



# Still

VERSTILLING VERBINDING ENGAGEMENT



REGISSEUR ALAIN PLATEL  
"IK GEBRUIK LIEVER HET  
WOORD SPIRITUALITEIT,  
DAN KERK OF GOD"

ZIJ EN HUN LIJF  
OVER LOKKEN,  
DRAAGMOEDERSCHAP  
EN NAAKT POSEREN

T NIPPEN  
VOOR DUMMIES  
ÉN VOOR THEE LOVERS!





### **SANDER BUYCK**

Sander Buyck is fotograaf van opleiding en werkt als communicatiemedewerker bij Broeders van Liefde. Met zijn camera legt hij verhalen vast in sprekende beelden. Hij droomt ervan een Vipassana cursus te volgen in India.

Als kind droomde ik van een machine die de tijd kon bevriezen, een moment kon pauzeren. Hoe mooi zou het zijn als ik het vluchtige kon vangen. Maar het leven is continu in beweging. We kunnen de tijd niet zomaar stilzetten. Of dat dacht ik. Tot ik de fotocamera ontdekte.

Mijn fascinatie was groot: in mijn hand lag plots een klein voorwerp dat in staat was om een stukje werkelijkheid weer te geven op een strookje pellicule. Een momentopname van het leven, een stilstaand beeld, 'a still' in het Engels. Toen ik ouder werd, wilde ik meer. Ik koos ervoor om mij helemaal onder te dompelen in dat boeiende ambacht en fotografie te studeren. Het leek me een avontuur dat mij de kans zou geven om met kinderlijke verwondering naar mijn omgeving te blijven kijken. De lens als mijn magische toverstaf.

Die 'toverstaf' reisde met mij naar verre landen en bracht op mijn pad straffe mensen met nog straffere verhalen. Geëngageerde projecten, impactvolle momenten, mijlpalen in een menselijk leven. Mijn camera wees me ook de weg naar mijn huidige job. Ik maak foto's en content voor sociale media en voor magazines. Foto's voor thema's die minder voor de hand liggen, maar wel bijzonder belangrijk zijn. Foto's om bij stil te vallen. Zoals het portret van Alain, op pagina 6.

Met één klik krijgt een herinnering een nieuw leven. Krijgt een verhaal een gezicht. En dat gezicht, dat verhaal, die herinnering kan ik op mijn beurt delen. Met anderen en met de wereld. En via Still ook met jullie.

Kijk zelf maar.

# START

**Van Ieper tot in de bokscub, achter het fornuis of online. Het aantal engagementen om mensen te verstillen en te verbinden is onuitputtelijk. Wil je zelf starten? Dan vind je hier zeker een of meer hapklare ideeën. Ben je zelf met iets gestart? Laat het ons weten! [www.still-magazine.be](http://www.still-magazine.be)**



## **WIE IS JORDY FRISSEN?**

Jordy is illustrator, grafisch vormgever, videograaf en tattoo artiest en werkt daarnaast in een winkel. Zijn grootste verwezenlijking deze maand is het in 2 zagen van een plank in de lengte, met een handzaag. "Sommigen noemen het koppig zijn, anderen volharding. Het is maar hoe je het bekijkt."

 @bloemzak

 [www.facebook.com/frissegraphics](http://www.facebook.com/frissegraphics)

## **HOE DRINKT JORDY ZIJN THEE?**

"Ik drink geen warme dranken, dus ook geen thee. Maar je mag me wel altijd een home made ice tea voorschotelen. Dat drink ik toch wel 2 keer per week."

## **Altijd al eens iets willen zeggen tegen je jongere zelf?**

Dat kan! Via 'The Self Club' kan je vandaag een mailtje sturen naar je eigen mailadres, op een bepaalde datum in de toekomst. Heeft je toekomstige zelf enkele wijze woorden nodig? Of wil je jezelf een hart onder de riem steken? Of het nu gaat over een diepzinnige boodschap of gewoon een mooi complimentje, het kan allemaal. Schrijf nu een mailtje, bedankt jezelf later!

[www.theself.club/future-self](http://www.theself.club/future-self)

## **Op zoek naar een interessante podcast?**

'Geloof in ons' is een podcastserie over homoseksualiteit en de kerk, een samenwerking tussen Hoorstroom en De Morgen. In de reeks volg je de zoektocht van Laurens Bervoets en zijn partner Simon naar een priester die hen wil huwen. Want trouwen voor de kerk als homoseksueel koppel, dat is nog steeds taboe.

**'Geloof in ons' kan je gratis beluisteren op Spotify en Apple Podcasts.**

## **Al gehoord van 'parkiboksers'?**

Dan moet je eens naar PTK Boxing Club in Evergem trekken. Mensen met Parkinson kunnen er hun boksskills aanscherpen. Ze werken er aan hun beweeglijkheid, stijfheid, coördinatie en evenwicht. Kinesitherapeute Ines Van Laere die zelf aan Parkinson lijdt, startte met het initiatief en ondertussen is er al een flinke groep.



#### 4 Zin in een gratis tentoonstelling over het thema 'ontmoeten'?

In Ieper, in het Heilig Hart Ziekenhuis, loopt nog tot 22 september een gratis expo van Marijke Vandekerckhove. Met grafische werken, werken in textiel en grafische gedichten! "Een verhaal van telkens opnieuw, met de frisheid van de ochtend."

[www.pzheilighart.be/nieuws-activiteiten/un-beau-matin](http://www.pzheilighart.be/nieuws-activiteiten/un-beau-matin)

#### 5 Wil jij ook af van voedselverspilling?

Laat je inspireren door 'Sam Serveert'. Sam gaat aan de slag met bio fruit en groenten die niet voldoen aan de norm, zodat zo weinig mogelijk voedsel verspild wordt. Sam geeft ook lezingen, workshops en teambuildingsactiviteiten rond voedselverspilling. Als je je inschrijft op de nieuwsbrief, ontvang je gratis no waste tips en no waste recepten!

[www.samserveert.be](http://www.samserveert.be)

A portrait of Alain Platel, an older man with curly grey hair and glasses, resting his chin on his hand in a thoughtful pose. He is wearing a dark blue jacket over a patterned shirt. The background is a plain, light-colored wall.

# Alain Platel

**regisseur en choreograaf**

**“Ik wil mensen  
een stem geven”**

## “Ik hoop een snaar te raken, iets over te brengen, een zaadje te planten”

**Ik ben Alain en ik ben ‘curieus’**, zoals ze dat in Gent zeggen. Ik wil weten wat er speelt bij mensen: hun emoties, verhalen en gedachten. Hoe ze zich gedragen. Tijdens het creatieve proces stel ik mijn cast veel vragen en ik laat me graag verrassen door hun antwoorden. Het is de rode draad doorheen mijn werk: ik start met een idee, een decor of een strookje muziek en laat me leiden door het persoonlijke verhaal van de performers en de onderlinge interactie.

**Als regisseur moet ik grenzen bewaken.** Performers delen en geven heel veel, als ik erin slaag een veilige omgeving te creëren. Maar mensen zijn fragiel, en ik mag hun kwetsbaarheid niet misbruiken. Ik zorg ervoor dat we samen iets maken waar iedereen voldoening uit haalt en dat we onderweg met respect met elkaar omgaan.

**Het uiterlijk van performers is niet belangrijk.** ‘Als je iets wil vertellen over de wereld, moet die wereld ook op scène te zien zijn’, zeg ik altijd. Enkel en alleen met technisch geschoolde dansers met een bepaald uiterlijk werken, is niet mijn ding. Het is net de mix van mensen die het echt en geloofwaardig maakt. Daarnaast vind ik het gewoon leuk om met verschillende soorten mensen te werken: oud en jong, verschillende culturen, amateur en professional. Voor mij draait het erom mensen samen te brengen, kruisbestuiving te stimuleren en dingen te laten ontstaan.

**Ik ga niet voor puur entertainment**, maar hoop een snaar te raken, iets over te brengen, een zaadje te planten. Dat engagement heb ik al van toen ik als twintiger orthopedagogie ging studeren. Ik wilde constructief bijdragen aan een positieve ontwikkeling in de maatschappij. Toen ik als regisseur en choreograaf in de theater- en danswereld rolde, voelde ik me een beetje schuldig. Theater was voor mij aanvankelijk enkel een hobby. Op welke manier droeg ik iets bij? Daarom vind ik het erg belangrijk om in mijn voorstellingen een bepaald maatschappelijk engagement te verwerken.

**Ik durf een publiek standpunt in te nemen**, als iets me na aan het hart ligt. In 2001 reisde ik naar Palestina, om er te werken met Palestijnse artiesten. Door daar te zijn en dingen te zien, raakte ik meer betrokken bij het hele conflict en het leven van de mensen in die regio. Ik kan mijn ogen niet sluiten voor de situatie. Mijn positie als artiest in Vlaanderen laat toe om hen een stem te geven, en daar kies ik bewust voor. De negatieve reacties neem ik erbij.

**Ik gebruik liever het woord spiritualiteit, dan de woorden kerk of God.** Ik ben geen diepgelovige mens, maar even bezinnen en tot rust komen in een lokale kathedraal is een belangrijk ritueel tijdens hectische reizen voor het werk, samen met het bezoeken van een lokaal shoppingcentrum, om de mensen en hun onderlinge interacties te bestuderen. Ik ben eigenlijk geen reiziger maar zag toch wel de hele wereld. Zonder mijn werk, zou ik nooit op zoveel plaatsen geraakt zijn.

### **WIE IS ALAIN PLATEL?**

- Alain (67) is van opleiding orthopedagoog, maar werkte zijn leven lang als regisseur en choreograaf. Hij is de oprichter van Les Ballets C de la B.
- Momenteel is Alain op pensioen, maar hij maakt nog steeds voorstellingen.
- Hij woont samen met zijn vrouw Isnelle da Silveira en zijn hond Kitoko in ‘het mooiste appartement van Gent’.

FILIP MEERSMAN | 59

# "WE MOGEN NIET VERGETEN HOE MEN VROEGER WERKTE"

Terug naar de essentie: dat is de kracht van een ambacht. Wij gingen langs bij 3 mensen die wars van alle trends hun leven aan handwerk wijden en er verstilling, verbinding en engagement in kunnen vinden en leggen. Dit is het verhaal van Filip, hij restaureert oude gereedschappen.





**Passie** “Ik had altijd al een passie voor antiek, retro en vintage. Ook het huis van mijn vrouw en mij dateert uit 1921 en heeft echt een ziel. Brede sierlijsten, rozetten, mozaïektegeltjes. Zo'n huis vraagt om antieke interieurstukken, daar is het allemaal mee begonnen. Ik kreeg van mijn schoonvader enkele oude radio's, waarvan ik de behuizing opknapte. Op een dag schonk hij me 2 houten blokschaven. Ze zagen er niet uit: ruw en vuil, aangetast door houtworm, het metalen gedeelte volledig verroest. Maar ik wilde er iets mee doen, uit respect voor mijn schoonvader die er al die jaren mee gewerkt had. Daar is mijn passie voor gereedschap van vergeten ambachten ontstaan.”

**Engagement** “Ik heb veel respect voor het oude ambacht. Vandaag zijn we erg verwend. We hebben alles en doen vaak niet meer de moeite om materialen te herstellen. Integendeel, we kopen al snel iets nieuws, nog voor het oude kapot is. Voor alles bestaat er nu ook een elektrisch toestel, terwijl men vroeger moest terugvallen op eenvoudige gereedschappen. Toch maakten ze toen ook prachtige dingen. We mogen niet vergeten hoe het vroeger was, hoe men toen werkte. Als ik oud gereedschap in een container zie liggen, schud ik mijn hoofd. Die spullen vertellen een verhaal dat moet overgedragen worden aan de volgende generatie. Door materiaal te restaureren en op zoek te gaan naar de oorsprong van de stukken, hoop ik het verhaal in leven te houden.”

**Verbinding** “Ik blijf graag zo dicht mogelijk bij het origineel, de stukken moeten authentiek blijven. Dat vraagt in mijn ogen om ambachtelijke restauratie, ik gebruik dan ook zo min mogelijk elektrisch gereedschap. Vaak is een schuurpapierje al genoeg. Dan voel je echt de textuur, de eenvoud, de verbinding met het verleden. Bij restauratie is er altijd een afweging: welke gebruikssporen moeten blijven en wat mag weg? Ooit restaureerde ik een heggenschaar uit begin 1900 waarvan de eigenaar een beschermingsringetje had vervangen door een oude munt. Dat muntstuk zou ik nooit verwijderen. Het maakt deel uit van de geschiedenis van het voorwerp.”

## “Ik blijf bij het restaureren zo dicht mogelijk bij het origineel, de stukken moeten authentiek blijven”



**Verstillig** “Als kinesitherapeut ervaar ik best wat stress door tijdsdruk. Ik moet continu op mijn horloge kijken en heb een strak uurrooster. In mijn garage valt die tijdsdruk weg. Ik heb er zelfs geen klok. Soms lijkt de tijd er stil te staan en kan ik helemaal opgaan in een project. Maar er heerst ook geen druk: is het vandaag niet, dan is het morgen. Ik beslis autonoom over het hoe, wat en wanneer. Het gereedschap wacht wel op mij. Ik hoef in mijn garage ook niet bang te zijn voor miscommunicatie of me zorgen te maken over hoe ik de zaken moet aanpakken: ik ken de houtsoorten door en door. Het gaat vanzelf, dat geeft me veel rust.”



## BESTE DEBORA, GEACHTE MEVROUW DE RECHTER,

### 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 DRINKT BART ZIJN THEE?

"Ik drink elke dag minstens vier koppen thee; het liefst de verse muntthee die ik in Tunesië leerde kennen: groene, rode of zwarte thee, verse munt en flink wat suiker, van redelijk hoog in het glas gegoten. Op speciale gelegenheden wordt de Japanse theepot met losse thee gevuld. Mijn theeritme? 's Ochtends groene thee, na de middag Earl Grey of groene muntthee, 's avonds muntthee en voor het slapengaan een kop kamillethee."



Dat ik nog nooit van u had gehoord, zegt waarschijnlijk genoeg. Ik geef toe: ik heb u via het wereldwijde web gevonden; daarin was een bescheiden plaatsje voor u weggelegd.

Ik moet ook opbiechten dat ik u toevallig tegen het lijf liep in het boek *Rechters*, waarin ik las: *In die tijd was de profetes Debora degene die Israël als rechter leidde; zij was de vrouw van Lappidot. Ze hield zitting onder de Debora-palm tussen Rama en Betel, in het bergland van Efraïm, en daar kwamen de Israëlieten haar hun rechtsgeschillen voorleggen.*

Van uw man had ik evenmin gehoord. Maar deze brief is aan u gericht, beste Debora. Ik heb namelijk een vraag voor u die sinds een paar weken op mijn lippen brandt, maar waarvoor zich nog geen enkele gelegenheid heeft voorgedaan ze te stellen, tot nu: 'Wat is het goede?'

De vraag kwam zomaar aanwaaien toen ik in het Astridpark een fraai gekleurd appelvinkje met zijn krachtige metaalblauwe snavel in een rots zag pikken terwijl op een steenworp ervandaan een halve Jonagold in het jonge lentegras lag. Dat vinkje weet niet wat goed is, zei ik tegen mezelf.

Maar toen ik zelf op de rots ging zitten en het vinkje wegvloog, ging ik ervan uit dat het de appel had laten liggen, juist omdat het wist wat het goede was. Wellicht vermoedde het vinkje dat de appel van de boom van kennis van Goed en Kwaad was gevallen. Ik fluit liever een lied, zei het misschien tegen zichzelf.

Dus hier is nog een vraag, beste Debora: 'Kunnen we het goede in een rots schrijven, of is het goede iets wat evolueert; iets wat generatie na generatie als het goede wordt gezien en doorgegeven?'

Het blijft een mysterie dat God de wetten en geboden met zijn vinger in twee stenen platen schreef en ze op de berg Sinaï aan Mozes overhandigde, drie maanden nadat hij met zijn volk uit de ballingschap in Egypte was teruggekeerd.

Minder mysterieus, ja, uiterst herkenbaar voor een schrijver, is dat Mozes de wetten en geboden aan diggelen smeed toen hij terugkeerde van de berg en het Joodse volk het gouden kalf zag aanbidden. Iedere schrijver twijfelt over wat hij heeft geschreven, schrappt of mikt zijn verfrommelde tekst al eens in de papiermand. Maar ook elke schrijver begint opnieuw. En God gaf Mozes de opdracht de wetten en geboden opnieuw op te schrijven, maar uiteindelijk was het God die de tekst op de twee stenen tafelen herschreef. Het lachen van God, wordt dat onder schrijvers wel eens genoemd. En u, beste Debora, geachte mevrouw de rechter, waarop baseert u zich als u recht spreekt onder de Debora-palm tussen Rama en Betel? Op de vastgelegde wetten en geboden, of op wat generatie na generatie als het goede en kwade wordt gezien en doorgegeven? U bent geen appelvinkje dat niet hoeft te oordelen over goed en kwaad. U moet knopen doorhakken; is het niet?



