

Still

VERSTILLING VERBINDING ENGAGEMENT



ROOS VAN ACKER
"HET CONCEPT 'GELOOF'
HEEFT ME ALTIJD
GEÏNTRIGEERD"

**LEVEN MET
CHRONISCHE PIJN.**
IN GESPREK MET ARTS
EN PATIËNT

SSSTILTE!
HET GROTE
STILTEONDERZOEK
DOORGELICHT



RUIS

THIJS DELY

Thijs Dely werkt als communicatie-medewerker bij Broeders van Liefde. Daarnaast verzamelt hij hedendaagse kunst. Hij droomt ervan die passie nog verder uit te bouwen in zijn kunstgalerie.

De radio 's ochtends bij het ontbijt. Opgewekte presentatoren en inbellende luisteraars irriteren me. De muziek is van een bedenkelijke kwaliteit, maar ze verdrijft de stilte. Spotify in de wagen en in mijn oortjes op het werk. De tv tijdens het avondlijke scrollen. Afleiding tijdens mijn afleiding.

Ik ga de stilte uit de weg. Heb prikkels nodig. Een ruis die de dingen inkleurt. Dat maak ik mezelf althans wijs, goed wetende dat het tegendeel waar is. Ik ben sowieso niet iemand 'die de rust in zijn hart kan bewaren, terwijl de wereld maar raast en jaagt', zoals de spreuk op de kast bij een vriend zo mooi verwoordt.

Of toch ...

Naar een kunstwerk kan ik minutenlang staan kijken. Wat verf op papier of doek kalmeert mijn gedachten. Een streep of twee. Een vorm. Veel hoeft het niet te zijn. Hoe minder hoe liever eigenlijk. Een monochroom wit werk wandel ik niet snel voorbij.

Dan hoef ik geen radio. Geen Spotify. Geen oortjes. Geen tv.

Dan is het even stil.

START

Van op een festival, tot op een kerkhof, via mooie woorden of met een aangename stem. Het aantal engagementen om mensen te verstillen en te verbinden is onuitputtelijk. Wil je zelf starten? Dan vind je hier zeker een of meer hapklare ideeën. Ben je zelf met iets gestart?

Laat het ons weten!

www.still-magazine.be



WIE IS JORDY FRISSEN?

Jordy is illustrator, grafisch vormgever, videograaf en tattoo artiest en werkt daarnaast in een winkel. Zijn laatste DIY project was het ombouwen van een oude spiegelreflexcamera tot een lamp. Daarnaast is Jordy ook bezig met een drieluik van organische vormen.

 @bloemzak

 www.facebook.com/frissegraphics

WAT IS STILTE VOOR JORDY?

"Stilte is voor mij noodzakelijk om alle prikkels en indrukken van de dag te verwerken. Zonder stilte kan ik geen rust in mijn hoofd vinden. Maar als ik eerlijk ben: het eerste dat ik doe als ik wakker word, is naar mijn gsm grijpen en mijn meldingen bekijken."

Rien à voir

Ging je al eens naar een festival waar de geluidskwaliteit te wensen overliet? Voor blinden en slechtzienenden is dat des te vervelender. Net omdat zij één van de zintuigen missen, is de kwaliteit van geluid en akoestiek voor hen heel belangrijk. Rien à voir organiseert daarom muziekevenementen met de hoogste geluidskwaliteit, onder optimale omstandigheden. De opbrengst van de evenementen wordt geïnvesteerd in werkgelegenheid en loopbaanbegeleiding voor blinden en slechtzienenden, en daarnaast ook besteed aan medisch onderzoek naar blindheid.

www.rienvoir.com

Zinknipsels

Hou jij van mooie woorden en pakkende zinnen? Op de Instagrampagina @elkedagzin lees je elke dag een zin door de hand van Annelies Belemans. Mooi vormgegeven in een knip-en-plak stijl, maar vooral leuk om te lezen. Om bij stil te vallen of om over te mijmeren. Aan jou de keuze.

[@elkedagzin](https://www.instagram.com/elkedagzin)

Podcast Thomas

Op zoek naar iets om naar te luisteren in de auto, tijdens het koken of gewoon vanuit je luie zetel? Thomas, het platform voor godsdienstonderwijs, maakte een podcast met interessante sprekers over religie, onderwijs en spiritualiteit. Scan de QR code of beluister op Spotify, Google Podcast of Apple Podcast.





De Eenzame Uitvaart

4 Wist je dat er jaarlijks een hoog aantal mensen sterven zonder dat iemand naar hen omkijkt? 'De Eenzame Uitvaart' is een sociaal en literair project waarbij dichters onderzoek doen naar het leven dat de overledene leidde en voor hen een persoonlijk gedicht schrijven, dat ze op de uitvaart voordragen. Met dit project wordt eenzaamheid die meestal verborgen blijft, zichtbaar. Omdat niemand zonder laatste woorden zou mogen begraven worden.

www.eenzameuitvaart.be

Boekentip!

5 Op zoek naar een hartverwarmend boek? Peter Mangel Schots blikt in 'De Eenzame Uitvaart, verhalen om niet te vergeten' terug op de eerste dertig eenzame uitvaarten die hij bijwoonde als stadcoördinator van DEU in Leuven. Het boek bevat naast zijn verslagen ook de gedichten van de dichters van dienst, waaronder Mustafa Kör, Herlinda Vekemans, Charles Ducal en vele anderen.

tv- en radiopresentatrice

Roos Van Acker

**“Er zijn veel
manieren om
een ouder te zijn”**

REDACTIE: NIKKIE STEYAERT, FOTOGRAFIE: LIES WILLAERT

“Het concept ‘geloof’ heeft me altijd geïntrigeerd. Maar er zijn veel zaken binnen de Kerk waar ik niet achtersta”

Mijn naam is Roos en ik koester kortstondige momenten van verbinding. Een glimlach van een passant op straat, een vriendelijk handgebaar van iemand die me laat oversteken. Spontane gesprekken aan de koffiemachine. Een welgemeende goeiemorgen. Soms lucht een luisteraar zijn hart via berichtjes in de radio-app. Ze zoeken troost bij een stem die voor hen zo vertrouwd klinkt. Ik ben blij dat ik dat voor iemand kan betekenen.

Lesgeven zag ik altijd als een plan B. Nu zou ik het niet meer kunnen missen. Het geeft me tonnen energie om mijn ervaring en mijn passie voor taal en radio door te geven aan een nieuwe generatie. Het is erg fijn om leerlingen doorheen de jaren te zien groeien. Ik leer ook van hen: Snapchat en BeReal hebben voor mij geen geheimen meer. En dat allemaal voor iemand die opgroeide zonder gsm of internet!

Ik droom er nog steeds van mama te worden. Spijt van beslissingen in mijn leven heb ik niet, maar achteraf gezien had ik meer balans moeten zoeken. Ik ben volledig voor mijn carrière gegaan en heb zo prachtige dingen beleefd. Maar ik heb ook zaken opgeofferd, zoals mijn kinderwens. Al heb ik het idee nog niet volledig losgelaten. Het is te laat voor een biologisch kind, maar ik sluit alternatieve pistes niet uit, zoals adoptie of het vormen van een pleeggezin. Er zijn veel manieren om een ouder te zijn.

Ik geloof niet in ‘God’. Wel in energie die ons verbindt. De kracht van solidariteit. Een goed mens proberen te zijn. Mijn mama is zeer katholiek, mijn papa zaliger was dat allesbehalve. Ik ben dus opgegroeid tussen twee uitersten. Het concept ‘geloof’ heeft me daarom altijd geïntrigeerd. Maar er zijn veel zaken binnen de Kerk waar ik niet achtersta: het celibaat bijvoorbeeld. Schaf dat toch gewoon af. Of het huwelijk. Waarom heeft de liefde een papiertje nodig?

Ik noem mezelf met plezier een feministe. Er zijn al grote stappen gezet, maar we zijn er nog niet. Er zouden meer vrouwen aan de top moeten staan: wat zou de wereld er anders uitzien. Maar misschien moeten we eerst en vooral beginnen met lief zijn voor elkaar. Vrouwen zien andere vrouwen vaak als concurrenten, zijn elkaars grootste criticasters. Ik begrijp dat niet. We zouden elkaar moeten steunen, samen taboes doorbreken: zeker over het vrouwenlijf. Neem nu de menopauze. De helft van de bevolking moet erdoor, toch wordt er amper over gesproken.

Rust vinden is voor mij een grote uitdaging. 's Nachts lig ik vaak wakker, overloop ik de voorbije dag in mijn hoofd. Ik krijg mijn gedachten moeilijk stil. Dan denk ik wel eens na over zaken zoals de dood. Ik ben er niet bang voor, maar ik vind sterven wel een bevreemdend concept. Vandaag ben ik hier, maar wat als ik morgen niet meer wakker word. Waar ben ik dan naartoe?

WIE IS ROOS VAN ACKER?

- Roos Van Acker (47) is verliefd en droomt van een paar vleugels.
- Ze woont in Mechelen, samen met haar kat.
- Roos presenteert het ochtendprogramma op het digitale kanaal 'De Tijdloze' en geeft les aan de hogeschool Thomas More Mechelen.

TINE & JOKE | BANJO

"ZELF ZOUDEN WE NOOIT ZO'N EXOTISCH DIER KOPEN, MAAR WE ZIJN INTUSSEN AAN HEM GEHECHT"

Kan de band tussen mens en dier even uniek en authentiek zijn als die tussen mensen onderling? Still ging langs bij 3 mensen, om te spreken over de unieke verbinding met hun (huis)dier. Dit is het verhaal van Tine en Joke en landschildpad Banjo.



van links naar rechts: Tine en Joke



Engagement Tine: "Bij de verantwoordelijkheid over het huis, komt ook de verantwoordelijkheid over een levend wezen', dat was de mededeling van de vorige eigenaars van ons huis. En dit uitgerokend terwijl we samen op weg waren naar de notaris voor het ondertekenen van de akte. Het bleek om een landschildpad te gaan die in de ommuurde tuin zijn winterslaap aan het houden was. Tegen de lente komt die wel terug naar boven', gaven ze ons nog mee."

"We zijn toen online informatie gaan opzoeken over de zorg voor een landschildpad in onze contreien. In principe volstaat de aanplanting in de tuin om landschildpad Banjo van voeding te voorzien. Wij vullen dat aan met zijn lievelingseten: paardenbloemen, witloof en radijzen. We hebben een

kleine moestuin. Ondanks de aanwezigheid van hekjes is onze eigen kweek niet altijd veilig voor de vindingrijke en klimgrage Banjo."

Verbinding Joke: "Banjo is een raar en complex dier. Een op evolutionair gebied al miljoenen jaren onveranderd reptiel. Banjo is een exoot, een Griekse landschildpad. Dit type landschildpadden komt in de natuur enkel in warmere gebieden voor. Zelf zouden we nooit zo'n exotisch dier kopen, maar intussen zijn we aan hem gehecht en dankbaar voor de 'verrassing'. We nemen hem nooit mee naar binnen, maar soms aaien we hem zachtjes op zijn schild. Dat heeft hij erg graag, maar je moet er geen affectie van terug verwachten."

"We laten zo veel mogelijk mensen mee-

delen in ons enthousiasme voor Banjo. Toen we hier kwamen wonen en hij zich voor het eerst liet zien, hebben we een 'ontwaak kaartje' verstuurd naar al onze vrienden en familie. Zoals je bij een geboorte van een kind zou doen. Hij heeft ook een meter en een peter. Zijn oorspronkelijke eigenaar is ook al eens op bezoek geweest. Vorig jaar hebben we zelfs een Banjofeest georganiseerd. Er was een banjo-band, een thematische lezing, schildpadtattoo's, een piñata in de vorm van een schildpad ... Banjo zorgt voor veel verbinding."

Tine: "Schildpadden zijn erg honkvast. Dus als wij ooit verhuizen, blijft Banjo waarschijnlijk hier. Net zoals dat bij de vorige bewoners van dit huis het geval was. We wonen hier nu bijna 4 jaar, en het zal waarschijnlijk door Banjo zijn dat we hier langer zullen blijven wonen

dan aanvankelijk gepland. Hij is minstens 63 jaar oud, en kan makkelijk meer dan 100 jaar oud worden. De kans dat het dier jou overleeft, is dus vrij groot."

Verstillig Joke: "We gaan Banjo zoeken in de tuin wanneer we een pauze nodig hebben tijdens het thuiswerken. Ook wanneer we thuiskomen, is 'Banjo zoeken' eigenlijk vaak het eerste wat we doen. Banjo is de belangrijkste reden waarom we zo vaak in onze eigen tuin komen."

"Vanaf oktober zie je Banjo steeds trager en minder actief worden. Plots is hij nergens meer te zien en heeft hij zich tientallen centimeters onder de grond ingegraven, ergens in de tuin. Zijn winterslaap duurt tot enkele dagen voor of na 21 maart. Dat is een moment waar wij altijd heel hard naar uitkijken."

"Banjo is de belangrijkste reden waarom we in onze tuin komen"





GOEDE VOORNEMENS

Een nieuw jaar.

Voor velen voelt het als een nieuwe start, een blanco hoofdstuk, een kans om het anders te doen. Minder ruzie, meer liefde. Minder stress, meer verstillung. Minder schermtijd, meer frisse buitenlucht. Minder ik-ik-ik, meer wij. Kortom: meer goeds en minder van alles dat ons niet gelukkig maakt.

