

Still



VERSTILLING VERBINDING ENGAGEMENT

**ACTRICE IDALIE SAMAD:
"INCLUSIE IS GEEN VINKJE
OP EEN CHECKLIST"**

**3 GEZINNEN
OVER KOUD HEBBEN
EN HET WARM MAKEN**

**TEST JEZELF.
HOE ZIT HET MET JOUW
ENERGIELEVELS?**



'OCHARME'

JULIE GODITIABOIS

Julie Goditiabois is stafmedewerker communicatie bij Broeders van Liefde. Ze houdt van trage ochtendroutines met een tas goede koffie en droomt ervan ooit een reis doorheen de Verenigde Staten te maken.

Alleen zijn. In de wereld van nu blijkt het haast onmogelijk. Veel mensen vinden het moeilijk, sommigen vermijden het als de pest. Voor mij is alleen zijn een soort tweede natuur. Misschien ligt het aan het feit dat ik geen broers of zussen heb, en dus van jongs af aan geleerd heb om alleen te zijn. Afwisselend de rol van cowboy en indiaan spelen, pingpongen tegen een half opgeklapte tafel, gezelschapspelletjes die je alleen kan spelen.

'Ocharme', hoor ik je denken. Bij jou roept 'alleen zijn' misschien negatieve gevoelens op. Ik ben graag alleen. In drukke periodes vind ik rust in het alleen zijn. Het geeft mij ruimte om stil te staan bij wat me nu precies gelukkig, boos of droevig maakt. Het laat me toe mijn batterijen op te laden. De verbinding met mezelf terug te vinden.

Misschien denk jij bij het horen van het woord 'alleen' meteen aan 'eenzaam'. Voor mij zijn dat twee verschillende begrippen. Zo voel ik me wel eens eenzaam tijdens een periode waarin ik zelden alleen ben. Eenzaamheid loert om de hoek wanneer ik me begeef in een grote groep mensen met wie ik me nauwelijks verbonden voel. Wanneer ik afspreek met een oude vriend en tot de vaststelling kom dat onze interesses mijlenver uit elkaar zijn komen te liggen. Wanneer mijn vriend en ik elkaar verliezen in de sleur van de dag.

Toen we besloten om voor dit nummer een reportage te maken over mensen met een eenzaam beroep, bleek al snel dat enige nuance ook hier op zijn plaats is. Waar 'alleen' een toestand is, is 'eenzaam' een perceptie, een gevoel, en dat kan je niet invullen voor anderen. Zou jij je eenzaam voelen helemaal alleen in de cabine van een torenkraan?

START

Van 'villages' tot steden, op het land of in het water. Het aantal engagements om mensen te verstillen en te verbinden is onuitputtelijk. Wil je zelf starten? Dan vind je hier zeker een of meer hapklare ideeën. Ben je zelf met iets gestart? Laat het ons weten! www.still-magazine.be



WIE IS JORDY FRISSEN?

Jordy is illustrator, grafisch vormgever, videograaf en tattoo artiest en werkt daarnaast in een winkel. Momenteel werkt hij aan een kunstwerk dat hij in stukjes kan zagen, zodat meerdere mensen een deeltje kunnen kopen. De opbrengst zal hij schenken aan een goed doel.

 @bloemzak

 www.facebook.com/frissegraphics

HOE SCOORT JORDY ZIJN ENERGIELEVEL?

"Mijn energie schommelt meestal rond de 80%, maar dat kan ook wel eens variëren. Ik krijg energie van mensen, al kosten ze me ook energie. Hetzelfde voor muziek. Lopen en fitness zijn ook energiebronnen, zeker als ik een doel behaal!"

1 Voel je je soms alleen bij het opvoeden van je kind?

Het gezegde luidt niet voor niets: It takes a village to raise a child. Pedagoog Lynn Geerinck is het daarmee eens en lanceerde daarom 'village dates', waar ze ouders uit verschillende regio's samenbrengt om het netwerk – en het vangnet – van ouders uit te breiden. Wil jij graag een village date organiseren?

www.lynngeerinck.be/village-dates

2 Op zoek naar een warme plek tijdens koude dagen?

Vzw Erm 'n Erm, een armoedevereniging, start met een Praatcafé in Tienen om mensen in armoede uit hun sociaal isolement te halen. De plek is voor iedereen toegankelijk en open op vrijdag van 13 tot 17 uur. Er is een activiteitenruimte, maar je kan er ook een krant lezen of genieten van een gratis soepje of een tas koffie. Daarnaast is er ook een buitenterras, een stille ruimte, een loungehoek, een warm vuur en een ruimte met een computer. Plekken genoeg om een praatje te slaan!



Ben jij een kostbaar voorwerp verloren?

Stichting gevonden-verloren helpt mensen met het opsporen van emotionele items die metalen bevatten, zoals trouwringen en andere soorten sieraden. Gewapend met een metaaldetector gaan vrijwilligers op zoek naar de verlopen voorwerpen. Of het nu op het strand, in een bos, in het water of in de tuin is.

www.gevonden-verloren.be

Ben jij op zoek naar een kleurrijke, verbindende activiteit?

Vzw Curieus organiseert in Leuven haaksessies, waar buurtbewoners en enthousiastelingen gratis kunnen aansluiten om samen te werken aan een straatkunstwerk.

Al het materiaal is ter plekke voorzien, dus je moet enkel jezelf meebrengen. Kan je (nog) niet haken?

Geen probleem! De sessies worden begeleid door een ervaren haak(st)er.

Voor data en locaties:

www.curieus.be/samenhaken

IDAANIE SAMMAD

**“Ik laat niet
over mijn
grenzen
gaan”**

“Ik hou niet van het zinnetje ‘Laten we maar iemand met een kleurtje nemen, voor de diversiteit’”

Ik ben Idalie en als kind was ik verlegen. Mensen vinden dat gek, omdat ik nu actrice ben. Voor mij daarentegen is het een logische keuze. Als actrice kruip ik in de huid van een ander. Het is pas als ik als mezelf op het podium sta, dat ik me plots erg bewust word van mijn eigen persoon. Ook mijn onzekerheid, zeker die over mijn uiterlijk, komt voor velen als een verrassing. ‘Je kiest ervoor om op tv te komen, dan moet je jezelf toch heel goed voelen?’ Niets is minder waar.

Ik ben geen stresskip, maar sinds kort ervaar ik voor het eerst druk. Soms schrik ik 's nachts wakker, omdat ik denk dat ik iets vergeten ben. Ik moet op dit moment veel ballen in de lucht houden. Ik wil een goede actrice zijn, een goede student, een goed lief, een goede dochter en een goede vriendin. Ik ben blij met wat er allemaal op mijn pad komt, maar het is soms overweldigend.

Tijdens mijn opleiding dramatherapie ben ik mezelf al vaak tegengekomen. Ik wil graag iets betekenen voor een ander, maar ik heb regelmatig last van het ‘imposter syndrome’. Dan vraag ik me af: wie ben ik om mensen therapie te geven? Ik heb ook vaak het gevoel dat mensen beter zijn of meer weten. Ik neem de waarheid sneller aan als die uit andermans mond komt, in plaats van te vertrouwen op mijn eigen weten en kunnen. Dat is mijn valkuil.

Mijn papa vluchtte 37 jaar geleden van Iran naar België. Hij kwam er op voor vrijheid, mensenrechten en democratie, zaken die in Iran tot op vandaag nog steeds niet aan de orde zijn. De dood van Masha Amini heeft dat opnieuw pijnlijk duidelijk gemaakt. Maar het is zijn levensmissie en hij zet zich er vanuit België nog steeds actief voor in. Natuurlijk heeft zijn parcours invloed op mij als persoon. Maar ik ben niet zo militant. Hij organiseert manifestaties, ik ben eerder een stille stem aan de zijlijn.

WIE IS IDALIE SAMAD?

- Idalie (27) is actrice, zangeres en zangleerkracht.
- Ze woont samen met een vriendin in Antwerpen en volgt momenteel een opleiding dramatherapie.

Inclusie is geen vinkje op een checklist. ‘Laten we maar iemand met een kleurtje nemen, voor de diversiteit’. Ik zie het jammer genoeg soms gebeuren. Voor mij gaat inclusie over het kijken naar ieders talent, los van alle andere zaken. Je roots zijn niet je volledige identiteit. Ook ik werd in een nieuwsartikel plots beschreven als een Iraans-Belgische actrice. Ik vond het best vreemd, want voor mijn personage was dat niet van belang. Waarom legt men daar de nadruk op? Mensen spreken toch ook niet over de Belgische actrice Ella Leyers?

Ik ben niet gelovig, maar dat betekent niet dat ik in niets geloof. Ik koester naastenliefde, eerlijkheid, rechtvaardigheid en gelijkwaardigheid. Ik heb zelfs een gelijkheidsteken op mijn schouder laten tatoeëren. Ook zelfwaarde en zelfrespect vind ik heel belangrijk. Mensen verwarren dat soms met zelfvertrouwen, maar voor mij staat dat er los van. Ik laat gewoon niet over mijn grenzen gaan. Een man die in het voorbijgaan op mijn poep slaat? Dat laat ik niet zomaar gebeuren.

Stilte brengt mij geen verstillig. Het kan nog zo stil zijn rondom mij, vanbinnen is het soms akelig luid. Ik kom tot rust door mijn gedachten uit te schakelen. Dat lukt goed wanneer ik schilder. Dan focus ik alleen op het canvas en de penselen in mijn hand. Wanneer ik mijn aandacht volledig richt op wat ik aan het doen ben, is er geen ruimte om te piekeren.

MIEKE PIETERS | 71

"IK MOET MET WEINIG RONDKOMEN, MAAR DAAR LIG IK NIET WAKKER VAN"

Deze winter zitten veel mensen letterlijk in de kou, bang voor een te hoge energiefactuur. Maar dat betekent niet dat er geen warmte is. Natasja, Myriam en Mieke over gastvrijheid, doorzetten en zorgen voor elkaar.



Mijn thuis Mieke: "3,5 jaar geleden vertoonde mijn man Roland de eerste symptomen van dementie. Zes maanden geleden kreeg hij daarnaast ook een herseninfarct en besloten de dokters dat hij niet meer terug naar huis kon. Op 15 juli is hij overleden in een woonzorgcentrum. We waren 48 jaar getrouwd. Ik heb ondertussen beslist om te verhuizen. Ons huis is te groot voor mij alleen. Ik neem mijn plantjes mee, en verder zo min mogelijk. Roland hield van spullen, maar ik heb niet veel nodig."

Mijn budget Mieke: "Roland en ik hebben nooit problemen gehad om rond te komen. Niet in de 30 jaar dat we werkten als zelfstandigen in de horeca,

en niet als gepensioneerden. Maar nu Roland is gestorven, val ik terug op één staatspensioen uit Nederland van 1108 euro. Maandelijks krijg ik ook nog 47 euro bruto aanvullend pensioen vanuit België. Natuurlijk besef ik dat dat weinig is, maar ik maak me er niet druk om. Ik heb geleerd om los te laten wat je niet kan veranderen, piekeren levert toch niets op. Alles komt wel op zijn pootjes terecht."

Mijn parcours Mieke: "Vroeger was ik vrijwilliger bij de voedselbank, nu ga ik er zelf heen. Ik zie daar veel schaamte bij de mensen. Dat heb ik zelf niet: ik heb gewerkt, mijn geld niet vergokt of opgedaan aan drank en mijn man ging niet naar de meisjes. Het is mijn fout

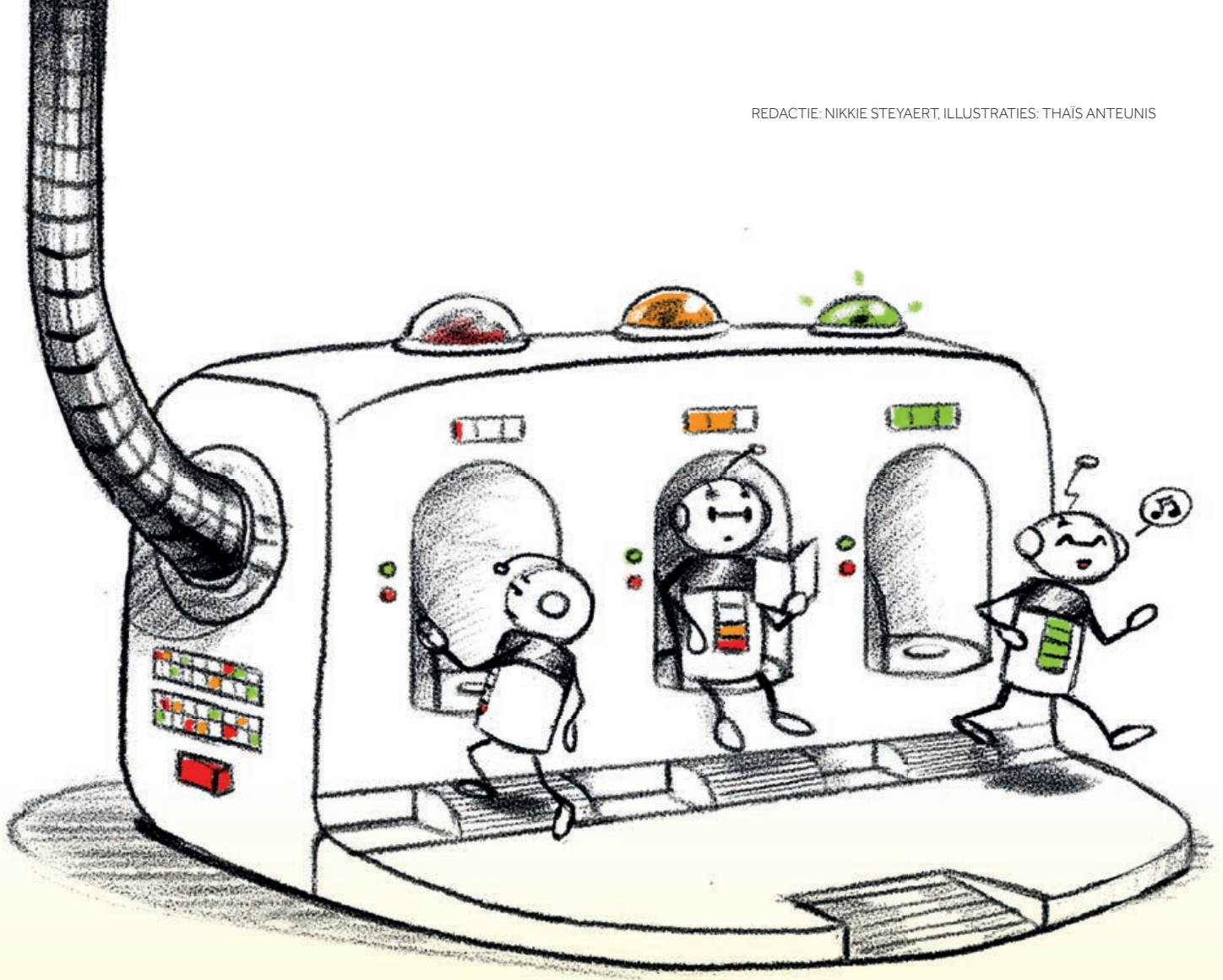
niet. Maar ik geef toe: het is niet fijn om je verhaal en je rekeninguitreksels elke keer weer met een vreemde op de gemeente te delen. Want dat moet dus, voor elke vorm van steun die je aanvraagt. Ik begrijp maar al te best dat dat voor sommige mensen een te grote drempel is. Ook mijn mama leefde van een minimumpensioen. Op een dag hadden ze haar elektriciteit afgesloten. Maar hulp vragen aan het OCMW, daar was ze te trots voor."

Mijn engagement Mieke: "Vroeger droomde ik ervan te leven in een blok-hut in Canada, ver van alles en iedereen. Ook nu ben ik nog steeds graag alleen. Ik geniet van de stilte. Ik voel me ook nooit eenzaam. Natuurlijk heb ik

ook nood aan sociaal contact, maar dat vind ik tijdens mijn vrijwilligerswerk. Zo organiseer ik twee keer per maand een mandalakeurenmiddag en ben ik vrijwilliger bij de boekennamiddag in de Doopsgezinde Kerk 'Het Lam', in Aardenburg. Mijn engagement is niet religieus geïnspireerd. Zorgen voor anderen, dat vind ik belangrijker dan in de kerk zitten. Al geloof ik wel in de spreuk: 'wie goed doet, goed ontmoet.' Dat kan al beginnen met een klein gebaar. Zeg goeiedag tegen mensen die je pad kruisen. Een kleine moeite, maar zoveel waard."

"IK GA NAAR DE VOEDSELBANK EN DAAR SCHAAM IK ME NIET VOOR. IK HEB HARD GEWERKT EN MIJN GELD NOOIT VERGOKT OF GESPENDEERD AAN DRANK. HET IS MIJN FOUT NIET"





HOE WE VIA VERSTILLING, VERBINDING EN ENGAGEMENT ONZE BATTERIJEN OPLADEN

Ik ben moe

Wie is jouw energieleverancier?

Energie, het woord heeft het afgelopen jaar een negatieve bijklank gekregen. We linken het al snel aan brandstoffen en torenhoge prijzen. Maar ook mensen draaien op energie: al hebben we het dan niet over elektriciteit, aardgas, mazout of zonnepanelen. Maar wat is dan wel onze energiebron? En welke energieureters gaan we beter uit de weg? Jasmin, Louis, Johan, Korneel en Lotte over opladen door verstillende momentjes, geëngageerd leven en verbinding met anderen. “Moe maar voldaan, daar is niets mis mee. Je volledig uitgeput voelen, dat is een ander verhaal.”