# ABC van

*over de verstillende  
en verbindende kracht van thee*

*Een kopje thee, your cup of tea? Thee heeft een rijke geschiedenis en wordt gedronken over de hele wereld. Maar wat is thee en waar komt het vandaan? En waarom drinken mensen het zo graag, samen en alleen? Theesommelier Ann Vansteenkiste doet haar theeboekje open. Voor een keertje niet van A tot Z, maar van A tot T. "Een theebeleving is meer dan het drinken van een lekker kopje. Het gaat ook over eenvoud, verbinding, bewustzijn en innerlijke rust."*

## A Alert

Volgens Ann kan de beleving van thee een heel bewust moment zijn dat je tegelijkertijd verstillend brengt. "Kijken naar het water, horen hoe het opwarmt, zien hoe de kleur van de thee zich verspreidt, de theestraal die uit de theepot komt ... Het is een heel meditatief proces. Veel mensen zien mediteren als iets dat moet gebeuren ergens op een verlaten eiland of midden in een bos, zittend op een matje, in alle stilte. Maar tot rust komen is meer dan dat. Je kan thee niet altijd drinken ergens op je eentje in de velden. Soms is het een kopje tussen je huilende baby en taterende kleuter door. Het is de kunst om stilte te vinden in de actie, midden in het lawaai rondom je. Voor mij is verstillend dan ook een actieve staat van zijn: bewust en alert aanwezig zijn in het hier en nu. Een kopje thee kan je daarbij helpen."

**"Soms komt een kopje thee tussen je huilende baby en taterende kleuter door. Het is de kunst om stilte te vinden in de actie"**

ANN VANSTEENKISTE

## B Boeiend

Thee is rijk in al zijn variatie. Smaken, geuren, infusies of gefermenteerd. "Het is een heerlijk product om mee te experimenteren, omdat je zoveel vrijheid hebt om je eigen ding te doen en nieuwe combinaties te ontdekken. Ik ben al jaren met thee bezig en het verveelt me nooit. Zo had ik onlangs een klant die last had van acne. Ze vroeg me of ik een thee of kruidenmengeling kon samenstellen om haar te helpen met haar probleem. Daar haal ik veel voldoening uit, zeker als diezelfde klant later terugkomt omdat ze merkt dat het werkt. Dan weet ik dat ik mijn steentje heb bijgedragen. Een andere vrouw vroeg me dan weer om een thee te maken op basis van dragonfruit. Ik had dat ingrediënt nog nooit gebruikt in thee, en plots ontdekte ik weer iets nieuws. Die eeuwige leerschool, dat maakt thee zo boeiend."

## C China

"Thee heeft een rijke geschiedenis van meer dan 5000 jaar. Ik kan daar uren over vertellen, maar het komt neer op één belangrijk feit: alle thee over de hele wereld vindt zijn oorsprong in de Chinese theeplant. Ondertussen hebben veel landen een bloeiende

theecultuur en beschikken ze ook vaak over hun eigen theeplantages. Denk maar aan Iran, Zuid-Afrika en Turkije. Maar de oorsprong van al die theeplanten – het zaadje – komt van de Chinese theeplant, zoveel duizenden jaren terug. Al ziet elke theeplant er een beetje anders uit: afhankelijk van het klimaat zijn de bladeren groter, kleiner ... Ook het verwerkingsproces gebeurt per land anders: in India plukken ze met volle handen alles wat uitsteekt – van takken tot grote bladeren –, in Turkije gebruiken ze snoeischaars en in China plukken ze blaadje per blaadje tussen duim en wijsvinger. Elke cultuur heeft met thee dus zijn eigen ding gedaan. Ze drinken hem ook op heel verschillende manieren. Melk of suiker in een kopje thee zoals in Engeland? In China is dat ~~not done~~. Wat ik er zo mooi aan vind, is dat thee dus pure verbinding is tussen verschillende culturen. Letterlijk, door de oorsprong van de theeplant, maar ook door het idee achter thee: al drinkt iedereen hem anders, de theebeleving heeft bij iedereen hetzelfde doel: verbinden of verstillen, samen of alleen."



# D Duurzaam

Volgens Ann moet thee eerlijk, puur en duurzaam zijn. “Dat is voor mij de essentie van thee. Hoe kan je genieten van je kopje als je weet dat mensen die de thee geplukt hebben niet eerlijk vergoed zijn? Of als je weet dat de thee geplant is op vervuilde grond? Een duurzaam en ethisch product draagt bij aan die pure beleving die het theedrinken in se is. Ik geef dit ook graag mee aan mijn klanten. Het is pas door elkaar bewust te maken en elkaar te wijzen op onethische praktijken, dat we als mens groeien en bijleren.”



# E Eenvoud

We hebben soms een beeld dat thee chique moet zijn, denk maar aan een theekransje of high tea. Maar volgens Ann gaat de theebeleving over meer dan smaak alleen. “Het gaat ook over de samenhang en innerlijke rust en kan op zich dus heel eenvoudig gemaakt, geschonken en gedronken worden. Want ondanks het feit dat theeservies leuk is en de smaak van je thee kan optimaliseren – door bijvoorbeeld kristal, glas of porselein te gebruiken – is het niet per se nodig. Thee laat zich drinken op allerlei manieren: in een glas, een tas, een flesje. Soms moet je roeien met de riemen die je hebt. Op de Camino de Santiago bijvoorbeeld, dan laat ik de thee koud trekken, gewoon in een plastic waterfles. De smaak is misschien niet 100%, de beleving kan even intens en rijk zijn.”



# E Fermentatie

Veel mensen hebben al eens gehoord van kefir of kombucha. Het zijn twee totaal verschillende drankjes, maar zijn wel beide gefermenteerd en daarom rijk aan organische zuren, enzymen en probiotica. Ze zijn daarom erg goed voor het microbiom in de darmen. “Je kan

deze drankjes gewoon thuis zelf maken, in alle geuren en kleuren. Ik heb al gemerkt dat kinderen kefir graag drinken, omdat het bruist, net zoals limonade. Het is trouwens een heel leuke en verbindende activiteit om kefir of kombucha te maken met vrienden of (klein)kinderen!”



# G Graden

“Thee bestaat op zich enkel uit water met kruiden. Niet alleen de kruiden, maar ook het water is dus belangrijk. Kies daarom voor mineraalarm water, en let op de temperatuur van het water dat je gebruikt om de thee op te gieten. Een tip: iets in razernij moet eerst afkoelen. Dat geldt voor mensen, maar ook voor het water voor thee. Kokend water opgieten is in de meeste gevallen geen goed idee, al kan het soms geen kwaad om te experimenteren. Ik raad wel aan om water voor thee nooit tot aan het kookpunt op te warmen. Daardoor wordt de fijne smaak van vooral groene thee en bloemeninfusies teniet gedaan, ook als je kokend water laat afkoelen alvorens op te gieten.”



# H High tea

“Als je ooit al eens naar het Verenigd Koninkrijk trok, merkte je het zeker op: Engeland heeft een sterke theecultuur. De Britten zijn ook fan van afternoon tea of high tea. Dat gaat terug naar Anna, de 7e hertogin van Bedford, rond 1840. Zij kreeg telkens tegen 16.00 uur honger en kon niet wachten tot haar avondmaaltijd. Er werd een lichte maaltijd voor haar bereid met verschillende theesoorten erbij die de naam high tea kreeg. Het idee sloeg zo goed aan dat Engelsen om 16.00 uur thee begonnen te drinken, samen met een lichte maaltijd bestaande uit finger sandwiches, scones met jam en clotted cream, taartjes en cakes. Alle hapjes passen tussen de duim en vinger. Al moet ik er wel bij zeggen: ik ben geen fan van high tea. De eenvoud van thee gaat daar wat teniet.

De manier waarop Britten hun thee drinken, vind ik ook niet correct. Ten eerste gebruiken ze veel te veel thee – “one spoon per cup and one for the pot” – en daarnaast geen mineraalarm water, waardoor de theepotten en -kopjes aanslag krijgen. Om dat te voorkomen zijn Britten begonnen met het toevoegen van melk of citroen in hun kopjes, om aanslag en barsten te voorkomen. Maar melk schakelt de werking uit van antioxidanten. Ik krijg soms kwade reacties omdat ik dat zeg. Van mij mogen ze thee gerust zo drinken, ik zeg alleen dat dat niet de oorspronkelijke theecultuur vanuit China is en dat het op die manier ook niet bijdraagt aan een betere gezondheid. Zeker niet met die suikerrijke hapjes erbij.”



# J Jong

“Thee houdt je jong. Ik ben 62, maar ik voel me nog steeds 25. Daarnaast kan thee vaak een gevoel van nostalgie oproepen en herinneringen aan vroeger doen herleven. Het draagt bij tot persoonlijke reflectie en introspectie. Het delen van thee is vaak een moment waarop mensen verhalen en ervaringen uit hun jeugd met elkaar delen, waardoor er een gevoel van verbinding ontstaat. Het kan daarnaast ook helend werken, omdat ook negatieve herinneringen blootgelegd worden, waardoor mensen de bijhorende pijn en verdriet er na beter kunnen loslaten.”



# I Infusie

Veel mensen halen thee en een infusie door elkaar, maar het zijn twee verschillende zaken. “Een infusie is een aftreksel van planten (onderdelen) in warm tot bijna kokend water. Hoe lang je je infusie laat trekken, hangt af van wat je wil bereiken. Om de smaak of het aroma te verkrijgen, volstaan enkele minuten. Voor de medicinale eigenschappen, moet je al eerder gaan voor minstens 15 minuten. Een infusie kan je warm of koud drinken. En je kan zowel bloemen, bladeren, het bovengrondse gedeelte of andere zachte plantenonderdelen gebruiken. Bij thee is dat niet het geval: enkel het waterige aftreksel van de bladeren van de Camillia sinensis plant mag de naam ‘thee’ dragen. Je hebt witte, groene, gele, rode, zwarte, Oolong en Pu Erh thee. Al de rest zijn infusies.”



**“Ik ben geen fan van high tea.  
De eenvoud van thee gaat daar wat teniet”**

ANN VANSTEENKISTE

## “Gesprekken zonder thee zijn zoals een nachtelijke hemel zonder maan”

TURKS SPREEKWOORD

# Kennis

“Als theesommelier bezit ik kennis over thee, maar voor mij is het niet noodzakelijk dat mensen al die kennis hebben om van een kopje thee te genieten. Wanneer je bewust en alert bent tijdens het zetten en drinken, leer je vanzelf thee ontdekken. Natuurlijk kan kennis over thee – hoe en waar het groeit, de zorgzame en tijdsintensieve manier van het plukken van de blaadjes, de verwerking, het zetten van de thee – bijdragen aan de ervaring en de appreciatie voor de drank, maar het is geen vereiste. Als je er veel over wil weten, kan je natuurlijk wel workshops volgen of een opleiding tot theesommelier.

Een theesommelier is een professionele expert in thee, vergelijkbaar met een sommelier in de wijnwereld. Ze zijn eerst en vooral gepassioneerd en toegewijd aan het bevorderen van de theecultuur en het leveren van hoogwaardige thee-ervaringen aan mensen, en hebben diepgaande kennis en expertise op het gebied van thee, inclusief verschillende soorten thee, theevariëteiten, productiemethoden, theeregio's en theeceremonies.”



## Coeur Tisane

Thee met een boodschap

Dat thee drinken ook een diepere grond heeft, daar hadden we het al over, maar er bestaan ook heel wat initiatieven die de verbindende en verstillende kracht van een theebeleving versterken. Wij pikten er eentje uit, namelijk Coeur Tisane. Veerle Van Buggenhout maakt het hele theegebeuren tastbaar door er een poëtische laag over te leggen. Voor haar is het schenken van thee meer dan een attentie. “Ik wil mensen dichter bij zichzelf brengen, maar ook dichter bij elkaar”, vertelt Veerle. “Dat doe ik door mensen een dagelijks ritueel te schenken om even het moment te grijpen. Ik maak betekenisvolle, niet-alledaagse attenties in de vorm van theedoosjes of warme briefkaarten waarop ik eigenhandig met een typemachine een tekstje schrijf, waardoor elk zakje ook uniek wordt. Het is mijn engagement om elk woord dat iemand tot bij een ander wil brengen, op een artisanale manier de aandacht te geven die het verdient. Zo wil ik mensen op een speelse manier (aan)raken en ondersteunen in kleine en grote momenten. Soms vind je nu eenmaal geen woorden voor de dingen, maar via beeld, tekst en kruiden kan je een gevoel soms wel uitdrukken. Voor mij gaat het dus niet alleen om de thee, maar om het verbinden van mensen.”

[www.coeurtisane.be](http://www.coeurtisane.be)



“Soms vind je geen woorden voor dingen, maar via beeld, tekst en kruiden kan je een gevoel soms wel uitdrukken”

VEERLE VAN BUGGENHOUT



**“In theeceremonies komen mensen samen,  
in stilte om te genieten van de meditatieve  
thee-ervaring. Dat creëert een sterke en  
intieme verbinding”**

**ANN VANSTEENKISTE**

**WIE IS  
ANN VANSTEENKISTE?**

- Ann Vansteenkiste is 62, maar voelt zich naar eigen zeggen nog 25. Ze woont in Roeselare en heeft 7 kinderen.
- Ze is theesommelier, auteur, mindfulness trainer, herborist en aromatherapeute.
- Ze houdt van diepzeeduiken, goede films, lezen en natuurwandelingen.
- Ze heeft zelf geen favoriete thee; haar theevoorkeur hangt af van het moment en haar gemoed. Ze verkiest wel zwarte thee boven groene thee, omwille van het opwarmende karakter.





## Ann haar WAT

Ann is theesommelier en wil mensen bewustmaken van de verbindende, verstillende en helende kracht van thee. Ze pleit voor pure, losse thee die op een duurzame en ethische manier geplant, geplukt en verwerkt wordt. Jaarlijks gaat Ann naar de verste uithoeken in China om de beste kwaliteit van thee uit te zoeken en te selecteren. Ook voor haar aanbod kruideninfusies zoekt ze zo lokaal en puur mogelijk en stelt ze zelf samen.

## Ann haar WAAROM

Als student koos Ann voor de richting voedings- en dieetkunde. Door daarmee bezig te zijn, ontdekte ze hoe belangrijk voeding is voor het fysieke en mentale welzijn, en hoe slechte, onnatuurlijke, voeding ons ziek kan maken. Ann: "Ik specialiseerde mij in de emotie achter een fysieke ziekte, want een gezond lichaam en een gezonde geest gaan hand in hand. Ik leerde meer holistisch te kijken. Tijdens mijn opleiding als herborist ontdekte ik toen hoe medicinaal planten en kruiden kunnen zijn, en toen kwam ook thee op mijn pad. Homerus sprak over olijfolie als vloeibaar goud. Ik denk hetzelfde over thee. Ik zou niet meer zonder kunnen."

## Ann haar HOE

Via lezingen, lessen, workshops en haar drie boeken 'De helende kracht van thee', 'De stille kracht van thee' en 'Zelf geplukt' wil ze haar kennis van thee doorgeven. Al gelooft ze niet dat je alle kennis van thee nodig hebt, om er op de juiste manier van te genieten. Ann: "Ik geef tips mee over het hoe, wat en waarom van thee, maar mensen moeten uiteindelijk hun eigen ding doen. Het moet goed voelen, anders houden ze het toch niet vol." Daarnaast begeleidt ze ook theeceremonies. Een theeceremonie is het sereen, puur en eenvoudig thee drinken op zen-wijze. "Thee kan je drinken op jezelf, dat kan heel helend en ontspannend werken, maar je kan het ook met anderen nuttigen. In theeceremonies komen mensen samen, in stilte, en genieten ze van de meditatieve thee-ervaring. Dat creëert een sterke en intieme verbinding. Iedereen is bewust en aanwezig, samen in het moment. Ik vind dit altijd erg boeiende momenten."



## Less is More

“Als het over thee gaat, zeg ik altijd: ‘less is more’. Veel mensen denken dat je grote hoeveelheden thee moet gebruiken, dat wordt ons door de commerciële theegiganten aangeleerd, maar dat is helemaal niet nodig. Het is net de kunst om de finesse en subtiliteit van de smaken van thee te leren kennen door bewuster te drinken. Hoe minder je gebruikt, hoe fijner en hoe beter de thee voor mij is. Als je te veel gebruikt, wordt de smaak te sterk en als je die thee dan lang laat trekken, wordt hij erg bitter. Maar thee lang laten trekken is wel erg belangrijk, omdat de heilzame antioxidanten pas vrijkomen na een 15-tal minuten.”



## M Medicinaal

“Thee is helend. Zelfs voor emotionele problemen, al moet je natuurlijk ook de onderliggende oorzaak aanpakken. Maar thee kan wel helpen in het proces. Neem nu saffraan, dat werkt als een natuurlijk antidepressivum. Ben je verkouden of heb je de griep? Kies dan voor thee op basis van gember, kurkuma, zwarte peper, salie en tijm. Wat je niet moet doen is honing in warme thee gebruiken, omdat honing best rauw gebruikt wordt en niet mag opgewarmd worden. Gebruik ook geen suiker of melk in thee. Je kan thee wel verrijken met bloemen, kruiden of vruchten, al dan niet gedroogd.”