We beginnen met goede moed. Verwachtingen. Hoop. “Deze keer voor écht.”

Maar dan start het werkjaar weer op, sluipt het oude zo weer naar binnen. We moeten hollen en rennen, verliezen ons geduld, maken geen tijd voor dat waar we eigenlijk hard naar verlangen.

Still wil je helpen. Een duwtje in de rug zijn, een geheugensteuntje, een schouderklopje onderweg.

Heb jij een goed voornemen waar je dit jaar absoluut werk van wil maken?

Stuur je voornemen naar redactie@still-magazine.be

Voor het Still nummer van juni in je bus valt, krijg jij een digitale reminder van wat je jezelf aan het begin van dit nieuwe jaar beloofde. Want soms hebben we gewoon een bemoedigend woord nodig.

Tot in je mailbox!

HEB JIJ EEN GOED VOORNEMEN
WAAR JE DIT JAAR ABSOLUUT
WERK VAN WIL MAKEN?

sssssssssstilte 

REDACTIE, MATTIAS DEVRIENDT, FOTOGRAFIE, MATTIAS DEVRIENDT, BART VINCEN FILIPKENS

WAT IS GROOT STILTE ONDER ZOEK DOOR GELICHT

Afgelopen maanden zette Still een groot stilteonderzoek op poten. De resultaten? We vatten ze voor jou samen in dit dossier. Maar cijfers zeggen niet alles. En dus blijven we achter met de vraag wat stilte nu eigenlijk precies is? Minder decibels of minder prikkels? Iets positief of iets negatief? Nodig of beangstigend? En worden we er gevoeliger voor of net niet? Wij zochten en schreven een definitie van stilte die je in geen enkel woordenboek zal terugvinden. En we ontdekten ook hoe slecht we zelf zijn in het wegleggen van onze smartphone. Maak het even stil voor 12 Stillpagina's over stilte!

Waarom stilte niet alleen met decibels te maken heeft



Laten we heel cliché toch maar even beginnen met een paar definities. Volgens Van Dale is stilte de afwezigheid van geluid of beweging. Wikipedia houdt het op de ervaring van geen enkel geluid, of de ervaring van zo weinig geluid dat het als volledig natuurlijk en rustgevend wordt beschouwd. In ons onderzoek definieert echter slechts 17% stilte met de volledige afwezigheid van geluid. Veel meer mensen linkten stilte aan uitsluitend natuurlijke geluiden (63%), rust in het hoofd, ongeacht de aanwezigheid van geluid (50%), de afwezigheid van geluid én andere prikkels (34%) alles van bovenstaande (10%) of nog iets anders (9%).

Als we daarentegen het woord 'geluid' opzoeken, vinden we nergens een definitie die het heeft over 'het ontbreken van stilte'. Geluid is met andere woorden de norm, stilte de veeleer zeldzame en vaak luxueuze tegenpool. Het probleem met stilte is dat ons eigen lichaam ook geluid produceert en dat we absolute stilte dus paradoxaal genoeg zelf nooit zullen kunnen ervaren. Jammer? Toch niet, want we houden het blijkbaar helemaal niet lang vol in een dode kamer (zie kaderstuk hieronder). "Het is vreemd", vertelt Virginie Platteau, auteur van het in 2022 verschenen boek *Hoe luidt de stilte?*. "Aan de ene kant snakken we naar rust en stilte, terwijl we er anderzijds niet goed mee om kunnen. Dan kiezen we er op rustige momenten toch weer voor om de koptelefoon op te zetten en onze eigen soundtrack af te spelen onder ons leven."

De stilste kamer ter wereld

Het Orfield Laboratorium in de Verenigde Staten mag volgens het Guinness World Records Book met veel trots zeggen dat het de stilste kamer ter wereld herbergt. De anechoïsche kamer, volledig omgeven door kunststofplaten, absorbeert maar liefst 99.99% van alle geluid en wordt onder meer gebruikt voor de training van astronauten. De recordtijd in de stille kamer staat op naam van een journalist, die er 45 minuten in doorbracht. De maker van de kamer, Steven Orfield, houdt het er

zelf maar 30 minuten in vol. 'Als het volledig stil wordt, passen de oren zich automatisch aan. Je hoort enkel je hart bonken en je maag borrelen. Het enige geluid in de kamer ben je zelf', verklaart Orfield. En dat kan een menselijke lichaam blijkbaar nogal moeilijk aan. Een mens oriënteert zich in het donker namelijk enkel op geluid. Eens ook dat geluid verdwijnt, zijn we verloren, beweert Orfield. 'De enige manier om de stille kamer goed uit te komen, is op een stoel. En dan nog', maakt Orfield de kamer nog mysterieuzer.

Uit ons onderzoek blijkt dat 96% van de mensen stilte belangrijk (>5/10) tot heel belangrijk (>9/10) vindt in hun leven. Deze mensen zijn graag regelmatig eens alleen (69%), komen ervan tot rust (64%), ontsnappen zo even aan de drukte (60%) of krijgen zo tijd om na te denken (54%). De 4% die stilte helemaal niet belangrijk vindt, gaf aan dat ze net opleven bij muziek of vrienden om hen heen (60%) of dat ze bij stilte beginnen te piekeren (41%) of zich somber voelen (30%).

Ondanks het belang van stilte in mensen hun leven, geeft slechts een minderheid aan meermaals per dag (7%), dagelijks (27%) of regelmatig, maar niet iedere dag (35%) stille momenten in te lassen. Stille momenten zijn vooral wandelen in een natuurgebied (76%), een boek lezen (55%), in de tuin liggen (40%), een kerk bezoeken (35%), alle schermen bewust uitzetten (30%) of op een bankje in het park gaan zitten (29%). 6% last bijna nooit stilte in en 24% slechts af en toe. Veel mensen hebben er dus nood aan (96%) maar slechts een deel laat het ook effectief minstens om de paar dagen toe (70%).

Het omgekeerde zien we bij het smartphone gebruik. Daar is het gebruik hoger dan we zouden willen. 30% koppelt schermvrije momenten aan stilte, maar 29% geeft dan weer aan naar de smartphone, tablet of laptop te grijpen tijdens een onvoorziën stil moment.

Bovendien start 50% zijn of haar dag door op smartphone, tablet of laptop social media te checken, mails te consulteren of de krant te lezen. En dat doen we binnen de minuut (9%), tussen 1 en 5 minuten (27%) en tussen 5 en 10 minuten (19%). Samengevat zit 83% van de mensen naar een scherm te turen binnen de 20 minuten na het ontwaken. En zo eindigen we de dag ook. 88% eindigt zijn dag voor het scherm van de televisie (49%) of van de smartphone, laptop of tablet (39%). Bij wijze van experiment probeerde de redacteur van dit artikel die kwalijke ochtendgewoonte zelf eens te doorbreken. Hij hield het welgeteld 1 week uit alvorens weer te hervallen in het lezen van WhatsApp-berichten en Sporz-update direct na het ontwaken.



2019 vs 2023

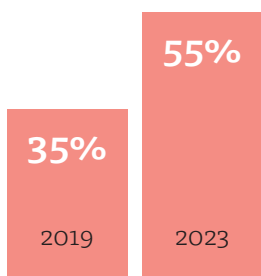
3 trends en evoluties

Het stilteonderzoek dat we in september lanceerden bij de Still-lezers, werd in 2019 al een keer eerder afgenomen bij 'de Vlaming'. De belangrijkste evoluties?

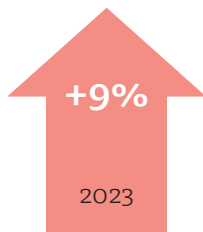
01 Er is een duidelijke stijging in het smartphonegebruik bij het ontwaken. Waar in 2019 nog 35% binnen de 10 minuten zijn telefoon of een ander scherm bekeek, is dat in 2023 gestegen naar 55%. Waar in 2019 nog bijna 50% er langer dan 20 minuten over deed, is dat aantal drastisch gezakt naar 17%.

02 We zoeken ook wat vaker bewust de stilte op (+9%). 1 op 3 vrouwen deed dat in 2019 via yoga, meditatie of mindfulness, in tegenstelling tot slechts 1 op 7 mannen. In 2023 zien we dat 52% van de vrouwen zich richt op die activiteiten. Bij mannen is dat 31%.

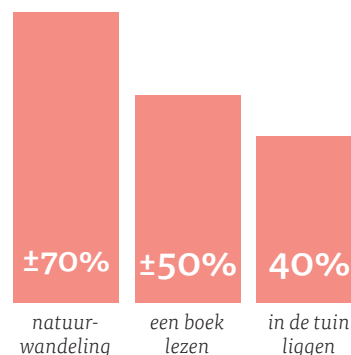
03 Heel veel dingen bleven dan weer stabiel. Onze favoriete top 3 van stilteactiviteiten bleef ongewijzigd: een natuurwandeling (±70%) een boek lezen (±50%) en in de tuin liggen (40%). En ook tijdens onverwachte momenten blijven we exact hetzelfde doen: genieten van het moment (66%), nadenken (45%) of de smartphone of tablet checken (29%). Er wordt wel iets vaker gemediteerd (+6%).



Bekijkt binnen 10 minuten zijn scherm.

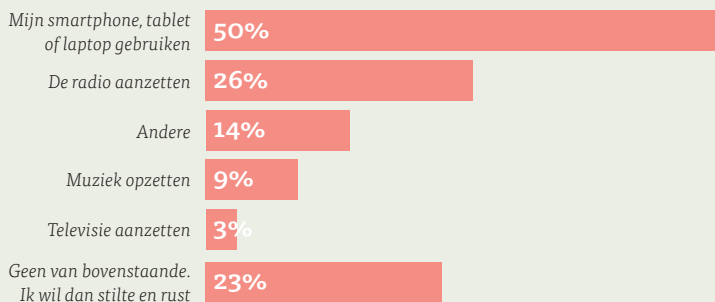


We gaan bewust op zoek naar stilte.



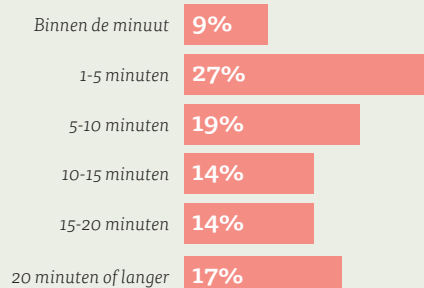
Top 3 van stilteactiviteiten

Wat doe je bij het ontwaken?

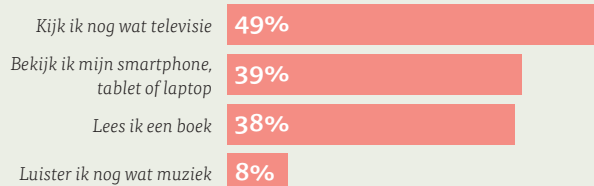


Hoe lang na het ontwaken ga je online?

bijv. om sociale media of e-mail te lezen, krantensites te bekijken



Net voor ik ga slapen ...

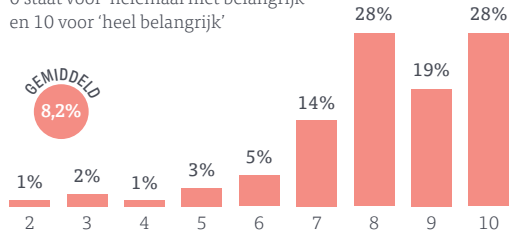


Hoe verhoudt de Still-lezer zich ten opzichte van stilte?

Still voerde in september 2023, samen met het onderzoeksbureau Indiville, bij 1606 lezers een onderzoek uit naar de impact en perceptie van stilte. Indiville richt zich op het creëren van tastbare resultaten voor de samenleving via wetenschappelijk onderzoek.

Hoe belangrijk vind je het dat er stilte is in jouw leven?

0 staat voor 'helemaal niet belangrijk' en 10 voor 'heel belangrijk'



Wat ervaar je persoonlijk als 'stilte'? Stilte is voor mij ...

63%

Wanneer ik niets hoor, behalve natuurlijke geluiden (gefluit van vogels, ruisen van de wind in de bomen, geluid van de zee ...)

50%

Rust in mijn hoofd, zonder dat er daarom geen ander geluid mag zijn

34%

De afwezigheid niet alleen van geluid, maar ook van andere prikkels en afleidingen (televisie, sociale media ...)

17%

De volledige afwezigheid van geluid, behalve het geluid van mijn eigen ademhaling

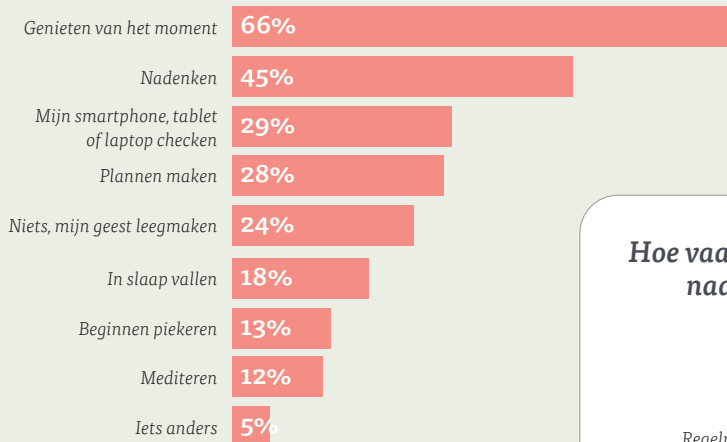
10%

Alle van bovenstaande

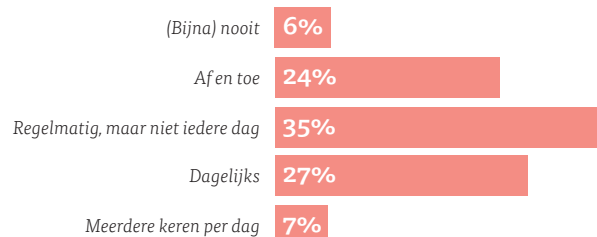
9%

Iets anders

Wat doe je doorgaans tijdens onverwachte stiltemomenten?