‘Ik ben moe’. We zeggen én horen het wel vaker. Wanneer we spreken over onze energiehuishouding, hebben we het vaak over kwantiteit: ik heb veel of weinig energie. Als we energie tekort hebben, slapen we een uurtje langer, want op die manier laden we opnieuw op, toch? Tijd voor een streepje theorie! Volgens onder andere Deepak Chopra (arts en Indiase schrijver over spiritualiteit en alternatieve geneeskunde), Peter Hollins (psycholoog), Tony Schwartz (journalist, spreker en auteur) en Jim Loehr (psycholoog) is die benadering te beperkt. Zij spreken over vier levels van menselijke energie: fysieke, mentale, emotionele en spirituele. Tony Schwartz en Jim Loehr geven de vier levels weer als een energiepiramide, analoog met de piramide van Maslow, waar spirituele en mentale energie pas kunnen floreren, nadat je een goede basis aan emotionele en vooral fysieke energie hebt. Ook Jasmin Vogeley, psycholoog en energetisch lichaamstherapeut, gebruikt het kader van de vier energielevels in

haar praktijk. “Het klopt dat er een basislevel fysieke energie moet zijn om zaken te kunnen verwezenlijken. Als je ontzettend vermoeid bent en je ogen niet kan openhouden of wanneer je erg veel honger hebt, moet je eerst aan die behoeftes voldoen, vooraleer je andere dingen kan doen of aan andere dingen kan denken. Ook moet je voldoende positieve emotionele energie hebben om iets ‘aan te kunnen’. Maar als energetisch lichaamstherapeut hanteer ik een holistische benadering: ik zie fysieke, emotionele en mentale energie als energiebronnen op hetzelfde level. Ze zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden en beïnvloeden elkaar. Spirituele energie is dan eerder de ‘bedding’ - een overkoepelende energie - die bewust of minder bewust voor je voelbaar is, afhankelijk van individuele persoonlijkheidskenmerken.” Maar wat houden die vier energielevels in, welke profielen kan je erin herkennen en hoe leer je energievreeters herkennen? 1, 2, 3, ... 4. Tijd om op te laden!



© LIA REMMELZWAAL

JASMIN VOGEELEY

- **Energiescore: 80%**
- Jasmin (50) is samenwonend en heeft 2 zonen. Ze woont in Eindhoven (Nederland).
- Ze is psycholoog en energetisch lichaamstherapeut. Daarnaast is ze auteur van het boek ‘LEEF VOLUIT - 5 sleutels om vol energie en passie te leven’.
- Jasmin laadt op door yoga, wandelen in de natuur, goede gesprekken en dansen.
- Het horen van slecht nieuws is haar grootste energievreter.



WAT?

De kwantiteit van energie!

De ene dag voelen we ons energiek en staan onze voeten niet stil, de andere dag raken we zelfs na drie keer snoozen amper uit bed. Ziedaar het luikje 'fysieke energie'! Volgens Schwartz en Loehr wordt dat energieniveau vooral beïnvloed door je slaappatroon, je voeding, hoeveel je beweegt, je persoonlijke hygiëne, een goede ademhaling en de mate waarin je fysiek kan ontspannen. Ondanks het feit dat mensen dit energieniveau het meest gebruiken als maatstaf om menselijke energie uit te drukken, wordt fysieke energie volgens Schwartz in onze huidige maatschappij verwaarloosd. In plaats van na het werk nog een half uurtje buiten te wandelen, nestelen we ons graag in de zetel, met een soda of alcoholisch drankje en een zak chips, 'want het werk heeft toch al veel energie gevraagd'. Terwijl we stiekem wel weten dat ongezonde voeding ons fysiek energieniveau alleen maar meer zal uitputten. Peter Hollins schrijft in zijn boek 'Endless energy' dat mensen op die momenten niet naar de signalen van hun lichaam luisteren. Vermoeidheid wordt opgelost door een grote tas koffie of een fris energiedrankje. Fysieke pijn en ongemak, zoals spanningshoofdpijn en buikpijn, worden aangepakt met medicatie. Die 'oplapmiddelen' werken op korte termijn, maar pakken het probleem niet bij de wortels aan. Jasmin is het daarmee eens. "Luisteren naar je lichaam is erg belangrijk. Ga niet over je eigen grenzen: te weinig slapen of een zeer onregelmatig slaapritme, te weinig (gezonde) voeding en fysieke overbelasting hebben een slechte invloed op onze fysieke energieniveaus, en dat beïnvloedt ook onze emotionele, mentale en spirituele energie."



1 FYSIEKE ENERGIE



WIE?

Het Duracell konijn!

Volgens Jasmin kan je mensen met zeer veel fysieke energie herkennen aan het feit dat ze moeilijk stilzitten en vaak eerst hun energie kwijt moeten vooraleer ze tot rust kunnen komen. Denk bijvoorbeeld aan een persoon met ADHD. Ook (top)sporters hebben vaak hoge fysieke energieniveaus, want ze leven volgens een strikt schema: gezond eten, goed slapen, veel sporten.

**“Luisteren naar je lichaam is erg belangrijk.
Ga niet over je eigen grenzen”**



OPLADEN. HOE?

Een gezonde balans!

Jasmin's tip: "Maak contact met je lijf. Beweeg, maar op een manier die jij leuk vindt. Maak jezelf gerust eens fysiek moe, en neem dan een rustmoment. Zoek naar manieren waarop je je lichaam kan ontspannen: een massage, een badje nemen. Eet daarnaast ook gezond, drink voldoende, slaap voldoende en zorg voor een goede balans tussen rust en actie."

HOE KWEEK JE EEN GEWOONTE? GEEF HET 90 DAGEN!

In het boek 'The power of full engagement' spreken Loehr & Schwartz over energiemangement: niet je tijd, maar je energie moet je managen om efficiënt en gefocust door het leven te gaan. Zij deden onderzoek naar topsporters en hoe ze door energiemangement hun prestaties kunnen verbeteren en gaten hun bevindingen in 4 principes rond persoonlijk energiemangement: er zijn vier soorten energie; wanneer je energie gebruikt, moet je die opnieuw aanvullen; geen groei zonder 'overbelasting' en het

belang van de ontwikkeling van rituelen. Ze gaan ervan uit dat net zoals je een spier kan trainen, je ook je andere energieniveaus kan verbeteren door bijvoorbeeld te werken aan wilskracht en discipline. Jasmin is het daarmee eens, maar nuanceert: "Geen groei zonder 'stretch', dat klopt. Je moet uit je comfortzone komen, maar neem geen te grote stappen tegelijk. Je mag er buikpijn van krijgen, maar het mag geen maagzweer worden. Als je iets spannend vindt, doe het dan stapje per stapje en ga rustig aan. Elke stap die goed gaat, geeft je vertrouwen

voor de volgende stap. Ook is het zo dat hoe vaker je iets doet, hoe minder mentale inspanning het vraagt. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat het 90 dagen duurt vooraleer een nieuwe activiteit of nieuw gedrag een gewoonte wordt. Als je bijvoorbeeld elke dag een 'mindful'-momentje wil inplannen, kost dat in het begin veel moeite. Maar na verloop van tijd wordt het een gewoonte, een ritueel, en kost het ons niet veel meer inspanning dan tandenpoetsen en je kleren aandoen."

**WAT?****De kwaliteit van energie!**

Volgens Schwartz en Loehr gaat emotionele energie over kwaliteit: ervaar ik positieve of negatieve energie? Met andere woorden: voel ik veel positieve, of eerder veel negatieve emoties? Hoe wij ons voelen heeft veel te maken met verbinding: met anderen en met onszelf. Voldoende tijd voor onszelf, maar ook liefdevolle relaties zijn grote energiebronnen. Onze emotionele energie laadt ook op door lachen en plezier. Jasmin: "Relationele conflicten hebben een grote impact op iemands emotionele energie. We zijn als mensen van nature groepswezens: we houden niet van spanningen. Ook een gevoel van eenzaamheid slurpt energie. Daarnaast kunnen ook zaken zoals schuldgevoel, angst, somberheid, depressie, lage eigenwaarde, weinig zelfvertrouwen en een negatief zelfbeeld ons veel energie kosten." Volgens Hollins hebben mensen soms verschillende onbewuste energielekken en gaat het meestal over misinterpretatie en vooral het creëren van een 'verkeerde' realiteit, gebaseerd op de eigen emoties. Zo kost het veel mentale energie als je altijd uitgaat van een worstcasescenario of als je je vaak verantwoordelijk voelt voor zaken die mislopen, die je zelf niet in de hand hebt.

**WIE?****De vroedvrouw!**

Volgens Jasmin is iemand met een zeer hoge emotionele energie een persoon, iets vaker een vrouw dan een man, met sterk ontwikkelde voelsprietten. De persoon is begripvol en voelt de zaken goed aan, nog voor ze benoemd worden. "We hebben het vooral over iemand zorgzaam en altruïstisch. Het gevaar is wel dat die persoon zich teveel aantrekt van wat er allemaal misloopt in de wereld, waardoor de emoties hoog oplopen en het moeilijk wordt om te relativeren. Dan evolueren we in de negatieve richting: iemand hysterisch, die niet voor rede vatbaar is."



2 EMOTIONELE ENERGIE

**OPLADEN. HOE?****Laat emoties stromen!**

Jasmin's tip: "Veel mensen onderdrukken hun emoties. Dat zorgt voor enorme blokkades en heeft op zijn beurt een negatieve impact op je algemeen welzijn. Uit dus je emoties. Dat kan door erover te praten met anderen, ze neer te schrijven of ze van je af te schudden op muziek. Emoties moeten vloeien, zo kan energie blijven stromen en worden spanningen niet vastgehouden. Daarnaast is het ook belangrijk dat je iets hebt om naar uit te kijken. Zoek zaken waar je je op kan verheugen en maak tijd voor liefdevolle verbinding met mensen waar je op kan rekenen en waar je jezelf bij kan zijn."

“Emoties moeten vloeien,
zo kan energie blijven stromen
en worden spanningen niet
vastgehouden”

ENERGIEVAMPIEREN

Je kent ze misschien: mensen die je volledige aandacht opeisen en je van je energie beroven, zonder daar iets voor terug te geven. Jasmin: "Wanneer je iemand in je omgeving hebt die je emotioneel volledig 'leegzuigt', kan je daar op verschillende manieren mee omgaan. Soms is het beter om de vaak eenzijdige relatie te beëindigen. Maar er zijn natuurlijk situaties waar dat erg moeilijk is, omdat het bijvoorbeeld gaat over een (hulpbehoevend) familielid. Het beste dat je dan kan doen, is duidelijk je grenzen aangeven. Wat wil en kan je betekenen voor de persoon. Zo kan je bijvoorbeeld afspreken om 3 keer in de week op een bepaald tijdstip te bellen of langs te komen, zodat je niet de hele tijd bereikbaar moet zijn. Als een persoon steeds klaagt of over hetzelfde wil praten, kan je ook aangeven dat je graag tijd doorbrengt, maar dat je het over bepaalde onderwerpen niet meer wil hebben. Dat is niet egoïstisch, maar net zorgen voor jezelf!"

**3**

MENTALE ENERGIE

**WIE?****De wetenschapper!**

Jasmin: “Iemand met een hoge mentale energie is analytisch ingesteld, heeft oog voor detail en gaat helemaal op in zijn of haar denkwerk. Waar deze profielen op moeten letten, is dat ze soms vergeten voor zichzelf te zorgen en fysieke signalen negeren: hongergevoel, koude en vermoeidheid worden minder snel opgemerkt.”

MAKEN ARME MENSEN ONVERSTANDIGE BESLISSINGEN?

Sendhil Mullainathan (Harvard econoom) en Eldar Shafir (Princeton psycholoog) deden onderzoek naar cognitieve bandbreedte en schreven hun bevindingen neer in het boek ‘Schaarste. Hoe gebrek aan tijd en geld ons gedrag bepalen’. Zij stellen dat mensen met een beperkte cognitieve bandbreedte – door gebrek aan schaarste in geld en/of tijd – dommere beslissingen maken en langetermijnvisie ontbreken. Ze linken dat ook aan armoede: armen zijn niet in staat zichzelf te helpen, net omdat ze cognitieve bandbreedte – mentale energie – missen om rationeel, analytisch en probleemoplossend te denken. Volgens hun experiment veroorzaakt armoede een verlies van 13 punten in je IQ.

**WAT?****De focus van energie!**

Volgens Hollins gaat mentale energie over bewuste gedachten en het vermogen om gefocust en gedisciplineerd door het leven te gaan, zelfs wanneer je in verleiding wordt gebracht of afgeleid wordt. In zijn boek verwijst hij naar onderzoek van Baumeister, die stelt dat we een beperkte hoeveelheid mentale energie hebben voor zelfbeheersing en het maken van beslissingen. Hollins raadt daarom aan om banale beslissingen uit je dag te schrappen, om energie vrij te maken voor grote, impactvolle beslissingen. Ook waarschuwt hij voor ‘keuzestress’ en pleit hij voor het beperken van je keuzes: het hebben van teveel opties heeft namelijk een negatieve invloed op het beslissingsvermogen. Volgens Jasmin wordt vandaag de dag veel beroep gedaan op onze mentale energie: “We leven in een prestatiegerichte maatschappij waar we zeer gericht zijn op uiterlijke schijn: we vergelijken ons met elkaar op sociale media en of het nu gaat

over ons privé- of ons professioneel leven, de lat ligt hoog. Door steeds in ons eigen hoofd te zitten, zijn we het contact met ons lichaam en de voeling met onze innerlijke belevingswereld verloren. Piekeren en stress zijn de grootste mentale energievreters. Onderzoek heeft bewezen dat stress een impact op je volledige functioneren heeft, en dat zich dat kan uiten op alle energielevels. Fysiek kan het zorgen voor onder andere buikpijn, spanningshoofdpijn en nek- en schouderklachten. Emotioneel wordt je vaak prikkelbaarder, heb je een korter lontje of krijg je last van huilbuien. Mentaal kan je je moeilijker concentreren, bijvoorbeeld op het werk. En op spiritueel vlak verlies je motivatie en betekenis. Het is moeilijk om stressvolle situaties volledig uit je leven te bannen, maar je kan er wel beter mee leren omgaan, bijvoorbeeld door mindfulness in je dagelijkse leven te integreren en te werken aan een positieve mindset.”

**OPLADEN. HOE?****Positieve mindset!**

Jasmins tip: “Werk aan een positieve mindset. Iemand die het glas halfvol ziet, zal minder focussen op zaken die mislopen en meer kijken naar wat goed gaat. Bijgevolg zal die ook minder piekeren. Probeer jezelf ook flexibel en open op te stellen en ga nieuwe uitdagingen niet uit de weg.”

Zorg voor je brein!

Jasmins tip: “Als je een job uitoefent die cognitief veel van je vraagt, doe je er goed aan om af en toe een rustpauze in te lassen – staar bijvoorbeeld enkele minuten uit het raam – of doe even iets helemaal anders. Gun je brein wat ontspanning. Mensen die in het dagelijkse leven net weinig met hun hoofd, maar veel met hun handen bezig zijn, proberen zichzelf best mentaal uit te dagen: lees een boek, volg een opleiding, maak een puzzel, leer iets nieuws.”

Complimentjes!

Jasmins tip: “Ook is het goed om te oefenen in zelfcompassie en reflectie, zeker voor mensen die erg kritisch zijn. We kunnen soms zo hard voor onszelf zijn en dat is nergens voor nodig. Zelfwaardering is een mentale overtuiging die we kunnen kweken: houd een dagboek bij, waarin je elke dag 3 complimentjes aan jezelf schrijft. Dat mogen kleine dingen zijn: een leuke babbel met een collega of dat eerste (spannende) stapje dat je gezet hebt in een nieuw project.”

“ Piekeren en stress zijn de grootste mentale energievreters ”



4 SPIRITUELE ENERGIE



WAT?

De kracht van energie!

Spirituele energie heeft te maken met zingeving en het hebben van een doel. Je voelt je deel van een groter geheel en hebt het gevoel dat je bijdrage aan dat geheel ertoe doet. Volgens Hollins gaat spirituele energie daarom gepaard met passie, toewijding en zeer sterke motivatie. Ook Jasmin beaamt: “Wanneer je het gevoel hebt dat niets dat je doet betekenis heeft, dan kost dat veel energie. Een job uitoefenen die je niet leuk vindt, geen uitdaging biedt, niet strookt met je waarden of waar je weinig erkenning voor krijgt, is slecht voor je spirituele energie. Wat wel typisch is voor de meeste mensen is dat spirituele energie pas in een later stadium van het leven een belangrijke rol inneemt. Als kind of jongvolwassene leef je vaak in een veilige cocon, maar wanneer je geconfronteerd wordt met grote levensgebeurtenissen zoals verlies, ziekte of een scheiding, ontwikkelen zich levensvragen, waardoor zingeving en betekenis meer op de voorgrond treden.”



WIE?

De asceet!

Als Jasmin het profiel van iemand met hoge spirituele energie moet beschrijven, denkt ze in de eerste plaats aan mensen die eerder teruggetrokken of in gemeenschap leven: monniken, nonnen, pelgrims. Jasmin: “Het zijn vaak mensen die niet gehecht zijn aan materiële zaken en moeilijk aarden in de prestatiegerichte en eerder egocentrische hedendaagse maatschappij. Ze zoeken naar betekenis, zingeving en hun plaats in het groter geheel. Ook idealistische mensen of mensen die vrijwilligerswerk doen, hebben vaak een hoge spirituele energie.”



OPLADEN. HOE?

Mediteer!