## N Natuurlijk

“Vandaag de dag zijn we de voeling met de natuur een beetje kwijtgespeeld: we draaien een kraan open en er stroomt water uit. We drukken op een knop en onze waterkoker doet verder het werk. Eigenlijk klopt dat niet. Water komt oorspronkelijk uit een waterbron, warmte ontstaat door het maken van vuur. Thee zetten op die manier vraagt een inspanning. We stellen er ons ook weinig vragen bij. Een theezakje bijvoorbeeld: wat is dat? Waar is dat van gemaakt? Is dat wel goed voor de gezondheid? En als je dat zakje opensnijdt: waarom bevat dat gruis? Thee is toch gemaakt van blaadjes? En als je dan de ingrediënten leest, waarom zit er zoveel meer in dan gewoon kruiden? Welke ingrediënten worden er aan thee toegevoegd onder de noemer ‘aroma’? Wij zijn vaak zo geconditioneerd door de reclamewereld en de grote supermarkten, dat we niet meer nadenken over waar ons eten en drinken vandaan komt, waar het uit bestaat en wat het met ons lichaam doet. De natuur is zo heilzaam en voedzaam voor ons lichaam, maar vaak is wat we eten en drinken helemaal niet meer natuurlijk. We moeten terug naar de natuur en het consumeren van datgene dat natuurlijk is. Thee is daarvoor ideaal. Trek er maar eens op uit en kijk rond, er valt zoveel te plukken in de natuur waar je heerlijke infusies van kan maken.”



**“De natuur is zo heilzaam en voedzaam voor ons lichaam, maar vaak is wat we eten en drinken helemaal niet meer natuurlijk”**

ANN VANSTEENKISTE

# Theekoppen

Podcast bij een theetje



Thee kan je niet alleen drinken, maar ook luisteren. In de vorm van een podcast dan. Wij schuimden de voorbije maanden de streamingplatformen af op zoek naar boeiende theebabbels en stuitten onder andere op dit fijne exemplaar.

In de Hollandse podcast

Theekoppen steken vriendinnen Wilma, Jorien en Willemijn de koppen bij elkaar om onder het genot van een goede kop thee na te denken over het alledaagse leven met God. Sinds hun reis naar Iran in 2017 deelden zij onderling al heel wat goede gesprekken over het geloof en zo groeide het idee van een podcast met als centrale vraag: hoe leef je als christelijke vrouw in de 21ste eeuw en wat komt daar bij kijken? Vrouw-zijn, gezondheid, angst, geloofsgesprek of uiterlijk: de onderwerpen gaan heel breed. "Door middel van de podcast hopen wij dat andere jonge vrouwen herkenning vinden voor die issues waar je als christelijke vrouw tegenaan kan lopen."

**Te vinden op alle streamingplatformen als je even de term 'Theekoppen' intikt.**

## Oxidatie

Groene thee en zwarte thee klinken als compleet andere drankjes, maar eigenlijk is zwarte thee gewoon geoxideerde groene thee. Het gaat terug naar vroeger, toen men nog louter handeldreef met zeilschepen zonder motor. "Groene thee werd door Chinezen veel gedronken. Toen men ze wou transporteren op lange boottochten, merkte men bij aankomst dat de thee bedorven was door de lange zeereis. Toen bedachten de Chinezen de zwarte thee: geoxideerde groene thee. Die thee kon veel beter tegen de zilte zeelucht en de lange bootreis. Daarnaast is zwarte thee opwarmend, en paste dat ook beter in de koudere streken van Europa, waar groene thee van nature een afkoelend effect heeft."

## Puur

"Thee is puur en ik wil mijn engagement ook puur houden: mensen laten ontdekken hoe heerlijk en gezond een kopje duurzame thee is. Ik ben al benaderd door grote producenten die willen fusioneren, maar ik hou de boot af. Ik wil de touwtjes in handen houden. Ik verkoop enkel en alleen eerlijke thee, en ik hou het proces dicht bij mij. Ik weet van welke boeren het komt, op welke grond het groeit en hoe de thee verwerkt en verpakt wordt. Ik zou het vreselijk vinden als mijn thee plots in buideltjes gestopt wordt, of dat er allerlei smaak- en kleurstoffen aan toegevoegd worden om de winstmarge te vergroten. Dat druist in tegen mijn missie. Uiteindelijk is de puurheid van de thee het gemakkelijkste, gezondste en het lekkerste: zonder buideltjes, chemische toevoegingen, melk, honing of suiker."



**"Het dagelijks drinken van een kopje thee, zal de apotheker zeker failliet doen gaan"**

CHINEES GEZEGDE



# Kakiey Zhou

**Waarom drink ik thee?:** “Het is een gewoonte van thuis. Op Erasmus was ik vergeten om thee mee te nemen van thuis en merkte ik dat ik geen afstand kan nemen van thee, zeker niet van de thee die ik thuis gewend ben. Sindsdien neem ik altijd een klein potje losse thee mee, als ik voor een langere tijd weg ben. Als ik lang geen thee gedronken heb, voel ik me gewoon niet helemaal op mijn gemak. Zeker na het avondeten snak ik naar mijn kopje thee. De laatste 4 jaar ben ik wel meer gaan experimenteren en verschillende soorten thee gaan uitproberen. Op zoek naar wat ik zelf lekker vind, los van wat ik gewoon ben van mijn familie. Misschien ben ik op zoek naar ‘mijn thee’, die ik dan ‘mijn familie thee’ kan noemen? Welke thee ik wanneer drink, hangt een beetje

van mijn gemoed af. Waar ik in het begin eerder snakte naar Chinese groene thee na een zware maaltijd, vooral voor het stimuleren van mijn darmen, ben ik de laatste tijd grote fan van Japanse groene thee. Die kopjes hebben een kalmerend effect en ik bewaar ze daarom standaard in een lade op mijn werk.

Mijn vriend Max komt uit Duitsland en zijn favoriete thee is een fruit melange. Hij drinkt ongeveer een halve liter thee per dag, maar voor hem is dat puur omdat hij water saai vindt. We delen dus niet dezelfde passie voor thee. Misschien heeft het te maken met mijn Oosterse achtergrond. Voor mij is fruitthee trouwens eerder iets dat ik zou drinken wanneer ik ziek ben, niet iets om elke dag van te genieten. Voor mij moet thee ook zeker thee bevatten: wanneer ik verse muntthee bestel in een bistro, wordt het theezakje wel eens vergeten. Maar voor mij is dat dan geen thee.”



**“De laatste 4 jaar ben ik op zoek naar wat ik zelf lekker vind, los van wat ik gewoon ben van mijn familie. Misschien ben ik op zoek naar ‘mijn thee’, die ik dan ‘mijn familie thee’ kan noemen?”**

KAKIEY ZHOU



**NAAM**

Kakiey Zhou

**LEEFTIJD**

29 jaar

**REGIO**

Maldegem

**FAVORIEETE THEE**

Oolong

**AANTAL KOPJES**

**PER DAG**

1 à 1,5 liter thee / 5 à 8 pouring



EEN KIJKJE IN HAAR KOPJE

# Marie Muylle

**Waarom drink ik thee?:** "Ik drink graag thee omwille van de smaak en omdat het goed is voor de gezondheid en de vertering. Zo bevat groene thee veel antioxidanten. Ik vind het daarnaast erg fijn om samen met iemand in alle rust van een drankje te genieten. Veel mensen denken spontaan aan een tasje koffie, maar bij mij is dat dus een kopje thee. Samen thee drinken mag van mij trouwens gewoon in stilte gebeuren. Je hoeft niet te spreken om je verbonden te voelen."



**NAAM**  
Marie Muylle  
**LEEFTIJD**  
74 jaar  
**REGIO**  
Antwerpen  
**FAVORIETE THEE**  
Jasmijn  
**AANTAL KOPJES  
PER DAG**  
3 tot 4 kopjes



**"Samen thee drinken mag van mij gewoon in stilte gebeuren. Je hoeft niet te spreken om je verbonden te voelen"**

MARIE MUYLLE

"Qi is een concept uit de traditionele Chinese geneeskunde en betekent 'levenskracht' of 'levensenergie'. In de context van thee verwijst qi naar de energetische kwaliteit of het gevoel dat men krijgt na het drinken van thee. Natuurlijke en pure thee heeft een positief effect op de qi van het lichaam, waardoor men zich energiever en helderder voelt omdat de levensenergie vlotter kan stromen. In de theecultuur wordt qi vaak besproken in combinatie met de smaak, geur en textuur van thee en wordt het beschouwd als een belangrijk aspect van de theedrinkervaring."



# R Regels

Volgens Ann kent echte thee geen regels. “Dat vind ik er net zo fijn dan. Ja, er zijn sommige dingen waar je rekening mee moet houden als je een optimale smaak wil krijgen – denk maar aan het materiaal waarin je thee schenkt – maar het is niet zoals het bakken van een taart, waar je alles perfect moet afwegen. Het ideale kopje thee, waarin je kan weten hoeveel gram je moet gebruiken of hoeveel kopjes je uit een kannetje moet halen, bestaat niet. Thee verdraagt geen beperkingen – zoals een buidelkje, eitje of lepeltang – en vraagt niet om grammen, graden en minuten. Het draait om de ervaring, hoe je je voelt terwijl je een kopje drinkt. Ook een Chinese theeceremonie verloopt organisch en harmonieus, zonder regeltjes. Ik heb van mijn meesters nooit geleerd waar wat moet staan, dat leer je al doende en komt uit jezelf.”



**“Thee cups, zoals bij een espressomachine, waar thee even snel gezet wordt als koffie. Ik heb die producent vriendelijk de deur gewezen: hij snapte duidelijk de essentie van thee niet”**

ANN VANSTEENKISTE



# S Spiritueel

Een van de legendes over het ontstaan van thee is die over de boeddhistische monnik Bodhi-Dharma. Hij kwam uit Zuid-India en wordt aanzien als de grondlegger van het zenboeddhisme. In een grot nabij het Shaolinklooster in Noord-China maakte hij een belofte dat hij 9 jaar zou mediteren zonder te slapen of te spreken. Toen hij in slaap dreigde te vallen, trok hij een paar blaadjes van een struik en begon hij te kauwen. Plots voelde hij zich weer klaarwakker en vol focus. De blaadjes kwamen van de theeplant, en zo ontstond thee. Andere legendes zijn gelijkaardig en hebben in de hoofdrol vaak keizers, koningen of boeddhistische monniken. De oorsprong wordt dus vaak gelegd bij het spirituele en dat zie je ook nog vaak in theeceremonies. “Ook voor mij is thee spiritueel. Als ik thee schenk, zeker in een ceremonie, doe ik dat met een bepaalde intentie. Ik neem de warmte en de oerkracht van thee mee en geef dat door, samen met het licht van Christus. Ik kan niet zeggen wat het met de thee doet, maar veel mensen proeven een verschil. Ik probeer het altijd uit te leggen aan de hand van muziek: iemand kan een stuk foutloos spelen en dat is mooi. Maar als een pianist een stuk echt doorleefd speelt, de emoties en kracht van de muziek meeneemt in zijn spel, dan raakt het pas echt.”



**“Een man die geen thee in zich heeft, is niet in staat om waarheid en schoonheid ten volle te begrijpen”**

JAPANS GEZEGDE

T  
Tijd

“Thee vraagt tijd. Maar de ‘commerce’ spreekt dat idee helemaal tegen. Zij promoten grote hoeveelheden thee, kokend water, 2 minuutjes laten trekken en hop: opdrinken maar. Een snel tussendoortje. Ik vind dat heel jammer, het doet thee volledig teniet, puur voor de winst. Ik heb ooit een producent over de vloer gehad die een theemachine wilde maken. Ik vond het een leuk idee, tot ik hoorde wat het opzet was. Thee cups, zoals bij een espressomachine, waar thee even snel gezet wordt als koffie. Ik heb hem vriendelijk de deur gewezen: hij snapte duidelijk de essentie van thee niet. De machines die nu op de markt verkrijgbaar zijn, ik sta er niet achter. Als je kijkt wat er in die cups zit, van thee is er weinig sprake. Dus maak je thee gewoon zelf: koop eerlijke, losse thee en geef het tijd. Wees je bewust van elke stap tijdens het maken van je kopje en geniet van de subtiele smaak. Dat is de beste manier om van thee te genieten.”



EEN KIJKJE IN HAAR KOPJE

## Tatjana Ceuterick

**Waarom drink ik thee?:** “De familie langs mijn mama’s kant is van Engeland. Naast koffie, was thee dus altijd rijkelijk aanwezig bij familiebezoeken aan mijn oma. Ze dronk haar thee op zijn Engels: jawel, zwart met melk. Een gewoonte die ik nooit echt begrepen heb. Thee drinken is voor mij dus een beetje symbolisch en verbindend. Het brengt me terug naar de rust van een Londens appartement, waar ik samen met mijn oma een kopje thee met gingerbiscuits at en luisterde naar verhalen over haar burens en het leven. Of waar we gewoon in stilte van ons theekopje nipten, terwijl mijn oma haar kruiswoordraadsel invulde. Ook in België geniet ik nu nog steeds van een kopje in de veranda van mijn mama. Thee was daarnaast ook steeds mijn constante tijdens de blokperiode, en ook nu blijft thee mijn go-to als ik even wil bezinnen.

Ik hou daarnaast ook van de hele theebeleving en daar hoort voor mij mooi servies bij. Ik ben een fervente verzamelaar van theedoosjes van Clipper. Na een zoektocht in binnen- en buitenland verzamelde ik een heel rek vol doosjes. Daarnaast heb ik ook een theeservies van Alice in Wonderland, van de Britse winkel Whittard (yes, opnieuw Londen). Het is mijn favoriete boek, dus dat moest ik in mijn kast hebben. Voor elke gelegenheid voegde ik een nieuw stuk bij mijn verzameling, tot hij na een drietal jaar compleet was. Met dit servies smaakt mijn thee nu nog beter!”



**NAAM**  
Tatjana Ceuterick

**LEEFTIJD**  
29 jaar

**REGIO**  
Lochristi

**FAVORIETE THEE**  
Earl Grey & Jasmijn (los)

**AANTAL KOPJES PER DAG**  
2-4 kopjes





**HOEVEEL MARIA MAGDALENA ZIT**



## Beeldverhaal van een vrouw met veel gezichten

Maria Magdalena. Zo bekend en toch is er niemand die weet wie zij echt was. Was zij de vrouw waarbij 7 demonen werden verdreven, zoals beschreven in het evangelie van Lucas 8,1-3? Of de zalfster van Betanië, de zondares die de voeten van Jezus – nat van haar tranen – met haar haren droogde? Of was ze eerder de trouwe volgeling, die Jezus bijstond bij zijn kruisiging en getuige was van zijn verrijzenis? Geen mens die met absolute zekerheid het antwoord op deze vragen kan geven.

En net dat inspireerde Fenna Jensma. “Het verhaal van Maria Magdalena heb ik naar het heden vertaald door in te gaan op alle verschillende theorieën die over haar bestaan. Ik heb Maria Magdalena benaderd als één van de eerste feministen in onze geschiedenis. Was zij inderdaad bezeten, zoals in sommige bijbelfragmenten wordt geïnsinueerd? Of had zij de mogelijkheid om op hetzelfde niveau te denken als Jezus en werd dat gezien als een gevaar? Haar rol als vrouwelijke volgeling was alleszins erg vooruitstrevend. Al zijn er wel talloze pogingen gedaan om haar als minderwaardig neer te zetten, om haar te vergeten, haar te seksualiseren. Dat gebeurt nog steeds.

Vrouwen worden nog steeds niet gelijkwaardig behandeld in onze samenleving. Nog steeds zet de strijd zich voort en die is nodig. In zekere zin zijn we allemaal wel eens Maria Magdalena geweest. Met dit werk wilde ik daarom van Maria Magdalena een soort universele vrouw maken. De gebruikte materialen zijn foto's en knipsels van vrouwenlichamen. Een combinatie van vrouwen die in mijn eigen leven een belangrijke rol spelen en vrouwen die geobjectiveerd zijn. Samen stralen ze kracht uit, maar ook verdriet en verontwaardiging. Ik nodig je uit om wat langer naar het beeld te kijken, om haar te ontdekken.”

### WIE IS FENNA JENSMA?

Fenna Jensma (1996, Leiden) is fotograaf. In haar werk maakt ze gebruik van video, collagetechnieken en fotografie. Haar werk is poëtisch, kleurrijk, intiem en openhartig, maar tegelijkertijd ook onbevagen, vertrouwelijk en geheimzinnig. Fenna wil de kijker uitdagen om zelf de complexere thema's te ontdekken, om verdwaald te raken binnen eigen associaties en om de dialoog met zichzelf aan te gaan. In haar werk gebruikt ze sociaal maatschappelijke thema's en visualiseert ze die op een andere manier dan je mogelijk gewend bent. Fenna wil de kijker uitdagen om buiten de kaders van het eigen denken te treden.



[www.fennajensma.com](http://www.fennajensma.com)

 @fantasy.jpeg

# ER IN JOU?

JEANNY BOUWEN | 56

# "EEN AMBACHT IS EEN SCHAKEL TUSSEN GENERATIES"

Terug naar de essentie: dat is de kracht van een ambacht. Wij gingen langs bij 3 mensen die wars van alle trends hun leven aan handwerk wijden en er verstilling, verbinding en engagement in kunnen vinden en leggen. Dit is het verhaal van Jeanny, mandenvlechter.