Hoe vaak ga je bewust op zoek naar stille momenten in jouw leven?



de cijfers



Waarom is stilte belangrijk voor jou?



Wat doe je met het doel om stilte te vinden?



onze definitie van stilte



Voor het stiledossier interviewden we Virginie Platteau en prof. dr. Bart Vinck. Beiden hadden geen afgelijnde definitie voor het woord 'stilte'. Dus deden we zelf nog wat research en keken we ook even achterom naar de voorbije 12 nummers van Still, waarin we het al zo vaak over verstilling in al haar verschijningsvormen hebben gehad. We wilden een betekenisvolle definitie die de stilte beschrijft op zo'n manier dat ze niet abstract en onbereikbaar lijkt (wat hebben we daar aan?), maar herkenbaar is in het dagelijkse leven (en dus goesting geeft om er zelfs aandacht aan te besteden). Dus hier is hij dan, onze nederige poging om stilte in woorden te vatten.

Stilte is het moment vlak nadat je de stofzuiger uitzet. Het is de autorit van 20 kilometer naar huis waarin je op je eentje de werkdag neerlegt. Het is het dichttrekken van de cafédeur om even te vluchten uit het feestgewoel. Het is het ogenblik nadat je baby ineens ophoudt met krijsen, het geluid nadat iemand een gedurfde uitspraak deed en iedereen hem of haar perplex aanstaart, de weken in een exotisch land waarin je jezelf dingen niet hardop hoort zeggen omdat je weet dat die uitspraken in dat land verboden zijn. Maar het is evengoed het moment waarop je van je koffie drinkt, vlak vóór je je computer opstart en de mails laat binnenstromen of diep ademhaalt voor je een klas vol kleuters binnenstapt. Het is het moment waarop je niet weet hoe te beginnen als je dat moeilijke gesprek met je partner wil aangaan. Het is het moment waarop je alleen in de lift staat om van de ene vergadering naar de andere te gaan.

De stilte begint daar waar we iets bewust weglaten of waar iets ongewild weggenomen wordt. Het is enerzijds een ongewild moment van leegte, een pauze tussen twee momenten van lawaai, een afwezigheid van iets wezenlijk dat er voordien was of dat straks komt. Het is anderzijds een bewust kort of lang pauzemoment dat ons de tijd geeft om de dingen te verwerken en connectie met onszelf, de natuur of andere dingen om ons heen te voelen.



WIE IS VIRGINIE PLATTEAU?

- Virginie Platteau is freelance cultuurjournaliste en al jaren gefascineerd door de kracht van stilte, waarover ze in 2022 *Hoe luidt de stilte?* uitbracht (uitgeverij Letterwerk).
- Als stiltebegeleider en als voedselbospionier wil ze natuurlijke rust, ruimte en stilte herwaarderen. Sinds kort gaat ze bij wijze van stilteritueel elke ochtend even in de tuin staan voor het ontbijt. Ze hoopt dat nog even vol te houden.
- Ze is bestuurder bij Waerbeke beweging voor stilte/rust/ruimte, actief in het onderwijs en geïnteresseerd om ooit eens een week in een slotklooster door te brengen.
- Ze vindt zichzelf zeker geen stiltegoeroe, want ze houdt ook van ambiance, luide muziek en sfeer. "Voor mij gaat het over evenwichten. Te veel stilte kan omslaan in eenzaamheid, maar te veel geluid kan stress en irritatie veroorzaken. In onze samenleving hebben geluid en achtergrondruis de overhand."

01

de afzonderende stilte

Werk. Het doet al eens deugd om het allemaal eens te mogen vergeten, tijdens een dagje verlof of in een vakantieperiode. Maar soms is dat niet genoeg. Knack stelde vast dat 30 jaar geleden slechts 2,5 procent van de bevolking langdurig ziek was. Nu is dat al meer dan het dubbele. Meer dan een half miljoen mensen is al meer dan een jaar arbeidsongeschikt. 35 procent van de langdurig zieken kampt met mentale problemen, zoals depressie of burn-out. "Een halfuurtje uit het raam staren volstaat niet meer. Eens uitslapen of een weekje ertussenuit evenmin. Mensen die in een burn-out belanden, hebben nood aan een langdurige pauze. Aan een lange periode van stilte en rust." Werk en sociale activiteiten vallen weg en maken plaats voor uren slaap. "Maar mensen kunnen die stilte in het begin vaak maar moeilijk verdragen", vertelt Virginie. "Het duurt immers even om tot dat diepste punt van stilte te komen voor iemand aan het herstel kan beginnen. De stilte kan best beklemmend zijn." Wat Virginie vertelt doet ons denken aan de coronaperiode, toen allerlei activiteiten geschrapt werden. We hoefden voor een keertje zélf geen 'neen' te zeggen. En zo konden we ervaren hoe we tijd en stilte in onze schoot geworpen kregen. Maar tegelijk zorgde die onverwachte stilte ook voor eenzaamheid bij veel mensen en voor depressies bij veel jongeren. "Mensen die zich een hele lange tijd afzonderen, bijvoorbeeld op een zeilboot, beschrijven in hun logboeken hoe ze op de rand van de waanzin belanden door de dagenlange windstilte en het gebrek aan menselijk contact. Ze ervaren ook geen grenzen meer, letterlijk. Ze worden één met de oceaan. Hetzelfde zien we bij mensen die een geluidsdichte stiltekamer ingaan en het daar niet zo lang volhouden. Daar hoor je enkel je eigen lichaamsgeluiden. De grens tussen lichaam en omgeving vervaagt en dat is enorm bevreemdend. Geluid biedt dus structuur en begrenst de wereld, maar te veel geluid en te veel prikkels vervreemden ons ook van onszelf. We moeten zoeken naar een werkbaar evenwicht."

02

de georganiseerde stilte

Prikkels. Daar proberen we vandaag met z'n allen aan te ontsnappen. Een uurtje meditatie in de kerk gaan zitten op zondagochtend: die gewoonte hebben de meeste mensen ingeruild voor andere occasionele of vaste activiteiten en initiatieven. Want hoe gek is het niet dat we extra betalen voor een airbnb zonder wifi-connectie? Dat we massaal relaxerende massages, yogasessies, ligconcerten of stilte workshops boeken om de rust en de stilte op te zoeken? Dat we focusapps installeren om onze afleidende apps uit te schakelen? De kerken lopen leeg, maar de stiltecentra in abdijen zitten vol. En de stilte heeft daar iets mee te maken. In oude abdijen, zoals de Zuid-Franse abdij van Le Thoronet, is praten eerder uitzondering dan regel. Er was zelfs een specifieke plek waar men mocht praten, genaamd het 'parlatorium' afgeleid van het woord 'parlare' wat 'spreken' betekent. Maar ook in andere abdijen en religieuze plekken zijn er duidelijke regels over wanneer men wel of niet mag spreken. Wie al eens enkele dagen doorbracht in een abdij kent de in het begin wat ongemakkelijke stilte tijdens maaltijden die na enkele dagen overgaat in een gemak: je hoeft met niemand te praten, je kan gewoon rustig eten.

"Ik organiseer zelf ook soms 'stilte workshops' in groep", vertelt Virginie. "Daarbij zonderen mensen zich elk op een andere plek af, in bijvoorbeeld een park of bos. Gedurende een afgesproken tijd blijven ze vervolgens in een beperkte ruimte van 1 of 2 vierkante meter. Voor veel mensen is dat echt niet eenvoudig. Ze worden eerst nerveus, opstandig en geïrriteerd en denken aan allerlei praktische beslommingen. We zijn het nu eenmaal niet gewend om niet geprikkeld te worden. Vaak duurt het een uur of 2 voor mensen de leegte ontmoeten en tot zichzelf komen. Alle zorgen en emoties die anders onderdrukt worden, krijgen dan plaats om naar boven te komen. Daarna komen een zekere rust, aanvaarding en verlies van tijdsbesef. Wellicht zoeken mensen iets gelijkaardig op lange fiets- of wandeltochten of namiddagen rond de visvijver."



"De kerken lopen leeg, maar de stiltecentra in abdijen zitten vol"

03

de minuut stilte

Woorden. Soms zijn ze op en proberen we via symbolen of rituelen taal te geven aan wat gebeurt is. Een collectieve stilte is daar een voorbeeld van. En let op, zo'n stilte kan soms oorverdovend zijn, zeker wanneer het een gezamenlijk moment is waarbij alle aanwezigen samen in stilte aan hetzelfde denken. "Ik herinner me een lange stilte met tal van wereldleiders samen bij de begrafenis van Nelson Mandela", illustreert Virginie. "Het einde van WO1 was ook zo'n afgesproken moment. De wapenstilstand zou starten op 11 november om 11u. Het geluid van die stilte hebben wetenschappers van het Imperial War Museum in Londen gereconstrueerd. Op het internet staat een geluidsopname van de laatste beschietingen. En van de vogels die kort daarna te horen zijn."



04

de benadrukkende stilte

Straffen. Die bestaan in sommige culturen niet. Ze doen er iets helemaal anders. "Het is heel fascinerend om te zien hoe bepaalde inheemse volken in Noord-Amerika en Afrika jongeren die een fout begingen of zich misdroegen, aanpakken", vertelt Virginie. "De ouderen berispen niet, maar gaan in stilte in een kring rond de jongere zitten waardoor de daad benadrukt wordt zonder veroordeling, straf of verstoting. Integendeel. Men is die persoon nog meer nabij door errond te gaan zitten en er letterlijk 'bij stil te staan' in de hoop dat de persoon tot zelfinzicht komt. Stilte heeft er veel te maken met wijsheid. Diegene die zich bijvoorbeeld afzondert van de gemeenschap in plaats van het hoge woord te voeren, wordt vaak ervaren als een soort wijze die geconsulteerd wordt door de gemeenschap." Bij de oude wijsgeren valt daarover veel interessants te vinden, maar ook in de Oosterse filosofie. "Stilte betekent vaak dat je jezelf niet op de voorgrond zet, maar in stilte aanwezig leert zijn. Zenboeddhisme is daar natuurlijk een heel expliciet voorbeeld van, maar bij elke traditie komt het eigenlijk op hetzelfde neer: stilte heeft geen antwoord, maar geeft ruimte voor antwoorden. Het is een open ruimte waarin 'iets' kan gebeuren."



05

de onderdrukkende of protesterende stilte

Meningen. Die worden niet overal getolereerd. Op sommige plekken hou je maar beter je mond over sommige onderwerpen. Virginie: “Dictators die geen andere meningen dulden, omerta’s, taboes, onderdrukking, mensen die leven met een zwijgplicht: stilte wordt vaker dan we willen gebruikt als machtsmiddel. Denk maar aan de reeks Godvergeten over seksueel misbruik in de kerk. Het verzwijgen en toedekken van wat er gebeurde, is een stilte die heel veel schade kan berokkenen aan mensen en gemeenschappen. Maar tegelijk kan die zwijgplicht ook als wapen gebruikt worden. Stilte kan een vorm van protest zijn. Denk maar aan de protesten in Rusland waar mensen in stilte samenkwamen, afstand van elkaar hielden zodat ze niets strafbaars deden, maar toch een duidelijke boodschap gaven. In 2011 kwamen in Wit-Rusland ook al groepen demonstranten stilzwijgend bijeen. Zij gebruikten hun stem niet, maar wel hun handen. Ze applaudisseeden. Sommigen lieten simultaan hun gsm’s afgaan. En op 11 juni 2023 zetten nabestaanden van de ramp met de MH17 298 lege stoelen tegenover de Russische ambassade in Den Haag. Elke stoel symboliseert een slachtoffer van de ramp, waarbij 298 doden vielen.”

06

de dure stilte

De decibels. Mag het wat minder? Sinds de industriële revolutie associëren we geluid met vooruitgang en dus per definitie met iets goeds. Machines die lawaai maken, luidden de nieuwste tijd in. Stilte was iets van vroeger en werd als ouderwets ervaren. Maar die tendens is stilaan aan het keren. “We zijn in het algemeen veel toleranter voor geluid dan voor pakweg storende geuren. Het bewustzijn rond de impact van geluid neemt wel enorm toe, ook bij producenten en bij de overheid”, stelt Virginie.