Jasmins tip: “Bouw een me-time momentje in je dagelijkse routine. Ademhalingsoefeningen, mediteren, verstilling. Bezin ook eens over je waarden: wat vind jij echt belangrijk in het leven en hoe kan je waardegericht leven? Ga op zoek naar mensen die je waarden delen en waar je op een dieper niveau verbinding mee kan maken. Ten slotte kan het ook helpen om een engagement aan te gaan: kies bijvoorbeeld voor vrijwilligerswerk bij een organisatie waar je achter staat. Durf ten slotte je dromen en verlangens te volgen, daar hoef je vaak geen drastische maatregelen voor te nemen. Zoek naar manieren om ze vorm te geven in je leven.”

“Spirituele energie neemt vaak pas in een later stadium van het leven een belangrijke plek in, als mensen geconfronteerd worden met een belangrijke levensgebeurtenis”

TEST JE ENERGIELEVELS!

Ben jij eerder de wetenschapper, het Duracell konijn, de vroedvrouw of de asceet? Doe de online test en kom jouw energiescore te weten.

NL: lijv.nl/tests/energetest/

ENG: energyprofile.perfprog.com/free/

VIER ENERGIELEVELS, VIER STELLINGEN.

JASMIN LIGHT TOE.



**Lage energieniveaus
maken je ongelukkig**

Jasmin: “Ben je fysiek in staat om de dingen te doen die je wil? Ben je emotioneel voldoende in balans om de zaken die op je afkomen te dragen? Heb je voldoende zelfwaarde en zelfvertrouwen? Ervaar je voldoende verbinding met anderen? Dat zijn de zaken die nodig zijn om je gelukkig te voelen, en die antwoorden zijn sterk persoonsgebonden. Sommige mensen hebben zeer weinig energie op het ene level – iemand met een chronische ziekte heeft bijvoorbeeld weinig fysieke energie – maar compenseren dat met veel energie in een ander level en kunnen dan ook best tevreden zijn over hun leven. Ik merk in mijn praktijk wel dat mensen die bewuster omgaan met hun energieniveaus daar wel de vruchten van plukken.”



**Energieniveaus kan je met weinig
inspanningen verbeteren**

Jasmin: “Onderzoek heeft aangetoond dat slechts 9 minuten per dag van verstillings- en mindfulness een positief effect hebben op je algemene welzijn en bijdragen aan een betere energiehuishouding over de volledige lijn: je slaapt beter, gaat minder piekeren, kan je beter concentreren, en je ontwikkelt meer empathie en zelfcompassie. Dat kan je bijvoorbeeld bereiken door ademhalingsoefeningen te doen. Maar ook reflectie is belangrijk: keer je aandacht naar binnen. Zo kan je reflecteren over bepaalde emoties die je doorheen de dag gevoeld hebt, of nagaan hoe je fysiek reageerde op bepaalde situaties. Die focus op je innerlijke belevingswereld kan voorkomen dat er zich onnodige stress en spanning ophopen en zorgt er ook voor dat je energieniveaus in balans blijven.”



**Moe zijn is niet altijd
een slecht teken**

Jasmin: “Het is niet erg om je eens moe te voelen. Als je gaat sporten, en je bent daarna uitgeput, dan is dat best normaal en helemaal ok, als je daarna maar voldoende rust neemt. Meestal kost iets energie, maar krijg je er op andere levels energie voor terug. Zo kan het zijn dat je 's avonds moe in je bed ligt, na een avondcursus theater, maar dat je je emotioneel wel heel opgeladen voelt door het plezier en de sociale contacten. Moe maar voldaan, dat is de juiste weg. Wat wel een rode vlag is, is je na een inspanning volledig leeg voelen, nergens een sprankeltje voldoening. Dat is een signaal van je lichaam dat je over je grenzen bent gegaan. Je hebt te veel van jezelf gevraagd. Wanneer iets meer energie kost dan dat het je oplevert, vraag je jezelf best eens af hoe het anders kan. Want als je al je energieniveaus opgebruikt, en je niet meer kan opladen, steven je af op een burn-out.”



**Je energiehuishouding
is statisch**

Jasmin: “Je energiehuishouding is dynamisch en verandert doorheen je leven. Belangrijke mijlpalen kunnen een impact hebben op de hoeveelheid energie in je verschillende energieniveaus. Zo is de stap naar volwassenheid vaak impactvol. Je gaat van het onbezonnen leven als kind – waar je ouders de grootste verantwoordelijkheid dragen – naar een leven waar je plots je eigen boontjes moet doppen. Je moet leren omgaan met frustraties, tegenslagen, conflict. Ook het moment waarop je een kind krijgt, zorgt voor grote veranderingen. Je hebt plots minder fysieke energie, maar aan de andere kant vaak meer spirituele energie, en ook veel positieve emotionele energie, door de liefde voor je kind. Ten slotte kunnen ook ingrijpende levensgebeurtenissen je energiehuishouding verstoren of veranderen. Iemand in je omgeving die ziek wordt of overlijdt, een echtscheiding. Plots moet je beroep doen op veerkracht die je nooit eerder nodig had. Maar ook jongvolwassenen, ambitieus en gedreven om carrière te maken, botsen soms tegen hun eigen grenzen en moeten hun energieniveaus herschikken. Het kan zijn dat ze plots veel minder mentale energie kunnen opbrengen of dat ze er fysiek helemaal doorzitten. En ook met ouder worden veranderen er zaken: je fysiek herstellenmogen is veel trager en het kost meer moeite om mentale inspanningen te doen.”

VIER ENERGIELEVELS, VIER GETUIGENISSEN.

JOHAN, LOUIS, KORNEEL EN LOTTE LICHTEN TOE.



KORNEEL WARLOP

LEEFTIJD
38 jaar

REGIO
Torhout, West-Vlaanderen

BEROEP
Vice-President Marketing Europe, Middle East & Africa bij Barry Callebaut Group

HOBBY'S
Gastronomie, lopen, badminton, reizen

40% FYSIEKE ENERGIE

“Ik slaap gemiddeld maar 5 uur per nacht. Daarnaast sport ik wel, maar niet frequent genoeg. Daar begin ik echt wel last van te ondervinden. Zo werd ik vorig jaar geopereerd aan een hernia als gevolg van veelvuldig zitten tijdens de lockdowns. Ondanks deze ongemakken merk ik wel dat ik best een sterk lichaam heb en veel kan dragen. Maar ik zou absoluut aandachtiger moeten zijn voor de signalen die mijn lichaam zendt.”

80% EMOTIONELE ENERGIE

“Ik geniet echt van persoonlijke connecties. Gelukkig heb ik daar een ideale job voor, want ik denk dat ik gemiddeld zo'n 30 à 50 mensen per dag zie in diverse meetings en op events. Daarnaast vind ik familie extreem belangrijk en probeer ik er altijd te zijn voor mijn ouders en zus. Als er al vrije tijd is, dan spendeer ik die het liefst met mijn dichtste vrienden. Hen terugzien is voor mij, net zoals chocolade, als shotjes dopamine. Puur geluk en volgens mij ook de essentie van het leven.”

60% MENTALE ENERGIE

“Mijn tekort aan fysieke energie heeft een impact op mijn mentale frisheid. Nochtans wordt in mijn rol verwacht dat ik in elke meeting op elk moment iets zinvol kan zeggen. Daarvoor moet je constant alert zijn, wat mentaal best vermoeiend is. Dat is ook iets wat ik nog moet leren, want ik ben nog niet zo lang actief in mijn huidige rol.”

70% SPIRITUELE ENERGIE

“Door een paar ingrijpende gebeurtenissen werd ik op jonge leeftijd al geconfronteerd met de grotere vraagstukken in het leven zoals verlies en afscheid, liefde en haat, afstand en connectie. Persoonlijk heeft dat er bij mij voor gezorgd dat ik veel bewuster in het leven sta. Ik wil het leven voelen en omarmen en ‘de dingen’ moeten echt zijn. Net zoals de vriendschappen en relaties. Ik ben ervan overtuigd dat teveel mensen te vaak vergeten dat je maar één leven hebt, en dat je er dus alles moet proberen uithalen. Dat bewustzijn kan me soms ook wat in de weg staan, door te veel te relativieren. Maar liever dat dan jezelf té serieus te nemen. Ik vind een gezonde dosis humor en zelfrelativering absoluut noodzakelijk om het leven draaglijk te maken en te houden.”



JOHAN DE ROO

LEEFTIJD

74

BURGERLIJKE STAND

Getrouwd, 3 kinderen,
tien kleinkinderen

REGIO

Kleit

BEROEP

Gepensioneerd

HOBBY'S

Met de koersfiets rijden, sport
bekijken op tv, lezen, reizen

80%

FYSIEKE ENERGIE

“Ik voel mij fysiek vrij goed. Ik ga rond middernacht slapen en sta op tussen 7u30 en 8u30, fris en monter. Ik ben een zoetekauw, maar ik probeer zeker gezond te eten: veel groenten, fruit, soep en vis. Ik beweeg ook regelmatig: ik ga graag koersen met mijn fiets, krulbollen (een oude Vlaamse volkssport, *nvdv*) en wandelen met mijn vrouw. Momenteel heb ik wel last van mijn knie, dus ik doe het rustig aan.”

75%

EMOTIONELE ENERGIE

“Als weduwnaar voelde ik me soms eenzaam. Sinds ik hertrouwd ben, is dat voorbij. Ik heb ook een breed netwerk met sociale contacten en enkele zeer goede vrienden. Daarnaast hecht ik veel belang aan mijn familie: 2 dagen per week zorg ik voor mijn kleinkinderen en daar laad ik emotioneel echt van op. Ik maak ook graag plezier: een uitstap, activiteit of reis. En ik ben altijd te vinden voor een mopje. Ik lach elke dag.”

80%

MENTALE ENERGIE

“Mijn mentale energie scoort best goed. Ik ben altijd veel met mijn hoofd bezig geweest en ook nu hou ik mezelf scherp: ik zetel nog in verschillende vergaderingen, geef af en toe een speech, lees historische boeken, bezoek graag musea. Ik vind het leuk om mijn geest te blijven uitdagen, al merk ik wel dat ik minder goed onthoud dan vroeger, en dat nieuwe dingen leren, zoals het gebruik van een smartphone en sociale media, moeilijker gaat. Maar ik heb ook niet echt nood aan al die technologie.”

75%

SPIRITUELE ENERGIE

“Ik draag graag mijn steentje bij aan de gemeenschap. Ik zit in veel werkgroepen en ben actief in verschillende verenigingen. Zolang ik me fysiek sterk genoeg voel, zou ik mijn engagement graag volhouden. Maar als ik op een gegeven moment plaats moet ruimen voor een jongere generatie, is dat helemaal ok. Ik vind het gewoon fijn om mij nuttig te voelen en een doel te hebben. Individualisme en ik-gericht denken zijn sowieso niet aan mij besteed. Ik heb binnen mijn mogelijkheden altijd geprobeerd iets te doen voor andere mensen, en zeker voor diegene in kwetsbare situaties.”

70%

FYSIEKE ENERGIE

“Ik slaap te weinig en ook onregelmatig, daardoor voel ik me overdag wel eens moe. Ik heb echter wel voldoende energie om sportactiviteiten te doen; zo ben ik toch dagelijks bezig met bewegingsactiviteiten. Ik let niet tot weinig op mijn voeding. Ik eet wel zeer divers en ook voldoende. Maar een zakje chips en frisdrank zijn zeker en vast niet uitgesloten.”

65%

EMOTIONELE ENERGIE

“Mijn emotionele energie wordt sterk bepaald door het aantal sociale contacten die ik heb tijdens mijn dag. Ik spreek zoveel mogelijk af en ben graag bij de mensen bij wie ik mij goed voel.”

80%

MENTALE ENERGIE

“Mijn mentale energie kan sterk beïnvloed worden door muziek. Zo haal ik veel kracht uit muziek en kan muziek er ook voor zorgen dat ik een bepaalde focus krijg, waardoor ik zeer goed kan werken. In het algemeen probeer ik ook zeer oplossingsgericht te denken en alles op een objectieve manier te bekijken.”

20%

SPIRITUELE ENERGIE

“Met spirituele energie ben ik niet bezig. Ik bekijk de dingen dag per dag en zie wel wat er op mij afkomt. Ik vind het wel belangrijk hoe mensen naar mij kijken. Ik wil graag geliefd zijn bij de mensen, niet uit eigenbelang maar om een goed mens te zijn.”



LOUIS VANKEKE

LEEFTIJD

21

REGIO

Scheldewindeke

BEROEP

Student digitale marketing

HOBBY'S

Voetbal, gamen



LOTTE LESAGE

LEEFTIJD
36 jaar

BURGERLIJKE STAND
Gehuwd met Philippe en mama van 4 kinderen: Marta (10), Oskar (8), Jules (5), Jeanne (2)

REGIO
Antwerpen

BEROEP
Leerkracht woord en stemactrice

HOBBY'S
Weinig vrije tijd momenteel, maar anders naar theater gaan of lekker eten

40% FYSIEKE ENERGIE

“Ik weet dat fysieke energie heel belangrijk is, maar bewegen en voldoende slapen zijn de eerste dingen die ik laat schieten. Soms kan ik echt hunkeren naar een fysiek sterk en fit lijf, maar tegelijk slaag ik er niet in om er tijd en ruimte voor vrij te maken. Ik weet echter wel dat ik er werk van zal moeten maken. Ik heb al een paar keer een serieuze waarschuwing gehad en dat besef ik.”

70% EMOTIONELE ENERGIE

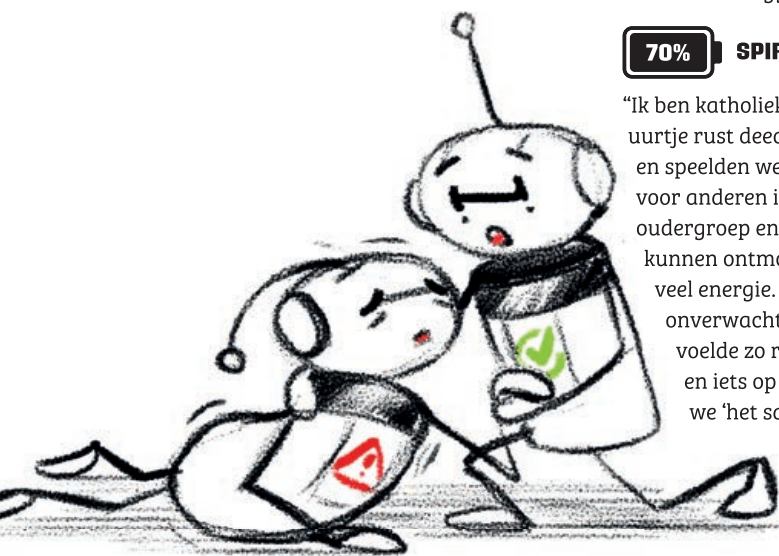
“Ik ben een gevoelig persoon en hecht veel belang aan mijn emoties. Ik zie ze als een soort raadgever in mijn leven. Ik voel bijvoorbeeld snel dingen aan bij andere mensen. Emoties hebben dus een grote impact op wie ik ben en op hoe ik me voel, zowel in de positieve als in de negatieve zin. In de maalstroom van het leven probeer ik toch bewust in te checken bij mezelf: Hoe voelt dit nu eigenlijk? Wat doet dit of dat met mij? Via mindfulness probeer ik in contact te komen met die emoties. Het is ook iets dat ik mijn kinderen probeer aan te leren. Bij kleintjes zijn die emoties soms heel hevig, maar het is belangrijk dat ze er mogen zijn. Ikzelf heb dat vooral in mijn theaterstudies geleerd en er de voorbije jaren ook best wat over gelezen, maar het blijft een zoektocht die nooit af zal zijn.”

70% MENTALE ENERGIE

“Mijn mentale ruimte wordt vooral ingenomen door het managen van mijn gezin. Een groot gezin is als een computer met honderden openstaande tabbladen. Dat is best belastend en zorgt voor minder ruimte om mijn geest op andere dingen te richten, zoals een boek lezen. Anderzijds geeft het samenzijn met ons 6 mij ook vaak een boost. Ze zijn écht een cadeau en daar ben ik dankbaar voor. Daarnaast voel ik me heel betrokken bij wat andere mensen meemaken, maar merk ik dat ik er in deze levensfase veel minder mentale energie voor kan opbrengen. Vroeger schreef ik bijvoorbeeld vaak kaartjes als vrienden, kennissen of familie iets meemaakten, nu kom ik daar niet altijd toe, ook al denk ik wel aan hen. Dan heb ik soms het gevoel tekort te schieten bij mensen die me na aan het hart liggen.”

70% SPIRITUELE ENERGIE

“Ik ben katholiek opgevoed en op zondag vertrokken we samen naar de kerk. Dat uurtje rust deed mij achteraf gezien eigenlijk veel deugd en erna was er een aperitief en speelden we met de andere kinderen. Mijn talenten inzetten voor een groep en voor anderen is iets wat mij vandaag ook nog steeds veel voldoening geeft. De oudergroep en het straatcomité zijn twee engagementen waardoor ouders elkaar kunnen ontmoeten. Uit die babbels, gesprekken en momenten van verbinding haal ik veel energie. Mijn kinderen noemen mij niet zomaar ‘kletskaus’. Vorige week was ik onverwacht 24 uur alleen in de Ardennen. Met niemand praten, niemand zien: dat voelde zo raar. Samen met andere mensen iets opbouwen, samen plezier maken en iets op poten zetten, vind ik echt zinvol. Ik heb een sterk geloof in het idee dat we ‘het samen moeten doen’. Misschien is die ‘liefde’ mijn godsbeeld?”





het verhaal van
LAVANBUS

Waarom huilde Jezus als hij toch wist dat hij de kracht had om Lazarus te laten herrijzen?