**Passie** “In 1999 vlocht ik mijn eerste mandje. Ik wist al snel dat ik meer wilde dan er puur recreatief mee bezig zijn. Toch duurde het tot 2011 voor ik in bijberoep als mandenvlechter aan de slag ging, en tot 2020 voor ik er fulltime voor koos. Ik had schrik om de sprong te wagen; je moet er tenslotte van kunnen leven en mensen zijn het niet meer gewoon om te betalen voor handarbeid. Wat me uiteindelijk over de schreef trok, is dat mijn zoon Jefke ook gebeten is door vlechten. Hij werkt hier momenteel 40%. Het is mijn droom om aan hem een bloeiend bedrijf over te dragen.”

**Verbinding** “Vlechten is verbinding. Letterlijk, maar ook op vlak van

geschiedenis en cultuur. Overal ter wereld kan men vlechten, het gebeurt gewoon met andere grondstoffen. Ik wil een lokaal bedrijf zijn en dicht bij de natuur rondom mij blijven. We leven tegenwoordig in alles ver weg van onszelf. Exotische planten, verre reizen, spullen uit China. Maar als je gewoon rond je kijkt, valt er zoveel moois te vinden in de eigen streek. Daarom vlechten ik enkel en alleen met wilg. Die wilgen kweek ik ook zelf: snoeien, sorteren, drogen, weken ... het volledige proces hou ik in eigen handen. Daardoor ga ik zorgzamer om met mijn materiaal en het is natuurlijk ook veel duurzamer.”



**Verstilling** “Vlechten vraagt een grote focus. Als je bezig bent, valt al de rest even stil. Veel mensen die hier over de vloer komen voor een workshop, zijn op zoek naar een vorm van vertragen. Als je zelf bloed, zweet en tranen gestoken hebt in je eigen mandje, ga je al sneller even stilstaan bij massaproductie. Het vlechten van manden valt niet te industrialiseren, dus elk mandje dat je koopt, is door iemand op deze wereld met de hand gemaakt. Als je er dan ergens maar 5 euro voor betaalt, dan klopt dat gewoon niet.”

**Engagement** “Ik geef veel workshops en leid mensen op. Toen ik op zoek was naar een leermeester, liep ik tegen veel gesloten deuren aan. Door al je kennis door te geven, creëer je voor jezelf meer concurrentie. Maar daar hou ik geen rekening mee. Ik vind het veel belangrijker dat het ambacht niet verloren gaat, dat de kunde en kennis aan een nieuwe generatie worden doorgegeven. Zelf school ik mezelf ook nog steeds bij. Een ambacht staat niet stil en is een schakel tussen generaties. Dat vind ik er net zo mooi aan. Ik wil niet rigide vasthouden aan de oude techniek, maar sta open voor kruisbestuiving. De geschiedenis en de techniek blijven wel de basis. Je moet weten waar je vandaan komt, om te bepalen waar je naartoe gaat.”

## “Exotische planten, verre reizen, spullen uit China. We leven tegenwoordig in alles ver weg van onszelf”



# EEN STUKJE VAN JE LIJF

**VIJF  
GEËNGAGEERDE  
MENSEN DIE  
HUN LICHAAM  
DELEN ZONDER  
IETS TERUG TE  
VERWACHTEN**

Een lichaam. Het is ons meest kostbare bezit. We hebben er maar één en het moet een leven lang mee. Maar soms overkomt ons iets: een aangeboren ziekte, een operatie, een verkeersongeval, onvruchtbaarheid. Ons lichaam kan het dan niet alleen en heeft hulp nodig. Hulp van iemand die zijn lijf een klein beetje wil delen. Erika, Kelly, Paul, Kimberly en Catharina schonken iemand het ontbrekende puzzelstukje. Een reportage over het engagement van afgeknipte lokken, bloed geven, naakt poseren, orgaandonatie en draagmoederschap.

# Over doneren en poseren. Over dragen en geven.



# stop één

## Kapsalon

**“Een mooie pruik is een boost voor het zelfvertrouwen”**

**W**e beginnen de dag met een busritje naar Catharina. Ze woont in een appartementsblok in Melle. Er klinkt een vrolijke stem in de hal. “Het is op het gelijkvloers!”, roept ze. Niet veel later in de deuropening een shetland sheepdog sheltie en een golden retriever. En Catharina. Kortgeknipt. We complimenteren haar met die look. “Dankjewel. Het is een nieuwe snit. 2 maanden geleden had ik nog lange lokken, maar ik doneerde ze aan Think Pink.” Een mooi engagement, dat vindt Catharina zelf ook. “Mijn beste vriend kreeg kanker toen ik in het middelbaar zat. De kanker was vrij agressief en het was al snel duidelijk dat hij zou sterven. We hadden toen veel gesprekken met elkaar over zijn situatie en zijn ziekte. In het ziekenhuis zag hij vaak meisjes die veel steun vonden in het dragen van een pruik. Toen besloot ik voor het eerst mijn haar te doneren. Ik heb mijn vriend ook beloofd dat ik dat

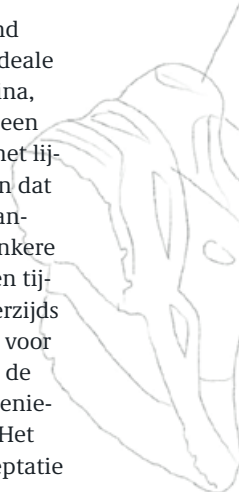
mijn hele leven lang zou blijven doen, met hem in gedachten. De mama van een vriendin is ook gestorven aan kanker. Ook die vriendin zal net zoals ik haar haren altijd blijven doneren. Ondertussen heb ik het al drie keer gedaan. Het duurt wel even voor je haar lang genoeg is om het opnieuw af te knippen.”

### SCHAAR

Of Catharina het moeilijk vindt om de schaar te zetten in haar lange lokken? “Nee, ik voel me erna altijd opgelucht, omdat ik weet dat ik er iemand mee help. Maar op het moment zelf brengt het wel wat emoties naar boven. Dan denk ik aan de mensen die ik aan kanker verloren heb en voelt het verlies opnieuw erg rauw. Toen ik onlangs mijn haren doneerde, bezocht ik nadien nog even de graven. Dat biedt me echt troost, want het leven voelt op zo’n momenten toch vaak heel oneerlijk aan.”

“Ik weet dat ik met haren niemand kan terughalen en dat het geen ideale oplossing biedt”, vervolgt Catharina, “maar ik weet wel dat ik iemand een beetje kan ondersteunen. Dat ik het lijden wat draaglijker kan maken en dat een mooie pruik iemand een sprankeltje hoop kan bieden in een donkere tijd. Het kan enerzijds troost geven tijdens het ziekteproces, maar anderzijds kan het ook een boost betekenen voor het zelfvertrouwen als iemand in de fase van genezing nog niet kan genieten van een eigen volle haardos. Het maakt, denk ik, de stap naar acceptatie ook iets draaglijker. Dat vind ik erg waardevol. Het is niet dat ik verwacht dat iedereen plots zijn haar begint af te knippen, maar ik heb het wel moeilijk met mensen die niet begrijpen hoeveel zoiets voor iemand kan betekenen. Zo kreeg ik ooit een opmerking van een vrouw die naast me in het kapsalon zat. De kapper vertelde haar dat ik enkele minuten ervoor nog lange

**“Mijn beste vriend kreeg kanker toen ik in het middelbaar zat. Ik beloofde hem dat ik mijn hele leven lang mijn haar zou doneren**



haren had. Ik toonde vervolgens met trots mijn twee staarten. De vrouw zei stomweg dat lang haar veel mooier is. Ik vertelde haar dat ik het deed voor het goede doel, maar de vrouw bleef doordrammen en herhalen dat het een domme beslissing was. Daar schrok ik toch wel even van, maar ik laat het niet aan mijn hart komen. Ik vind het belangrijk dat ik dit voor iemand kan doen. Veel belangrijker dan een volle bos haar.”



**Naam:** Catharina De Rechter (26)

**Regio:** Melle

**Studie:** studente dierengeneeskunde

**Burgerlijke staat:** in een relatie

**Hobby:** zwemmen, fietsen en lange wandelingen maken met haar honden

**Ze wordt stil van:** Dierensnoeten. Dieren zien genieten van het mooie weer. De trouw, onschuld en onvoorwaardelijke liefde van dieren. Het enthousiasme van mijn hondjes net voor een wandeling. De extreme vreugde en wilde kwispelstaarten van Metis en Mango wanneer ik thuiskom. De geur van een lekker parfum. Een Harry Potter-film op een koude regendag met een dekentje, een tasje thee en Metis en Mango aan mijn voeten. Een boek lezen op terras in de zon. Mooie muziek. Een knuffel van mijn neefje en nichtje.

## Parochiezaal

**“Bloed geven is een kleine inspanning, maar zoveel waard”**

**E**en parochiezaaltje, een beetje voor 15 uur. We hebben er afgesproken met Erika Bytebier, vrijwilliger bij het Rode Kruis en verantwoordelijke voor de bloedafnames in de regio Zomergem-Oostwinkel. Pas om 17 uur moet ze de eerste mensen ontvangen die bloed komen geven, maar Erika is alvast aanwezig om alles in goede banen te leiden: het materiaal helpen uitladen, de zalen op orde zetten, brochures klaarleggen ... We vragen haar of ze straks ook bloed zal geven. “Absoluut, Ik geef om de drie maanden bloed. Al is het niet dat ik dat al zoveel jaren doe, het is een relatief nieuw engagement.”

### **BUURVROUW**

We zijn nieuwsgierig en polsen naar haar drijfveer. “Ik heb lang gespeeld met het idee om bloed te geven, maar

het is er nooit eerder van gekomen. Ik kan er mijn vinger niet op leggen hoe dat komt, maar ik hoor vaak hetzelfde bij anderen die voor het eerst bloed komen geven. Je moet voor die eerste keer toch wel een drempel over. Ik waagde de stap ongeveer 3 jaar geleden. Mijn twee dochters werden groter en daardoor beschikte ik over meer vrije tijd. Daarnaast woonde ik toen al 24 jaar in Zomergem en kende ik er eigenlijk nog steeds heel weinig mensen. Toen ik online een oproep zag naar vrijwilligers voor het Rode Kruis in mijn gemeente, besloot ik erop in te gaan. Door dit engagement ben ik verantwoordelijk voor de bloedafnames binnen de regio Zomergem-Oostwinkel, 8 avonden per jaar. Ik leerde ondertussen al veel mensen kennen. Zo ontmoette ik één van de mensen uit mijn straat, zonder dat we van

elkaar wisten dat we burens waren! Het is echt een ontmoetingsplaats in de gemeente. Doordat ik dat engagement opnam, was de stap om zelf bloed te geven plots ook veel kleiner. Ik doneer altijd als laatste, als alle anderen aan de beurt zijn geweest.”

Het is nog behoorlijk verlaten op het event. We vragen Erika hoeveel mensen ze straks verwacht. “Vorige keer waren dat er 81 op 3 uur. Per uur kunnen er in onze gemeente 27 mensen bloed geven, maar ze mogen maar binnen per 8, want er passen maar zoveel bedjes in de ruimte. Als er niet veel gesproken wordt tijdens het bloed afnemen, zie ik het als een pauzemoment. Je kan eventjes nergens heen en dat creëert een moment van stilvallen. Aan de andere kant kan het ook een mooi moment van verbinding zijn, als ik bijvoorbeeld een praatje maak tegen iemand anders die ook bloed komt geven. Vaak komt er ter sprake waarom iemand bloed geeft, en dat leidt tot persoonlijke verhalen over verlies, hoop en steun. Ook daar word ik soms stil van en het zet me aan het denken. Een buurmeisje met leukemie, een partner die een zware operatie moest ondergaan ... Zo’n gesprekken voer je niet in de wachtrij van de bakker. Het scheidt meteen een

**“ Vaak komt er ter sprake waarom iemand bloed geeft, en dat leidt tot persoonlijke verhalen van verlies, hoop en steun. Zo’n gesprekken voer je niet in de wachtrij van de bakker**







intiemere verbinding. En ik geloof ook dat het mensen troost biedt, dat ze hun verhaal even kunnen doen. In de cafetaria kunnen mensen ook even napraten, een Suzy wafel eten en een drankje drinken. Dat duurt geen uren, maar het is een kortstondig moment van oprechte verbinding. Dat vind ik er zo mooi aan.”

### **BROODNODIG**

Haar engagement lijkt dus vooral sociaal gedreven, polsen we. “Dat klopt. Ik heb ook in het dagelijks leven een sociale job, het zit in mij om

andere te helpen en iets te betekenen. Het ding is: bloed geven is een kleine inspanning, maar zoveel waard. Ik ben ondertussen 50 jaar en heb al verschillende vrienden of familieleden gehad die bloed nodig hadden. Het is dus broodnodig en er is vaak te weinig beschikbaar. Terwijl wij allemaal heel veel bloed aanmaken en het dus niet missen als we een beetje doneren. Het doet geen pijn, je bent achteraf niet ziek. Er zijn op zich dus geen nadelen aan verbonden, terwijl je er wel iemand een grote dienst mee bewijst.”



**Naam:** Erika Bytebier (50)

**Regio:** Lievegem

**Beroep:** Teamverantwoordelijke Sociale dienst voor gerechtelijke Jeugdbijstand

**Burgerlijke staat:** Getrouwd met Bart. Samen hebben ze 2 dochters: Lisa en Lotte

**Hobby's:** wandelen, koken en vrijwilligerswerk bij het Rode Kruis

**Ze wordt stil van:** de haag die in de lente weer groen wordt, de bloesem van haar kerselaar, de baby in haar dochters buik.



**V**ia LUCA School of Arts kregen we de contactgegevens van Paul, een naaktmodel die met zijn lichaam bijdraagt aan het artistieke leerproces van studenten. “Paul is een heel sympathieke man”, liet de medewerkster van de school mij weten. Ik zei dat ik het sympathiek vond dat ze dat over hem zei en ze lachte. Ze bleek gelijk te hebben. Paul viel meteen met de deur in huis. “Als kind was ik al gefascineerd door het menselijk lichaam en had ik een voorliefde voor Griekse en Romeinse beelden. Ik besepte meteen dat iemand had moeten poseren om het beeld te maken. ‘Later wil ik dat ook doen’, zei ik dan. Maar later liet lang op zich wachten. Als puber kwam de schaamte, als student het tijdsgedebrek en als volwassene het wikken en wegen. Ik werkte in het katholiek onderwijs en wilde niemand tegen de borst stuiten. Toen ik met pensioen ging, beloofde ik mezelf dat ik niet langer rekening ging houden met wat anderen zouden denken. Naakt poseren doe ik voor mezelf, omdat ik er plezier uit haal én omdat ik het gevoel heb dat ik zo iets bijdraag en iets kan betekenen voor een ander. Als iemand het daar moeilijk mee heeft, dan zie ik dat niet langer als mijn probleem.”

#### **SIXPACK**

Of hij het niet spannend vindt om zich zo bloot te geven, vragen we vervolgens. “Ik heb geen enkel probleem

**“Tijdens het tekenen wordt er meestal niet gesproken. Je hoort enkel het geluid van zacht gekras van potlood of houtskool op papier**

# stop drie

# Atelier

“Als naaktmodel ben ik een levend voorwerp”

met naakt zijn. In een ideale wereld kunnen we allemaal naakt rondlopen, zonder dat dat geseksualiseerd wordt of dat mensen zich onzeker moeten voelen over hun lichaam. Want ik geef toe: dat heb ik soms wel eens. Ik had behoorlijk strenge ouders, waardoor ik zeer perfectionistisch ben opgegroeid. Dat gaat gepaard met de nodige faalangst. Doe ik het wel goed? Vinden de studenten mijn lichaam wel interessant genoeg om te tekenen? Ooit zat ik model voor een kunstgroep en na de pauze kwam er amper nog iemand terug. Dat komt wel even binnen, maar ik besef ook wel dat dat niet per se aan mij ligt. In onze maatschappij zijn wij zeer beïnvloed door het schoonheidsideaal dat ons is opgedrongen door de reclamewereld. Maar door het naakt poseren heb ik zelf een positiever zelfbeeld ontwikkeld. Ik heb geen sixpack en ben geen jonge hengst, maar ik aanvaard mijn lichaam zoals het is. En ik heb gemerkt dat studenten dat

ook doen. Ze zijn zelfs blij: een oudere, zwaardere man meldt zich namelijk niet snel aan. Maar die variatie in modellen is voor de studenten wel nodig om te groeien als kunstenaar. En dat is uiteindelijk mijn doel: studenten vooruit helpen in hun artistieke en educatieve leerproces.”

