mensen zeggen

intelligent en wijs. Ze stelde me heel veel vragen om via mijn antwoorden te peilen naar mijn oprechtheid. Ik kon sorry zeggen, details geven en uitleggen waarom we het gedaan hadden."

Annemie: "Dat ene gesprek van 2,5 uur was eerlijker en opener dan het hele proces samen. Ivan zat nederig en respectvol voor mij. Hij durfde me amper in de ogen te kijken. Helemaal anders dan tijdens het proces, waar hij afstandelijk en emotieloos overkwam. Hij vertelde wat er hem geraakt had om tot die daad over te gaan. Mijn broer had hem getriggerd met de zin 'je kan nog niet voor je eigen kinderen zorgen, hoe zou je dan voor de mijne kunnen zorgen'. Toen was Ivan geknapt en had hij Robert gewurgd. Hij vertelde hoe alles zwart werd. Echte blinde woede. Ach, dader-slachtoffer. Het had evengoed omgekeerd kunnen zijn en dan hadden we aan de andere kant van de zaal gezeten. Ik zou niet gewild hebben dat mijn broer behandeld werd zoals Ivan. Hij werd gereduceerd tot zijn daad en was alleen nog een crimineel. Ik voelde echter een zekere empathie. Ik betrapte mezelf erop dat ik hem als mens bleef zien. Maar met die gevoelens kon ik nergens terecht, want in de ogen van iedereen was hij een crimineel, een dader, een moordenaar. Daar stond ik alleen in."

Ben je bang dat mensen je de rest van je leven als een crimineel zullen zien?

N.: "Soms wel ja. Het is gewoon spijtig dat daders zo'n harde stempel krijgen, terwijl mensen écht wel kunnen veranderen. Ze zeggen soms 'een dief blijft altijd een dief', maar dat kan ik niet geloven. Als ik vrij kom, zal ik iets positiefs doen met mijn leven. Ik wil positieve hits op google en iets betekenen. Ik denk erover een restaurant te starten waar OCMW-mensen kunnen komen eten of iets anders

WIE IS LIEN?

- Lien werkt sinds eind 2011 als bemiddelaar voor Moderator.
- Ze komt tot rust door na een bewogen dag te wroeten in haar (moes)tuin.
- Openheid en onbevooroordeeld luisteren zijn kwaliteiten die ze het meest apprecieert in een ander.

WIE HEEFT RECHT OP BEMIDDELING?

Om in aanmerking te komen voor bemiddeling moeten er zich strafrechtelijke feiten voorgedaan hebben of een inbreuk op de verkeerswet, bijvoorbeeld een ongeval met dodelijke afloop. Alle gerechtelijke instanties hebben de plicht om mensen te informeren over het bestaan van bemiddeling. Slachtoffers, daders en andere betrokkenen kunnen rechtstreeks contact opnemen of via derden, bijvoorbeeld hulpverleners, advocaten, een psycholoog, huisarts, slachtofferhulp, familie.

Meer info?
www.moderator.be
info@moderator.be

bemi

3-DUBBELINTERVIEW OVER STEMPELS,

waarmee ik via een sociaal engagement kan tonen dat ik geen crimineel ben. Zoals iedereen zal ik nog fouten maken in mijn leven, maar ik ben 100% zeker dat ik niet opnieuw zulke dingen zal doen. Ik ben goed bezig en ben blij voor mezelf dat ik die stap vooruit heb kunnen zetten. Hoe snel ik vrij kom, hangt van anderen af."

ALLES KWIJT

Was het bemiddelingsgesprek een keerpunt in jullie leven?

Annemie: "Zeker. Toen ik buiten kwam, voelde ik me een pak lichter. Ik was heel blij dat ik niet naar anderen had geluisterd, maar voor mezelf had gekozen. Na dat gesprek hoorde ik Ivan een hele poos niet. Ik bouwde mijn leven weer op tot ik de vraag kreeg om samen een project te doen in de gevangenis. Zo ontmoetten we elkaar nog een handvol keer. Het effect van dader verdween stilaan en ik kan hem nu echt als mens zien met zijn sterktes en gebreken. Het is ongelooflijk hoe groot het verschil tussen mijn zus en mij is op dat vlak. "Naar mijn gevoel had ik het moeilijker dan mijn zus met de verwerking. Ik zat vast terwijl zij wel verder kon met haar leven. Daarom heb ik de weg van bemiddeling gekozen. Ik de confrontatie aangegaan. Het was het waard want mede daardoor zit ik hier nog." Ik zou heel graag het contact met mijn zus herstellen, maar die dingen hebben tijd nodig. Ik kan dat niet forceren. Ze leek het meteen verwerkt te hebben, maar heeft het al die tijd misschien van zich afgeduwd."

N.: "De zus van mijn slachtoffers woont niet ver van waar ik woonde. Stel dat ik haar tegenkom in de winkel, wat dan? Ik ben opgelucht dat ze vanaf nu niet langer bang zal rondlopen als ik vrij zal zijn. Dankzij het gesprek is die spanning nu van de baan. Ik zou haar waarschijnlijk gewoon een hand geven. Ze vroeg me vooral om in de toekomst eerlijk en betrouwbaar te zijn. Het was een zeer intelligente vrouw."