“Niet zo lang geleden verloor ik een goede vriend aan zelfdoding. Zijn mentale ziekte maakte dat hij het niet meer kon: leven. De gedachte dat hij de wereld en zichzelf zo donker zag, maakte me woedend op God. Ik dacht aan het verhaal van Lazarus, Johannes hoofdstuk 11, waarin Lazarus, een goede vriend van Jezus, sterft, en er in vers 35 staat: Jezus huilde. Maar Jezus wekte Lazarus even later terug tot leven. Waarom huilde hij dan, als hij toch wist dat hij de kracht had om hem te laten herrijzen? En waarom kon hij Lazarus wel uit de dood halen, maar mijn vriend niet? Waarom was hier geen wonder gebeurd? Welke troost of geloof kon ik überhaupt uit dit alles halen?

Jezus huilde. Hij voelde het verdriet van het verlies mee. Lazarus verrees uit de dood, maar voor dat gebeurde was er eerst een enorme rouw, rouw die ook Jezus voelde. Er waren tranen uit een immens verdriet en hij huilde ook. God zit naast je, als je verdrietig en verslagen bent. Hij houdt je hand vast en vindt het ook allemaal verschrikkelijk, dat geloof ik. Zelfs terwijl hij wonderen kan verrichten.

Dat gaf me kracht: dat Jezus niemands verdriet minimaliseerde of niemand ervan beschuldigde te weinig geloof te hebben, maar dat hij begreep hoeveel pijn het doet. De twijfel en het onbegrip, zelfs de boosheid; ze mogen er zijn. Dat maakt je niet ongelovig, het scheidt net een intieme band: elke emotie is toegelaten. En Jezus huilt mee, ziet je meest intieme tranen. De gedachte dat het God niet koud laat als er slechte dingen gebeuren en dat hij dan juist dichtbij is, dat is waar ik toen mijn troost uit haalde. En nu nog steeds.”

WIE IS EVANGELINE AGAPE?

Evangelina Agape (1996) woont in Antwerpen en is schrijver, illustrator en sociaal werker. Ze heeft een grote passie voor kinderen en cultuur en streeft naar het bespreekbaar maken van mentale gezondheid. Evangelina deelt haar illustraties en gedachten op Instagram onder de naam 'Kriebelsessies'. Evangelina: “Met mijn teksten en illustraties wil ik woorden geven aan emoties en geloof, maar tegelijkertijd ook het taboe rond mentale moeilijkheden verbreken. Mijn grootste doel is om jong en oud (h)erkenning, mildheid en misschien zelfs stof tot nadenken te geven. Dat alles onder het motto: het mooiste komt nog!”



© CARO VAN DE LOOVERBOSCH

MYRIAM DE MEYER | 33

“IK BEN DANKBAAR VOOR DE SOCIALE STEUN, ANDERS RAAK IK ER NIET”

Deze winter zitten veel mensen letterlijk in de kou, bang voor een te hoge energiefactuur. Maar dat betekent niet dat er geen warmte is. Natasja, Myriam en Mieke over gastvrijheid, doorzetten en zorgen voor elkaar.



Mijn parcours Myriam: “Ik ben op jonge leeftijd alleen gaan wonen. Ik kreeg een zoon, voor wie ik alleen zorgde, en moest rondkomen van een leefloon. De facturen stapelden zich op. Toen kwamen de deurwaarders aan-kloppen. Dat ze mijn spullen in beslag namen, daar kon ik mee leven. Maar op een dag namen ze het speelgoed mee van mijn zoon, terwijl hij toekeek. Mijn hart brak. Op dat moment heb ik beslist: dit wil ik niet meer. Ik ben met collectieve schuldenregeling begonnen en heb mijn leven op orde gekregen. Maar het waren zware jaren. Ik had nergens geld voor en kon mijn kinderen niet geven wat ik wilde. Geen cadeautjes, geen uitstapjes, nooit eens een extraatje.”

Mijn droom Myriam: “In het verleden werkte ik als poetsvrouw, maar door lichamelijke klachten moest ik stoppen. Via de VDAB kon ik anderhalf jaar geleden een zorgtraject beginnen bij de Kringloopwinkel, waar ik voor een vergoeding van 1 euro per uur wekelijks 19 of 21 uren aan de slag ga. Ik ben heel blij dat ik terug kan werken. Thuis voelde ik me vaak opgesloten, alleen tussen vier muren. Ik ben erg sociaal en heb menselijk contact nodig. Ik geniet van de babbeltjes met collega's en het helpen van de klanten. Mijn droom is dat ik kan doorstromen naar maatwerk en hier aan het werk kan blijven.”

Mijn budget Myriam: “Menteeel krijg ik financiële steun via verschillende instanties. Ik huur een sociale woning en krijg een ziekte-uitkering van de CMW. Die uitkering wordt aangevuld met 25 euro leefloon per maand van het OCMW. Doordat ik een leefloon krijg, mag ik ook wekelijks voor een bepaald bedrag boodschappen doen bij de sociale kruidenierszaak in Maldegem. Ten slotte heb ik ook recht op sociaal tarief, waardoor ik korting krijg op mijn energie- en gasfactuur. Ik ben heel blij met de steun, zonder zou ik er niet raken. Maar het is een dubbel gevoel. Ik kan me er slecht over voelen wanneer ik mensen hoor praten over de torenhoge eindfacturen die ze in de bus krijgen. Ze werken hard en kunnen

amper de eindjes aan elkaar knopen. Dan sta ik daar wat ongemakkelijk, met mijn sociaal tarief.”

Mijn engagement Myriam: “Ik heb het goed nu. Ja, ik koop soms speelgoed en kleren tweedehands, maar ik kan tenminste cadeautjes kopen. En wil ik mijn vier kinderen eens meenemen naar Plopsaland, dan kan dat. Ik ga echter nooit vergeten hoe het voelt om elke euro tien keer om te draaien. Ik zal dan ook steeds proberen helpen, wanneer iemand uit mijn dichte omgeving financiële steun nodig heeft, zelfs al heb ik niet veel op overschot. Dat gebaar doet deugd, dat weet ik uit eigen ervaring.”



“HET MOMENT
WAAROP DE
DEURWAARDER
HET SPEELGOED
VAN MIJN ZOON
MEENAM, BESLISTE
IK: DIT LEVEN WIL IK
NIET MEER”

A man is looking out from a high-altitude white structure, possibly a tower or a specialized vehicle. The structure has large windows and a metal mesh platform below. The background is a clear blue sky with some light clouds. The overall mood is one of isolation and height.

ARE YOU LONELY?

TER LAND, TER LUCHT & ONDERWEG

WAAROM MENSEN ZONDER COLLEGA'S ZICH NIET EENZAAM VOELEN

Onder de grond, hoog in de lucht of onderweg over land: mensen die 'alleen' werken vind je overal. Maar waarom kiezen mensen voor een job zonder directe collega's? Moet je een eenzaat zijn om daarin je draai te vinden of hebben we een verkeerd beeld van sommige werkplekken? En hoe leggen zij verbinding? Wij zochten voor deze reportage tussen dokken, geparkeerde wagens, werfspullen en pootafdrukken naar mensen die hun dagen alleen doorbrengen. "Alleen' en 'eenzaam' zijn geen synoniemen. Alles draait om hoe je zelf de dingen ervaart."

REDACTIE: MATTIAS DEVRIENDT EN JULIE GODITIABOIS, FOTOGRAFIE: FILIP ERKENS

DE DOKKEN

“Mijn truckcabine is een beetje mijn thuis”

STOP
1

Het is koud langs de dokken. Achter fabrieksgebouwen en langs verlaten havenlanen slapen vrachtwagens achter elkaar aan. Opleggers in alle kleuren van de regenboog, trekkers met dichtgeschoven gordijntjes. Het is dag en toch lijkt het op een of andere manier nacht in deze transitwereld. Dit zijn geen voertuigen, dit zijn rijdende thuisjes. Nestjes die de chauffeurs zich eigen hebben gemaakt. Cabines heten ze technisch gezien, maar dat woord doet afbreuk aan het stille thuisgevoel dat de chauffeurs er noodgedwongen proberen te creëren. Alleen onderweg, soms maandenlang: hoe zou dat voelen? Zijn zij eenzaam of genieten ze net van de rust van de truck en van het altijd weer opnieuw onderweg zijn? En wat doet dat met een mens, dat dagenlang staren naar bumpers, wegwijzers en pechstroken?

We stoppen eerst bij de Franse vrachtwagen van François Vervae. Hij is 33 en ex-militair. In het verleden was hij tanktransporteur. “Trucker zijn is niets vergeleken met mijn vroeger leven. Toen was ik soms 6 maanden van huis. Kijk, dit is ook niet ideaal, maar ik doe het voor het geld. Als ze me morgen een andere job aanbieden waar ik meer dan €3000 verdien, zou ik het zeker overwegen. Maar in de voorbije 15 jaar heb ik er nog geen ontdekt. Werken in een fabriek of in een team is gewoon een totaal ander leven. Ik



FRANÇOIS

François Vervae (33). Vroeger tanktransporteur bij het Franse leger, nu truckchauffeur.

werk inderdaad alleen, maar dat wil niet zeggen dat ik eenzaam ben. Ik telefooner met het thuisfront en ben op mijn gemak.” François ziet er wat teruggetrokken uit. “Ik rij het liefst alleen. Stressloos steeds dezelfde routes doen, ontspant mij. Ik heb liever geen collega naast mij in de cabine. Hygiëne is erg belangrijk als je lang onderweg bent en dat heb ik graag zo veel mogelijk in de hand.”

MEKKA

Uit het raampje van een van de vrachtwagens met Litouwse nummerplaat steekt een voet. Water druppelt van de hiel langs de deur op de grond. Het tafereel trekt onze aandacht dus parkeren

we onze wagen wat verderop en stappen uit. Zo tussen de logge grote jongens voelt onze niet eens zo kleine auto ineens petieterig aan. “Zhumbek Kulumbekulu”, antwoordt de chauffeur als we naar zijn naam vragen. “Uit Kirgizië”. De ‘ulu’ aan het einde van zijn familienaam betekent ‘zoon van’, leren we later in het gesprek. Zijn vader heette dus Kulumbek, maar of die ook truckchauffeur was, kwamen we niet te weten. We excuseren ons – hij was zich tenslotte aan het wassen – maar hij zegt dat het geen probleem is. “Straks doe ik mijn gebed, maar daarvoor moet ik eerst ritueel mijn handen en voeten wassen. Zo gaat dat.” We vragen of hij zijn vrachtwagen dan naar Mekka richt.



ZHUMABEK

Zhumabek Kulumbekulu (26). Een Kirgizische vrachtwagenchauffeur.

“Nee, daar trek ik me niets van aan. Ik doe mijn gebed op de achterbank, dus ik kan sowieso maar in één richting bidden”, lacht hij breed.

Zhumabek is 26 jaar, papa van 2 kleuters die samen met zijn vrouw in de buurt van de Kirgizische stad Osh wonen, en sinds 1 jaar truckchauffeur in Europa. “Vroeger reed ik met ladingen heen en weer tussen de Chinese regio Oeigoeristan en Kirgizië, maar corona bemoeilijkte de zaak. De grensovergang sloot en bovendien is de route erg slecht en onveilig. Ik besloot een vriend te volgen die als trucker werkt in Litouwen. Zo ben ik hier terechtgekomen. Vroeger verdiende ik €1200 voor een erg gevaarlijke, wekenlange rit; nu 70 euro per dag. Het is een groot engagement om in Europa te komen werken, maar op deze manier kan ik mijn gezin goed onderhouden. Maar wacht, ik klim er even uit zodat we makkelijker kunnen praten.”

EIFELTOREN

Ik ben blij dat de fotograaf die mee is toevallig vrij goed Russisch praat, anders had dit gesprek nooit kunnen plaatsvinden. Zhumabek schudt ons de hand. Het zijn bijzonder zachte handen, valt me op. Ik had me op een of andere manier aan

ruwe, stevige handen verwacht. Dan stel ik dé vraag: of hij zich nooit eenzaam voelt zo ver weg van huis, de hele dag alleen. “Nee, helemaal niet. Mijn truckcabine is een beetje mijn thuis. Ik eet, slaap en werk hier. En ik telefooneer en videobel elke dag naar mijn kinderen en vrouw. We hebben echt veel contact en ik heb altijd tijd voor lange gesprekken met hen. Bovendien zijn er ook periodes waarin we elkaar heel intensief zien. Ik werk namelijk 4 maanden in Europa en heb dan 2 maanden vakantie in Kirgizië. Komen jullie eens af? Ik nodig jullie graag uit bij mijn familie.” Onze fotograaf-tolk knikt enthousiast. Later vertelt hij mij dat dit soort uitnodigingen een beleefdheidsvorm zijn in die regio. En dat je altijd ‘ja’ moet antwoorden. Een beetje zoals wij ‘Ja, het was lekker’ antwoorden na de maaltijd, ongeacht wat we ervan vonden. Of hij het beroep 20 jaar geleden ook had gekozen, zonder telefoons en internet. “Nee, absoluut niet. Dat moet de hel geweest zijn. Mijn familie niet zien, is geen optie. Dankzij mijn telefoon voel ik me altijd verbonden, ook al ben ik alleen onderweg. Daarnaast spreken we soms af met andere truckers via een app. In Oost-Europa eet ik meestal in een wegres-

“

Ik telefooneer en videobel elke dag naar mijn kinderen en vrouw. We hebben echt veel contact en ik heb altijd tijd voor lange gesprekken

”

taurant voor een paar euro, maar hier is het een pak duurder. We hebben daarom onze vaste groep mensen om samen te koken 's avonds. Dat is best gezellig en ook een moment van verbinding.” Eigenlijk wilde Zhumabek piloot worden. “Dat was mijn droom, maar toen ben ik in de automobielsector beland en uiteindelijk chauffeur geworden. Misschien vind ik het wel fijn om een stukje van de wereld te zien. In Nederland, niet ver van Essen, ben ik op mijn eerste trip uitgestapt en nog steeds stop ik daar stevast om een wandeling te maken. Ik probeer mee te pikken wat ik kan. Andere chauffeurs hebben misschien minder interesse in de omgeving, maar ik wel. Als ik naar Parijs moet, ga ik ook even naar de Eiffeltoren. Misschien wandel ik straks nog eens naar het centrum van deze stad”, lacht hij. Waarna we hem uitnodigen om die avond bij ons thuis te komen eten. Hij antwoordt enthousiast ‘ja’ en wisselt zijn nummer uit. Nee, we spraken die avond niet af – de beleefdheidsvorm, weet je nog – maar het idee dat we het hadden kunnen doen, geeft een warm gevoel.

DE ONDERGRONDSE PARKING

“Ik hoor wel eens dat ik de meest 'zen' collega ben en ik geloof dat dat een kwaliteit is”

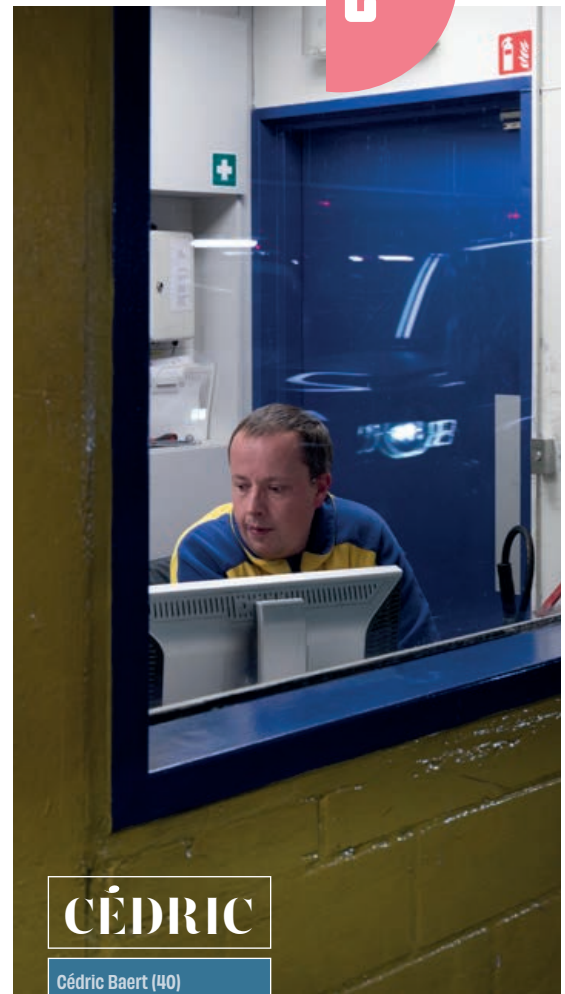
Uerdorie, waar is mijn ticketje? Je bent na een avondje stappen onderweg naar de ondergrondse parking waar je wagen geparkeerd staat. Of je staat in diezelfde parking voor de betaalautomaat. Of voor de slagboom in paniek met nog 45 andere auto's achter je. Je duwt op de noodknop naast het gleufje waar je je ticketje in had moeten stoppen. Blijkt zo'n parking ineens niet de onpersoonlijke plek te zijn die je had gedacht, want ook onder de grond zijn mensen alleen aan de slag. Cédric is zo iemand. “Soms moeten hier in 1 uur 600 wagens buiten als de voorstelling in de schouwburg is afgelopen. Dan is het wel even druk, maar als iedereen vlot naar huis is vertrokken, is mijn werkdag geslaagd. Dan doe ik nog eens mijn ronde om schoon te maken zodat de parking er weer netjes bijligt voor de volgende dag. Daar haal ik mijn eer uit. Kijk, ik doe dit al 20 jaar en ik wist eigenlijk al meteen dat dit mijn droomjob zou worden. Trouwens, mijn vader deed deze job ook. Na 23 jaar is hij afgezwaaid. Ik heb het familierecord bijna te pakken.”