We kunnen ons niet goed voorstellen hoe zo'n sessie naakt poseren in zijn werk gaat, dus vragen we Paul om zo'n moment even te schetsen. “Tijdens de sessies wordt er meestal niet gesproken. Het is er rustig en stil, je hoort enkel het geluid van zacht gekras van potlood of houtskool op papier. Soms leggen ze ook een achtergrondmuziekje op. Voor mij is het dus erg rustgevend. Ik beschik plots over zeeën van tijd om rustig na te denken over zaken. Het enige wat ik moet doen, is poseren. Maar begrijp me niet verkeerd, het vraagt wel een fysieke inspanning. Ik moet bepaalde poses kunnen aanhouden. En als ik een

kramp voel aankomen, dan is het plots niet meer zo rustgevend”, grapt Paul. “Maar dat gebeurt zelden. Na een tijdje leer je welke houding ontspannen spieren oplevert en ondertussen weet ik ook beter welke poses moeilijker zijn. Die meer uitdagende posities doe ik dan tijdens het snelschetsen, want dan hoef ik dat maar 2 minuten vol te houden.”

## RESPECT

We beelden ons in dat we zelf model moeten staan. Het lijkt ons best wel intimiderend als alle ogen plots op je gericht zijn. We vragen Paul hoe hij dat ervaart. “Op het moment dat ik effectief naakt poseer en alle studenten me van kop tot teen bekijken, zie ik mezelf als een levend object. Ik sta op dat moment echt ten dienste van de studenten. Het menselijk lichaam is het moeilijkste ‘voorwerp’ om te tekenen, met talloze tinten, schaduw, spieren ... Stel dat er niemand nog naaktmodel zou willen zijn, hoe moeten studenten dan leren hoe ze een lichaam moeten tekenen? Soms ben ik ook model voor naaktfotografie of iets commerciëlere projecten. Ook dat doe ik met plezier, zolang het met respect gebeurt. Naakt poseren op een (vrijgezellen)feestje, dat ligt me dan weer helemaal niet. Ik vind het artistieke en creatieve proces gewoon erg boeiend. Als 16 studenten een schets van je maken, zal je 16 verschillende interpretaties zien. Het is telkens opnieuw bijzonder om door andere ogen naar mezelf te kijken.”



**Naam:** Paul Carteus (65)

**Regio:** Ronse

**Beroep:** Gepensioneerd leerkracht wetenschappen en aardrijkskunde in de 3de graad

**Burgerlijke staat:** gescheiden, en twee kinderen: 1 zoon en 1 dochter

**Hobby's:** Paul zetelt in de raad van bestuur van Davidfonds vzw en is bestuurder in een vzw voor jeugdzorg. Daarnaast neemt hij verschillende engagementen op in de culturele sector en speelt hij orgel en klavecimbel.

**Hij wordt stil van:** het zachte krassen van potlood, houtskool of ander materiaal op papier en doek en de daarmee samenhangende concentratie van de studenten.

# stop vier

# Kraamafdeling

## “Ik ben moeder van 5 kinderen, maar mama van 4”

**W**e banen ons een weg door de campus van UZ Gent en treffen haar aan in een stoeltje in de wachtruimte van K7: Kimberly Demulder, woonachtig in Ardoorie en moeder van 5 kinderen, waarvan ze eentje droeg voor 2 wenspapa's uit Nederland. Ze wilde graag met ons afspreken “om het taboe rond draagmoederschap te doorbreken” en zo ontmoeten we haar in het UZ Gent. Een van de dochters van Kimberly werd in november aangereden, en moet er sindsdien naar het revalidatiecentrum.

### CYPRUS

In de cafetaria van de ziekenhuis-campus stellen we haar meteen de prangende vraag: Waarom? Waarom werd je draagmoeder? Kimberly glimlacht. “Ik ben een persoon die graag iets doet voor een ander. Bloed geven, mijn haar doneren, me opgeven als orgaandonor. Ik deed het al allemaal. Een aantal jaren geleden, toen mijn kinderwens vervuld was, besloot ik mijn eicellen te doneren. Ik heb het altijd zonde gevonden dat er maandelijks goede eicellen afsterven, terwijl sommige vrouwen om medische redenen geen of alleszins geen gezonde eicellen kunnen aanmaken. Ik vind het ouderschap prachtig, waarom zou ik dat iemand anders niet gunnen? Daar is het dus mee begonnen, en eiceldonatie was eigenlijk ook mijn intentie toen ik online een oproep van Frits en Joey las. Ze hadden al een Belgische draagmoeder gevonden, maar zij wou dat niet doen met haar

eigen eicel. De mannen zochten dus nog een donor. Ik sprak met hen af en er was een instant klik. Toen bleek dat het erg gecompliceerd was om een Belgische donor te gebruiken voor een koppel uit Nederland: de medische procedure moest onder andere gebeuren in Cyprus. Daarom wierp mijn man het idee op dat ik het wenskindje zelf zou dragen met mijn eigen eicel. Dat had hij liever dan dat ik ergens in een vreemd land bij vreemde dokters een medische ingreep moest ondergaan. Zo ging de bal aan het rollen.” Moest zij hier lang over nadenken, willen we weten. “Nee. Ik ben altijd graag zwanger geweest en als ik de grootste wens van een koppel kon doen uitkomen, waarom niet? Daarnaast, het is de meest natuurlijke procedure. Ik weet dat ik een gezonde levensstijl heb en dat ik goede eicellen heb. Er moest ook geen dokter aan te pas komen, want we deden zelfinseminatie. Maar mijn gezin moest wel mee aan boord, anders stopte het. Uiteindelijk zou het draagkindje mijn genetisch materiaal dragen, en dus ook een deel van dat van mijn kinderen. Maar zij vonden het net mooi dat ik dit voor iemand wilde doen. Dus de knoop was snel doorgehakt. Hoe zij mij gesteund

hebben doorheen het hele verhaal is onbeschrijflijk. Het heeft ons als gezin nog veel dichter bij elkaar gebracht. Mijn man en kinderen waren allemaal aanwezig tijdens de thuisgeboorte en ik koester dat moment echt. Ik voelde mij toen enorm gedragen.”

### OERINSTINCT

We vragen ons luidop af of er niemand in haar omgeving kritiek of commentaar had. Kimberly knikt. “Niet iedereen vond het een goed idee. Daar heb ik ook respect voor. Je hoeft het niet eens te zijn of ermee akkoord te gaan, maar je moet mij en mijn keuze wel respecteren. Wat andere mensen denken die mij niet kennen, dat deert me dan weer niets. Het is mijn lichaam, mijn beslissing. Niemand heeft daar iets over te vinden. Weet je, ik besef wel dat Sara biologisch gezien ‘van mij’ is, maar zo bekijk ik het niet en zo heeft het ook nooit gevoeld. Frits en Joey waren altijd al de ouders, ik was gewoon de persoon die hun kindje heeft gedragen. Sommige mensen vinden dat misschien moeilijk om te begrijpen. Ik zie het zo: een moeder word je door te baren, een mama door te zorgen.”

Was het dan niet moeilijk om Sara af te

“**Biologisch gezien is Sara mijn kind, maar zo bekijk ik het niet. Frits en Joey waren altijd al de ouders, ik was gewoon de persoon die hun kindje mocht dragen**”

geven aan de wensouders? “Ik ga niet liegen. Dat moment was heel pijnlijk. Ondanks het feit dat ik wist dat het goed was, huilde het moederdier in mij tranen met tuiten. Het was echt een oerinstinct dat het op dat moment even overnam.” Kimberly valt even stil. “Zelfs nu blijft het moeilijk om aan dat moment te denken. Maar zodra Sara in de auto zat met haar papa’s, daalde een rust over mij neer. Ik had mijn deel gedaan, een gezonde baby op de wereld gebracht, en nu was het terug tijd voor mij en mijn gezin.”

In Amerika is commercieel draagmoederschap een ding. Of zij zo iets zou overwegen? “Zeker niet. In mijn ogen doet dat het hele engagement teniet. Ik doe dit voor een ander: daar haal ik de voldoening uit. Als er geld mee gemoeid is, voelt dat niet hetzelfde. Het maakt je beweegredenen minder puur. Daarnaast geloof ik niet dat je dan diezelfde intense band kan hebben met de wensouders, en die koester ik toch wel. Ik hoor Frits en Joey regelmatig en we spreken ook af en toe af. Zo gingen we in de krokusvakantie nog eens allemaal samen naar Center Parcs. Dat is geen verplichting, maar het voelt gewoon goed. We zijn ondertussen goede vrienden geworden, ik beschouw hen zelfs bijna als familie.”

## TABOE

Was dit het laatste wenskindje, willen we nog weten voor we het gesprek afsluiten. “Mijn lichaam heeft al 5 kinderen op de wereld gebracht, dat vind ik toch wel een prestatie”, lacht Kimberly. “Maar als Frits en Joey mij nog eens zouden vragen, zou ik het

wel overwegen. Voor iemand anders doe ik het niet meer. Ik kan niet voor een ander spreken, maar het draagmoederschap is voor mij echt goed verlopen. Ik denk niet dat ik ooit nog dezelfde ervaring zou beleven met een ander koppel. Maar ik zal wel altijd blijven streven naar het doorbreken van het taboe rond draagmoederschap. Vandaar mijn Facebookpagina ‘dragen uit liefde’. Er zijn zoveel mensen die gebukt gaan onder vruchtbaarheidsproblemen en ik merk dat ze er veel aan hebben om online met elkaar te praten. Binnenkort organiseer ik zelfs een fysiek ontmoetingsmoment voor wensouders en potentiële draagou-

ders. Mijn droom is om ooit een vzw op te richten, maar dat is niet voor meteen. Ondertussen ben ik tevreden met elke stap die gezet wordt in het bespreekbaar maken van draagmoederschap. Het is er telkens eentje in de goede richting.”



© KRIS VAN EXEL

**Naam:** Kimberly Demulder (37)

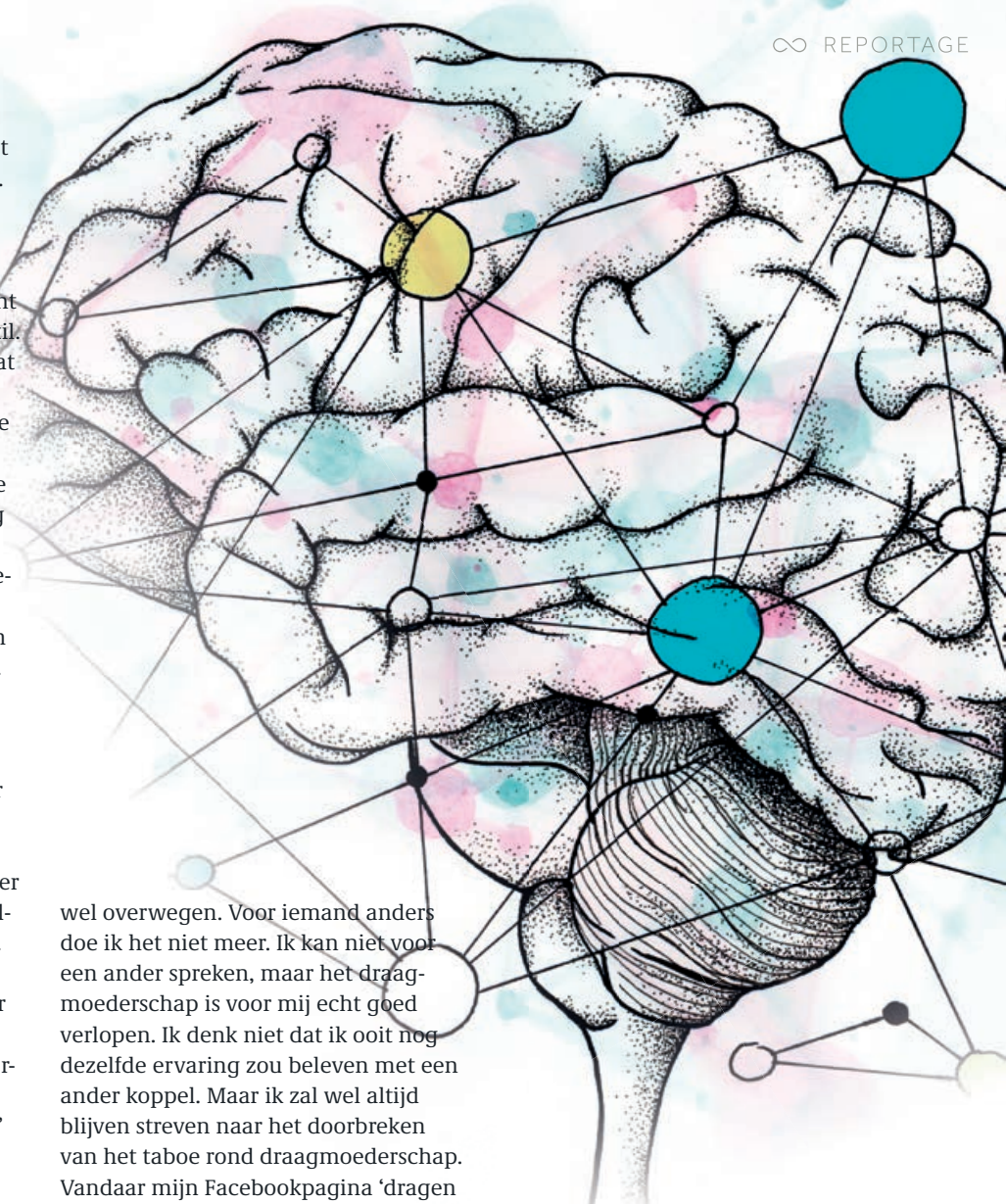
**Regio:** Ardoonie

**Beroep:** 100% mama

**Burgerlijke staat:** getrouwd. Moeder van 5, mama van 4

**Hobby's:** vrijwillig fotograaf bij vzw Boven de Wolken, breien en haken

**Ze wordt stil van:** Intens geluk. “Intens geluk kan mij zo overweldigen dat ik sprakeloos kan worden!”



**stop vijf**

# Transplantatiecentrum

**“Kelly schonk 5 mensen  
een nieuwe kans op leven”**



**V**oor onze laatste stop rijden we door naar Merksem, waar we hebben afgesproken met Lia van Kempen. Zij verloor op 28 februari 2000 haar dochtertje Kelly na een val van de trap. Samen met haar man koos ze ervoor om Kelly's organen te doneren. “Wij hebben nooit getwijfeld over onze beslissing”, vertelt Lia ons. “Kelly was een heel behulpzaam kind. Natuurlijk hebben we haar nooit gevraagd of zij orgaandonor wilde worden, maar ik ben ervan overtuigd dat zij dit ook zou gewild hebben. Er

was niets dat de dokters nog voor haar konden doen, maar Kelly kon wel nog iets voor iemand anders betekenen. Ze heeft uiteindelijk vier kindjes en 1 volwassen man een nieuwe kans op leven gegeven, door het doneren van haar hart, longen, lever en twee nieren. Daar ben ik trots op en het biedt mij ook een beetje troost.”

## **BRIEFJE**

Lia weet dus welke organen er gebruikt zijn voor donatie. Heeft ze ook nog andere informatie over de

## “ Ik raad iedereen aan om te praten over orgaandonatie tussen de soep en de patatten

ontvangers? “Nee, orgaandonatie gebeurt anoniem. Het enige wat je mag weten is het geslacht, de leeftijd, de nationaliteit en het soort orgaan dat iemand gekregen heeft. Je kan ook via het transplantatiecentrum een brief naar elkaar sturen, zonder persoonsgegevens. Van de ouders van het kindje dat de lever gekregen heeft, hebben we zo'n briefje ontvangen. Daar had ik veel deugd van. Het was een tastbaar bewijs dat Kelly haar dood niet voor niets was. Daarnaast kan je ook altijd opvragen hoe het met een orgaanontvanger gaat. Dat heb ik al verschillende keren gedaan. Het meisje dat Kelly haar hart gekregen heeft, is jammer genoeg een tijdje later gestorven aan een infectie. Soms vragen mensen mij of dat voelt alsof ik opnieuw een stukje van haar ben kwijtgeraakt, maar zo zie ik het niet. Kelly haar organen zijn organen, niet meer dan dat. Ze staan los van wie ze was en van haar persoonlijkheid. Ik heb dus niet het gevoel dat ze ergens in iemand anders nog een beetje verder leeft. Toch zou ik het fijn vinden om de ontvangers te ontmoeten. Niet om ze te claimen, maar gewoon om met mijn eigen ogen te zien wat Kelly heeft kunnen betekenen. Ik heb er alle begrip voor dat dat niet mogelijk is als één van de twee partijen hier niet voor openstaat, maar als beiden het willen, waarom is het dan toch verboden? Dat zou ik graag anders zien in de toekomst.”