In de toekomst is stilte misschien wel een schaars goed, exclusief voor mensen die het kunnen betalen. De duurder woningen liggen in het groen, de goedkopere langs een drukke steenweg. In een 1ste klasse coupé is het kalm en rustig, in 2de klas soms een heksenketel. “Dat klopt. In sommige cinema’s worden popcorn en andere geweerd voor zij die willen bijbetalen. Er bestaat trouwens ook een hele markt rond geluid, denk maar aan stille huishoudtoestellen of allerlei manieren om je huis geluidsdicht te isoleren.” En dat is logisch. In Vlaanderen is er bijna geen plekje meer te vinden waar je enkel natuurlijke geluiden hoort. “De overheid zou strenger kunnen zijn op lawaaiërige brommers of racende auto’s die ’s nachts duizenden mensen wakker houden. Of ze zouden sociale correcties kunnen installeren door bijvoorbeeld sociale woningen verplicht geluidsdicht te laten isoleren. Niet kunnen ontsnappen aan het constant lawaai van een woonplek, kan voor mensen heel beklemmend zijn. Denk maar aan mensen die bijvoorbeeld in Calcutta wonen en geen geld hebben voor een goed geïsoleerde woning of om de stad eens te verlaten.”

07

de scheppende stilte

Leven. Elk scheppingsverhaal begint zonder. Of het nu de Noorse, de Indische, de Bijbelse of de wetenschappelijke is: in het begin was er niets, behalve de stilte. En dan? Dan gebeurt er iets. Een knal, een big bang, leven. “Ik ben afkomstig van Kortrijk en in het West-Vlaams betekent ‘leven’ ook ‘lawaaï’. ‘Stop eens met leven maken’, zei mijn grootmoeder wel eens. Of ‘Doe de televisie eens dood’, waarmee ze bedoelde dat ik hem moest uitzetten zodat het weer stil werd”, schetst Virginie haar jeugd. Heel mooi eigenlijk, want iets leeft als haar onzichtbare deeltjes trillingen maken en die trillingen veroorzaken dan weer lawaai. “Veel kunstenaars waarmee ik sprak de afgelopen jaren benadrukten het belang van stilte om tot creatie te komen. Ze zonderen zich af van alle ruis om hen heen, waardoor eerst een soort ‘leegte’ ontstaat van waaruit ze tot het scheppen komen, het creëren van nieuw werk.”

08

de herstellende stilte

Lawaai. Het is de tweede milieu-oorzaak van vroegtijdig sterven na luchtvervuiling. "We hebben stille momenten nodig zodat ons lichaam kan herstellen. Maar er is ook goed nieuws: de 'schade' die is aangericht aan het brein door te veel blootgesteld te zijn aan geluid, kan hersteld worden door af en toe momenten van stilte in te lassen. Een studie uit 2013 op muizen toont aan dat twee uur 'stilte' per dag ervoor zorgt dat er nieuwe cellen worden aangemaakt in de hippocampus. Dat is de regio in het brein die in verband wordt gebracht met geheugen, emotie en leren."



"In de toekomst is stilte misschien wel een schaars goed, exclusief voor mensen die het kunnen betalen"



“Bij fysieke stilte ben ik me meer bewust van innerlijke onrust”

“Ik ben doof geboren en heb leren spreken. Ik volgde gewoon onderwijs en leerde liplezen om anderen te verstaan. 15 jaar lang heb ik geen hoorapparaat gebruikt aan mijn slechte oor. Eerst droeg ik er wel eentje, maar het hoorapparaat was vroeger niet goed afgesteld en dus zette ik het vaak uit. Toen ik opnieuw twee hoorapparaten begon te gebruiken, ging een nieuwe wereld open: het horen aan beide oren geeft meer volume aan het geluid (stereo). De geluiden waren opeens veel ‘voller’ en ‘warmer’. Dankzij sterke hoorapparaten hoor ik ‘goed’ aan één oor, met zo’n 25% verstaanbaarheid zonder liplezen. Aan het andere oor zijn de geluiden veel minder duidelijk te onderscheiden. Als slechts één hoorapparaat werkt, ervaar ik dus wel een gemis in de waarneming van geluiden. Als ik geen hoorapparaten draag, hoor ik echt niets: alleen trillingen. Op zo’n momenten merk ik dat ik trager handel en minder georiënteerd ben. Ik ben het

immers gewend om toch een minimum aan geluiden te horen bij mijn dagelijkse handelingen (voetstappen, lopend water van de kraan ...). Wanneer het fysiek stil is, merk ik ook sneller op of ik me al dan niet stil voel vanbinnen. Soms kan het dan innerlijk heel luid worden. Allerlei gedachten spoken dan door mijn hoofd, zowel negatieve als positieve. Het is een kunst om innerlijk stil te worden. Een confrontatie met de negatieve gedachten in jezelf is onvermijdelijk, maar ook de beste manier om er komaf mee te maken. Het willen vermijden van die confrontatie lost niets op. De dingen kunnen benoemen, is de sleutel van kennis en van het oplossen van problemen. Sommige mensen grijpen misschien snel naar muziek om de fysieke stilte te vermijden, zodat ze de confrontatie met het gebrek aan innerlijke rust uit de weg kunnen gaan. Ik vind het echter belangrijk om net naar die innerlijke stilte te luisteren.”

“Als ik geen hoorapparaten draag, hoor ik echt niets: alleen trillingen”

WIE IS MAARTEN BOSCH?

- Maarten Bosch (45) is doof geboren, maar leerde liplezen in meerdere talen
- Hij woont in Sint-Pieters-Leeuw

WIE IS PROF. DR. BART VINCK?

- Bart Vinck is nationaal en internationaal expert in de audiologie.
- Hij is de oprichter van de eerste tinnitus kliniek in Vlaanderen en van het expertisecentrum ‘ON-GEHOORD’ te Brugge, Gent, Aalst en Wetteren, gericht op mensen met tinnitus en overgevoelighedsaandoeningen voor geluid.
- Hij ontwikkelde het multidisciplinair gehoorzorgprogramma HearingCoach, dat enkele jaren geleden nog de ‘Best Practice Award’ kreeg van Europa, en ligt als uitvinder aan de basis van de recente ontwikkeling van de eerste smartphone applicatie (dBTrack) voor “veilig luisteren” met behulp van oortelefoons: Een initiatief dat volledig in lijn is met de “safe listening” strategie van de WHO.
- Hij komt tot rust als hij slaapt en als hij piano speelt.



01

geluiden zijn essentieel om te leven

“Ogen en mond kunnen we sluiten, maar onze oren en neusgaten staan altijd open om onze omgeving continu te scannen, gevaren te detecteren en te communiceren met de omgeving. Geluid is dus essentieel voor de werking van ons lichaam. Er zijn trouwens veel blinde dieren, maar alle diersoorten hebben een gehoor. Het is één van de oudste zintuigen in de ontwikkeling. Het gevolg is dat ons lichaam de afwezigheid van geluid niet verdraagt. In extreem stille ruimtes beginnen we zelfs te hallucineren en zelf geluid te produceren.”

03

te veel geluid zorgt voor een overprikkeld brein

“We leven vandaag in een maatschappij die veel meer geluid produceert dan pakweg 200 jaar geleden. Auto's, vliegtuigen, muziek, koelkasten, speelgoed, machines: we worden overstelpt door geluiden en dat zijn we historisch niet gewend. Onze oren raken zo compleet overprikkeld. Naast de enorme hoeveelheid visuele input, moeten onze hersenen al die geluiden permanent herkennen, filteren en categoriseren als oké, leuk, gevaarlijk, veilig of nog iets anders. Op zich kunnen onze hersenen dat, maar belangrijk is dat er ook momenten zijn waarop ze kunnen herstellen. Dat kunnen korte momenten van stilte, natuurlijke geluiden of rust zijn tijdens de dag of een langere stilte 's nachts. Wie echter tijdens de nachtrust ook overprikkeld wordt door geluid, krijgt gegarandeerd een overprikkeld brein. Samen met alle andere spanningsfactoren leidt dat tot burn-out en andere chronische klachten.”

05

let op voor overisolatie in woningen

“Ik heb heel wat voordrachten gegeven voor architecten over het akoestisch comfort van woningen, want vandaag worden woningen overgeïsoleerd. Het is er muisstil, met uitzondering van 1 geluid: het ventilatiesysteem, een laag, stresserend gezoem dat onze hersenen constant onder spanning zet. Daar worden mensen ziek van. Ik raad dus aan om natuurlijke geluiden toegang te geven tot de woning. Vogels die fluiten? Dat is zuurstof voor onze hersenen. Geluid maakt écht deel uit van het leven. Maar let op, het mag best rustig blijven in je huis, zeker 's nachts. Omgevingslawaai boven 50db in huis is schadelijk.”

"Geluiden zijn positief voor het lichaam, maar wissel die af met momenten van stilte en rust"

02

geluid heeft een impact op ons hele lichaam

“Voortdurende blootstelling aan geluid op niet-aangepaste niveaus, kan een impact hebben op het gehoor. Denk maar aan festivals of concerten. Maar het gaat verder dan dat, want ons lichaam zelf is een membraan en dus doet geluid alle lichaamsfuncties trillen. De hartslag neemt toe, de zenuwbanen worden geprikkeld, er wordt adrenaline geproduceerd. Luide geluiden kunnen zelfs een klaplong veroorzaken. Geluidsschade gaat dus verder dan de oren. Er is een invloed op het geheugen, op concentratie, op ontwikkeling van dementie (hier wordt momenteel nog onderzoek rond gedaan, n.v.d.r) en op hart- en vaatziekten.”

04

we mogen ons niet permanent afschermen van geluid

“Ik zie vandaag de angst voor geluid bij jongeren tussen 16 en 30 jaar gigantische proporties aannemen. Ze neigen naar sociale isolatie uit angst om gehoorschade op te lopen. Een op maat gemaakte oorbeschermer insteken terwijl je gewoon in de stad loopt? Niet verstandig. Maar wie een boek wil lezen op het vliegtuig en zich stoort aan het luide gezoem van het toestel, kan gerust oordopjes insteken. Kijk, er zijn mensen die het geluid van windturbines, spelende kinderen of zelfs van de zee niet meer verdragen. Als zo'n momenten ons irriteren, is er wellicht een dieperliggend probleem. Dan moeten we daar aandacht aan besteden en hun focus op geluid wegnemen. Mijn pleidooi is er een van evenwicht. Geluiden zijn positief voor het lichaam, maar wissel die af met momenten van stilte en rust.”

06

de overheid moet meer inzetten op preventie

“Jonge mensen zouden financieel moeten gecompenseerd worden zodat iedereen over op maat gemaakte oorbeschermers voor festivals beschikt, inclusief goeie informatie over wanneer ze die moeten gebruiken. De wegwerpdopjes die nu vaak gebruikt worden, stellen niet veel voor. De overheid zou daarnaast bij het inplannen van woonzones in stedelijke gebieden ook moeten zorgen voor zones waar mensen zich in alle rust kunnen terugtrekken. Rust betekent vaak de aanwezigheid van natuurlijke geluiden. In kaart brengen waar er veel geluid is in de stad en daarop inspelen, is heel waardevol voor de gezondheid.”

JAN | LUCIE

"MEN SPREEKT BIJ HONDEN VAAK OVER EEN ONVOORWAARDELIJKE LIEFDE, MAAR ZO ZIE IK HET NIET"

Kan de band tussen mens en dier even uniek en authentiek zijn als die tussen mensen onderling? Still ging langs bij 3 mensen, om te spreken over de unieke verbinding met hun (huis)dier. Dit is het verhaal van Jan en hond Lucie.



Verbinding Jan: "Wie samenleeft met soortoverschrijdend gezelschap, steekt heel veel op. Over de betekenis en het herkennen van de complexiteit van alle wezens: dat elke soort van nature anders is bijvoorbeeld. Men spreekt bij honden vaak over een onvoorwaardelijke liefde, maar zo zie ik het niet. Mijn hond en ik proberen een betrouwbare verstandhouding te ontwikkelen met elkaar. Het is een ontmoeting met het andere. Letterlijk en figuurlijk, want een hond is duidelijk niet zoals ik en omgekeerd."

Verstilling Jan: "Onze vorige hond Happy, een border collie mix, was 14 jaar bij ons. We leerden elkaar dus zéér goed kennen. Ze had heel veel tijd nodig om vertrouwen te voelen en te geven, omdat zij mishandeld was en getraumatiseerd. Maar het is gelukt, want zij trok overal mee met ons: op café, hotel, op reis doorheen Italië. Op theater-tournee zat zij in de loge te wachten tot wij klaar waren met spelen."

Happy was een ongelofelijke hond, emotioneel superintelligent. Ze heeft ons op nodige momenten echt geholpen. Ze werd heel oud, tot het verhaal op een bepaald moment op was. Ik voelde gigantisch veel verdriet. Zonder dramatisch te willen doen: ik ben nu 57 en het was van mijn dertigste geleden dat er mij iets overkwam waarvan ik



"Ik ben nu 57 en het was van mijn dertigste geleden dat er mij iets overkwam waarvan ik dacht: 'Ik weet niet wat ik moet doen, wat ik moet doen, dat gaat mij niet lukken'"

dacht: 'Ik weet niet wat ik moet doen, dat gaat mij niet lukken'. Ik heb veel gehuild. Ik weet niet hoe ik eroverheen kwam. Misschien ben ik nog steeds bezig met het een plaats te geven."

Engagement Jan: "Lucie is 'iets nieuws', maar geen vervanging. Dat kan en mag ze ook niet zijn. We stelden vast dat we niet enkel Happy misten, maar dat we ook weer wilden samenleven met een andersoortig wezen. Dus waarom moesten we daar dan per se superlang mee wachten?"