HULPLIJN

Cédric is een betaalautomaat aan het repareren wanneer we hem aanspreken. Op zoek naar het aanspreekpunt voor deze parking, vinden we hem makkelijk dankzij zijn gele fluohesje van Interparking. “Ik werk inderdaad alleen”, antwoordt hij op weg naar zijn kantoor-tje, want we willen zeker zijn dat dit een job is die hij niet in duo uitoefent. “Maar het is niet simpel om collega's te vinden. We hebben er 6 opgeleid, slechts eentje is

gebleven. Je moet écht wel alleen kunnen zijn en om kunnen met de verantwoordelijkheid. Hier staan 1200 wagens geparkeerd en ik ben de enige hulplijn.” Zijn kantoor met zicht op de slagboom is stil en sober ingericht. Geen foto's van familie of plantjes. Geen radio. “Ik luister graag naar muziek, maar dan leg ik bewust een plaat op en luister ik echt. Radio op de achtergrond enerveert mij. Geef mij dan maar liever de stilte en de rust. Ik hoor wel eens dat ik de meest 'zen' collega ben en ik geloof ook dat dat een kwaliteit is. In en uit een parking rijden, is voor veel mensen stressvol, zeker als ze op tijd moeten zijn voor een voorstelling of een restaurantbezoek of wanneer ze hun ticket niet vinden of de automaat niet werkt. Ik merk dat zij rustig worden van mijn aanpak.” Of hij zich soms eenzaam voelt? “Nee. Ik ontdekte als kind al dat ik graag alleen ben. Ik stopte bijvoorbeeld met voetballen omdat het ploegaspect mij niet lag. En zo alleen ben ik hier ook niet. Er zijn altijd klanten die ik help bij hun problemen. Ik werkte ooit een tijdje in een fabriek aan een machine. Daar zag ik een hele dag niemand, behalve tijdens de pauzes. Ik voelde me er veel eenzamer dan hier. Of neem nu securitymensen die op een of ander bedrijventerrein een hele nacht moeten bivakkeren zonder een mens te zien. Neen, dit is een speciale wereld onder de grond, maar wel een fijne plek.”

“ Ik ontdekte als kind al dat ik graag alleen ben. Ik stopte bijvoorbeeld met voetballen omdat het ploegaspect mij niet lag ”



CÉDRIC

Cédric Baert (40)
is parkeerwachter in Gent.

En dan zetten we koers naar een van de beste kantooruitzichten die er zijn. Het bureau van Tony Pieters bevindt zich immers in een torenkraan op 40 meter hoogte. “De hoogste waarin ik ooit zat, was 80 meter. Ik moet toegeven: ook voor mij was dat verschrikkelijk hoog. Uiteindelijk went het, maar het naar boven klauteren, blijft lastig. Je lichaam, je eten, drinken, telefoon, spullen: je vergeet maar beter niets, want eens boven, blijf je voor de rest van de dag in de cabine. Wij komen niet naar beneden om gezellig te lunchen met de rest.” ‘En om te plassen?’, flappen we eruit. “Wat denk je zelf? Dat gebeurt in een fles. Wanneer ik naar het groot toilet moet, moet ik naar beneden. Maar mijn bioritme is zo getraind en geprogrammeerd voor deze job dat dat amper gebeurt. Als je toch nog mee durft naar boven, ga je dus maar beter nog eens naar het toilet”, lacht hij. Hij vindt het spijtig dat we het niet aandurven om mee naar de cabine te klauteren. “Ik heb zelfs speciaal voor deze gelegenheid verse koffie en cake bij”, grapt hij nog eens, maar we plooiën niet. We zijn al trots dat we een fotograaf vonden die het aandurft om in een bengelende werfkooi te kruipen tot op 40 meter hoogte, om van daaruit Tony te fotograferen in zijn habitat.

DISCOBAR

Tony gaat binnenkort met pensioen, maar een opvolger zoeken is niet evident. De studiedienst van VDAB heeft de jobs van kraanbestuurder en torenkraanbestuurder erkend als knelpuntberoepen.

“

Sommige mensen zeveren met hun collega's tijdens het werk of het middageten, wij doen dat via de walkietalkie

”

“Dat is niet onlogisch”, vertelt Tony. “Niet iedereen kan een torenkraan de baas, zeker niet als er een stevige wind staat. In tegenstelling tot wat mensen denken, is de job van kraanmachinist erg gevarieerd. Elke dag is anders: nieuwe uitdagingen, nieuwe situaties. Ik moet er mijn hoofd bijhouden.”

Of hij zich niet alleen voelt, high in the sky. “Nee, absoluut niet. Veel mensen denken allicht: ‘Die man zit een hele dag alleen, dat is eenzaam.’ Maar alleen zijn en je eenzaam voelen is niet hetzelfde. Dat is een kwestie van hoe je het zelf ervaart. Ik heb zoveel contact met anderen – ook al is het niet fysiek – dat het niet voelt alsof ik een hele dag alleen gezeten heb. Ik communiceer met de mensen op de grond en met de andere kraanbestuurders. Met de ene spreek ik Engels, dus dat loopt iets stroever. Maar de andere spreekt Nederlands. Sommige mensen zeveren met hun collega's tijdens het werk of het middageten, wij doen dat via de walkietalkie. Zolang de veiligheid niet in het gedrang komt, moet dat kunnen. Het hoort er zelfs bij. 's Middags eet ik mijn boterhammetjes en drink ik mijn



TONY

Tony Pieters (59). Een kraanmachinist uit Mater.

koffietje alleen in mijn cabine, maar 's morgens en 's avonds sla ik beneden in de werfkeet een kort babbeltje met de collega's. Dat is wel tof. Er staat ook een radio in onze cabine, dus ik luister wel eens naar muziek. Het is natuurlijk geen discobar. De radio staat tamelijk stil, want ik moet kunnen horen wat iedereen zegt via de walkietalkie. Nee, stil is het hier zeker niet.”

DE TORENHOGE TORENKRAAN

STOP
3

“Alleen zijn is niet hetzelfde als je eenzaam voelen”

DE WEIDE VAN 'DIRTY DOGZ'

STOP
4

“De interactie met honden is oprecht en ongedwongen”

W e rijden verder naar onze laatste stop. Even later verlaten we de E40 en na enkele kleine baantjes minderen we gas en speuren we de wegmarteringen af. De fotograaf spot het bordje: 'Dirty Dogz'. We zijn er bijna. We volgen een klein landweggetje en komen aan op onze bestemming. Ik had veel geblaf verwacht, maar eigenlijk is het hier bijzonder rustig. Ik zie grote weides waarop groepjes uitgelaten honden aan het spelen zijn, een gebouw dat op een hondenspension lijkt en zelfs een winkel met hondenspullen. Niels begroet ons aan de ingang en geeft ons een korte rondleiding op het domein. “Mijn verloofde Eline baatte al voor wij elkaar leerden kennen het asiel vzw Animal Trust uit. Ik koesterde ook zelf al even de droom om met een uitlaatsdienst te beginnen. Zo werd 'Dirty Dogz' geboren. Mensen kunnen hier 's ochtends hun hond komen afzetten, zodat die zich hier eens goed kan uitleven. Op dinsdagen bieden we ook een uitlaatsdienst aan. Dan haal ik de honden op met een busje om ze vervolgens onder toezicht te laten spelen op onze weides.”

Niels en Eline werken hier niet alleen, maar met een team van 2, binnenkort zelfs 3 medewerkers. Ben ik hier voor deze reportage dan wel aan het juiste adres? “Door de grootte van het domein zien wij

elkaar niet zo vaak. Iedereen heeft hier ook zijn eigen taak, waardoor ik zo goed als altijd alleen werk. Ik focus me op het uitlaten van de honden van onze dagopvang en ons pension. Op een gemiddelde dag spendeer ik ongeveer 5 uur alleen op de weide met de honden.” Wat hij al die tijd dan doet? “Denk maar niet dat ik heel de tijd met mijn vingers zit te draaien. Ik wandel met hen rond op het domein, hou ze voortdurend in de gaten tijdens het spel en zorg er vooral voor dat de energie in de groep goed zit. Maar je hebt gelijk: in de winter beperkt mijn sociaal contact op het werk zich voornamelijk tot honden. In de zomermaanden baat ik bij goed weer onze hondvriendelijke zomerbar uit. Dat menselijk contact is dan welgekomen, na een eerder eenzame winter.”

MASKER

Eenzaam: het woord is gevallen. Ik besluit door te vragen: ‘Vind je het dan een eenzame job?’ Niels denkt hier even over na. “Op dinsdagen is het soms wel een beetje eenzaam. Ik rijd doorheen Gent om alle honden thuis op te halen. De meeste van hun baasjes zijn niet thuis, en wanneer dat wel het geval is, blijft ook daar het contact eerder beperkt. Een vluchtige ‘hallo’ en op naar de volgende. Wanneer mijn busje vol is, rijd ik terug naar Melle. Ik spendeer een aantal uren met de honden, en begin dan – opnieuw alleen



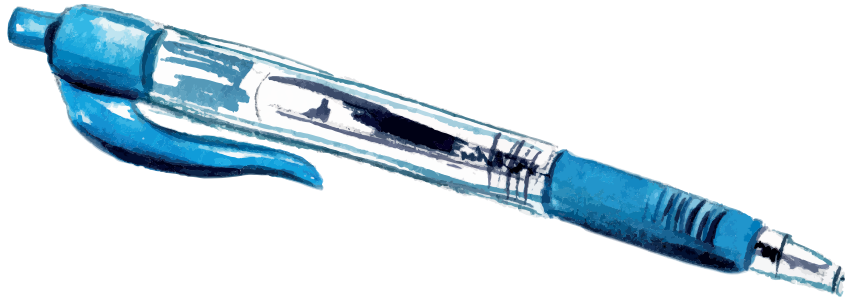
Niels Vanden Eynden (37), Hondenuitlater bij 'Dirty Dogz'.

– aan mijn ronde om hen veilig thuis te brengen. Vroeger zou ik dat erg gevonden hebben, een dag waarop ik bijna niemand zie. Nu ik ouder ben, trek ik me dat minder aan. Ik hou van de vrijheid die deze job me biedt. Ik weet ook uit ervaring dat een ‘sociale’ job niet altijd zoveel beter is. Tot 3 jaar geleden, voor ik met 'Dirty Dogz' begon, was ik vertegenwoordiger voor een bedrijf. Maar ik spendeerde toen dagelijks talloze uren alleen in de auto, steeds onderweg naar klanten. En als ik dan bij de klanten was, was het contact vluchtig en voelde het niet altijd even oprecht. Als verkoper zette ik een soort masker op. Nu heb ik dat niet meer. Honden zijn natuurlijk geen mensen, maar we hebben wel een fijne interactie.”

“

Tijdens de winter beperkt mijn sociaal contact op het werk zich voornamelijk tot honden. In de zomermaanden baat ik een hondvriendelijke zomerbar uit. Dat menselijk contact is dan welgekomen

”



BESTE JESAJA,



Een traditie: een schrijver schrijft een brief aan een schrijver. Aan een dode schrijver in dit geval. Dus daal ik, levende schrijver, graag met een brandende fakkel af naar de 8ste eeuw voor de geboorte van Christus om mijn bericht af te leveren aan het hof van de koningen van Juda, waar jij, naar ik vernomen heb van een betrouwbare bron, als profeet optreedt. Ik ga er trouwens van uit dat hoe dieper ik in de geschiedenis afdaal, hoe meer deuren ik naar morgen kan openduwen, en morgen, daar is het me om te doen, omdat ik van plan ben daar te leven; morgen en overmorgen en de rest van de onvoorspelbare toekomst. Daarnaast, en niet in het minst, daal ik ook in het verleden af om mijn relatie tegenover de doden te herbekijken: wat zijn die doden nog voor me waard nu ze tot stof zijn weergekeerd?

Daarom, beste Jesaja, richt ik het woord tot jou en je teksten. En het eerste wat ik als je schrijfbroeder kan zeggen, is dat je teksten klaar en duidelijk zijn, dat ze weinig aan interpretatie overlaten, een paard wordt een paard genoemd. Ik vermoed dat ze om die reden zo confronterend zijn; ze roepen op te handelen, ze verlangen iets.

'Deel je brood met mensen die honger hebben. Geef arme mensen een plek in je huis. Geef kleren aan mensen die naakt zijn. Zorg goed voor de mensen om je heen!', schrijf je in vers 7 van hoofdstuk 58, beste Jesaja, een oproep die zich

loswrikt van de mysterieuze rituelen en zich op de medemens richt; gisteren, vandaag en morgen. En het delen met die medemens, het delen van het brood, is een rode draad in de geschriften.

En toch is de belangrijkste vraag die ik me vandaag stel: 'Wat ben ik de ander verschuldigd?' Toegegeven, een eerlijk antwoord is even veel-eisend als je hierboven aangehaalde oproep. Zijn we vandaag, bij gebrek aan een gemeenschappelijk verhaal, een zingeving, niet te veel op onszelf teruggeworpen om ons echt om de ander te bekommeren; of is de wereld te onoverzichtelijk geworden en zijn we door informatiesunami's onverschillig geworden? Het houdt me bezig, beste schrijfbroeder.

Mijn brood deel ik graag met vrienden en familie; maar wat als een onbekende, uitgeput en hongerig van de vlucht, bij me zou aanbellen? Moeilijk om over armoede te schrijven in een huis met een goed gevulde koelkast is het niet. Je ziet, je teksten roepen vragen op en laten me vooral zien dat rijkdom niet het tegenovergestelde is van armoede, maar delen, geven, zorgen voor elkaar. Dat is de deur naar de toekomst die ze openduwen: er is genoeg voor iedereen, en iedereen, al wat leeft, heeft recht op een waardig bestaan, op een rustige oude dag. Maar waarom is dat niet zo? Waarom schamen we ons niet als een meisje van de honger sterft, beste Jesaja?

Jesaja, ben je er nog?

WIE IS BART KOUBAA?

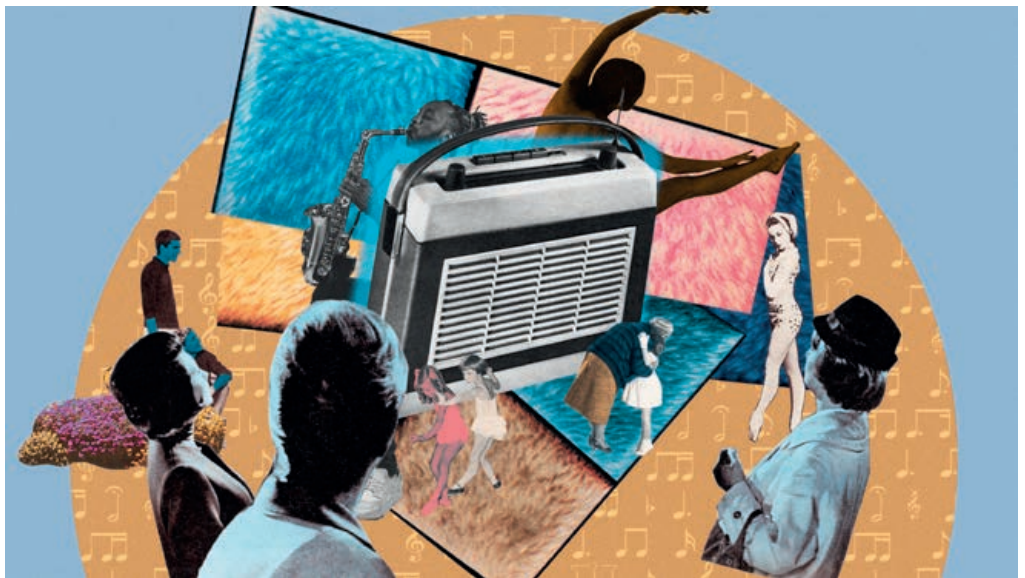
Bart Koubaa (°1968) is schrijver en fotograaf. Zijn werk verschijnt bij uitgeverij Querido. In oktober 2021 verscheen zijn laatste roman 'Dansen in tijden van droogte'.



HOE SCOORT BART ZIJN ENERGIELEVEL?

"In de zomer draai ik op 80 tot 90 procent, in de winter kan dat soms naar 60 procent zakken. Ik krijg energie van mijn vrouw, mijn kinderen en mijn vrienden, maar ook van het schrijven en van het samenwerken met studenten van KASK, waar ik lesgeef, of met deelnemers van een sociaal-artistiek project bij 'De vieze Gasten', waar ik een dag in de week werk."

“Muziek is een medium dat mensen verbindt”





Muziek is een medium dat mensen verbindt. Als videoanimator help ik muzikanten hun muziek te verspreiden door geanimeerde video's te maken. Door met de muziek te werken en er iets aan toe te voegen, verbind ik me met de artiest, met het publiek en met mezelf.

Muziek inspireert me en stimuleert mijn visuele ideeën. Maar om mijn creativiteit te voeden, heb ik ook stilte en tijd voor mezelf nodig. Een rustige plek is een bron van inspiratie voor mijn werk.

Muziek en beelden die niet opgemerkt worden, bestaan niet. Als mensen over een project praten en de muziek en beelden delen, zorgen ze op hun beurt voor meer verbinding. De projecten waar ik aan werk, moeten het publiek dus raken en betrekken. Dat is mijn engagement.

Deze drie beelden komen uit de videoanimatie die Laura maakte voor de kunstrubriek van Still. Scan de QR-code en bekijk haar volledige werk!