### LEZINGEN

We vragen Lia of ze het moeilijk vindt om over Kelly te praten. Lia schudt

haar hoofd. “Integendeel. Ik praat net graag over haar, dat is een deel van mijn verwerkingsproces. Zo wordt ze ook niet vergeten. Ik heb ondertussen vier kleinkinderen en ook zij spreken over tante Kelly, ook al hebben ze haar nooit ontmoet. Ik breng haar verhaal ook vaak tijdens lezingen en via de vzw die ik oprichtte voor nabestaanden van orgaandonors: vzw Navado. Ik vind het belangrijk om over orgaandonatie te praten: het gesprek in gang zetten en er gewoon voor zorgen dat mensen eens stil staan bij het idee van orgaandonatie. Vaak denken mensen daar niet aan, tot het hen plots overkomt. In zo'n gevallen zijn ze sneller weigerachtig, omdat ze nog geen tijd hadden om er zich een mening over te vormen. Door te sensibiliseren hoop ik mensen te overtuigen, hen te tonen hoe belangrijk het is. Ik zeg tijdens mijn lezingen altijd: praat erover tussen de soep en de patatten, zodat je omgeving weet hoe je er tegenover staat. Ik geef ook altijd mee dat men zich moet inleven in de situatie van de ontvanger. Ergens op de wereld is iemand ernstig ziek en het enige dat hem of haar kan redden, is een orgaantransplantatie. Ik heb dat bij Kelly ook gedaan: ik wist dat ik haar niet bij mij kon houden, maar dat ik er wel voor kon zorgen dat een andere familie niet hetzelfde verdriet moest ondergaan.” Lia is hoopvol. “Ik weet dat ik doorheen de jaren bepaalde mensen overtuigd heb, en daar ben ik trots op. Het is een bevestiging dat wat ik doe nut heeft. Ook op de nabestaandendag die we organiseren met vzw Navado, hoor



**Naam:** Lia van Kempen (55)

**Regio:** Zandvliet

**Beroep:** directiesecretaresse

**Burgerlijke staat:** Getrouwd met Erick. Mama van Kim (34), Laura (29) en Kelly (†)

**Hobby's:** fietsen en diamondpainting

**Ze wordt stil van:** alles wat met onrecht tegenover kinderen te maken heeft

ik altijd dat veel mensen er deugd van hebben. Dat vind ik belangrijk. Toen ik vzw Navado oprichtte, was er nog heel weinig geweten over orgaandonatie en werden nabestaanden soms een beetje aan hun lot overgelaten. We zijn ondertussen meer dan twintig jaar later, en ik ben heel blij om te zien dat er al veel veranderd is. De ziekenhuizen begeleiden nabestaanden veel beter voor, tijdens en na de procedure. Er is over het algemeen ook meer informatie voorhanden en er hangt niet zoveel taboe meer rond. Ik ben er zeker van dat vzw Navado daar voor een deeltje tussen zit en dat wij ons steentje hebben bijgedragen. Dat is onze grootste verwezenlijking.”

**"Wanneer je je bewust bent van je zintuigen kan je meer verbinding creëren met jezelf en je omgeving"**

# Eef Stal- man







**Engagement** is dieper durven gaan. Een wereld creëren waarin we kunnen luisteren naar elkaar, want er schuilen zoveel verhalen in ons allemaal. Als we ons verdiepen in elkaars wereld ontstaat er iets nieuws, iets dat nog mooier is dan hetgeen we al kennen.

**Verstilling** is geborgenheid. Het vasthouden van een vervlogen moment en herkenning vinden in en rondom de wereld waarin we leven. De tijd befrist en ik ga op in een moment. Ik koester de natuur en daarmee ook mijzelf.

**Verbinding** is (aan)raken. Wanneer je je bewust bent van je zintuigen kan je meer verbinding creëren met jezelf en je omgeving. Ikzelf voel me verbonden als ik me in water begeef. Alles vertraagt en ik zweef. Prikkel raken gedempt en ik kom tot rust.



> [www.eefstalman.com](http://www.eefstalman.com)  
 @eefstalman



### **WIE IS EEF STALMAN?**

Eef Stalman (2000) woont in Nijmegen. Ze studeerde af in 2021 aan St Joost in Den Bosch. Daar richtte ze zich op poëzie en het verbeelden van verstilling. Eef wil de stilte vangen in vluchtige tijden, via verbeelding meer ruimte creëren in het hart en het hoofd van de mensen. Met haar werk hoopt ze een stukje herkenning mee te geven en haar publiek een moment van rust en ontlading te schenken.

techniek: tekening met inkt

“Veel van onze jongeren hebben meer in hun mars dan ze zelf (en anderen) geloven”

# C115

leefgroep





Begeleider Arne Loccufier:

**Ik engageer me** elke dag voor jongeren met gedrags- en emotionele stoornissen uit Leefgroep C-15. Zij schreeuwen om aandacht en doen er alles aan om die te krijgen, zowel positief als negatief. Schijnbaar komen ze ook veel mondiger en 'slimmer' over dan ze soms daadwerkelijk zijn. Ze doen zich zelfvoldaan en stoer voor, maar op belangrijke momenten vallen ze al snel door de mand. Ze weigeren een opdracht of dagen niet op voor een jobgesprek. Niet omdat ze niet willen, maar omdat ze angstig zijn. Faalangst.

**Ik word stil** als ik zie dat ze stevast zoeken naar één of meerdere uitvluchten of externe factoren of personen aanwijzen als schuldige, om toch maar niet toe te moeten geven dat iets buiten hun kunnen ligt. Daar wilde ik samen met hen aan werken.

**Ik ben in verbinding** met hen gegaan via een fotoproject. Door het organiseren van een vernissage in Gent wilde ik de faalangst van de jongeren uit de leefgroep C-15 aanpakken. Ik wilde hen erop wijzen dat ze in zichzelf mogen, kunnen en moeten geloven. Ik wilde hen positief bevestigen en hun zelfvertrouwen boosten. En ik hoop dat het de jongeren daarnaast ook helpt om te leren omgaan met opmerkingen en eventuele tegenslagen. Dit zijn hun foto's. Dit is hun talent.



### **WIE IS C-15?**

C-15 is een leefgroep van jongeren uit MFC Sint-Gregorius die onder begeleiding van opvoeder Arne Loccufier een vernissage in elkaar staken met eigen werk, dat tentoon gesteld werd in Gent. Still selecteerde hieruit 5 werken. Geen simpele opdracht want er zat veel straf materiaal tussen.

“Verbinding zie ik als een vloeiende beweging. Een visuele wandeling op papier”

# MARIA GIACINTI





**Verbinding** zie ik als een vloeiende beweging. Een visuele wandeling op papier. De lijnen vloeien als woorden en vormen een dialoog. De verschillende vormen verschuiven en vermengen zich zodat verbinding ontstaat. De blauwe kleur – de communicatie – gaat op in de vorm en versmelt tot een geheel.

**Engagement** is voor mij met vertrouwen vooruitgaan. Het beeld van de strijdwagen in de tarotkaarten van Marseille symboliseert voor mij dat gevoel. Paarden galopperen in groep, de neuzen in dezelfde richting. Ik koos voor gele accenten, omdat die kleur dynamisch en optimistisch is, emoties die nodig zijn om zich te engageren, zonder te aarzelen of gas terug te nemen.

**Verstilling** link ik met meditatie. Het ultieme moment van kalmte en rust. Je lichaam is statisch, uitgerust, je ogen ontspannen en sluiten zich. Ik koos voor een zachte achtergrond, want mediteren gebeurt in een vredige, kalme omgeving.



www.marikajacinthe.com  
 @marika\_jacinthe



© PAUL FERRET

### **WIE IS MARIKA GIACINTI?**

Marika Giacinti (38) is een Franse kunstenaar woonachtig in België. Ze studeerde Arts & Design in Frankrijk. Ze heeft een passie voor textiel en patronen, en werkte als mode-illustrator voor verschillende Franse merken. Momenteel richt ze zich meer op het maken van abstracte schilderijen, vintage bloemen en portretten. Ze laat zich nog steeds graag inspireren door vintage kleren en het dagelijks leven rond haar.

techniek: zwarte inkt, pastel, acryl op papier en digitale compositie

# Sohana

“Ik droom van chocolade,  
mangosap en  
nieuwe kleding”

## WIE IS SOHANA?

- Sohana (10) woont in Kolkata, India.
- Ze gaat naar een overheidsschool.
- Ze heeft 2 zussen en 2 broers.





## “SOMMIGE TAKEN DIE IK TOEGEWEEZEN KRIJG, ZIJN MOEILIK VOOR MIJ ALS KLEIN MEISJE. DAT MAAKT ME SOMS BOOS, MAAR MAMA ZEGT DAT IK MIJN STEENTJE MOET BIJDAGEN”

**KLAAGT NIET OVER** de financiële toestand van haar gezin. “We wonen met 25 mensen – grootouders, tantes, nonkels, broers en zussen – in 2 kamers. Dat is soms erg druk. Ik zou graag in een groter huis wonen, maar papa zegt dat hij als riksja-chauffeur niet genoeg geld verdient om te verhuizen. Hij verdient maar 250 roepies per dag (2.77 euro per dag, n.v.d.r.), en moet met zijn klein loon ons groot gezin onderhouden. Ik klaag daar niet over, ik pas me aan.”

**MAAKT WEL EENS RUZIE MET** haar broers en zussen. “Zeker met mijn broers. Ik ben de op een na oudste van 5 kinderen: 3 meisjes en 2 jongens. Eigenlijk waren we met 6, maar een van mijn broertjes is gestorven. Mijn mama zegt dat hij stierf door flesvoeding te drinken die gemaakt werd met besmet water. Het water dat in onze buurt beschikbaar is, is niet zo proper.”

**VINDT HET NIET LEUK** wanneer ze niet naar school kan. “Tijdens de coronacrisis was mijn school gesloten. Dat vond ik heel vervelend. Ik leer graag nieuwe dingen zoals rekenen, en ga echt graag naar school. Ik vind het ook leuk om elke dag mijn vrienden te zien. Dat ik daarvoor 25 minuten moet wandelen, vind ik niet zo erg. Ik wandel toch samen met mijn zusjes. We gaan allemaal naar school, behalve een van mijn broers: hij is vijf en heeft er geen zin in. Omdat ons ander broertje stierf, pushen mijn ouders hem niet om naar school te gaan. Ik denk dat we hem gewoon wat tijd moeten geven. Als hij er klaar voor is, zal hij uit zichzelf wel naar school gaan.”

**HOUDT ERVAN OM** naar dansfilmpjes te kijken op YouTube en TikTok. “Ik kijk het liefst naar Bollywood dansers en samen met mijn zus doen we hun dansmoves na. Daarom vind ik het jammer dat we op mijn school niet zoveel creatieve vakken hebben. Ik zing en dans graag, en zou het wel leuk vinden om dat ook wat meer te doen op school.”

**KIJKT OP NAAR** haar mama. “Ze zorgt ervoor dat we eten hebben. Als ik haar iets vraag, koopt ze het voor me: kleding, make-up ... niets is haar te veel. Ze zorgt echt goed voor mij, mijn broers en mijn zussen. Momenteel werkt ze niet buitenshuis, maar ze is wel continu bezig met het huishouden.”

**DROOMT ERVAN OM** te leren werken met een computer. “Als je met een computer kan werken, kan je volgens mij alles leren. Dat toestel geeft je toegang tot zoveel kennis en informatie. Wij hebben thuis geen computer, enkel een telefoon. Volgens mij kan ik dokter worden met een computer.”

**LIGT SOMS WAKKER VAN** de klusjes die ze thuis moet opknappen. “Ik moet met de hand kleren wassen, ver wandelen om water te gaan halen voor ons groot gezin, koken ... Sommige taken die ik toegewezen krijg, zijn moeilijk voor mij als klein meisje. Dat maakt me soms boos, maar mama zegt dat ik mijn steentje moet bijdragen. We wonen samen met 25 familieleden in 2 kamers, dus ze heeft hulp nodig bij sommige dingen.”

**VOELT ZICH** niet zo veilig in de buurt waar ze woont. “We wonen dicht bij de treinsporen. Het is daar niet veilig door de treinen die er constant voorbijkomen. Ik hoor mensen soms ook zeggen dat er veel kinderhandelaars en drugsdealers rondlopen.

Daarnaast is het er ook niet echt hygiënisch. Ik ben er vaak bang. Daarom blijf ik liever veilig binnen, zeker 's avonds.”

**IS NOG NOOIT** buiten Kolkata geweest. “Ik ben nog veel te jong om ver weg te gaan. Misschien doe ik het later wel eens, maar eigenlijk blijf ik het liefst dicht bij mama en papa. Mama zegt dat ik zo aanhankelijk ben omdat ik veel te vroeg ben geboren en daardoor als baby veel extra zorg nodig had. In India moet je trouwens toestemming vragen aan je oudere familieleden als je de stad wil verlaten. Als ik ooit zou willen reizen, zou ik dat dus eerst moeten vragen aan mijn ouders en grootouders.”

**HAAT HET** dat sommige mensen gewoon hun afval dumpen op straat. “Wij wonen in een niet zo hygiënische buurt. Veel mensen gooien hun afval op straat en trekken zich daar niets van aan. Ik ben nog klein, maar later ga ik mensen daar wel op aanspreken. Als iedereen dat zou doen, zou onze buurt veel aangenamer en properder zijn.”

**VERLANGT NAAR** veel lekkers. “Als ik drie dingen mag wensen, zou ik kiezen voor chocolade, mangosap en nieuwe kleding. Ik zou echt graag een nieuwe jurk of een jeans hebben. Maar misschien zou ik ook wel veel geld wensen. Met dat geld zou ik dan een huis kopen voor mijn familie. Daar droom ik van: met hen in een appartement wonen. Mensen die in een flat wonen, hebben het beter. Ik zou graag wat meer zoals hen zijn, en wat minder zoals ik nu ben. Om dat te bereiken, zal ik hard werken en veel sparen.”

*Dit interview werd afgenomen in het bijzijn van de mama van Sohana en een vertaler.*

“Ik zou graag eens  
sneeuw zien”

# Alisha

## WIE IS ALISHA?

- Alisha (17) woont in Kolkata, India.
- Ze gaat naar Ek Tara, een school in het hart van de grootste sloppenwijk van de stad.
- Ze heeft 1 broer (9) en 1 zus (12).





## “DE MENSEN IN ONZE BUURT VINDEN HET EEN SCHANDE DAT IK OP MIJN LEEFTIJD NOG NIET GETROUWD BEN EN NOG STEEDS NAAR SCHOOL GA”

**HECHT VEEL WAARDE AAN** familie. “We wonen met 7 onder één dak: grootouders, ouders, mijn zus, mijn broer en ik. Ons huis bestaat uit één kleine ruimte, dus bij ons ben je eigenlijk nooit echt alleen. Die drukte en gezelligheid vind ik fijn. Ook wanneer ik naar school wandel of water haal, doe ik dat altijd samen met mijn broer of zus. Zeker voor meisjes is het in het deel van de stad waar ik woon niet de gewoonte om alleen te wandelen.”

**VOELT ZICH VERANTWOORDELIJK VOOR** haar jongere broer en zus. “We zien eigenlijk constant zwarte sneeuw. Ons gezin heeft het erg moeilijk om de eindjes aan elkaar te knopen. Mijn papa is de enige kostwinner. Hij is schoenmaker en verdient zo’n 4000 roepies per maand (44 euro, n.v.d.r.). Met dat loon moet hij onderdak en eten voor 7 mensen betalen. In bed lig ik soms wakker van de slechte woonomstandigheden waarin mijn broer en zus opgroeien. Omdat ik de oudste ben, wil er in de eerste plaats voor zorgen dat zij het goed hebben en iets van hun leven kunnen maken. Daarom voel ik ook een zekere druk om te gaan werken en geld te verdienen voor mijn familie. Zo kan ik hen op weg zetten, en hoeft mijn papa zich minder zorgen te maken.”

**GELOOFT IN** God. “God neemt een belangrijke plaats in mijn leven in. Wij zijn moslim, dus we bidden thuis 5 keer per dag. Op mijn school zitten leerlingen van verschillende religies samen. Ook in de wijk waar we wonen, leven moslims,

christenen en hindoes samen. Religie zorgt hier eigenlijk niet voor conflicten. Als er spanningen zijn, ligt dat eerder aan de waterschaarste. Er zijn soms lange wachtrijen aan de waterput en dat leidt weleens tot discussies.”

**IS DOL OP** dansen. “Het liefst op Bollywood muziek. En het liefst alleen, want ik ben een beetje verlegen. Ik kijk ook graag online naar video’s van Bollywood dansers, op YouTube en op TikTok. Dat doe ik op de telefoon van mijn vader, want we hebben maar 1 telefoon voor ons hele gezin. Als ik later een job en geld heb, zou ik graag mijn eigen telefoon kopen.”

**WIL LATER GRAAG** advocate worden. “Niemand uit onze gemeenschap is daar ooit eerder in geslaagd. De eerste advocate uit onze wijk, stel je voor. Als advocate zou ik opkomen voor mensen zoals mezelf en mijn burens: mensen die niet zo veel rechten hebben. En die lange, zwarte jas die advocaten dragen, dat lijkt me ook gewoon leuk om te dragen.”

**DROOMT ERVAN OM** te reizen naar verre landen. “Ik ben nog nooit buiten Kolkata geweest, maar ik droom ervan om naar Dubai te gaan. Bovenop Burj Khalifa staan, dat lijkt me echt fantastisch. Of naar Europese steden zoals Londen of Parijs reizen. Als het me niet lukt om advocate te worden, lijkt de job van stewardess me ook wel leuk. Dan kan ik naar alle mooie plekken in de wereld reizen. Ik zou graag eens sneeuw zien.”