Wat bedoel je met 'intelligent'?

N.: "Intelligentie betekent voor mij bereid zijn te vergeven."

Lien: "Al draait het bij bemiddeling niet om vergeven. Bij een misdrijf zijn er heel veel partijen betrokken. Ons doel is dat zij elkaar kunnen begrijpen en elkaars standpunt of perspectief kunnen snappen, zonder daarom hun eigen gevoelens of zienswijze te veranderen. Kunnen luisteren naar hoe iemand anders het beleefd heeft: daar draait het om. Bemiddeling gaat over ontmoeten, wederzijdse communicatie en open-minded en onbevooroordeeld kijken naar de ander. En die ander is niet zomaar iemand."

N.: "Ja. Mensen snappen niet hoe je tot zo'n daad overgaat en ik begrijp dat dat niet simpel is. Er zijn inderdaad mogelijkheden zat voor jongeren om geld te lenen of financiering te krijgen voor je zaak. Maar ik was jong en leefde in het moment. Ik had het niet moeten doen en dan was het ook gelukt. Nu ben ik alles kwijt. Alles, hé. Ik had een goed leven, goeie vrienden, toffe job, familie... ach... daar begint alles mee. Je jeugd, hoe je opgroeit... Maar dat is een makkelijk excuus. Het is mijn fout dat ik hier zit, ondanks mijn context en mijn verhaal."

ddeling

EMPATHIE EN SORRY ZEGGEN

MAËLLE VERCRUYSSE (8) EN NINA PISANI (8) | ZITTEN IN HET 3de LEERJAAR

"WIJ HOUDEN VAN DIEREN ALS HUISDIEREN, NIET ALS VLEES OP ONS BORD"

Maëlle komt tot rust als ze boeken leest.

Nina als ze in het bos wandelt en luistert naar de vogels.

REDACTIE: MATTIAS DEVRIENDT. FOTOGRAFIE: SOPHIE CALLEWAERT

Liefste wereld,

Wij wensen dat alle mensen op aarde vriendelijker zijn voor dieren.
Dieren zijn namelijk ook slim, of het nu honden zijn of pieren.
Wij houden van dieren als huisdieren, niet als vlees op ons bord.
Dieren zijn het waard om een leven te leiden zonder pijn. Al willen we niemand kwetsen en hebben we over iemand die veel vlees eet nog nooit gemord.

Onze wens is dat vervuilende fabrieken gesloten worden en dat er minder auto's zijn.
Maar vooral willen we dat minder dieren in het slachthuis gedood worden met hevige pijn.
Het is slecht voor onze toekomst en die van onze kinderen en slecht voor de aarde als een dier zo lijdt.
Ons hart bloedde toen wij lieve Koala's zagen die in de bosbranden in Australië omkwamen na een hevige strijd.

Neushoorns en olifanten mogen niet langer het slachtoffer zijn van stropers.
En dat allemaal voor geld en ivoren beeldjes en een handvol stoute kopers!
Vroeger dachten we trouwens dat ijslammetjes echt bloedden.
Nu weten we gelukkig dat het niet zo erg is als we vermoedden.

Moslims die schapen slachten, keuren we ook niet goed,
al begrijpen we niet waarom dat moet.
We wensen dat alle meisjes zich in een leuke klas zouden kunnen ontwikkelen.
Meisjes die thuis moeten blijven van school? Dat is toch een vorm van kinderen mishandelen!

Misschien worden we later zelf juf en bij voorkeur samen.
Onderzoeker, danseres of actrice, 't zal afhangen van ons examen.
Voor onszelf wensen we dat we voor eeuwig en altijd beste vrienden zullen zijn.
Klinkt een beetje melig, maar 't is o zo fijn.

Liefs van jullie kapoentjes
Maëlle en Nina, 1 januari 2020

"Vroeger dachten we dat ijslammetjes echt bloedden. Nu weten we gelukkig dat het niet zo erg is als we vermoedden"

© JW Kaldenbach.