> www.lauramatikainen.com
 @laurainka

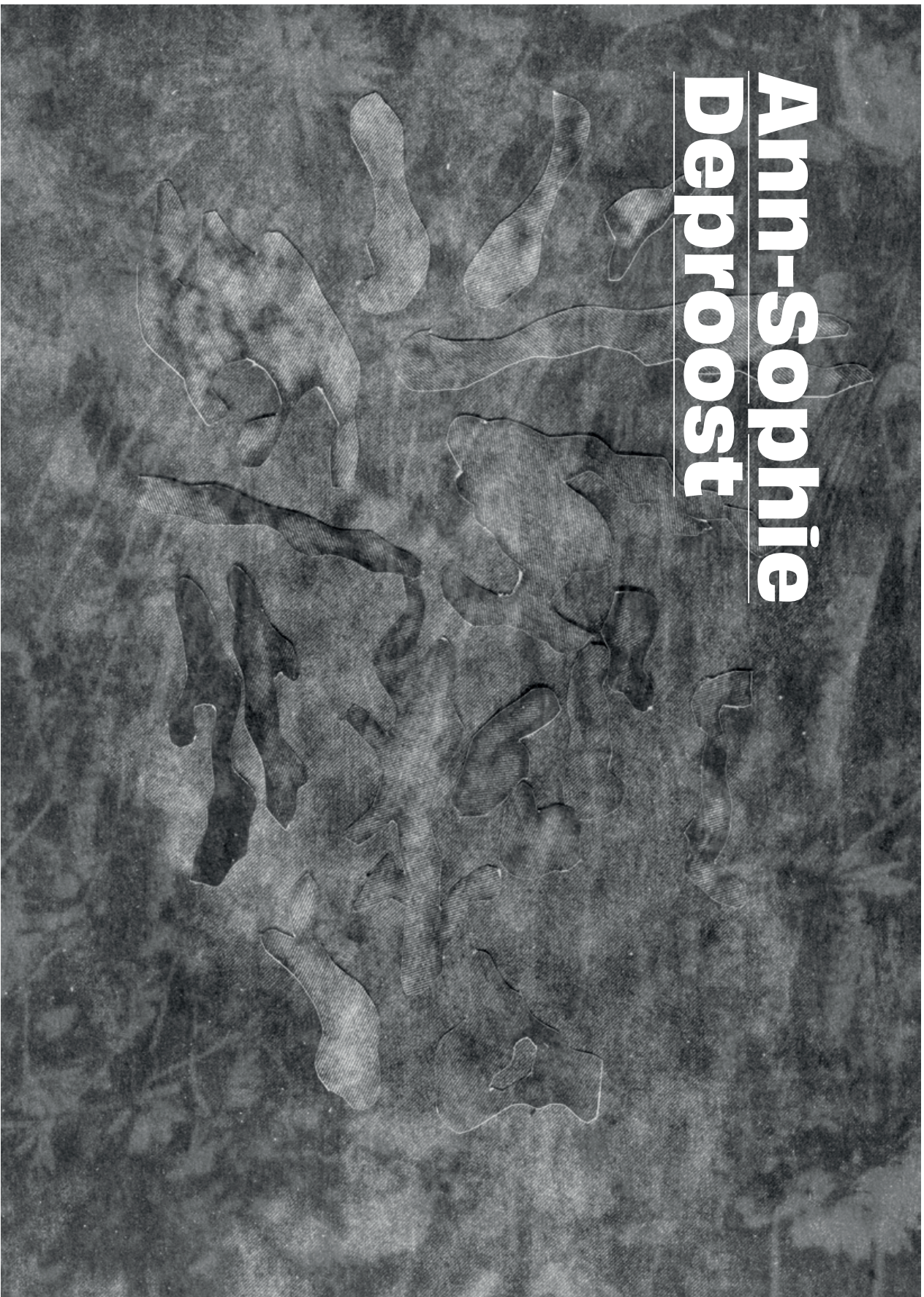


© FOBIN GOOSSENS

WIE IS LAURA MATIKAINEN?

Laura Matikainen is een Finse videoanimator, gevestigd in Antwerpen. Naast haar professionele projecten houdt ze zichzelf scherp door te luisteren naar de muzikale voorkeuren van haar vriend en samen met haar dochter de wereld te verkennen.

**"Fragmenten uit de realiteit worden bewerkt met flarden van gedachten.
De beelden balanceren tussen herkenbaarheid en vervreemding"**



Ann-Sophie Deproost

Mijn idee. Door weloverwogen composities verschuift de aandacht van de kijker continu van de randen van het beeld naar haar centrum en van voorgrond naar diepte; om tussen al deze uitersten steeds nieuwe lagen te ontdekken. Hoe zo'n beeld ontstaat en evolueert, behoort tot een van mijn belangrijkste drijfveren.

Mijn proces. Het trage proces, waarin toeval zich gaandeweg opstapelt, zorgt ervoor dat het kunstwerk steeds meer afstand neemt van zijn herkomst in de werkelijkheid en verandert in een mentaal beeld. Beelden balanceren zo tussen herkenbaarheid en vervreemding, waarbij fragmenten uit de realiteit worden bewerkt met flarden van gedachten.

Mijn onderwerp. Landschappelijke en stedelijke motieven dienen als vertrekpunt om thema's aan te snijden zoals tijd, gelaagdheid, proces, en herinnering. Elk beeld toont verstilde tijd.

Wat is je hoofd
meer
dan een
vluchtige plek
waar ontstaat
en verdwijnt
tussen de radars van de tijd.

Laat ze
vluchtig
en laat de wind
en laat je meevoeren
en vergeet ze.

Laat de tijd geduldig gedijen en
de seconden in je hoofd tikken
tot ze terug verdwijnen.



> www.annsophiedeproost.com
 @annsophiedeproost



© GRET BONNE

WIE IS ANN-SOPHIE DEPROOST?

Ann-Sophie Deproost (*1989) studeerde Beeldende Kunst aan Luca School of Arts in Gent. In haar werk combineert ze tekenen, grafiek, collage en analoge fotografie. Haar hybride beelden onderzoeken de grenzen tussen die verschillende media en reflecteren over tijd, herinnering en het (mentale) beeld.

De tekenkunst van Ann-Sophie begint waar haar fotografie eindigt. Haar zoektocht naar de grenzen tussen media vertaalt zich in een steeds hernieuwd experiment van chemische, mechanische, digitale en manuele bewerkingen. Deze bewerkingen variëren van fotografische technieken tot tekenen met uiteenlopende materialen. Ook de scanner heeft een centrale plek in het atelier, als een tweede camera die visuele lagen toevoegt aan het werk. Tot slot bepaalt de keuze van het papier – haar structuur, matheid en kleur – mee hoe het beeld een tactiele vorm krijgt. In tegenstelling tot de traditionele omgang met fotografie is elk beeld van Ann-Sophie dan ook uniek en wordt de beleving beïnvloed door de fysieke aanwezigheid in de tentoonstelling.

“Een oude vitrine, een huis dat decennia onaangeroerd bleef of een plek waar de natuur terug de bovenhand neemt. Het zijn plaatsen waar de tijd verstild is”

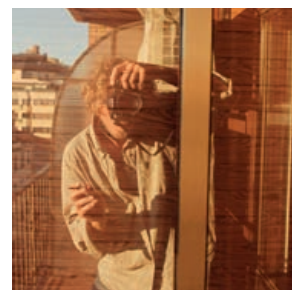
YANDECAATSEKE JORIS



Engagement vind ik in projecten. Momenteel werk ik aan het project 'Meuse': ik heb mezelf enkele jaren geleden geëngageerd om de vallei van de Maas van Luik tot aan de Franse grens te verkennen en in beeld te brengen. Een vluchtige blik uit het autoraam op de sombere rotsen, de mysterieuze bomen en de Maas. Een visuele herinnering. De start van dit project.

Verbindingen met een herinnering uit mijn kindertijd gebruik ik vaak als inspiratie voor een nieuwe reeks. Ook nieuwe verbinding die je opbouwt met een gebied door er te wandelen en te fotograferen fascineert mij.

Verstilde plaatsen trekken me aan. Vaak vind ik ze langs de rivier die voor mij een leidraad en een rustpunt is. Een oude vitrine, een huis dat decennia onaangeroerd bleef of een plaats waar de natuur terug de bovenhand neemt. Stille getuigen van een tijd waarin de aanwezigheid van de mens ontbreekt maar toch voelbaar is.



WIE IS JORIS VANDECATSEYE?

Joris Vandecatseye (*1983) behaalde het diploma van fotografie aan het KASK in Gent (2005). Sindsdien bleef hij actief aan het werk door het vele rondzwalen en het gevoelsmatig fotograferen van het alledaagse. Hij fotografeert zowel dichtbij huis als tijdens reizen en roadtrips. Een belangrijk onderdeel van zijn werk bestaat uit het verzamelen van beelden in plakboeken.



@joris_vandecatseye

“Je bent pas
echt volwassen
als je jezelf
accepteert”

Annelien Dejonckheere

WIE IS ANNELIEN DEJONCKHEERE?

- Annelien (17) woont in Zwalm.
- Ze volgt secretariaat-talen in de secundaire school Viso Cor Mariae in Brakel.



“IN DE KOSMOS ZIJN WE ALLEMAAL KWETSBARE WEZENTJES. ONZE ZOGEZEGD GROTE MAATSCHAPPELIJKE ISSUES ZIJN EIGENLIJK HELEMAAL NIET ZO GROOT”

BEGRIJPT NIET DAT er zo veel fuzz gemaakt wordt over LGBTQIA+ in Qatar. “Laat iedereen toch gewoon diens identiteit beleven zoals elk dat wil. Mijn broer is heel recent tijdens een nietsvermoedende zondagse ochtend uit de kast gekomen. Ik heb hem meteen een grote knuffel gegeven. Mijn ouders moeten wellicht even wennen – ze zijn erg gelovig en traditioneel – , maar ik heb hen gezegd: ‘Er is niets veranderd hé. Broer heeft gewoon benoemd wie hij al die tijd al was.’ Ach, we vergroten alles uit tot enorme problemen, maar laten we niet vergeten dat we in de kosmos gewoon kwetsbare wezentjes blijven en dat onze zogezegd grote maatschappelijke issues helemaal niet zo groot zijn. Waarom zouden we ons in ’s hemelsnaam druk maken over iemands geaardheid?”

HEEFT EEN MOOIE KIJK OP volwassenheid. “Je bent pas echt volwassen als je jezelf accepteert. Als je niet langer worstelt met wie je bent. Straks word ik 18 en dan ben ik officieel volwassen, maar voor mij is volwassenheid geen technisch begrip, maar een mindset. Ik ben heel lang onzeker en timide geweest, maar door ouder te worden en te merken dat ik bepaalde dingen best goed kan, heb ik die twijfels beetje bij beetje van mij afgeschud.”

VOELT ZICH MACHTELOOS ALS ze aan de klimaatopwarming denkt. “Ik ben een enorme dierenvriend. Bij ons thuis lopen 2 katten, een hond, een konijn, vissen en kippen rond. In de Ardennen wandelen tussen

de dieren in het bos of gaan stappen met mijn hond, maken me stil en rustig. Het idee dat we onze aardbol kapot aan het maken zijn, maakt me dan ook moedeloos. Soms vraag ik me echt af wat ik als individu kan doen. Een schilderij bekladden? Nee, daar geloof ik niet in.”

HAAT HET ZINNETJE ‘het komt goed’. “Mijn papa is al 2 jaar ziek. Hij zal niet meer lang leven. Dat maakt me écht droevig. Misschien zal ik het ooit wel een plek kunnen geven, maar dat wil nog niet zeggen dat het ‘goed’ is. Ik zou veel liever hebben dat hij nog heel lang bij ons is.”

PRAAT NIET GRAAG OVER haar gevoelens. “Ik ben erg introvert. Een gesloten boek, zeker tegen mensen die ik goed ken. Het heeft bijvoorbeeld lang geduurd vooraleer ik de situatie met mijn zieke papa met mijn klasgenoten wilde delen. Hulp zoeken ligt niet echt in mijn aard. Ik merk wel – ook in dit gesprek – dat het met buitenstaanders vreemd genoeg soms makkelijker is om mijn gevoelens te delen.”

VINDT HET VERMOEIEND DAT er zoveel verwacht wordt van jongeren. “School en thuis lopen nu veel meer door elkaar dan vroeger. Elk moment kan er een taak of test bijkomen. Smartschool loert altijd om de hoek. Ik zie veel ouders die intensief meekijken naar het schoolwerk van hun kinderen. Bij mij is dat helemaal anders. In de lagere school smeerde ik al zelf mijn boterhammen, maakte ik mijn turnzak en regelde ik mijn zaken. Dat heeft me zelfstandig gemaakt.”

DROOMT ERVAN OM met mensen te werken. “Vroeger wilde ik verpleegkundige worden, nu voel ik wel iets voor de job van leerkracht. Ik hoop ooit uit een klas te stappen met het gevoel dat ik iets in gang gezet heb. Ik wil een verschil maken in het leven van anderen door een luisterend oor

te bieden. Ik doe nu al speelpleinwerking en voel dat ik iets betekenen voor kinderen die vaak zelf in moeilijke thuissituaties zitten. En als iemand anders gelukkig is, ben ik dat ook.”

HEEFT EEN HEKEL AAN ruzies. “Ik merk dat ik moeilijke situaties vaak uit de weg ga. Bij ruzies voel ik me echt ongemakkelijk. Ik begin snel te wenen of voel me gekwetst. Daardoor vermijd ik dat soort situaties of probeer ik ze op te lossen via bemiddeling zodat alles rustig blijft. Ik zie dat als een kwaliteit, al besef ik dat ruzies ook tot nieuwe inzichten kunnen leiden.”

RAADT IEDEREEN AAN te stoppen met het constant checken van sociale media. “Ik heb tijdens corona beslist om sociale media links te laten liggen. Sindsdien heb ik veel minder stress en voel ik me vrijer. Mensen lijken op Instagram een wauwleven te leiden, maar zitten ondertussen te huilen in hun slaapkamer. In plaats van foto’s te nemen en te posten, leef ik nu veel meer in het moment. Ik hoef die virtuele identiteit niet. Ik heb mijn vriend en vrienden op school, dat is meer dan voldoende.”

GELOFT IN heel veel dingen. “In mensen, in de liefde, in een tweede kans, in karma, in het feit dat er altijd iets goed zit in iedereen, in geluk en in toeval. Ik vertrouw erop dat wie iets goed doet, uiteindelijk ook geluk veroorzaakt. En dat wie liegt en bedriegt uiteindelijk de keerzijde op een of andere manier wel tegenkomt, hetzij zelf of in een volgende generatie.”

HEEFT GELEERD DAT je er uiteindelijk alleen voor staat. “Het is aan mezelf om keuzes te maken en om mijn pad te gaan. Natuurlijk heb ik andere mensen nodig die me dragen en me omringen, maar zij kunnen de dingen niet in mijn plaats doen. Als ik zelf niet in beweging kom, zal ik blijven stilstaan.”

“Soms droom ik
dat ik kan vliegen”

Kristiaan Pauwels

WIE IS KRISTIAAN PAUWELS?

- Kristiaan (18) verhuisde in 2020 van Zambia naar België. Hij heeft een Belgische papa en een Zambiaanse mama.
- Hij volgt wetenschappen-wiskunde in de secundaire school Sint-Michiel in Leopoldsburg.



“IK ZIE VEEL VOLWASSENEN WERKEN, ETEN EN SLAPEN ZONDER DAT ZE ECHT EEN GROTER DOEL NASTREVEN. IK HOOP DAT MENSEN OP EEN BEPAALD MOMENT GRIP KRIJGEN OP HUN LEVEN EN EEN DOEL VINDEN, WAT DAT DOEL OOK MOGE ZIJN”

VINDT HET MOEILIJK OM de vibe in Lusaka en Zambia uit te leggen. “Je kan er niet gewoon zeggen ‘ik ga naar de cinema’ of ‘ik ga naar een feestje’. Er is weinig te doen en door de slechte wegen ben je ook lang onderweg. Thuis zitten na school is de normale gang van zaken. Playstation spelen, met vrienden thuis wat rondhangen. Veel meer valt er vaak niet te beleven. Jongeren beseffen hier niet hoeveel kansen en vrijheid ze krijgen en hoeveel plezier ze elke dag hebben. Ik kan hier zelfs als jobstudent werken en €2000 per maand verdienen.”

WEET DAT ouders in Afrika een pak strenger zijn dan hier. “Hier doen ouders niet moeilijk als je naar een feestje of fuif wil gaan. Daar is dat totaal niet aan de orde. Mijn ouders zijn vrij soepel en geven best veel vrijheid, maar gehoorzaamheid van kinderen naar hun ouders toe, is typisch aan de Afrikaanse cultuur. Een verbod is een verbod. En dat wordt vaak ook met fysieke straffen afgedwongen.”

BESEFT DAT hij het geluk had op een goede school te zitten. “Ons gezin behoorde tot de iets hogere middenklasse, waardoor ik les kon volgen aan een privéschool en ik geen problemen had toen ik naar België verhuisde. Ik kon meteen mee met mijn leeftijdsgenoten. Een heel ander verhaal is het voor de meeste mensen in Afrika die het moeten redden in een openbare school. Het niveau is daar bedroevend laag.”

HOOPT DAT hij ooit aan de knuppel van een vliegtuig zit. “Ik wil piloot worden.

Volgend jaar ga ik naar Groningen of Antwerpen om die studies aan te vatten. Mijn hele leven lang al pendel ik tussen België en Zambia. Op het vliegtuig zitten, heb ik altijd geassocieerd met een positief gevoel. Het was voor mij elke keer weer bijzonder dat het vliegtuig mij de kans gaf om mijn familie te zien. Soms droom ik 's nachts dat ik kan vliegen. Dat ik mijn armen spreid en opstijg.”

HEEFT EEN MENING OVER het onderwijs-systeem. “In Zambia was er enorm veel aandacht voor sport. Eigenlijk is dat de belangrijkste uitlaatklep voor jongeren. Hier wordt sport veel meer in clubverband gedaan en staat het los van het onderwijs. Dat vind ik jammer, want sport biedt kansen. Voor mij bleek het bijvoorbeeld de belangrijkste weg om me te integreren in de klasgroep. In de pauzes zette ik de stap naar een groepje jongens dat altijd basketbalde en zo ging de bal aan het rollen.”