**MIST SOMS** de stilte. “Eigenlijk is het in Kolkata zo goed als nooit stil. Soms kan ik mij door de constante ruis van verkeer, muziek en mensen moeilijk concentreren op mijn huiswerk. Dan vraag ik aan de mensen buiten om wat stiller te zijn, maar meestal werkt dat niet echt. Mezelf proberen te kalmeren, is echt een opgave.”

**BESEFT DAT** niet alle meisjes in India de kans krijgen om naar school te gaan. “Mijn buurmeisje is even oud als ik en zij is getrouwd en heeft intussen al twee kinderen. Veel meisjes hier in India worden op jonge leeftijd uitgehuwelijkt door hun ouders. Soms zien ze hun bruidegom zelfs voor het eerst op de dag van het huwelijk. De mensen in onze buurt vinden het een schande dat ik op mijn leeftijd nog niet getrouwd ben. Ze vinden het zinloos dat ik nog steeds naar school ga. Gelukkig vinden mijn ouders en grootouders dat wel belangrijk. Ik ben hen echt dankbaar.”

**HEEFT VEEL BEGRIP VOOR** jongeren met mentale problemen. “Als kinderen of jongeren door een moeilijke periode gaan, of dat nu hier is of in België, moeten ze daar vooral met iemand over praten. Hier leven veel kinderen die angstig zijn of depressieve gedachten hebben, maar er met niemand over praten. Ze houden hun problemen voor zichzelf omdat ze ervan uitgaan dat de anderen genoeg hebben aan hun eigen problemen, of omdat ze bang zijn om als ‘gek’ bestempeld te worden. Ik kan gelukkig met mijn problemen bij mijn mama terecht. Zij is echt mijn beste vriendin en ze kent al mijn geheimen. Voor wie met zijn problemen thuis niet terecht kan, is er bij ons een schoolpsycholoog.”

**PLEIT VOOR** gelijkheid tussen man en vrouw. “Meisjes worden in onze gemeenschap opgevoed met de gedachte dat ze minder kunnen en mogen dan jongens. Gelukkig denken mijn ouders daar anders over. Mijn broer moet evenveel helpen bij klusjes zoals wassen, water halen en koken. Volgens mij zijn meisjes zelfs tot meer in staat dan jongens.”

*Dit interview werd afgenomen in het bijzijn van de directrice van de school van Alisha en een van haar leerkrachten.*

VERDER NA ZELFDODING

---

# WILDSIDE VIA SVAARDE

---

OVER DE KRACHT VAN NABESTAANDEN OM HUN LEVEN WEER OP TE PIKKEN

---

‘Fijne dag nog! Top!!! Tot dan!’ Zoveel uitroptekens en enthousiasme had ik niet verwacht toen ik via ‘Werkgroep Verder’ van de Vlaamse overheid bij Debbie belande om met haar een gesprek te hebben over hoe zij de voorbije 9 jaar met het onverwachte overlijden van haar man probeerde om te gaan. Al is er wel reden voor wat voorzichtig optimisme. De zelfdodingscijfers in Vlaanderen zijn tussen 2000 en 2020 immers met 20% gedaald. En mensen zoals Debbie en Lore zitten daar misschien wel voor iets tussen. “Zeg niet ‘bel maar als er iets is’. Ga gewoon aan die deur staan en neem iets te eten mee.” Een tweegesprek met coördinator Lore Vonck van Werkgroep Verder en nabestaande Debbie Steels over zielenknijpers, puzzels en leren luisteren.

Toegegeven, we hebben het een paar keer besproken. Moeten we dit wel brengen? En hoe dan? En wat zouden de effecten van een artikel over zelfdoding kunnen zijn? Zou het niet veel beter zijn om er vooral over te zwijgen zodat we niemand op gedachten brengen? Lore Vonck stelde ons gerust aan de telefoon. "Er zijn heel duidelijke regels voor media als het op artikels over zelfdoding aankomt. Er is immers altijd een 'copycat-gevaar', zoals bij Steve Stevaert of Yasmine. Details, methodes en identificatie zijn daarin belangrijke triggers en dat soort artikels kunnen echt niet. Maar er bestaat ook zoiets als het 'papageno-effect' of 'het hoopvolle effect van het zien van alternatieven': het nummer van de zelfmoordlijn dat

altijd getoond wordt, de boodschap 'er is altijd iemand die luistert' of getuigenissen van mensen die het overleefd hebben. Bij Kurt Cobain was er heel weinig kopieereffect omdat zijn vrouw Courtney Love de daad onmiddellijk wegzette als dom en verschrompelijk en sterk benadrukte dat het geen oplossing was. Over het thema spreken is dus echt belangrijk en als het op de juiste manier gebeurt, dan kan er ook een positief effect zijn op mensen." Dus hier gaan we dan. Een beetje verstoep aan het einde van deze editie, maar voor veel mensen van wezenlijk belang: hoe ga je er als nabestaande mee om als je partner, vriend, vriendin, kind of ouder beslist om uit het leven te stappen?

**20%**

Misschien eerst wat cijfers\*: De meeste zelfdodingen vallen in de categorie 45-64 jaar. Zelfdoding vormt 1/3 van de doodsoorzaken bij jongeren tussen 15 en 24. 12% van de Vlamingen neemt antidepressiva en er gaan 1 miljoen angstremmende pillen per dag over de toonbank. 25% van de mensen tussen 18 en 29 jaar hebben de afgelopen maanden zelfmoordgedachten gehad.

Tussen 2018 en 2022 telde de zelfmoordlijn een verdubbeling van het aantal oproepen. En dus ook: tussen 2000 en 2020 daalden de zelfmoordcijfers met 20%. En dat is tussen al het slechte nieuws toch een belangrijk lichtpunt. "We hebben in België de hoogste cijfers, maar ze dalen wel", legt Lore uit. "Gezondheidseconomen hadden dat ook



voorspeld op basis van het tweede Vlaamse actieplan. Nu werken we aan een derde actieplan 2030 en de doelstelling is om de cijfers tegen dan nog eens met 10% te laten dalen. Maar misschien nog 1 ander cijfer. Elke dag doen 25 mensen een poging en sterven 3 Vlamingen ook effectief door zelfdoding. Onderzoek van Cerel uit 2019 toont aan dat per overlijden ongeveer 135 mensen daar een zware impact van onder-vinden", voegt Lore er nog aan toe. Een snelle rekensom leert ons dat het al gauw

**Debbie: "Mevrouw, het is niet uw schuld. Ik herinner me nog heel goed dat de politieagent die bij mij was, dat maar bleef herhalen"**

\*bron: www.zelfmoord1813.be en De Standaard, maart 2023

om 147.825 mensen per jaar gaat. Dat is veel, maar niet iedereen gaat daarom door een zwaar rouwproces. "Gemiddeld zijn dat er een 25-tal. Veel mensen identificeren zich dan ook niet als 'nabestaande' terwijl ze het wel zijn. Onze organisatie richt zich bewust op de volledige groep. De kans op suïcide bij nabestaanden is immers 8 keer hoger. Niet omwille van een genetische factor, maar wel door wat ze ervaren hebben. Kijk, mensen zoeken doorheen hun leven constant naar manieren om met de problemen die op hun pad komen om te gaan. Nabestaanden hebben gezien hoe 'zelfdoding' blijikbaar voor hun naaste een mogelijke oplossing vormde en zo wordt die mogelijk-

heid ook voor hen reëler. Politieagenden of brandweerlieden zijn bijvoorbeeld ook een belangrijke risicogroep omdat ze er gewoon vaak mee in contact komen. Naast alle andere initiatieven is zorg voor de nabestaanden en uiteraard ook voor mensen die al een poging ondernomen hebben, dan ook erg belangrijk. Want het is een beetje zoals bij een tattoo: de eerste keer is de drempel naar zo'n definitieve daad het grootst."

**Als organisatie zetten jullie sterk in op preventie. Maar welke initiatieven of acties hebben echt een effect op het aantal zelfdodingen?**

**Lore:** "Er zijn grosso modo 3 soorten. Vooreerst is er de universele preventie zoals taboedoorbeking en andere vormen van sensibilisering. Ten tweede is er de selectieve preventie. Daaronder valt het ondersteunen van mensen met of met een grote kans op het ontwikkelen van zelfmoordgedachten, zoals nabestaanden. Tot slot is er de geïndiceerde preventie in de vorm van therapie en hulpverlening, voor mensen die effectief suïcidaal zijn beter te maken. Onze Werkgroep Verder zet vooral in op het tweede luik. Maar pas op: preventie is geen doel op zich, wel preventie of nazorg, er zijn voor zij die iemand verloren hebben. Dat doen we via psycho-educatie, verschillende boeken die ik heb uitgegeven, campagnes, sensibilisering, lotgenotencontact, online afgesloten Facebookgroepen waar mensen samen kunnen rouwen, fysieke praatgroepen en ontmoetingsdagen met lezingen, herdenkingsrituelen, workshops, wandelingen, getuigenissen. Zorgen voor nabestaanden is echter ook een vorm van preventie omdat het de kans verkleint dat zij dezelfde daad stellen."

**Debbie:** "Wat echt helpt, is praten. Soms heb ik het moeilijk en dan stuur ik een bericht of bel ik even en kan ik weer verder."

**Lore:** "Zeg niet 'bel maar als er iets is'. Ga gewoon aan die deur staan en neem iets te eten mee"

Daarom zijn lotgenotencontact of de zelfmoordlijn zo helpend. Er zijn veel mensen die het nodig hebben om even te kunnen ventileren. Weten dat er altijd iemand is waarbij je terecht kan, is erg belangrijk. Kijk, emoties en gedachten moeten op een of andere manier gekanaliseerd worden. Is het door erover te praten, door te schilderen of te wandelen: als er maar iets mee gedaan wordt."

## AFRIKA

**Klopt, maar leeft het gevoel niet ook anders 'tot last' te zullen zijn?**

**Debbie:** "Zeker. In onze maatschappij is er wel een cultuur van cru gezegd 'zet u erover' of 'het is nu voorbij'. Zo werkt het dus niet. Het wordt beter, maar het is nooit voorbij. Maar je kan er wel mee leren leven. Mensen zijn sterk. Weet gewoon dat het ook jaren later relevant blijft om eens te vragen hoe het ondertussen loopt. Je zal merken dat nabestaanden daar heel dankbaar voor zijn."

**Lore:** "Zeg niet 'bel maar als er iets is'. Ga gewoon aan die deur staan en neem iets te eten mee, liefst warm eten (lacht). Neem initiatief en engageer je om er zelf naar te vragen. Durf jij die stap zetten? Ook jaren later nog of op bepaalde data? Pas op, de bedoeling is niet dat je de zorgen mee helpt dragen of de hulpverlener uithangt. En geef gerust ook je grenzen aan. Waar het om draait is dat je toont dat je er bent. Dat de ander er niet alleen voor staat."



## **Lore:** “Een rouwproces kan ook groei betekenen voor mensen. Hoe erg de ervaring ook was, mensen vinden er toch een zingeving en betekenis in door er bijvoorbeeld over te gaan spreken, hun ervaringen te delen, lotgenoten te ontmoeten ...”

**Als praten zo belangrijk is, moeten we dat dan als kind niet actiever leren? Welke rol zie je hier voor de scholen?**

**Lore:** “In elke school zouden 3 dingen zeker aangeleerd moeten worden: emotieherkenning, emotie-uiting en het kennen van hulpbronnen. Bij kleuters gebeurt dat wel. Ze leren bijvoorbeeld om bang, boos, blij en bedroefd te herkennen, maar ik vind het gek dat daar in de latere schooltijd en zeker in de pubertijd niet meer aandacht aan besteed wordt. Pas op: de jongere generatie ouders grijpt wel sneller in als ze merken dat er iets ernstigs aan de hand is met hun kind. Met je kind naar een psycholoog: dat bestond vroeger niet. Maar naast 'leren spreken' is 'leren luisteren' ook een ding. Echt onbevooroordeeld luisteren zonder tips, adviezen, vooroordelen, 'het komt wel goed'-dooddoeners of 'de kindjes in Afrika hebben het nog moeilijker'-opmerkingen: ook dat is een leerschool. Maar kijk, mentale problemen worden stilaan meer bespreekbaar en dat stemt mij hoopvol, al is er nog een weg te gaan. Vooral mannen tussen 50 en 70 zijn erg gesloten en daar zien we niet toevallig ook de meeste zelfdodingen.”

**Debbie:** “Mijn dochter heeft dit jaar in de godsdienstles de video met mijn getuigenis

laten afspeelen. Blijkbaar is ze dus wel heel trots. Ze gebruikt die kleine kansen om het onderwerp binnen te brengen in de klas.

Voor haar is het wellicht een manier om zich te uiten. Maar ondertussen doorbreekt ze mee het taboe. Weet je: lang geleden bij mijn eerste consultatie bij de psychiater, stond er 'zielenknijper' op het bordje naast de deur. Om maar te zeggen ...”

### **EMMIER**

**Men zegt dat rouw na zelfdoding het moeilijkste proces is van allemaal. Waarom eigenlijk?**

**Lore:** “Het model van Jordan & MacIntosh legt dat heel goed uit. Onverwachte overlijdens zijn moeilijker dan verwachtte omdat je geen afscheid kan nemen. Een geweldig traumatisch karakter zoals een verkeersongeluk of een moord, maakt het nog moeilijker. Doet iemand het bij zichzelf dan ontbreekt ook nog eens het antwoord op de 'waarom'-vraag. Een dergelijk rouwproces duurt daarom levenslang. Concentratieproblemen, angstklachten, slaapproblemen, depressieve klachten, fysieke klachten: globaal gezien is dat alles blijvend. De intensiteit daalt en er zijn golven, maar de problematieken op zich verdwijnen niet.”

**Debbie:** “Klopt. Mijn dochter was 4 toen haar papa overleed, nu is ze 13, te midden de puberteit en ik merk dat dit een moeilijke periode is voor haar en dus ook voor mij. Het deed wel deugd om te horen van mijn schoonouders 'je gaat jezelf daar toch ook niet de schuld van geven, hé'. Je moet weten, mijn schoonouders waren naar mij toe heel negatief na het overlijden. Ze kanaliseerden al hun boosheid op mij en zagen mij als de schuldige. Maar ze hebben er een

evolutie in doorgemaakt. Ik denk dat ze stilaan beseffen dat er veel meer factoren meegespeeld hebben bij hun zoon en dat alles al begonnen was, lang voor ik met hem samen was. Het zijn 80-plussers, hun kleinkind wordt groter, ze zien dat ik mijn best doe als mama: willen ze dan met dat negatieve gevoel sterven? Die boodschap wil ik wel doorgeven: elk maakt zijn eigen rouwproces door en soms is er tijd nodig om tot elkaar te komen.”

**Is dat dan wat je noemt de posttraumatische groei als lichtpunt ...**

**Lore:** “Inderdaad. Een rouwproces kan ook groei betekenen voor mensen. Hoe erg de ervaring ook was, mensen vinden er toch een zingeving en betekenis in door er bijvoorbeeld over te gaan spreken, hun ervaringen te delen, lotgenoten te ontmoeten, nieuwe verbindingen aan te gaan met mensen om hen heen. Belangrijk om die stap te kunnen zetten is dat er zicht is op de waarom-vraag. Dat is in een rouwproces na zelfdoding een heel belangrijke oefening.”

### **Waarom ...?**

**Lore:** “Als maatschappij zijn we het gewoon om 1 bepaalde oorzaak te zoeken die alles verklaart of 1 bepaalde schuldige waar we al onze emoties op projecteren. Maar tijdens een rouwproces proberen we samen te zoeken naar de volledige puzzel in plaats van naar 1 puzzelstukje te staren. Soms zijn oorzaken al in iemands jeugd te vinden of zijn er zaken waar de partner of de kinderen geen weet van hadden. De puzzel zal nooit volledig zijn, maar door een breder beeld te krijgen, wordt 'de grote waarom-vraag' diepgaander beantwoord

## **Debbie:** “Weet gewoon dat het ook jaren later relevant blijft om eens te vragen hoe het ondertussen loopt. Je zal merken dat nabestaanden daar heel dankbaar voor zijn”

en kan je ook een reconstructie maken van de gedachtegang van de overledene. Dan wordt ‘die ene ruzie’ een druppel in het proces, die misschien ook effectief de laatste druppel was, maar wel niet de hele emmer vulde. We weten ook: hoe beter die oefening, hoe sterker de rouwklachten afnemen.”

**Debbie:** “Na het overlijden van mijn man heb ik ontdekt hoe weinig ik eigenlijk wist over hem. Hij had echt nog een verborgen leven dat hij met zich meedroeg. Toen ik dat stilaan in kaart kreeg, begon ik beter te snappen hoe hij tot die daad is overgegaan en werden mijn aandeel en mijn eigen schuldgevoel daarin kleiner.”