Lucie is een kruising tussen een labrador en een podenko. Ze was een Spaanse straathond en we adopteerden haar. Sinds 8 juli leeft ze bij ons, ze was toen 6 maand oud. Vandaag leren we elkaar nog volop kennen. Ze is heel sociaal, zowel met mensen als met andere honden. Ze gaat heel graag op café en op restaurant. En ze pikt de dingen snel op. Eigenlijk stonden de zomermaanden full time in dienst van haar. Voor Lucie is het wellicht haar eerste relatie met een mens, en ook haar eerste huis. In het begin gromde en blafte ze 's nachts. Mijn partner sliep toen enkele nachten naast haar op de grond, om haar nabij te zijn. Gewoon vertrouwen krijgen en geven, een gevoel van veiligheid creëren. Daar draait het om."





Randall Kalla 2013

de zaaiër

getekend portret van de mens en zijn systeem



In 'de zaaier' vertelt Jezus over een boer. De boer strooit zaad uit over zijn land. Een deeltje daarvan valt op de weg en wordt door de vogels opgegeten. Een ander deel valt op harde grond, vol stenen. Het zaad schiet snel in het dunne laagje zand, maar de wortels kunnen zich in de harde grond niet hechten. Een ander deel van het zaad valt tussen het onkruid. Ook het onkruid geeft het zaad geen ruimte om te groeien. Een laatste deel valt ten slotte in goede grond. Op die grond groeit sterk koren, rijk aan graankorrels.

Randall ging met het bijbelverhaal aan de slag. "In eerste instantie dacht ik bij wat Jezus vertelde: 'Nou makker, je denkt alleen in termen van wat de mens goed uitkomt. Wie zou de vogels het zaad misgunnen, zij zijn toch ook Gods kinderen? Zelfs de zaden die in droge grond vallen of op de rotsen zullen uiteindelijk in de cyclus van het leven wel ergens gaan dienen.' Dat komt omdat ik over het algemeen nogal gevoelig ben voor onze min of meer collectieve overtuiging dat de mens het centrum van de creatie zou zijn: we bestaan immers niet zonder al het andere."

"Ik koos in mijn illustratie daarom voor het archetypische romantische beeld van de zaaier, en heb dat gecombineerd met een hedendaagse setting. Ik had het contrast tussen de zaaier en de achtergrond groter kunnen maken: de idyllische zaaier tegenover een werkelijk apocalyptische achtergrond. We consumeren en produceren er op los. We dienen daarmee vooral dingen die niet met het welzijn van alle levende en bezielde dingen bezig zijn maar met winst, ego en groei. Maar zo streng mijn oordeel is tegenover het mensensysteem, zo mild ben ik tegenover het mensenzijn zelf. De figuur van de zaaier belichaamt voor mij 'inkeer' en 'eenvoud', kwaliteiten die ik elk mens toewens. Het is voor mij zinniger daar het meeste aandacht aan te geven."



WIE IS RANDALL CASAER?

Auteur/tekenaar/kunstenaar Randall Casaer (1967) probeert in zijn werk meestal het kwetsbare in de mens te raken. Of het onnozele, wat vaak een poging is om het kwetsbare te verbergen.

Een recente aanrader is de podcast 'Tot onze Grote Spijt', waarin Randall samen met Johan Terryn spijtverhalen beluistert en daar lessen uit poogt te trekken. Doorgaans milde en mensvriendelijke lessen. Randalls beelden sieren ook het gelijknamige boek van de hand van Johan Terryn.

www.randallcasaer.com

"Mijn werk gaat over existentiële vragen, loslaten van ballast, onthechting en verbinding"



TAMARA DE PREST

Transformation
olieverf op een gebruikt theezakje – 14,6 x 10,1 cm

Hold on

acrylverf op een gebruikt theezakje

14,8 x 10,1 cm



Mijn verhaal. In een moeilijke periode in mijn leven hield ik me vast aan de leuze 'stilstaan is vooruitgaan'. Ik leerde stilstaan bij mijn kwetsbaarheden via zelfreflectie en verinnerlijking en uitte dat via mijn beeldtaal. Kleinhartig, maar moedig zette ik pasjes om mijn verhaal met de wereld te delen, via mijn werk. Zo wil ik mensen de gelegenheid geven om te verstillen, degenen die het moeilijk hebben vooruit helpen, en degenen die het niet zien, bewustmaken.

Mijn werk. Wat ik maak, gaat over existentiële vragen, loslaten van ballast, onthechting en verbinding. Ik probeer op mijn manier het heersende taboe rond psychische kwetsbaarheid te doorbreken. Kunst fungeert daarbij als een brug; we ervaren allemaal wel eens moeilijkheden en zoeken troost. Via mijn werk ga ik op een eindeloze reis met als doel mijn medemens te raken en een brug te bouwen tussen mezelf als maker en de toeschouwer.

Mijn doel. Het is door stil te staan dat we ons inzicht in de werkelijkheid kunnen verdiepen en onze verbinding met de wereld om ons heen kunnen versterken. Door mijn eigen emoties te vertalen, zoek ik naar houvast en zingeving, met als uiteindelijk doel om via mijn werk niet alleen mijn authentieke Zelf te bereiken, maar ook troost en comfort te bieden aan de Ander.

17

gemengde techniek op een gebruikt theezakje
9,9 x 10,1 cm

> www.tamaradeprest.be
 @tamaradeprest
 Tamara De Prest



WIE IS TAMARA DE PREST?

Tamara De Prest (1981) is een visueel verhalenverteller. Ze is tekenaar van opleiding en sinds een drietal jaar autodidact in de schilderkunst. Haar hoofdactiviteit is het werken met theezakjes. Daarnaast spreekt ze via analoge collages, illustreert ze en volgt ze een opleiding fotokunst. "Ruimtelijk werk vult aan, daar waar tweedimensionaal werk me belemmert om voluit te vertellen."

"Niets zo mooi als verschillende generaties die geboeid worden door eenzelfde verhaal"



alain verster

Wonderland



Ophelia



Dive

Springen. In het openluchtwembad waar ik als kind kwam, stond er een springplank van 5 meter hoog. Als ik de trapjes opklom en op grote hoogte klaarstond om te springen, verstilte alles rondom mij. Op zo'n moment dreigde de angst mijn gedachten over te nemen, geluid rondom mij werd ruis. Ik stond voor een doel en wilde ergens voor gaan. Als ik de sprong waag, overwin ik die angst. Als mijn tenen het koude water raken en ik vervolgens met een smak in het water door elkaar wordt geschud, word ik teruggeslagen in de realiteit. Door verstillings toe te laten en

mijn angst te overwinnen, kan ik nieuwe doelen bereiken. Doelen die onmogelijk lijken wanneer ik mezelf toelaat vast te lopen in mijn gedachten.

Lezen. Boeken kunnen op een ongelooflijke manier voor verbinding zorgen. Ik word geprikkeld door een verhaal en wil dat delen met de mensen rondom mij. Ik ben in gedachten verzonken, kom in een nieuwe wereld terecht. Ik word meegezogen in het verhaal, waardoor ik de woorden beleeft. Ik word gevormd door wat ik lees of zie in een boek. Niets zo mooi als verschillende generaties die geboeid worden door eenzelfde

verhaal, (groot)ouders die voorlezen aan hun (klein)kinderen. Lezen is een prachtig bindmiddel dat mensen samenbrengt.

Drijven. 'Ophelia' is gebaseerd op het gelijknamige personage uit 'Hamlet' van Shakespeare. Wanneer ik roerloos onder water lig, is er verstillings van het moment. Ik laat me drijven en word letterlijk afgesloten van geluid en ruis. Als ik daar gewichtloos hang, ben ik alleen met mijn gedachten; verplicht om naar mezelf te luisteren. Seconden kunnen eindeloos duren. En toch kunnen zulke momenten voor rust en verbinding met mezelf zorgen.

@alainverster



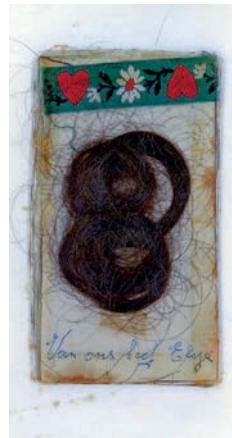
WIE IS ALAIN VERSTER?

Alain Verster (1984) heeft zich een techniek eigen gemaakt waarbij hij afbeeldingen met crêpe tape kopieert en ze vervolgens met potlood en acrylverf bewerkt. De tactiele en verweerde afdruk waar de crêpe tape voor zorgt, laat ruimte voor suggestie. Alles wordt verwerkt tot digitale collages. Alain illustreert kinderboeken en maakt ook illustraties voor gelegenhedsdrukwerk. Zijsporen - zoals hij die illustraties noemt - en het vrije werk dat hij maakt voor tentoonstellingen, brengen hem vaak verder in zijn tekeningen voor prentenboeken.

"Veel foto's uit mijn kindertijd heb ik niet, maar de mentale beelden kan ik wel nog oproepen"



FERNANDO EN LENA





DE VERDWENEN ALBUMS



> www.frederikcornelis.be



WIE IS FREDERIK CORNELIS?

Frederik Cornelis (1970) heeft een liefde voor reizen. Vergezeld door zijn camera, trok hij naar verschillende continenten, op zoek naar boeiende mensen, verhalen om in beeld te brengen. Frederik werkte tussen het fotograferen door als bakker, fabrieksarbeider en barman. Momenteel is hij actief als zorgkundige.

Mijn ouders. Lena en Fernand. Een glimp van een liefdesverhaal, dat op 1 april bezegeld wordt met een diamanten huwelijk. Het moet ongeveer 3 jaar voor die eerste april 1964 zijn geweest dat mijn vader op de Europafeesten zijn oog liet vallen op mijn moeder en in een opwelling de plastic bloemen uit de vaas rukte en zich naar mijn moeder boog. Liefde op het eerste gezicht.

Mijn herinneringen. Veel foto's uit die periode, en de periode die eraan voorafging, vind ik niet

meer terug. Maar de mentale beelden kan ik nog oproepen: de mantels met grote knopen – Jackie Kennedy style –, de Vespa's, de uren die ik, gebogen over familiealbums, doorbracht in de badkamer; de enige kamer boven waar het warm was en de plek waar ik kon ontsnappen aan die eeuwig despotische TRING-TRING-TRING-bel van de bakkerswinkel.

Mijn zus. Het was niet altijd rozengeur en maneschijn. Mijn ouders kenden ook ongeluk,

met diepe trauma's. Zeker het verlies van hun dochter. Ik vang er soms iets van op, maar zal de volle betekenis waarschijnlijk nooit kunnen vatten. Het was een tijd van hard werken, waar Lena en Fernand het geluk hadden elkaar te ondersteunen en aan te vullen. En er was ook altijd Diksmuide. Voor pa zijn enige habitat. Gesprekken over pensioneren in Oostende – de plek waar mama vroeger werkte in een lingerie-winkel – wuifde hij weg. En ik? Ik wilde zo snel mogelijk weg uit Diksmuide, de wereld zien.



Verborgenen psychologen

Je hart luchten en over je problemen praten. Het kan deugd doen. Bij een zus, een vader, een klasgenoot of een oma. Familiaal en vertrouwd. Of bij een therapeut of psycholoog, op afspraak en met professioneel advies. Maar soms delen we ook onbewust en ongepland. Spontane gesprekjes bij de kapper, geheimen aan de toog. Naomi, Dagmar, Monique, Kristof en Chinouck over hoe hun beroep emoties losmaakt en woorden doet stromen. “Ik had op voorhand nooit verwacht dat luisteren zo’n belangrijk onderdeel van mijn job zou zijn.”

REDACTIE EN FOTOGRAFIE: NIKKIE STEYAERT

**5 KEER
EEN LUISTEREND OOR,
UIT ONVERWACHTE
HOEK**

**postbode
tattoo-artiest
kapster
personal trainer
barvrouw**

Bpost

“Als mensen verhuizen, ervaar ik dat als een gemis”

5u00. Een monotoon geluid breekt de slaperige stilte. Enkele tellen vraag ik me af waarom mijn alarm afgaat, maar dan weet ik het weer. Kristof Note, postbode bij Bpost, begint straks aan zijn ronde en wij hebben ervoor nog een gesprek ingepland. Een koffie later bevind ik me op de E17. Het is er druk. Kristof is duidelijk niet de enige persoon die zo vroeg uit de veren is. Wanneer ik aankom, is het nog steeds donker. Ik tref Kristof binnen, druk bezig met het sorteren van de post. Hij begroet me hartelijk, van een ochtendhumeur is er geen sprake. ‘Elke dag zo vroeg opstaan, vind je dat niet vermoeiend?’, open ik ons gesprek. Kristof schudt lachend zijn hoofd. “Ik begon mijn loopbaan 35 jaar geleden als postbode in Brussel, dan moest ik om 3 uur opstaan. Dat was pas vroeg! Ondertussen werk ik 32 jaar in de Machariuswijk in Gent. Ik sta op om 5u30, dus dat valt veel beter mee.”