VINDT HET OPVALLEND DAT veel mensen hier kampen met psychische problemen. “Ik zie veel volwassenen werken, eten en slapen zonder dat ze echt een groter doel nastreven. Ik weet wat ik wil in het leven, wat ik ervoor moet doen en hoe hard ik ervoor moet werken. Ik ga er echt mijn best voor doen. Veel leeftijdsgenoten hier hebben geen idee wat ze willen bereiken. Ze drijven rond. Ik hoop dat ze op een bepaald moment grip krijgen op hun leven en een doel vinden, wat dat doel ook moge zijn. Misschien is dat een goeie remedie tegen een burn-out?”

HEEFT GEEN ANGST MEER OM taalfouten te maken. “Ik ben nu 2 jaar in België en corona gaf me de kans om elke dag keihard aan mijn Nederlands te werken. Ik had toch niets anders te doen. Toch was

ik teruggetrokken en stil omdat ik bang was om commentaar te krijgen op mijn woordenschat of om uitspraakfouten te maken. Maar ondertussen is die angst weg en daardoor voel ik me ook echt een deel van de groep.”

GELOOFT NIET in de kerk en in bidden. “Maar ik ben wel christen. Ik draag ook een kruisje om mijn hals, want ik geloof in de liefde en in het idee dat elke tegenslag wel een betekenis heeft. God heeft een plan met ons en dat geeft me vertrouwen. Mijn moeder is nu ziek. Dat is erg moeilijk voor mij omdat ik niet bij haar kan zijn. Toch ervaar ik ergens een basisvertrouwen in het leven en voel ik mij niet alleen bij die moeilijke situaties. Ik pieker er niet over en spit het niet uit. Mijn geloof biedt me rust.”

IS NIET ECHT BEZIG MET de klimaatopwarming en de oorlog in Oekraïne. “Ik vind het wel heel belangrijk, maar ik slaag er niet in om écht mijn bijdrage te leveren. Mijn vader was majoor in het leger en vreest dat er een nieuwe wereldoorlog zit aan te komen, maar ik ben er zelf niet zo mee bezig.”

VINDT HET NORMAAL DAT hij iets teruggeeft aan zijn geboorteland Zambia. “Ik heb een duidelijk doel in mijn leven en ga er alles voor doen om piloot te worden. Met het geld dat ik verdien wil ik samen met mijn broer een school oprichten. Een school die toegankelijk is voor iedereen, met veel sportmogelijkheden, een openbare bibliotheek en goeie apparatuur om experimenten te doen. Misschien ook een internaat erbij, dan kan ik zelf een locatie kiezen en kan gelijk wie er schoollopen. Het is een concrete droom hoor, waar ik met mijn broer soms over fantaseer.” (lacht)

SAME-SEX, NIEUW SAMENGESTELD OF BEWUST ALLEENSTAANDE GEZINNEN

OUDE BENJE VOORBAANJE

We waren het ooit allemaal: kinderen. De keuze om geboren te worden, werd voor ons gemaakt. We hadden daar zelf niets over te zeggen. Dat is bij het ouderschap anders. De ene kiest ervoor, de andere niet. De redenen daartoe zijn divers. Sommigen wachten op 'de ware', maar wat als je hem of haar maar niet tegen het lijf loopt? Wij spraken met pedagoog Philippe Noens en met bewust alleenstaande mama Lieve Thibaut over de instinctieve band met je kind en het engagement van het ouderschap. "Het allerbelangrijkste voor een kind is opgroeien in een veilig en stabiel gezin. Hoe dat gezin is samengesteld, doet er minder toe."

REDACTIE: NIKKIE STEVAERT, FOTOGRAFIE: BART MOENS

Bewust alleenstaand ouderschap zit in de lift. Het aantal aanvragen is de laatste jaren enorm toegenomen. Ook Lieve Thibaut waagde de stap. Zeven maanden geleden kwam haar dochter Fiene ter wereld, maar Lieve droomde eigenlijk al veel langer van haar aanwezigheid. "Ik ben altijd graag met kinderen bezig geweest. Ik was leidster in de scouts, gaf speelpleinwerking en was monitor bij jeugdkampen. Dat ik kinderen zou krijgen, was voor mij een evidentie. Tot ik dertig werd en ik nog geen geschikte partner was tegengekomen. Ik besliste al snel dat geen kinderen krijgen, geen optie was. Als er niemand op mijn pad kwam, zou ik er alleen voor gaan." Volgens Philippe Noens, doctor in de pedagogische

wetenschappen en lector gezinswetenschappen, is het niet vreemd dat er steeds meer aanvragen zijn om bewust alleenstaande mama te worden. "De afgelopen 2 jaar, gevuld met afstand en lockdowns, heeft het voor 20'ers en 30'ers moeilijker gemaakt om een romantische relatie op te bouwen. In corona lijkt de tijd dan wel te hebben stilgestaan, een biologische klok blijft tikken. We zijn ook een stuk 'kieskeuriger' geworden. Door Hollywood-films wordt ons van kinds af een onrealistisch liefdesbeeld voorgeschoteld. We spiegelen onze potentiële partners daaraan en zijn best wel kritisch in onze partnerkeuze. Daar komt bovenop dat we steeds meer mogelijkheden hebben. Mensen krijgen op latere

leeftijd kinderen, er is meer informatie beschikbaar over verschillende procedures en een fertilitietscentrum is veilig en legaal: er wordt gekeken naar een match in DNA, de donor wordt gescreend, er is medische en psychologische begeleiding. Al die zaken zorgen ervoor dat de stap naar bewust alleenstaand ouderschap steeds vaker wordt gezet."

BLAUWE PLEK

Zou je zeggen dat bewust alleenstaand ouderschap in onze maatschappij volledig aanvaard is?

Philippe: "We kunnen er niet omheen dat we in Vlaanderen nog steeds zeer heteronormatief denken: mama, papa, kindje. Dat merk je ook in bepaalde structuren van de samenleving. Maar we zitten wel in een transitie. Same-sex gezinnen, nieuw samengestelde gezinnen en bewust alleenstaande gezinnen komen vaker voor en er wordt meer rekening gehouden met die diverse gezinssituaties. Denk maar aan de nieuwjaarbrieven op school. Vroeger waren die er standaard voor de mama, papa en de meter en de peter. Nu wordt er vaak gevraagd hoeveel brieven er nodig zijn, en voor wie. Ook aan het begin van het schooljaar wordt niet langer standaard de contactinformatie gevraagd van mama en papa, maar is er vaak ruimte om zelf mensen toe te voegen. Het zijn kleine zaken, maar daaraan merk je wel dat er iets veranderd is. Al moet ik er wel bij zeggen: bij de opvoeding van een kind – ongeacht de gezinssamenstelling – wordt meer belang gehecht aan de moeder dan aan de vader. Je ziet dat ook in onderzoek: als men er spreekt over 'een survey bij ouders', dan



Lieve: "Ik hoop vooral dat ik een mama kan zijn die Fiene naar de juiste mensen kan gidser"

hebben ze in veel gevallen vooral moeders bevraagd. Vaders worden wat stiefmoederlijk behandeld. Ik merk dat als papa zelf ook: bij de kinderarts of bij een oudercontact wordt mijn vrouw meer aangekeken. Er wordt ook gewoon vaker naar mijn vrouw gebeld als er een probleem is met de kinderen. Wanneer een vrouw beslist om alleen een kind op te voeden, gaan mensen er dan ook sneller van uit dat ze daartoe in staat is. Aan een man met een kinderwens, zonder vrouwelijke partner, wordt al sneller de vraag gesteld: 'Zou je niet beter nog wat wachten tot je iemand tegenkomt?'. Bewust alleenstaande vaders vind je dan ook veel minder."

Lieve,ervaar jij dat ook op die manier?
Lieve: "Ik heb als bewust alleenstaande mama nog niet te kampen gekregen met negatieve reacties, integendeel. Veel mensen bieden spontaan aan om te helpen of drukken hun bewondering uit voor mijn keuze. De enige negatieve reacties zijn die op het internet. Mensen reageren dan op een artikel over bewust alleenstaand ouderschap en schrijven dat ze medelijden hebben met de kinderen, dat wij egoïstisch zijn. Ik kan dat redelijk goed van me afschudden, maar het raakt wel een snaar. Aan de andere kant: tweeoudergezinnen zijn ook niet altijd perfect. En er kan veel gebeuren. Mijn mama is vroeg overleden en mijn papa is langdurig ziek, dat was ook niet te voorzien. Als mens moet je omgaan met de omstandigheden die er zijn. Het is niet omdat je een 'traditioneel' gezin hebt, dat alles rozegeur en maneschijn is. Ik kan niet scheiden, want ik heb geen partner, maar een koppel wel. En dat is vaak erg moeilijk voor kinderen."

Philippe: "Dat klopt. Sterker nog: onderzoek heeft uitgewezen dat kinderen psychisch meer lijden onder een vechtscheiding, dan onder het overlijden van een ouderfiguur. Bij het overlijden gaat een kind door een rouwproces om uiteindelijk het heengaan te accepteren, met een pak mooie herinneringen. Een vechtscheiding laat vaak een blauwe plek achter op een kindertiel. Versta me niet verkeerd: kinderen zijn veerkrachtig. De meeste kinderen van gescheiden ouders groeien prima op, maar als ouders uit elkaar gaan, kan dat sporen nalaten. Kinderen van bewust alleenstaande ouders ervaren echter weinig problemen met die gezinsamenstelling. Onderzoek heeft aangetoond dat het geen negatieve impact heeft op het opgroeien van een kind, toch niet als er open over gesproken wordt. Natuurlijk zullen kinderen van donors met bepaalde

vragen zitten, maar dat hoeft zeker niet schadelijk te zijn. Elk kind stelt zich namelijk vragen naar zijn of haar herkomst."

VRIENDELIJKE MAN

Heb je er al over nagedacht hoe je het Fiene zal vertellen?

Lieve: "Dat Fiene geen vader heeft, heb ik haar in principe nu al verteld, maar ze heeft dat natuurlijk niet geregistreerd. Als ze ooit vraagt: 'Waar is mijn papa?', zal ik er geen doekjes om winden. Ik wil dat het iets 'normaal' is. Ik zal het zeker niet aanbrengen als een grote aankondiging. Ik heb een aantal boekjes in huis gehaald die het thema aansnijden. Op die manier hoop ik dat het spontaan naar voor komt. Ik zal Fiene ook altijd aanmoedigen om me al haar vragen te stellen. Al is ook mijn kennis beperkt. Ik ging naar het fertiliteitscentrum in het Heilig-Hart in Leuven, en daar werken ze enkel met anonieme donors. Ik weet niets: enkel dat er een uiterlijke match gebeurd is op vlak van oogkleur, haarkleur, lengte en of we niet gevoelig zijn voor dezelfde genetische aandoeningen. Sommige mensen kiezen liever voor zaadcellen van een gekende persoon in de omgeving. Ik vind het net aangenamer om te werken met een anonieme donor. Ik zou niet willen dat Fiene later het gevoel zou hebben dat er wel een papa bestaat, maar dat die niet voor haar wil zorgen. Dan liever 'een vriendelijke man' die mama wilde helpen."

Is het moeilijker bij bewust alleenstaand ouderschap om later een partner tegen te komen die een vader- of moederrol kan innemen?

Philippe: "Kinderen hebben een soort aangeboren loyaliteit tegenover hun biologische ouders, maar dat betekent niet dat ze niet door andere mensen kunnen opgevoed





Philippe: “Een vaderrol kan opgenomen worden door verschillende mamen. Een sportcoach, een nonkel, een leerkracht, een jeugdleider of een buurman”

worden. Dat heeft natuurlijk wel tijd nodig, want zij moeten loyaliteit verwerven. Dat doe je vooral door te laten zien dat je er bent voor elkaar en door tijd te maken. Dat is zo bij bewust alleenstaande gezinnen, maar bijvoorbeeld ook bij nieuw samengestelde gezinnen. Je moet een kind laten voelen: met mij erbij blijft het een thuis. Biologisch verwantschap is een sterke band, dat staat vast. Maar ook personen die er zijn van bij het prille begin, versmelten zich met je jeugd en je jeugtherinneringen en worden van evenveel betekenis als biologische ouders. Als een kind al wat ouder is, kan dat moeilijker zijn. Dan liggen rollen en posities binnen een gezin al wat meer vast. Maar ook in die situaties kan een nieuwe partner een belangrijke opvoedkundige rol spelen in het leven van een kind.”

Lieve: “Voor ik mijn aanvraag indiende om bewust alleenstaande moeder te worden, heb ik lang getwijfeld over wanneer nu precies het juiste moment was. Wanneer zou ik stoppen met wachten op een partner? Toen besefte ik: ik ben meer op zoek naar iemand om een kind mee te maken, dan naar een partner om een relatie mee te hebben. Dat leek me niet de juiste ingesteldheid en dat was meteen ook het moment waarop ik besloot om er alleen voor te gaan. Maar dat betekent niet dat ik niet opensta voor een relatie, als ik de juiste man tegenkom. Al acht ik die kans klein. Ik ben helemaal niet

op zoek. Ik zou niet willen dat het nadelig is voor Fiene. Haar noden staan boven die van mij. Ik wil niemand aan haar voorstellen die er even later misschien niet meer zal zijn. Als ik iemand in ons gezin toelaat, zal het een proces van lange adem zijn. Daar ben ik zeker van.”

Wat is het moeilijkste aan bewust alleenstaand ouderschap?

Lieve: “Ik was erop voorbereid dat het alleenstaand ouderschap moeilijk zou zijn, maar dat valt goed mee. Het enige waar ik last van heb, is schuldgevoel: ik kan Fiene heel moeilijk loslaten. Als ik haar naar de crèche breng, voelt dat niet goed. Ik wil het allerbeste voor haar, maar ik heb maar twee handen. Zo had ik niet zo lang geleden buikgriep en was ik niet in staat om voor haar te zorgen. Dat vond ik erg pijnlijk. Het alleenstaand ouderschap vind ik dus niet lastig, eerder het gevoel dat ik Fiene tekortschiet. Dat ik haar niet evenveel aandacht kan schenken als twee ouders samen. Ik leg de lat hoog voor mezelf en misschien bezorg ik mezelf wel onnodig veel druk. Maar ik zou niet willen dat Fiene last ondervindt van de beslissing die ik nam om haar alleen op te voeden. Soms lijkt het alsof ik net iets meer mijn best wil of moet doen om te compenseren dat er geen tweede ouder is.”

Philippe: “Een bewust alleenstaande ouder draagt een driedubbele verantwoordelijkheid: hij of zij moet het huishouden runnen, neemt de opvoeding op zich en moet voor een inkomen zorgen. Dat is niet evident. De kans op (financiële) kwetsbaarheid neemt toe en er is ook een grotere kans op isolement. Ouders plooiën in die situatie nogal makkelijk terug op zichzelf. Voor

een kind maakt het op zich niet zoveel uit of het nu opgroeit in een eenouder- of een tweoudergezin, zolang de thuis situatie harmonieus is en een veilige haven biedt voor de (prestatie)druk van buitenaf. En voor een alleenstaande ouder is het net iets moeilijker om die harmonie te bewaken. Op zo'n momenten komt het belang van een netwerk op de voorgrond.”

ROLMODELLEN

Hoe ziet dat netwerk er dan uit?

Philippe: “Vroeger was ‘familie’ een brede term: inwonende ouders, frequent op bezoek komende tantes en nonkels, grootouders die op een boogscheut woonden: ze speelden allemaal een rol in de opvoeding en waren in het alledaagse samen-leven zeer aanwezig. Nu spreken we meer over ‘the nuclear family’ – het kerngezin: ouders en hun kinderen. Dat komt mede door de industrialisering: we wonen verder weg van de dorpskern – dichter bij het werk in de steden – en bijgevolg wat verderaf van onze ‘grote’ familie. Daarnaast leven we in individualistische tijden: we vinden het allemaal belangrijker om onszelf en onze carrière, hobby’s of ons vrijwilligerswerk te ontplooiën. In het Oosten gaat het er anders aan toe: opvoeden verloopt er meer organisch. Je leert van jongs af zorgen voor de kleintjes, door bijvoorbeeld te babysitten op je jongere broertjes of nichtjes, terwijl de ouders een tijdje van huis weg zijn. Grootouders wonen ook vaak in en zijn daarom veel directer betrokken bij de opvoeding. In het Westen is dat niet meer aan de orde: grootouders springen wel bij, maar vooral wanneer wij dat vragen. Heel wat grootouders schaatsen tussen betrokkenheid

en afstand: ze willen graag mee opvoeden, maar willen hun kinderen niet het gevoel geven dat ze zich te hard 'bemoeien'. Maar een 'dorp' rond onze kinderen, een gemeenschap van volwassenen die een oogje in het zeil houden, dat is eigenlijk nog steeds even belangrijk als vroeger."

Waarom is dat?

Philippe: "Opvoeden komt neer op kinderen inleiden in het leven, en vooral dan in onze manier van samen-leven. Iedereen staat anders in het leven, en door de omgang met andere volwassenen dan de ouders, leert een kind verschillende manieren kennen om het leven te beleven en met zaken zoals vreugde en verdriet om te gaan. Volgens het oud burgerlijk ideaal heeft een kind tijdens het opgroeien nood aan zowel stabiliteit en veiligheid als aan avontuur en stimulators. Typisch wordt er gekeken naar de moeder als de meest zorgzame ouder en de vader als de creatieve speelvogel die meer fungeert als sociale brug naar hobby's, jeugdbeweging en vakantiewerk – die brugfunctie wordt overigens bevestigd door onderzoek naar vaderbetrokkenheid. Vooral jongens hebben baat bij mannelijke rolmodellen in hun leven die bepaalde waarden belichamen: competitie, recht-

vaardigheid, discipline en overgave. Maar op zich kan die rol ook opgenomen worden door een sportcoach, een nonkel, een leerkracht, een jeugdleider of een buurman. Door iemand in je netwerk dus."