**Als dit zo'n bijzonder rouwproces is, dan moet er wellicht ook op een andere manier omgegaan worden met nabestaanden ...**

**Lore:** “Zeker. Heel zeker zelfs. Er wordt wel eens een vergelijking gemaakt tussen euthanasie en zelfdoding. Kijk, euthanasie is een rationele keuze. Zelfdoding een emotionele, omdat mensen alle andere mogelijke paden gewoon niet meer zien. Euthanasie gebeurt ook in overleg en er kan, soms op een heel mooie manier, afscheid genomen worden. Bij zelfdoding is dat net een aspect dat ontbreekt en dat het zo moeilijk maakt. Algemene rouwteksten kunnen dan ook heel contraproductief werken. Neem nu de zin ‘hij of zij is nu vrij van alle lijden en pijn’. Wat in die zin gebeurt, is zeggen dat die zelfdoding eigenlijk wél een oplossing was. En precies dat stimuleert nabestaanden om zelfdoding sneller te zien als een mogelijke oplossing voor hun eigen problemen. Dat is net wat we niet willen. Wij zetten daarom ook heel sterk in bij pollie, hulpverleners en online op het bieden van de juiste informatie en teksten specifiek voor nabestaanden van zelfdoding zodat

ze de juiste woorden te horen of te lezen krijgen in hun rouwproces.”

**Debbie:** “Mevrouw, het is niet uw schuld. Mevrouw het is niet uw schuld.’ Ik herinner me nog heel goed dat de politieagent die bij mij was, dat maar bleef herhalen. Op een heel serene manier. En dat is altijd blijven nazinderen. Nu, zoveel jaren later, weet ik dat het niet mijn schuld was en die woorden hebben mij daarin geholpen.”

**Hoe moeilijk is het eigenlijk voor mensen die samenwonen met iemand die een poging deed?**

**Lore:** “Heel moeilijk. Machteloosheid, verdriet, kwaadheid, constante stress: alle emoties passeren bij die mensen. 10% ervaart dan ook een soort ‘opluchting’ als hun dierbare uiteindelijk bij een latere poging toch komt te overlijden. Helemaal niet omdat de persoon er niet meer is, maar wel puur biologisch omdat de angst en de stress dat de persoon zóu overlijden wegvallen. En dat is een heel moeilijke emotie om toe te laten.”

## **ARBEIDSMARKT**

**Welke ondersteuning heb je gemist, die eerste dag?**

**Debbie:** “Iemand van het CAW misschien? Met hen had ik pas een aantal dagen later een afspraak, maar die eerste momenten kwam er zoveel op me af. Ik moest bijvoorbeeld mijn dochter afhalen van school en het haar vertellen, maar hoe? Zij was toen 4. En moest ik haar nu wel of niet het hele verhaal doen? En moest zij nu wel of niet naar het funerarium gaan om haar papa nog te zien? De ene zei ‘ja sowieso, want ...’, de ander ‘nee zeker niet, want ...’. Dat zijn moeilijke en dringende beslissingen waar ik





alleen voor stond. Maar goed. Gelukkig wás mijn dochter er, anders was het letterlijk en figuurlijk wel heel stil geworden thuis. Het is hard, maar het leven gaat door.”

**En het werk ook ... Voor een overlijden van kind of partner voorziet de overheid slechts 10 verlofdagen ...**

**Debbie:** “Ik vind dat dubbel. Na een week ben ik zelf terug aan het werk gegaan. ‘Debbie, we hebben u nodig’, zeiden ze en hoewel dat misschien raar klinkt, deed mij dat deugd. Het gevoel ‘nodig te zijn’, is een waardevolle emotie en bovendien gaf het ook structuur aan mijn dag en aan het leven van mijn dochter. Mijn collega’s gaven ook aan dat ik mijn tijd kon nemen, kon bepalen wat wel of niet lukte en naar huis kon als het even niet ging. Nee, maandenlang thuiszitten: daar zou ik niet gelukkiger van geworden zijn. Ik geloof dat het hebben van een job enerzijds en mentale

problemen anderzijds wel samen kunnen gaan. Het is een illusie dat je mentale problemen eerst volledig voorbij moeten zijn voor je weer aan de slag kan. Dan zou ik allicht nog heel moeilijk op de arbeidsmarkt geraken.”

**Lore:** “Soms is het wel nodig om een paar maanden thuis te zijn en lukt het gewoon niet. Het is dus afhankelijk van situatie tot situatie. Elk rouwproces is uniek, maar de structuur, de afleiding, het engagement, de sociale contacten, de betekenis: dat alles kan er inderdaad ook voor zorgen dat je je zinvol voelt en kan perspectief bieden.”

## PLEASE

**Wat doe je best als je in je omgeving iemand kent die niet goed in zijn of haar vel zit, kampt met een burn-out of depressie en waarvan je afvraagt of er zelfmoordgedachten meespelen?**

**Lore:** “En denk je dan aan zelfmoord? Is de vraag die je dan kan stellen. Gewoon op de man af zonder veel omwegen. Veel mensen hebben schrik van het antwoord en ik begrijp dat, maar toch is het beter om de vraag duidelijk te stellen. Als ik dat zelf moet vragen, is dat ook met knikkende knieën en denk ik ook ‘please, antwoord nee’. Maar de ruimte creëren om er open over te kunnen zijn, kan wel iemands leven redden.”

**Debbie:** “Het is een moeilijk thema, hé. De

dood van mijn man komt nog altijd niet ter sprake in gesprekken met mijn ouders. Daar wordt over gezweven. Op de vrijdagdag van mijn man vragen zij nooit ‘hoe gaat het?’. Ze weten dat ik er mee bezig ben en mij ook engageer om er getuigenissen over te geven, maar zelf houden ze het liever stil. In het begin gaf mij dat echt het gevoel dat ik er alleen voor stond, maar nu wil ik gewoon heel graag verder. En ik respecteer hun keuze.”

**En wat als de persoon ‘ja’ zegt?**

**Lore:** “Dan is de tweede vraag: ‘En hoe concreet is het?’ Heeft de persoon al dingen opgezocht, zijn het vage gedachten of is er een plan of zijn er al pogingen geweest. Op die manier kan je de gradatie inschatten. Pas op: meestal zijn mensen voorzichtig in hun uitspraken. Als iemand al een plan heeft, zal die dat vaak niet toegeven uit angst dat hij of zij tegengehouden zal worden. Maar in theorie is iedereen te helpen tot op het laatste moment.”

**Debbie:** “Anderzijds moeten we beseffen dat we niet iedereen zullen kunnen redden. Zero suicide: dat zal nooit lukken. Sommige mensen aanvaarden de hulp niet of willen hoegenaamd niet praten. En toch. Soms zorgt het stellen van de vraag ervoor dat mensen abrupt met zichzelf geconfronteerd worden. Damn, nu de vraag mij gesteld wordt, beseft ik dat een deel van mij echt wel wil leven.”

## WIE IS LORE VONCK?

- Lore Vonck werkt als coördinator van Werkgroep Verder na Zelfdoding en als traumatisch rouwtherapeut met een eigen praktijk. Ze is ook auteur van verschillende rouwboeken.
- Werkgroep Verder valt onder het Vlaamse departement preventie van Zorg en Gezondheid.
- Lore is getrouwd met Stijn en woont samen met hem en hun hond Mr. Mojo Risin\* in Geeraardsbergen.
- Als ze het stil wil maken, vertrekt ze voor een wandeling in de natuur, leest of schrijft ze of zoekt ze naar onbekende, desolate plekken.

## WIE IS DEBBIE STEELS?

- Debbie Steels werkt als planner bij Familiehulp regio Waas en Dender.
- Ze heeft 1 dochter Emma (13) en een poes ‘de Rosse’ (12), die de boezemvriend was van haar overleden man.
- Ze raakt ontspamen van lezen, schrijven en schilderen.
- Haar levensmotto is: Hoe uitzichtloos je situatie ook lijkt, hou moed, heb hoop en geduld. Er is altijd een ‘vonkje’ dat het levensvuur weer doet aanwakkeren!

## HEB JIJ VRAGEN OVER ZELFDODING? BEL 1813

Bij de Zelfmoordlijn1813 staat er iemand voor je klaar. Elk gesprek is anoniem en gratis.

LAURE DE MEES | 33

# "ALS GOUDSMID SMEED IK VERHALEN TOT JUWELEN"

Terug naar de essentie: dat is de kracht van een ambacht. Wij gingen langs bij 3 mensen die wars van alle trends hun leven aan handwerk wijden en er verstilling, verbinding en engagement in kunnen vinden en leggen. Dit is het verhaal van Laure, goudsmid.





**Passie** “Ik adem juwelen, ik heb het nooit anders geweten. Toen ik klein was, haalde ik altijd de juwelenkoffer van mijn oma uit de kast en vroeg ik haar naar het verhaal achter elk sieraad. Ik vond het oneindig boeiend. Ze liet me ook elke keer wanneer ik langskwam hetzelfde armbandje herstellen. Stiekem verdenk ik haar ervan dat ze het telkens weer kapot maakte, gewoon zodat ik ermee bezig kon zijn. Maar de toon was wel gezet. Op mijn 12de begon ik al juweeltjes te verkopen of te schenken aan familie en vrienden. Toen ik ging studeren, koos ik resoluut voor een opleiding goudsmid en juwelen. Sinds 2020 ben ik fulltime als goudsmid aan de slag. Ik verkoop mijn eigen coljuwelen, en maak ook gepersonaliseerde sieraden van klanten.”

**Verbinding** “Ik vind het prachtig dat ik via mijn juwelen een klein deeltje mag uitmaken van iemand zijn verhaal: een verloving, een afscheid, een geboorte. Ik wil geen exclusief merk zijn dat vooral gebakken lucht verkoopt. Ik koester veel meer de verbinding met mijn klanten, de kans om een verhaal te vertellen en een belangrijk moment of een mooie herinnering tot een juweel om te toveren. Ik leg mijn hart en ziel in mijn werk. Als een bepaalde opdracht niet bij mij past, zal ik die dan ook doorverwijzen. Ik blijf trouw aan mijn stijl, voor mezelf, maar ook voor de klant. Zij verdienen een juweel dat hun verhaal weerspiegelt en de juiste emotie opwekt.”



**Verstillig** “Juwelen maken is mijn vorm van mediteren. Voor eventjes vallen tijd en ruimte weg. Als ik werk aan persoonlijke, op maat gemaakte juwelen, dan versmelt ik mezelf op dat moment met het verhaal van mijn klant, met zijn of haar emoties, wensen en dromen. Dat creëert voor mij veel rust en harmonie. Wanneer ik de juwelen uit mijn eigen collectie maak, kan ik dan weer mijn hoofd volledig leegmaken, omdat elk stuk hetzelfde is en ik er dus niet meer over hoef na te denken.”

**Engagement** “Sinds 2018 werk ik met gerecycleerd goud. Een juweel is zo mooi, ik wilde dat niet verpesten door de keerzijde die het mijnen van nieuw goud met zich meebrengt. Daarnaast heeft oud goud al een leven geleid, wat een extra dimensie geeft aan een juweel. Ik werk af en toe ook met gerecycleerde stenen, al hoop ik daar in de toekomst nog meer op te kunnen inzetten. Ik besef dat niet veel klanten zelf gaan aankloppen met een vraag naar duurzame juwelen, maar dat betekent niet dat ik ze daarom niet kan aanbieden. Soms moet je het heft in eigen handen nemen. Ik wil niet alleen op esthetisch vlak goed scoren, het juweel moet ook op ethisch vlak ‘mooi’ zijn. Daar sta ik echt achter.”

**“Juwelen maken is voor mij een vorm van mediteren”**



# ROELEN ZONDE

Kris Kristofferson is een fantastische liedjestekstschrijver, maar als ik hem 'I'd rather be sorry for something I've done than for something that I didn't do' hoor zingen, kan ik maar moeilijk een frons onderdrukken: ik behoor niet tot de types die alsmaar met geweld het leven bij het nekvel willen grijpen, weet je wel, uit elke mogelijke kan het onderste wensen te halen en 'wel zullen slapen als we dood zijn'. Ook als ik straks stokoud ben, daarvan ben ik overtuigd, zal ik wel degelijk geen centje spijt hebben dat ik nooit in Johannesburg ben geweest, nimmer heroïne heb geproefd, geen kinderen verwekt heb en op geen enkel ogenblik in mijn bestaan onder een parachute heb gehangen.

Ik denk kortom dat Kris Kristofferson – en ik zeg dit met sympathie en zeer tegen mijn zin – ietwat uit zijn nek kletst met zijn goed klinkende oneliner. Vraag aan de man die aan het einde van een kroegentocht luid zingend in zijn wagen is gestapt en vervolgens samen met zijn slachtoffers beland is op de spoedafdeling van het ziekenhuis of hij die laatste drie gin-tonics niet beter ongedronken had gelaten. Vraag het de bink die op zijn vrijgezellenavond iets te driftig uit de hoek kwam en het dermate bont maakte dat hij nog wel een poosje noodgedwongen vrijgezel zal blijven nu, het schaamteloos overspelige zwijn. Vraag het de vrouw die vrolijk van de brug dook en pas vier dagen later en tientallen kilometers verderop wederom boven water kwam. Allen zullen zij het er, durf ik te vermoeden, nogal roerend over eens zijn: ze hadden een en ander beter niet gedaan.

Schopenhauer had dan ook gelijk toen hij beweerde dat de definitie van 'geluk'

neerkwam op de afwezigheid van ergeris, lijden en ongemak. Het enige wat echt de moeite waard is om naar te verlangen, is dat verdrietig makende, frustrerende, lastige dingen niet gebeuren, en dat ramspoed je niet overkomt. Je moet met andere woorden niet hopen dat je straks de lotto wint, maar wel dat je bijvoorbeeld niet getroffen wordt door een aanval van hevige kiespijn vannacht. Een rijkwaard, immers, puurt lang niet de hele tijd geluksgevoelens uit zijn financieel bezit – het tegendeel zelfs schijnt waar te zijn. Maar iemand met tandpijn voelt zich wel degelijk elke seconde die verstrikt hoogst miserabel.

Waar ik zelf spijt van heb, is dat ik het altijd zo moeilijk gehad heb om mijn successen te tellen, en om mezelf aansluitend in voldoende, gepaste mate gelukkig te prijzen. Ik ben al vijftig jaar gezegend, in die zin dat ik nog nooit aan slepende ziektes en ernstige kwalen ten prooi ben gevallen. Ook andere serieuze tegenslagen en ontwrichtende calamiteiten zijn mij tot nog toe – hout vasthouden – steeds bespaard gebleven. En toch heb ik dus het gevoel dat het bestaan mij zwaar valt, dat ik in wezen een pechvogel ben, en dat ik vrij veel te klagen heb. Kijk ik op mijn leven terug, dan had ik vijftig jaar lang aan een stuk moeten lachen van plezier en dankbaarheid, lijkt mij. Maar dat heb ik ondanks alles niet gedaan, en dat doe ik om de een of andere reden nog steeds niet. Het punt is dus, ik ben niet altijd zo gelukkig als ik eigenlijk zou moeten zijn. En dat is echt, vind ik, om mij de haren uit het hoofd te rukken van berouw. Dat is echt zonde, ja.

## WIE IS CHRISTOPHE VEKEMAN

Christophe Vekeman (1972) is schrijver van tot nog toe zeventien boeken. Hij bespreekt elke week een boek in het Klaraprogramma Pompidou en geeft ook elke zaterdag zijn visie op de wereld in De Standaard Weekblad.



**Still is een gratis magazine voor nieuwe abonnees die zich registreren via [www.still-magazine.be](http://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.**



Still magazine



magazine.still



Volg ons online: [www.still-magazine.be](http://www.still-magazine.be)

registreer je op [www.still-magazine.be](http://www.still-magazine.be)

gratis  
exemplaar

## 4 IK BEN ALAIN

Curieuze monoloog met expressief kantje.

## 6 3 X AMBACHT

Toen en nu. Hetzelfde, maar anders.

## 9 DOSSIER T.

Over de verstillende en verbindende kracht van een kopje thee.

## 26 EEN STUKJE LIJF

Over draagmoederschap, bloed geven, naakt poseren, Think Pink en orgaandonatie.

## 38 KUNST

Verstilling, verbinding en engagement in inkt, fotografie en patronen.  
Door Eef Stalman, leefgroep C-15 en Marika Giacinti.

## 44 INDIA

School, sneeuw en sloppenwijken door de ogen van 2 tieners.

## 48 LEVEN NA SUÏCIDE

Hulpverlener Lore en nabestaande Debbie over hoop, steun en doorgaan.

### Colofon Still 12

**Still** is een halfjaarlijkse uitgave van de Groep Broeders van Liefde. Still wil mensen inspireren rond de thema's die voor de broeders belangrijk zijn: engageren in zorg en onderwijs, verbinden door in gemeenschap te leven, verstillen via gebed en meditatie. Still zoekt vanuit een open houding en via persoonlijke beleving hoe mensen vandaag tot vormen van verstilling, engagement en verbinding komen. **Redactie:** Broeder Luc Lemmens, Mattias Devriendt, Nikkie Steyaert, Julie Godtiaboïs, 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](mailto:nikkie.steyaert@broedersvanliefde.be). **Medewerkers:** Filip Erkens, Bart Koubaa, Sander Buyck, Jordy Frissen, Sophie Callewaert, Lies Willaert, Eef Stalman, leefgroep C-15, Marika Giacinti, Christophe Vekeman, Layla Aerts en Fenna Jensma. **Vormgeving:** Filip Erkens. **Druk:** Graphius.