DE NAZIT

Onlangs droomde ik dat ik een zelfmoordpil nam. Het was op advies van de dokter die zei: 'Als je het nu niet doet, wordt het straks een heel ellendige zaak.' Dat overtuigde mij onmiddellijk, want op ellende zit ik niet te wachten. Maar zodra ik die pil had doorgeslikt, kreeg ik enorme spijt. Plots realiseerde ik me dat er nog zoveel mensen waren met wie ik nooit een wezenlijk gesprek had gevoerd dat tot op het bot ging. Ja, zoveel mensen, mensen die ik graag heb maar nooit heb gezegd wat ik werkelijk voor hen voel omdat ik er in al mijn naïviteit vanuit was gegaan dat er na het leven weliswaar geen hemels hiernamaals volgt maar wel een soort van nazit – een evaluatie, waarbij je met zijn allen op een krukje rond een kampvuur zit en rustig napraat en nog snel even mag zeggen wat je bij leven steeds voor jezelf had gehouden. Dingen als: weet je nog, toen we daar samen alleen in die ruimte stonden, dicht bij elkaar, en over de muren om ons heen dansten grillige schaduwen alsof ze ons aanspoorden iets heel doms te doen, weet je dat ik er nog steeds spijt van heb dat ik dat toen niet heb gedaan? Ik dacht dat er nog meer van zulke momenten zouden komen, maar er zijn zoveel dingen in mijn leven fout gegaan door een combinatie van overmoed en geduld, en van al die dingen heb ik spijt, maar het meest van jou. Weet je nog die foto van ons twee in New York die ik voor je had laten inlijsten. Ik had er iets achterop geschreven, heb je ooit gekeken wat er stond, zal ik het je nu dan maar vertellen? Weet je nog die keer dat we vreselijke ruzie hadden en het achteraf vergoelijkten omdat we dronken waren? Wel, ik meende elk woord, nog steeds. Maar daarvan ging die pil natuurlijk niet minder hard werken. De spanning liep op. Iedereen keek mij aan met een blik van tja-dat-krijg-je-ervan en net toen de diepste duisternis zich aandiende, sprong het licht aan en werd ik wakker met het gevoel dat ik gestorven was. Ik liep naar de keuken, zette koffie en vertelde de droom aan mijn vrouw. Ze moest er hard om lachen, maar dat komt natuurlijk omdat ze niet weet wat ik allemaal voor haar verzwijg.

Spijt is een vorm van schaamte. De vaststelling dat het beeld dat we hadden van onszelf niet strookt met de stommiteit die we zonet uithaalden, de woorden die uit onze mond kwamen rollen zonder dat we er vat op kregen. Wie durft de spijt uit te spreken? Spijt betonen is ook: toegeven dat je iemand anders bent dan je zelf had gedacht. En daarom doen we het vaak niet. Niet omdat we bang zijn van de ander, maar omdat we bang zijn van onszelf. Niet weten hoe we verder zouden moeten leven met die nieuwe versie van onszelf. Een probleem dat zich niet zou stellen als we na de dood die nazit hadden, zodat we daar aan onze geliefden eenvoudigweg de feiten op een rij konden zetten, bevrijd van verborgen motieven, zonder rekening te hoeven houden met de gevolgen van onze woorden omdat alles wat mogelijk kan gebeuren, al achter de rug is. De nazit is, kortom, een buitengewoon laf idee. Het goede nieuws is: hij bestaat alleen in mijn dromen. Dus wens je spijt te betonen, aan wie of wat dan ook: doe het nu. Want wie wil er nu in godsnaam sterven zonder werkelijk te weten wie hij of zij is geweest?

IVO VICTORIA?

Ivo Victoria (Antwerpen, 1971) publiceerde vijf romans, waarvan de meest recente: 'Alles is OKÉ', volgens De Standaard 'een hommage aan zijn moeder die even geestig als aangrijpend is'. Hij is columnist voor de Vlaamse krant De Morgen en bij Spijkers met Koppen op de Nederlandse Radio 2. Met regelmaat is hij op een al dan niet literair podium te bewonderen als performer, interviewer of presentator en anders geeft hij wel de een of andere schrijfworkshop of spreekt een luisterboek in. Ivo Victoria woont en werkt in Amsterdam.

4 **MONOLOOG**
Ik ben Pieter.

8 **CONTACT**
Wat als we elkaar nooit meer zouden aanraken?

22 **GEZOCHT**
Noachs die zich duurzaam engageren om de reuzenotter, het amoerluipaard en de mens te redden.

24 **KROEGENTOCHT**
Op zoek naar cafés die levens kunnen veranderen. En zichzelf kunnen redden.

34 **KUNST**
Chantal Pollier (beeldhouwkunst), Tim Van den Abeele (illustratie) en Joke De Wilde (fotografie) over verstilling, verbinding en engagement.

40 **ECHTPAAR**
Pas getrouwd of al 50 jaar samen. Hoe anders kijken koppels naar het leven?

44 **BEMIDDELING**
Slachtoffer, bemiddelaar en dader over stempels, empathie en sorry zeggen.

Colofon Still 05

Still is een halfjaarlijkse uitgave van domein Menas, een initiatief van de 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, Veerle Frissen, Mattias Devriendt, Annelies Naert, Nikkie Steyaert, Filip D'Hooghe, Thaïs 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, veerle.frissen@broedersvanliefde.be. **Medewerkers:** Jordy Frissen, Lies Willaert, Károly Effenberger, Bart Koubaa, Sophie Callewaert, Nathalie Carpentier, Joke De Wilde, Chantal Pollier, Tim Van den Abeele, Sander Verhaeghe, Eric Pickersgill en Ivo Victoria. **Vormgeving:** Filip Erkens en Taisia Migov. **Druk:** Graphius

Still ontvangen? Registreer via www.still-magazine.be en ontvang het magazine gratis

Broeders van Liefde
GEÏNSPIREERD VERBONDEN

Menas
VERSTILT . VERDIEPT . VERBINDT