Lieve: "Wanneer je ervoor kiest om bewust alleenstaande mama te worden, wordt er gedurende het proces veel nadruk gelegd op het belang van een netwerk. Want het is niet omdat je zegt: 'hu wil ik ervoor gaan', dat dat ook effectief mogelijk is. Eerst zijn er psychologische gesprekken en je moet effectief goedkeuring krijgen vooraleer de procedure kan opgestart worden. In die gesprekken wordt sterk gepeild naar je netwerk: heb je wel voldoende mensen in je dichte kring en kunnen zij je voldoende ondersteunen? Ik heb zelf nog niet zoveel hulp moeten invoeren van familie en vrienden, maar ik geef toe dat het fijn is om te weten dat er een netwerk is waar ik op kan terugvallen. Toen Fiene werd geboren, zei een vriend: 'Ik zal haar de slechte manieren wel aanleren.' Dat was natuurlijk een mopje, maar er schuilt een belangrijke boodschap achter. Ik vind het belangrijk dat Fiene in contact komt met mannelijke rolmodellen. Als vrouw kijk ik anders naar zaken en ik kan niet alle rollen tegelijkertijd opnemen. Dat wil ik trouwens ook niet. Ik

hoop vooral dat ik een mama kan zijn die Fiene naar de juiste mensen kan gidsen."

PIÉDESTAL

Is dat netwerk ook al nodig tijdens het proces en de zwangerschap?

Lieve: "Als ik één advies zou moeten geven aan mama's die kiezen voor bewust alleenstaand moederschap? Licht op voorhand voldoende mensen binnen je omgeving in over je beslissing. Het traject is erg zwaar en voelt vaak erg eenzaam. Je krijgt ook te maken met teleurstellingen, want het lukt vaak niet bij de eerste keer. Bij mij kostte het zes pogingen en het liep niet zonder slag of stoot. Hoe langer het proces duurt, hoe moeilijker het wordt. Ik vond het een fijn gevoel mensen te hebben in mijn omgeving die wisten wat ik doormaakte en me steunden wanneer ik dat nodig had. Ik sprak dat dan ook tegen hen uit: 'Momenteel gaat het niet zo goed met me'. Soms moet je het verdriet gewoon even toelaten, want een mislukte poging is nu eenmaal erg pijnlijk." **Philippe:** "Koppels die samen voor een kindje kiezen, lichten de omgeving vaak pas in na zo'n drie maanden, wanneer het risico op een miskraam niet meer zo groot is. Als je een bewust alleenstaande ouder bent,



Philippe: "We kunnen er niet omheen dat we nog steeds zeer heteronormatief denken, maar er is wel een transitie in gang"





heb je vaak die luxe niet en ik zou het ook niet aanraden. Het is beter om meteen bij je sociale omgeving af te toetsen hoe ze tegenover je beslissing staan. Niet zozeer om hun mening te weten te komen, maar vooral om te kijken op wie je later kan terugvallen. Natuurlijk zijn kinderen een verrijking, maar soms heb je het gewoon echt even gehad. Op zo'n momenten is het waardevol om een hecht netwerk rond je te hebben waar je je kind even kan droppen.”

Is het engagement voor bewust alleenstaand ouderschap groter dan bij een 'traditioneel' gezin?

Lieve: “Ik zou alleenstaand ouderschap niet omschrijven als een groter engagement. Ouder ben je voor altijd, op welke manier je het ook wordt. Ik vind het de beste, maar ook de meest vermoeiende job. Maar ik zou het voor niets inruilen. De liefde voor een kind vind ik niet te evenaren. Ik zal altijd Fienes rots in de branding zijn. Ik zie haar graag in al haar zijn: of ze nu huilt, boos is, of lief naar me lacht. Natuurlijk zie ik mijn familie ook graag, maar de liefde voor Fiene is nog intenser. Er is niets dat ik me

WIE IS LIEVE THIBAUT?

- Lieve (33) woont in Leuven en is bewust alleenstaande mama van Fiene (7 maanden).
- Ze komt zelf uit een groot nest; met 2 zussen en 1 broer.
- Lieve werkt als project manager bij IMEG en in haar – beperkte – vrije tijd houdt ze het graag rustig: een natuurwandeling, iets koken, een boekje lezen.

WIE IS PHILIPPE NOENS?

- Philippe (38) woont in Temse met zijn vrouw en vier kinderen.
- Hij is doctor in de pedagogische wetenschappen, docent-opleiding Gezinswetenschappen en onderzoeker aan het Kenniscentrum Gezinswetenschappen (Hogeschool Odisee).
- Hij houdt van lezen, film en af en toe een eindje gaan lopen.



Lieve: “Ik leg de lat voor mezelf best hoog. Ik zou niet willen dat Fiene last ondervindt van de beslissing die ik genomen heb om haar alleen op te voeden”

sing is bij (jonge) ouders. (lacht) Ouders vandaag de dag – alleenstaand of niet – zijn geneigd om hun hele leven te organiseren rond hun kinderen. Ze hollen van hot naar her en hebben het druk, druk, druk. Continu onderweg om kinderen van de ene hobby naar de andere te voeren. Er wordt wel eens gesproken over ‘de achterbankgeneratie’. We willen onze kinderen van alles laten proeven. Onze liefde voor onze smartphone, die vaak aan onze hand gelijmd lijkt, ontleemt ons soms ook de kans om stil te staan bij het hier en nu, te reflecteren, dingen te verwerken. Ik vrees dat we soms niet goed meer weten hoe we moeten omgaan met ‘lege’ tijd.”

Lieve: “Om eerlijk te zijn: ik heb momenteel geen behoefte aan verstilling of tijd voor mezelf. Of misschien vind ik het gewoon in hele kleine zaken. Zo ga ik graag even wandelen en kan ik ervan genieten om naar mijn muziek te luisteren – geen kinderliedjes. Ook een warme douche, al mijn gedachten van me afspoelen, kan deugd doen. En op het werk een koffietje drinken met collega's of even ongestoord naar toilet gaan, zijn voor mij meer dan voldoende ‘rustmomentjes’. De meeste verstilling vind ik als ik gewoon, na een drukke dag, in stilte naast Fiene haar wiegje sta en kijk naar hoe ze slaapt. Dat brengt mij veel geluk en een gevoel van rust: ‘alles is ok hier’.”

kan voorstellen dat ooit barstjes zou brengen in onze verbinding. Om eerlijk te zijn: ik had er op voorhand wel schrik voor. Wat als die moederliefde er bij mij niet is? Ik kon me het moedergevoel niet voorstellen voor Fiene er was, maar het is echt een instant oerinstinct. Als ik naar haar kijk, krijg ik een onbeschrijfelijk warm gevoel. En dat gevoel groeit ook, elke dag.”

Philippe: “Een kind grootbrengen is een groot engagement. Ik zie het een beetje als tijdreizen – je maakt je kind klaar voor een toekomst die je zelf niet zal meemaken. Maar een kind is geen project dat je tot een ‘goed’ of ‘slecht’ einde kunt brengen, want eerlijk: wanneer is een kind ooit ‘af’? Bovendien leg je met dat soort projectmatig denken een maakbaarheidsluiser over de opvoeding. Natuurlijk willen we allemaal dat onze kinderen opgroeien tot stabiele, gelukkige personen, maar je kan die toekomst niet afwringen door jouw kind bijvoorbeeld naar de beste scholen te sturen. Als je voor kinderen kiest, moet je ook wat pragmatisch durven denken: heb ik voldoende middelen om in deze fase van mijn leven voor een kind te zorgen? Maar laten we het opvoeden van kinderen ook niet té groot maken. Veel ouders zetten hun kind op een piëdestal. Hun identiteit versmelt met hun rol als ouder. Gemiddeld genomen hebben we achttien jaar de tijd om onze kinderen, met vallen en opstaan, de weg te wijzen. Er mag, kan en zal heel wat fout lopen tijdens die jaren, maar er zal ook veel moois gebeuren.”

Hebben bewust alleenstaande ouders tijd om op adem te komen en te verstillen?

Philippe: “Verstilling is een mooi woord, maar ik weet niet of het echt van toepas-

NATASJA DE SCHEPPER | 54

"MIJN DEUR STAAT ALTIJD OPEN, DAT ZAL NOOIT VERANDEREN"

Deze winter zitten veel mensen letterlijk in de kou, bang voor een te hoge energiefactuur. Maar dat betekent niet dat er geen warmte is. Natasja, Myriam en Mieke over gastvrijheid, doorzetten en zorgen voor elkaar.

Staat de deur altijd open
In plaats van het behaaglijke
Want de verwarming van de deur
Zijn er genoeg lussen en knopen
Alles is er voor het licht te ontdekken
Mooie en subtiel moment
Lustige en de laatste moment
Genieten we erg veel
van ieder **Moment**

Regels bij Open de Deur
Kontakten op alle tijden
Charmante op afspraak
Simpel altijd toegestaan
Kopen en behaaglijk moment op
verzoek
Over het licht met de
verwachting
Aankomende bij



Mijn angst Natasja: "Op de radio, in de krant, op straat: iedereen heeft het over de stijgende prijzen. Je kan er niet aan ontsnappen en ook ik pieker erover. Hoe zal onze oude dag eruitzien? Zullen onze kinderen ooit een huis kunnen kopen? Hoe moet iemand in deze tijden sparen? Mijn man en ik werken allebei. In mijn ogen zijn we een standaard voorbeeld van de middenklasse. Maar de middenklasse flirt steeds vaker met de armoedegrens. Dat boezemt mij angst in."

Mijn budget Natasja: "Mijn man Danny en ik zijn ons zeer bewust van de stijgende kosten. We gaan niet meer op vakantie, de verwarming blijft uit en als onze kinderen douchen, moet het snel gaan. We denken eraan om onze auto te verkopen of in te wisselen voor een kleinere exemplaar. Ook onze hypotheek houdt ons wakker. Volgend jaar gaat Danny op pensioen, maar hij kijkt nu al uit voor een flexi-job, om het verlies aan inkomsten te compenseren. Ik vind het erg dat dat nodig is."

Mijn thuis Natasja: "Bij ons thuis is het huisje vol. Danny en ik wonen samen met onze tweeling en ook mijn zoon en zijn dochter wonen bij ons in. Natuurlijk maakt dat het leven soms kostelijk, maar daar zitten we totaal niet mee in. Onze kinderen zijn altijd welkom, zelfs als we daarom zelf een boterham minder zouden moeten eten. Ook voor vrienden, burens of andere familieleden staat de deur altijd open. We zullen geen 30 euro meer in een tearoom besteden, maar in de living babbelen met een potje koffie en een zelfgebakken appeltaart, vind ik even gezellig. Gastvrijheid maakt mij gelukkig en heb ik van thuis meegekregen. Ja, soms krijg ik wel eens het deksel op de neus, maar daar zal ik nooit uit leren. En dat wil ik ook niet."

Mijn parcours Natasja: "Toen ik parttime werkte, hadden onze kinderen recht op een studiebeurs. Nu werk ik fulltime en zitten we 100 euro boven de maximumgrens. Het is een wrang gevoel dat je uit de boot valt, net omdat je werkt. Maar ik doe mijn werk heel graag. Als zorgkundige voor ouderen met dementie kan ik veel liefde en knuffels geven. Ik vind het fijn om hen te verwennen. Ondanks de financiële stress, is mijn geluksscore heel hoog. Het sociale en het zorgen voor anderen zijn mij meer waard dan een goed gespekte bankrekening."



"ONDANKS
FINANCIËLE
STRESS, IS MIJN
GELUKSSCORE HEEL
HOOG. ZORGEN
VOOR ANDEREN
IS MIJ MEER
WAARD DAN EEN
GOED GESPEKTE
BANKREKENING"

SPIJT

is wat de koe*

FOTO: SELINA DE MAEYER

'Het spijt me' zei ik, toen ik vertelde dat ik niet verder ging in het project dat ik initieel had opgestart. Ik was met grote goesting en visie begonnen, maar het ging een kant op waar ik niet achterstond. Ik moest even aan introspectie doen en beslissen. Conclusie: we waren uit elkaar gegroeid. Alsof ik het uitmaakte met mijn lief.

Speet het me? Niet echt. Ik was eerder opgelucht. Ik was trouw gebleven aan mezelf. Ik bedankte mezelf dat ik die keuzes had gemaakt. Zowel om eraan te beginnen, als om het te beëindigen. Ik heb er veel dingen uit geleerd. Wat ik kan en ook wat ik wil uitdragen in mijn verdere carrière. Het speet me vooral voor mijn collega. Ik heb er echt wakker van gelegen. In dat geval zijn er maar drie woorden die de pijn kunnen verzachten voor beiden: 'Het spijt me'.

Ik dacht aan mijn grootouders. Ik heb hen eigenlijk nooit spijt horen betuigen. Zij hadden 90 jaar van hun leven keuzes gemaakt omdat het voor hen goed uitkwam en hadden daar nooit spijt van. Zij waren helemaal vrij van schuld. Of leek het alleen maar zo? Had geen enkele keuze dan iemand kwaad berokkend? Of raakten zij er gewoon mee weg? Is het een tijdsissue? Zeggen wij tegenwoordig maar al te vaak 'sorry' voor iets wat geen excuus behoeft?

Spijt is wat de koe schijnt! Zegt men in de volksmond. Je kan er niets meer aan doen. 'Als dan, dan dat'. Het is gebeurd. Spijt ligt in het verleden. Moeten we spijt hebben van keuzes? Gedane zaken? Of moeten we gewoon blij zijn voor onszelf? Is wat wij doen ons verontschuldigen voor zelfzorg of eerder voor wat men al te vaak 'egoïsme' noemt?

'I can't help, but wonder' zou Carrie Bradshaw haar column uit 'Sex and the city' eindigen. Maar kijk, zij excuseert zich nu ook voor het (voor sommigen) 'niet woke' verhaal waaraan ze al die jaren heeft meegeschreven. Los van het feit of het woke (genoeg) was of niet. Was dat berouw nodig? Was dat niet gewoon wat in die tijd nodig leek? Wat hen en het publiek gelukkig maakte? Een keuze die toen juist leek?

Mijn keuze is een juiste keuze. Het spijt me dus niet. Het spijt me ook niet dat ik met een keuze ooit iemand heb gekwetst. Ik heb altijd alles in eerlijkheid afgehandeld. Hadden we van alles spijt, dan waren we allemaal nog met ons eerste lief samen, uit angst om ons te moeten excuseren.

Het spijt me niks. Het spijt me ook nu niet. Maar ik vond het wel erg voor haar. Is het dan spijt? Of is het berouw? Is het een schuldgevoel? Of angst?

De koe besluit te kakken. Zij is van haar stront verlost en blij, opgelucht, zwaait even met haar staart en stapt verder. De ander kan er wel intrappen. Onderscheiden die emoties ons van een koe? Misschien is het dat wel. Wij als mensen kunnen ons op voorhand excuseren voor die beslissing en de stront eventueel al uit de weg ruimen door te zeggen dat het ons spijt. Desalniettemin, het is en blijft de boodschap voor de ander, want die van ons deed wel deugd. Ik schud nu even met mijn staart en wandel gezwind verder.

Het spijt me voor mijn taalgebruik.

WIE IS LEEN DENDIEVEL?

Leen Dendievel (39) woont in Kortrijk. Ze is actrice, consulente in de psychologie en schrijfster van de boeken *Hard*, *Asem*, *Georges en Rita* en *Brief aan mijn kind*.

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

Volg ons online: www.still-magazine.be



Still magazine



magazine.still



registreer je op www.still-magazine.be

gratis
exemplaar

4 IK BEN IDALIE
Dramatische monoloog met een verlegen kantje.

6 3 X KOUD
Warme verhalen in koude huizen.

8 ENERGIE
Opladen. Op zoek naar de beste energieleveranciers voor onze interne batterijen.

22 SOLO
Onder de grond, hoog in de lucht en onderweg.
4 getuigenissen over werken zonder collega's.

30 KUNST
Verstilling, verbinding en engagement in stil en bewegend beeld.
Door Ann-Sophie Deproost, Joris Vandecatseye en Laura Matikainen.

36 VOLWASSEN
Bijna 18. Kristiaan en Annelien, stevig in de startblokken.

40 BAM
It takes a village to raise a child. Lieve en Philippe over de liefde voor en van een kind.

Colofon Still 11

Still is een halfjaarlijkse uitgave van de Groep Broeders van Liefde in België. 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.still-magazine.be **Redactie:** Broeder Luc Lemmens, Mattias Devriendt, Nikkie Steyaert, Julie Goditiaboïs, Filip D'Hooghe, Thais Anteunis & Koen De Fruyt. **Hoofdredacteur:** Mattias Devriendt. **Verantwoordelijke uitgever:** Filip D'Hooghe, Stropstraat 119, 9000 Gent. **Redactiesecretariaat:** Still Magazine, Stropstraat 119, 9000 Gent, T09 221 45 45, nikkie.steyaert@broedersvanliefde.be. **Medewerkers:** Filip Erkens, Bart Koubaa, Thais Anteunis, Jordy Frissen, Károly Effenberger, Sophie Callewaert, Lies Willaert, Jasmin Vogeley, Evangeline Agape, Ann-Sophie Deproost, Laura Matikainen, Joris Vandecatseye, Philippe Noens, Bart Moens, Leen Dendievel. **Vormgeving:** Filip Erkens. **Druk:** Graphius.