TWEDE THUIS

32 jaar in dezelfde wijk, dat kan tellen! “Ja, ik ben één van de weinige postbodes die al zo lang op dezelfde plek aan de slag is. De Machariuswijk is mijn tweede thuis. Ik heb een hele sterke verbinding met de mensen die er wonen. Zoiets opbouwen is voor nieuwe postbodes niet gemakkelijk meer, door tijdsgebrek. En een duurzame band ontstaat ook niet in 1, 2, 3. Ik vind dat jammer voor hen. Het contact met de buurtbewoners is voor mij net een van de grootste troeven van het werk. Ik hecht er veel waarde aan. Als er iemand nieuw in de wijk komt wonen, neem ik dan ook de tijd om hen beter te leren kennen. En ook voor de mensen die ik wel al goed ken, maak ik altijd tijd. Soms doe ik daardoor wat langer over mijn ronde, maar dat is het me meer dan waard.”



BEGRAFENIS

Het feit dat de connectie met de buurt zo diep gaat, merkt Kristof aan veel zaken. “Er is een architectenbureau in de wijk waar er altijd koffie voor me klaarstaat. Mensen vertrouwen me ook snel hun code of sleutel toe, dan mag ik mezelf binnenlaten om mijn boterhammen op te eten. Vroeger woonde er ook een bejaarde vrouw in de wijk, ze was bijna 100 jaar en had niemand meer. Ik deed geregeld boodschappen voor haar na mijn uren. Ik hielp haar als ze iets nodig had. Dat gaf mij veel voldoening. Toen ze overleed, woonde ik haar begrafenis bij. Ik had veel verdriet. Ook als mensen verhuizen, ervaar ik dat als een gemis.”

PETITIE

Zouden ze jou ook missen, als je bijvoorbeeld van werk verandert? “Ja, zeker en vast”, knikt Kristof overtuigd. “Dat is al meer dan eens gebeleden. Zo had ik niet zo lang geleden nog corona, door complicaties was ik 2 maand arbeidsongeschikt. Ik kreeg verschillende bezorgde mailtjes en telefoontjes van buurtbewoners die zich afvroegen waar ik was, of alles wel goed ging. Langer geleden, in 2012, waren er plannen vanuit

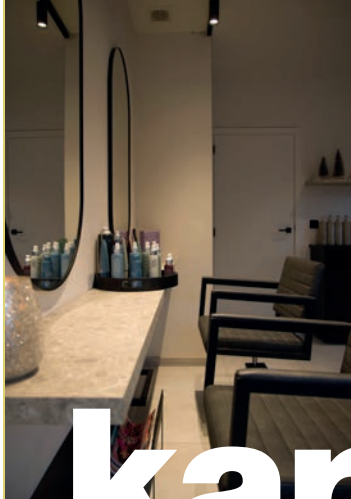
“De buurtbewoners vertrouwen me blindelings de code of sleutel van hun huis toe, dan mag ik mezelf binnenlaten om mijn boterhammen op te eten”

Bpost om mijn route te wijzigen. De inwoners van de Machariuswijk hebben een hele actie op poten gezet: met posters achter de ramen, stickers en een petitie. Ze hebben hemel en aarde bewogen om ervoor te zorgen dat ik toch zeker bij hen aan de slag kon blijven. Geen gemakkelijke klus, want er was geen garantie op succes. Uiteindelijk lag die beslissing nog steeds bij Bpost. Maar het lukte. Ik was enorm gecharmeerd door hun actie, maar ook opgelucht. Ik zou de wijk en de bewoners voor geen geld willen inruilen." Kristof werpt een blik op de klok. "De inwoners van de Machariuswijk wachten op de post", lacht hij. Even later sta ik terug aan mijn auto. Buiten is het ondertussen zo goed als klaar.



WIE IS KRISTOF NOTE?

- Leeftijd: 55
- Beroep: postbode
- Burgerlijke stand: getrouwd
- Regio: Mariakerke
- Hobby's: sporten, lezen (non-fictie) en reizen



kap salon

**“Een gesprek bij de kapper
bereid je niet voor,
het verloopt heel spontaan”**

Een uur later zit ik in de kappersstoel van kapster Chinouck Claeys. Terwijl ze mijn natte haar kamt, stel ik haar vragen. Geen probleem, zo blijkt. Ze is het gewoon om met haar klanten te praten. "Als ik een klant voor het eerst zie, dan is het vooral 'small talk'. Aftoetsen wie er voor me zit. Maar daarna gaat het snel: op een 2de afspraak durven mensen echt al persoonlijke dingen te delen. Zeker mijn vaste klanten laten in hun ziel kijken. Hen zie ik meestal om de 6 à 8 weken, voor een kleuring bijvoorbeeld. En zo'n afspraak duurt ook snel 2 à 3 uur. In die tijd kan je al heel wat tegen elkaar vertellen. Ik deel daarnaast ook zaken over mezelf, zeker als ik de klant al wat langer ken. Dat zorgt voor een vertrouwensband: we weten beiden iets over elkaar." En als mensen niet willen praten? "Tegenwoordig bestaan er kapsalons waar je een stille afspraak kan maken. Ik zou dat in mijn salon niet snel invoeren, maar ik begrijp wel waar het vandaan komt. Soms heeft een klant geen zin in conversatie. Mensen hebben het vaak al zo druk met hun werk en hun gezin, als zij hier dan eventjes willen stilvallen, vind ik dat helemaal niet erg. Ze hoeven me dat ook niet te vertellen, ik voel dat intuïtief aan."

RODDELEN

Chinouck vraagt me om naar beneden te kijken en ik hoor het knippen van de schaar. "Wat ik wel jammer vind, is dat een kapsalon soms geassocieerd wordt met roddelen. Misschien gebeurt dat in sommige kapperszaken, maar hier absoluut niet. Wat mensen mij toevertrouwen, wordt niet verder verteld en ik heb er ook geen boodschap aan dat mensen hier roddels uit de buurt verspreiden. Veel liever praat ik over de klanten hun eigen leven, wat hen bezighoudt. Mijn zaak is niet overdreven groot, dat creëert een intieme sfeer. Ik werk grotendeels klant per klant, dus er zijn geen extra paar oren in de buurt die meeluis-teren. Daardoor durven klanten vrijuit te spreken, zeker als het over minder leuke zaken gaat. Dat is toch wel anders in een groot salon, waar verschillende kappers en klanten tegelijk aanwezig zijn. De band met je klant is er veel minder hecht. Er is ook weinig loyaliteit, sommige mensen zie je na 1 keer al niet meer terug. Ik werk in een dorp, op afspraak, dat is echt anders. Ik ken mijn klanten erg goed."



OPSCHRIJVEN

“Op school werd aangeraden om belangrijke zaken die klanten delen op hun fiche te schrijven. Dat doe ik persoonlijk niet, maar ik probeer wel te onthouden wat ze verteld hebben. Meestal komt dat vanzelf: een klant wandelt binnen en terwijl ik hem of haar zie, herinner ik me bijvoorbeeld dat hij of zij vorige keer sprak over een verloving, een nieuw huis, een zwangerschap of een liefdesbreuk. Dan ga ik daar zeker opnieuw naar vragen. Ik denk trouwens dat mensen het ook gemakkelijk vinden om tegen mij te ventileren over zaken en mensen die ik niet ken. De anonimiteit neemt de remming weg.”

KOETJES

De schaar gaat terug de lade in en de haardroger komt boven. We moeten wat luider praten, om boven het geluid heen te komen. “Toen ik 8 jaar geleden als kapster begon, had ik geen idee dat een band met een klant zo diep zou gaan. Dat ze zoveel zouden delen. Ik dacht dat gesprekken vooral zouden gaan over koetjes en kalfjes. Maar dat is dus zeker niet het geval.

Ik merk wel dat leeftijdsgenoten me iets sneller zaken vertellen, waarschijnlijk omdat ik dichterbij hun leefwereld sta.”

SPONTAAN

Chinouck bevrijdt me uit de kappersmantel en ik kijk tevreden naar mijn nieuwe snit. We lopen samen naar de kassa. “Ik denk dat een kapsalon een gemakkelijke plek is om je hart eens te luchten, net omdat het zo laagdrempelig is. Als je bijvoorbeeld naar een psycholoog gaat, dan ga je dat gesprek al wat meer voorbereiden in je hoofd. Je weet waar je het over wilt hebben. Bij een kappersafspraak heb je dat niet, gesprekken komen heel spontaan en gevoelsmatig.”

“Ik vind het jammer dat een kapsalon soms geassocieerd wordt met roddelen. Wat mensen mij toevertrouwen, wordt niet verder verteld”

WIE IS CHINOUCK CLAEYS?

- Leeftijd: 28
- Beroep: kapster bij Haaratelier Chinouck
- Burgerlijke stand: alleenstaande
- Regio: Sint-Laureins
- Hobby's: lopen, padellen, afspreken met vrienden en familie



“Tijdens personal training valt het masker af”

SPORTZAAR



Naomi woont en werkt in Lembeke, dus het is een korte rit vanuit Sint-Laureins. In haar tuin zie ik de fitnessruimte al liggen. Het is een mooi bijgebouw met veel glas. Naomi is hartelijk en opgewerkt. “Ik ben al op van 4u30, maar ik heb altijd tonnen energie. Dat moet ook wel in mijn veld.”

Ze gaat zitten op een sportbal en ik volg haar voorbeeld. Personal training. Waarom kiezen mensen daarvoor? Naomi lacht. “Eerlijk, meestal omdat mensen een stok achter de deur willen. Ze weten dat sporten gezond is, maar ze hebben de discipline niet om het alleen te doen. Als een afspraak vastligt, is de drempel hoger om te annuleren. Maar begrijp me niet verkeerd, ze zijn altijd heel blij als ze geweest zijn. Na een uur sporten voel je je gewoon beter, fysiek, maar ook mentaal.”

EI

“Die twee kan je trouwens niet zomaar uit elkaar trekken”, gaat Naomi verder. “Ze zijn met elkaar verbonden. Dat merk ik dagelijks. Als iemand binnenkomt met een hoofd vol stress en zorgen, dan heeft dat invloed op de fysieke prestaties. Daarom vind ik het mentale aspect, het babbelen en je hart luchten, heel belangrijk tijdens personal training. Dat hoeft niet lang te duren: soms moeten ze gewoon even hun ei kwijt, en dan kunnen ze er terug tegenaan. Tijdens personal training is daar ruimte voor, want het is een-op-een tijd. Er is niemand anders in de buurt. Ik geef ook veel groepslessen, daar verloopt het helemaal anders. Die sporters ken ik niet zo goed, afgezien van een paar feitelijke zaken. Mijn sporters die personal training volgen, dat is een ander verhaal.”

VRIENDIN

Komen zij vaak langs? “Mijn vaste sporters zie ik gemiddeld 2 keer per

week, en vaak voor een lange periode. Meestal blijven ze toch zeker 1,5 à 2 jaar komen. Maar er zijn er ook die ik al 5 jaar begeleid. Het is dus logisch dat ik een sterke band met hen heb. Die band bouw ik ook erg snel op. Het begint al bij het intakegesprek: die klik moet er zijn. Dat geef ik hen ook mee: ‘Als je het niet voelt, moet je er niet aan beginnen. Want je zal me waarschijnlijk vaker zien dan je beste vriend.’ Dat vertrouwen moet er zijn, want tijdens een uurtje ‘afzien’, komen er veel emoties los.”

WEEGSCHAAL

“Samen sporten is op een bepaalde manier ook een intieme aangelegenheid. Je moet bijvoorbeeld op de weegschaal staan, iets dat voor veel mensen al een grote drempel is. En je komt toe in kleren waarin je je vaak een beetje ‘bloot’ voelt. Sporten is een heel pure, authentieke activiteit. Je draagt geen masker en je kan je ook nergens achter verstoppen: als je een slechte dag hebt gehad, met iets zit, als er iets gebeurd is ... dat valt meteen op en het wordt daarom al snel benoemd. Dat gaat bijna vanzelf. Onlangs zei een nieuwe sporter nog tegen me: ‘Wow, ik kan niet geloven dat ik dat net met jou gedeeld heb, ik heb je nog maar 3 keer gezien.’” Is dat typisch voor een personal trainer, pols ik. “Nee, niet per se. Ik ga zelf ook naar een personal trainer, en het is niet zo dat hij mij heel goed kent. Maar ik ben dan ook wel een gesloten persoon. Ik merk dat trouwens ook bij mijn sporters. Ik ken hen heel goed, maar omgekeerd is dat toch niet hetzelfde. Dat vind ik trouwens prima. Bij mij staat de sporter centraal. Heel af en toe gebeurt het wel dat ik echt

“Fysieke en mentale gezondheid kan je niet uit elkaar trekken die babbel tussendoor is écht wel belangrijk”

tattoo shop

“Wanneer de inkt vloeit, vloeien ook de emoties”

vrienden word met iemand die hier komt trainen, dan verandert die dynamiek.” Een auto komt de oprit opgereden. Een man in sportoutfit stapt uit. “Ik ga trouwens ook nooit een oordeel vellen over wat er met mij gedeeld wordt”, vertelt Naomi nog terwijl ze het glasraam van de sportzaal opent om me buiten te laten. “Ik luister gewoon. En ik speel wel eens advocaat van de duivel, om het probleem ook eens vanuit een andere invalshoek te bekijken. Ik probeer mijn sporters vooral vooruit te helpen: fysiek én mentaal.”

WIE IS NAOMI PHILIPS?

- Leeftijd: 29
- Beroep: personal trainer bij Vitaomi
- Burgerlijke stand: in een relatie met Sven. Heeft een plusdochter Amélie
- Regio: Lembeke
- Hobby's: reizen



Roeselare. Ik bel aan bij een rijhuis met een vernieuwde gevel. Door het glaswerk zie ik Dagmar aan een tafel zitten. “Kom binnen”, glimlacht hij. In de inkomhal staan een bank, een tafeltje en groene planten. Er speelt zachte postrock op de achtergrond. Het is er knus en er hangt een ontspannen sfeer. “Dat is onze opzet”, knipoogt Dagmar wanneer ik dat luidop uitspreek. “Ik vind het belangrijk dat mijn klanten hier tot rust kunnen komen. Een veilige plek om hun verhaal te delen. Want geloof me: hier wordt heel wat gedeeld. Een tattoo is voor velen een persoonlijke en intieme ervaring. Een visualisatie van een ingrijpende gebeurtenis. Ze staat vaak symbool voor een

levensfase, een afscheid, een moment dat ze nooit willen vergeten.”

Ik neem plaats aan de tafel en Dagmar schotelt me een koffie voor. “Rust vind ik dus heel belangrijk. Ik doe maar 1 klant per dag. Vaak trek ik daar de hele dag voor uit. Ik ben gespecialiseerd in poëtische tatoeages en grote ornamenten. Zeker voor dat laatste heb ik veel tijd nodig; soms tot wel 30 uur. Een klant is dus vaak 5 tot 8 uur bij mij in één ruimte, en dat voor meerdere dagen. Zoiets creëert een band. Het voelt dan ook vaak een beetje vreemd om ‘afcheid’ te nemen, wanneer een tatoeage is afgerond.”

"Mensen delen met mij hun poging tot zelfdoding, een scheiding, het verlies van een kind"



SLUIZEN

Er wordt vast veel verteld op die lange dagen? "Zeker. Wanneer de inkt vloeit, vloeien ook de emoties. Ik denk dat het iets te maken heeft met pijn: op een bepaalde manier werkt die helend. Het zet de sluisen vanbinnen open. Mensen delen bijvoorbeeld hun poging tot zelfdoding, een scheiding, het verlies van een kind. Heel intense zaken, die ook mij soms nog steeds naar de keel grijpen. Er valt hier meer dan eens een traan, bijvoorbeeld als een klant het eindresultaat ziet, zeker bij symbolische tatoeages. Voor veel mensen is het een manier om iets af te sluiten, een laatste stap binnen hun verwerkingsproces. De start van een nieuw begin."

DEUR

"Ik verwelkom die emoties trouwens", gaat Dagmar verder. "Sommige tattoo-artisten werken met oortjes in, focussen zich volledig op het werk waarmee ze bezig zijn. Dat is natuurlijk prima, maar ikzelf hou er net van om met de mensen te praten, die verbinding te voelen. Al heb ik wel moeten leren om anderen hun verdriet niet mee naar huis te nemen. Vroeger werkte ik in een volledig afgesloten ruimte. Het was een bewuste keuze om dat in mijn nieuwe zaak niet meer te doen. Het was te zwaar, wat de klanten allemaal deelden. Ik ben met plezier een verborgen psycholoog, een luisterend oor, maar ik ben niet bevoegd om mensen professioneel advies te geven. Daar trek ik wel de lijn."

SYMBOLIEK

Is elke tattoo dan zo heftig? "Nee, zeker niet. Er zijn eigenlijk 2 soorten klanten. Diegenen die een tattoo willen plaatsen puur omdat ze dat mooi vinden, en diegenen die op zoek zijn naar een symbolische tatoeage. Vaak krijg ik bij de eerste groep 'carte blanche'. Bij de tweede groep moet ik heel goed luisteren naar het persoonlijke verhaal van de klant. We zoeken samen naar hoe we emoties vorm kunnen geven. En dan durf ik zeker mijn mening te geven. Ik zie het als mijn taak om mensen tegen zichzelf te beschermen. Soms willen ze bijvoorbeeld de naam van hun geliefde in het groot op hun borst, of het gezicht van hun overleden kind. Die tattoo is dan het eerste dat ze zien als ze wakker worden. Een constante herinnering aan het verlies. Ik waarschuw mensen daar wel voor en kijk of we een verlies niet op een minder letterlijke manier kunnen weergeven. Het laatste wat ik wil, is dat iemand later spijt heeft van wat ik gezet heb."

WIE IS DAGMAR VERFAILLIE?

- Leeftijd: 42
- Beroep: tattoo-artist, illustrator en oprichter van arthouse The Liner
- Burgerlijke stand: getrouwd met Ines. Heeft 3 zonen
- Regio: Roeselare
- Hobby's: stand up comedy en muziek



Van al dat praten, zou je dorst krijgen. Gelukkig ben ik onderweg naar Monique, barvrouw bij d' Oude Schelde, een cafeetje waar het lijkt alsof de tijd is blijven stilstaan. Monique houdt het familiebedrijf al 16 jaar open, sinds de dood van haar moeder. De rolluiken zijn naar beneden, want het is sluitingsdag. Wanneer ik aanbel, gaan ze langzaam omhoog. Monique opent de deur. "Kom binnen, ik was het in alle eerlijkheid eventjes vergeten, dus ik ga nog even snel mijn haar kammen, voor de foto." Terwijl Monique zich klaarmaakt, neem ik het houten interieur in me op. Er staat een vaas op de schouw en er hangen zwart-wit afdrucken van het café. Wanneer Monique

café

“Hier wordt veel gebabbeld, maar ik hou de gesprekken het liefst luchtig”



terugkeert, heeft ze een cola voor mij bij. Woon jij hierboven, vraag ik nieuwsgierig. “Nee, ik woon op vijf minuten fietsen van het café. Maar je vindt me hier vaker dan bij me thuis. Het café is 6 op 7 open. 's Ochtends begin ik rond 9.30 uur, en ik sluit vaak pas af rond 22 à 23 uur. Het zijn lange dagen, maar ik zou het niet kunnen missen. Ik doe het vooral voor het sociaal contact, de gesprekken met de mensen. Sommigen ken ik al van toen ik zelf nog een twintiger was. Ik vind dat

“Op moeilijke verhalen weet ik soms niet wat te zeggen. Ik wil niemand kwetsen met een ongepaste reactie”

wel bijzonder, al behandel ik ze niet anders dan mijn andere klanten.” Monique valt even stil. “Het is rustig hier hé”, zegt ze terwijl ze naar buiten kijkt. “Anders dan in de stad. In het weekend komen hier vaak wandelaars en fietsers langs. En ik heb natuurlijk mijn vaste klanten, die wonen in het dorp. Velen van hen zijn gepensioneerd, die komen dan overdag. Ik weet meestal wel wie ik wanneer kan verwachten.”

VUILE WAS

“Of het nu vaste klanten zijn of toevallig passanten, dat doet er voor mij niet toe. Ik babbel graag met iedereen”, glimlacht Monique. “Ik hou van een familiale sfeer, al deel ik met de een wel wat meer dan met de andere. Soms schuif ik een stoel bij aan de tafel van een groepje vaste klanten, een kwartiertje babbelen. Maar ik moet natuurlijk ook de zaak runnen en ik wil een evenwicht houden, aan iedereen voldoende aandacht besteden.” Of ze alle nieuwtjes uit het dorp te weten komt? “De mensen vertellen veel: hoe hun dag is geweest, of ze op reis gaan, als ze ziek zijn of iemand in de omgeving er niet goed uitziet ... Maar de vuile was buiten hangen, dat niet. En dat hoeft voor mij ook niet: sommige zaken zijn nu eenmaal privé. Dat is misschien eigen aan onze generatie. Ik praat liever over het dagelijkse leven. Op moeilijke verhalen weet ik soms niet wat te zeggen. Ik wil niemand kwetsen met een ongepaste reactie. Die echte diepe conversaties spaar ik daarom liever voor mijn vriendinnen. Ik ben ook zeker dat zij niets zullen doorvertellen.”

DROGE WORST

Monique kijkt naar buiten en wijst naar het uitzicht over de Schelde. “Die zwaan. Die komt altijd. Ik vind dat heel mooi. Vroeger zagen we ook de boten, maar de struiken zitten tegenwoordig in de weg. Weet je, er is hier gewoon zoveel geschiedenis. Ik zou geen café willen openen in de stad. Ik vind



het net fijn dat ik de mensen ken en dat de gezichten vertrouwd zijn.” Moniques zoon komt binnen met een grote draagtas van de winkel: kleine melkverpakkingen, suiker, chips, droge worsten. Ik pols bij Monique of hij van plan is om het café over te nemen, later. “Nee, dat denk ik niet. Aan de ene kant is dat wel spijtig, maar aan de andere kant: ik zal het zelf niet meer weten, dus dan heb ik er ook geen last van natuurlijk. Het leven duurt niet eeuwig, en ook dit café zal ooit wel eens sluiten. Maar zolang ik het mentaal en fysiek aankan, blijf ik drankjes schenken en mensen ontvangen!”

WIE IS MONIQUE SPELEERS?

- Leeftijd: 82
- Beroep: barvrouw bij d'Oude Schelde
- Burgerlijke stand: weduwe.
Heeft 1 zoon en 1 kleindochter
- Regio: Kluisbergen
- Hobby's: al haar tijd kruipt in het café



“Elke dag Zoom ik
een uurtje met mijn
ouders”

MOSES MUND

WIE IS MOSES MUND?

- Moses (58) is gehuwd, heeft 8 kinderen en 30 kleinkinderen.
- Geboren in Montreal (Canada), woont in Antwerpen.
- Is Joods-Orthodox.

REDACTIE: THIJS DELY, FOTOGRAFIE: KÁROLY EFFENBERGER



“MIJN GROTE DROOM IS OM MET MENSEN DIE ANDERS ZIJN TOCH SAMEN TE KUNNEN LEVEN, ZONDER RESERVES”

ZOOMT ELKE DAG MET zijn ouders. “Ik ben zelf afkomstig van Montreal, Canada. Mijn ouders wonen daar nog steeds. Elke dag om half zes Belgische tijd bel ik met hen, meestal een uurtje. Zij zitten dan steevast aangekleed te wachten op mijn telefoontje. Ik vind het belangrijk om tijd aan mijn ouders te besteden.”

IS JALOERS OP het concept verstillen. “Ergens bij stilstaan, gewoon reflecteren en aan introspectie doen, is een typisch christelijk begrip. Verstillen is op zich geen vreemd concept, maar het wordt gewoon niet benoemd in het jodendom. Als ik eerlijk ben; op dat punt ben ik een beetje jaloers op het christendom. Want zo’n stiltemoment is iets dat, wanneer je er een beetje je weg in vindt, heel veel kan losschudden. Het behoort niet tot mijn cultuur, maar ik vind het wel een mooi element.”

DROOMT VAN een wereld waar mensen zonder angst of reserves met elkaar kunnen praten. “Niet iedereen moet uniform zijn. Integendeel: liefst is iedereen anders. Sommige mensen horen dat niet graag, maar diversiteit is verrijkend. Dat is mijn grote droom: met mensen die anders zijn toch gewoon samen kunnen leven. Het is een universele droom, en daarom wel herkenbaar.”

ZOEKT VERBINDING IN de synagoge. “De synagoge is veeleer een leefruimte dan een gebedsruimte. Het is een tweede thuis, waar wij eten, drinken en dansen. Op de sabbat breng ik er veel tijd door om verbinding te zoeken met geloofsgenoten. Een schouderklopje, eens vragen hoe het met iemand gaat ... dat doe ik graag. Veel mensen hebben daar nood aan. Ik kijk extra uit voor de zwakkeren binnen onze kleine gemeenschap. Als ik iemand zie die zich afsluit, probeer ik hem of haar uit dat kleine hokje te halen.”

IS GEBETEN DOOR onderwijs. “Mijn job als inspecteur en adviseur in het Joods-Orthodoxe onderwijs is mijn grote passie. Ik ben graag bezig met het samenstellen van programma’s en het moderniseren van curricula. Mijn job is mijn hobby. Ik kan urenlang achter de computer zitten of me in boeken verdiepen, in die mate zelfs dat ik vergeet te eten of te drinken. Het onderwijs blijft me boeien. Ik sta binnen de Joods-Orthodoxe gemeenschap bekend als iemand die graag moderniseert, al is dat misschien een groot woord. Het gaat niet altijd over de inhoud, maar evengoed over de vorm en de methodiek. ‘Hoe bied je het aan?’ Daarmee bezig zijn, vind ik geweldig.”

STREEFT NAAR harmonie. “Enerzijds ben ik godsdienstig, maar anderzijds leef ik ook een gewoon leven waarin ik doe zoals iedereen. Dat is op zich voor mij een beetje ‘schizofreen’, bij gebrek aan een beter woord. De grote uitdaging voor mij luidt: Hoe breng ik alles samen? Hoe creëer ik een kader waarin alles harmonisch kan samenvloeien? Ik vermoed dat dat ook in andere godsdiensten een topic is. Vaak hoor je dat men het heeft over de ‘verschillende hoeden’ die iemand in zijn of haar leven op zet. De uitdaging zou volgens mij

moeten zijn dat je geen verschillende hoeden nodig hebt. Dat alles gewoon onder 1 hoed past. En als dat niet zo is, dan is het werk met jezelf nog niet rond.”

LIGT WAKKER VAN het conflict tussen Israël en Palestina. “Mijn vader is een oorlogskind. Dat maakte dat er in mijn kindertijd in ons gezin elke sabbatmaaltijd spontaan wel eens iets over de oorlog werd verteld. Het was wekelijkse kost. Om nu, 70 à 80 jaar later, zo iets mee te maken: dat schudt me wakker. Natuurlijk is het zeer ingewikkeld om een objectief perspectief te hebben in deze zaak. Misschien kan dat als buitenstaander wel, maar ik heb 20 kleinkinderen in Israël, dus ik kan onmogelijk niet betrokken zijn.”

HOUDT VAN studeren. “Toen ik heel jong was, heeft mijn vader de Britannica gekocht. Dat was vroeger de hemel van de encyclopedieën. Op een gegeven moment kwam er een Junior Britannica uit. Mijn vader kocht heel de set. Die mocht niet in de woonkamer staan, maar wel in de slaapkamer waar ik uren doorbracht. Ik heb die encyclopedie *from cover to cover* doorgelezen.”

HEEFT BEWONDERING VOOR multiperspectiviteit. “Ik heb grote bewondering voor mijn baas, inspecteur-generaal Lieven Viaene. Hij is echt een rolmodel. Als geen ander weet hij professionaliteit en menselijkheid samen te smelten, ogenschijnlijk zonder moeite. Ook Didier Pollefeyt bewonder ik. Hij is hoogleraar theologie bij KU Leuven en zijn grote dada is de Holocaust. Het feit dat iemand vanuit een zeer omlind geloof zo bezig is met het erkennen en waarderen van andere geloofsgemeenschappen, zegt veel. Hij hecht veel waarde aan die multiperspectiviteit.”

“Elke vorm
van geweld is
onmenselijk”

Özkan Cetin

WIE IS ÖZKAN CETIN?

- Özkan (43) groeide op in de Rabotwijk in Gent.
- Hij werkt als directeur van de katholieke secundaire school Sint-Laurens in Zelzate.
- Hij is papa van 3 kinderen van 2, 12 en 15 jaar.

REDACTIE: MATTIAS DEVRIENDT; FOTOGRAFIE: KÁROLY EFFENBERGER



“HET JODENDOM, CHRISTENDOM EN DE ISLAM HEBBEN VEEL GEMEEN. IK VIND HET ZINLOOS OM DE VERSCHILLEN TE BENADRUKKEN”

ZIET HET ALS EEN PRIVILEGE OM aan deze kant van de wereld te leven. “Een gunst van God. Ik hoefde er niets voor te doen, want ik ben hier geboren. Hier wonen mijn familie en vrienden. Dat is genoeg om me gelukkig te voelen.”

HEEFT GEEN BEWONDERING VOOR mensen, wel voor daden. “Ik kijk vooral op naar wat mensen in een bepaalde situatie doen of betekenen. Ik geloof dat ik daardoor minder snel ontgoocheld raak. Niemand is immers perfect en ik bekijk de dingen liever in hun context. De bewondering voor mijn ouders wordt wel groter en groter nu ik zelf 3 kinderen heb. Mijn mama was analfabeet en mijn papa werkte hard. Samen gaven ze hun 5 kinderen de kans om allemaal verder te studeren en over generaties heen een stap vooruit te zetten. Ik hoop dat ook aan mijn kinderen te bieden.”

GELOOFT DAT God bestaat. “Ik ben ingenieur en vind de mens een uniek schepsel. Voor mij is het rationeel logischer dat er 1 God bestaat, dan dat er heel veel toevalligheden na elkaar uiteindelijk tot de mens geleid hebben.”

KOMT TOT RUST TIJDENS het gebed. “Ik bid 5 keer per dag en ben daar nogal strikt

in. In die stilte probeer ik toenadering tot God te vinden. Al denk ik ook vaak aan de waan van de dag. Tijdens het gebed komen soms gewoon gedachten in me op die me blijkbaar bezighouden.”

DROOMT VAN wereldvrede. “Al is dat wellicht een utopie. Geweld zit nu eenmaal in de mens. We zijn voor een stuk door egoïsme gedreven en kijken altijd eerst naar wat het ons en de groep waartoe we behoren oplevert. Daardoor zijn discussies altijd heel erg gekleurd. Kijk maar naar hoe Europa zich expliciet achter Oekraïne schaaft, maar veel minder achter Gaza. Of hoe moslims zich achter de Palestijnen scharen, maar om economische redenen veel minder achter de Islamitische Oeigoeren die in China onderdrukt worden. Elke vorm van geweld is onmenselijk. De geschiedenis herhaalt zich vreemd genoeg. Israël is begonnen aan een genocide in Gaza ondanks wat men zelf tijdens de Holocaust meegemaakt heeft.”

HOUDT VAN reizen. “Ik vind andere culturen heel interessant, maar ik reis vooral om de routine te doorbreken. Mijn leven als directeur en papa van 3 kinderen is best druk. De dagelijkse gewoontes eens doorbreken geeft me zuurstof.”

LIGT WAKKER VAN de dalende onderwijskwaliteit in Vlaanderen. “Ik kan daar uren over vertellen. Als schooldirecteur noem ik de hele modernisering een fiasco. Er gaat onnodig veel energie naartoe terwijl er weinig impact zal zijn op de kwaliteit. Inburgering, huisvesting, socio-economische status van mensen, tewerkstelling, taal: dat zijn parameters die impact hebben op de kansen van jongeren. En de herwaardering van het leerkrachtenberoep, andere meer flexibele organisa-

tievormen, betere leerkrachtopleidingen met een masteroptie en meer digitale vaardigheden. Mijn doel is om ondanks alle belemmeringen steeds het maximum uit elk kind te halen. Niemand mag een mindere toekomst hebben omwille van zijn thuissituatie.”

ZIET VEEL GELIJKENISSEN TUSSEN de verschillende godsdiensten. “Jezus, Mozes, het scheppingsverhaal: het jodendom, christendom en de islam hebben veel figuren en verhalen gemeen. Ik vind het zinloos om de verschillen te benadrukken. Religieus leven is meer dan ‘het goede doen’. Het is ook stilstaan bij de oorsprong van wat je doet. God roept mij bijvoorbeeld op om anderen te helpen. Het is een spirituele noodzaak.”

VINDT HET SPIJTIG DAT religie steeds minder aanwezig is in katholieke scholen en in de maatschappij in het algemeen. “De link tussen waarden en normen en de traditie waaruit ze gegroeid zijn, verdwijnt stilaan. Mensen kennen de verhalen en de rituelen niet meer. En dat is spijtig. Anderzijds worden dingen misschien weer bespreekbaarder als ze niet gekaderd worden binnen een religieus discours waar mensen misschien slechte ervaringen mee hebben gehad.”

GAAT 100% VOOR de dingen waar hij in gelooft. “Als kind discussieerde ik al heel graag. Zo kreeg ik het eens aan de stok met een leerkracht omdat we verschillende meningen hadden. We mogen elkaar op de proef stellen. Dat is leuk. Zolang we maar respectvol blijven. Aanvaarden dat iedereen is zoals hij of zij wil zijn, het andere omarmen: dat probeer ik elke dag.”

WANNNEER

ANDERS
OMGAAN MET
CHRONISCH
LIJDEN

DE PIJN NIET STOPT

We zijn allemaal vertrouwd met het begrip pijn. We vallen, stoten, struikelen, botsen ... en dat kan zeer doen. Gelukkig gaat die pijn in de meeste gevallen snel terug over. Maar wat als dat niet gebeurt? Wat als acute pijn chronisch wordt? Still sprak met pijnarts en professor Bart Morlion en met pijnpatiënt Kaat over leven met chronische pijn. "De pijn zal nooit mijn vriend zijn, maar ik leerde dat ik hem moet accepteren, dat ik met hem móét samenleven. En dus maak ik er vooral het beste van."

OVER
AANVAARDING,
MIND-BODY TECHNIEKEN
EN DANKBAARHEID

REDACTIE: NIKKIE STEYAERT, FOTOGRAFIE: LIES WILLAERT EN NIKKIE STEYAERT

Pijn. We kennen het allemaal, maar wat is het precies? En wanneer spreken we over chronische pijn? Met die vraag klopt ik aan bij Bart Morlion, pijnarts in het pijncentrum in campus UZ Pellenberg. Hij ontvangt me in zijn bureau. Tegen de muur rust een fiets en zijn kast staat bomvol boeken, voornamelijk medische, maar ook hier en daar een kookboek. In de hoek, op een stoeltje, liggen ballonnen met het cijfer '60' op geschreven, restanten van een kleine verrassing van zijn collega's voor zijn verjaardag enkele dagen geleden. Bart straalt rust uit. Wanneer hij praat, merk je meteen dat hij zijn vak door en door kent. Hij is het duidelijk gewoon om wetenschappelijke termen en theorie in mensentaal uit te leggen. "De definitie van pijn is voor de hand liggend: het is alles waarvan de patiënt zegt dat het zeer doet. Ook voor chronische pijn is er een heldere, wetenschappelijke definitie: aanhoudende of wederkerende pijn voor een periode van 3 maanden. Maar chronische pijn kan je niet van iemand zijn gezicht aflezen. Daardoor bestaat er nog steeds veel onbegrip en misinterpretatie over het concept. De meeste mensen gaan ervan uit dat het gewoon een voortzetting is van acute pijn, dat je het probleem op termijn wel kan oplossen. Maar dat klopt niet. Chronische pijn verandert je zenuwstelsel, de eigenschappen van je pijnzenuwen én je breincentra. Je wordt daardoor pijngevoeliger en normale prikkels kunnen plots als pijnlijk ervaren worden." Kaat Desmet, een blonde vrouw van in de vijftig, knikt instemmend. Ze is al 14 jaar patiënt bij Bart in het pijncentrum. Alles aan haar straalt warmte uit; van haar blik tot haar lichtblauwe wollen vestje. "Als pijnpatiënt wenste ik vurig dat de pijn zou stoppen", vertelt Kaat met zachte stem. "Voor ik in het pijncentrum van dr. Morlion terecht kwam, heb ik heel veel behandelingen op verschillende plekken ondergaan. Werkelijk alles heb ik geprobeerd: operaties, medicatie, morfine ... Jarenlang lag ik met helse pijn op mijn bed." Ze valt even stil, zichtbaar geëmotioneerd. "Het pakt mij nog steeds als ik er aan terugdenk, maar er is een moment geweest dat het voor

mij niet meer hoefde, ik kon niet meer. Mijn euthanasiepapieren lagen klaar. Toen ik daarna bij Pijncentrum UZ Pellenberg aanklopte en dat uitsprak, vertelde dr. Morlion me dat hij een hele nieuwe aanpak wilde proberen. Die aanpak heeft mijn leven gered."

LEVENSQUALITEIT

Julie spreken over een pijncentrum, niet over een pijnkliniek. Is daar dan een verschil tussen?

Bart: "Zeker. Een pijncentrum houdt zich bezig met multidisciplinaire en interdisciplinaire zorg, en dat voor een specifieke doelgroep: patiënten waar de eerste- en tweedelijns geneeskunde en zorgverstrekking onvoldoende steun bieden in de behandeling van de pijn. De mensen die hier komen aankloppen, hebben al een diagnose gekregen en zijn vaak al op verschillende plekken behandeld. Toch kampen ze nog steeds met veel pijn. Chronische pijn. Wij focussen op gespecialiseerde behandelingen die gericht zijn op die pijnbestrijding, bijvoorbeeld door het behandelen van bepaalde zenuwbannen- en knopen. Maar wat we hier doen, gaat verder dan specifieke expertise en

zorgverlening: we kiezen voor een holistische aanpak. We kijken naar het totaalplaatje, de volledige mens: het is een meer alomvattende evaluatie van de pijn. In het pijncentrum werken er bijvoorbeeld ook kinesisten, psychologen en maatschappelijk werkers. Natuurlijk kijken we ook of we eventueel op medisch-technisch vlak nog een bijdrage kunnen leveren, maar de focus ligt vooral op bewegings-therapie, het psychosociale aspect en het minder aandacht schenken aan de pijn door mind-body technieken. We streven naar een verbetering in de levenskwaliteit van de patiënt. Want uiteindelijk is dat de essentie van een behandeling van chronische pijn: het valt meestal niet volledig onder controle te krijgen, maar we zoeken naar manieren waarop de patiënt met de pijn kan omgaan, zodat die toch een kwalitatief leven kan leiden."

Heb jij dat ook zo ervaren, Kaat?

Kaat: "Absoluut. Mijn behandeling in het pijncentrum was een totaal andere ervaring dan wat ik gewoon was in het verleden. Eerst en vooral werd mijn medicatie afgebouwd en onder de loep genomen. Ik kreeg nieuwe pijnstilling, gericht op chronische pijn, en veel minder medicatie dan



Bart: "Het is wetenschappelijk bewezen dat de kans op het ontwikkelen van chronische pijn hoger is bij kwetsbare mensen. Dat heeft alles te maken met het belang van het opgroeien in een warme, veilige omgeving"

voordien. Ik ben lang opgenomen geweest en bijna dagelijks stond er een psycholoog aan mijn ziekenhuisbed, gewoon om te praten. Ik kon uiten hoe ik me voelde en het personeel nam mijn klachten serieus, ze geloofden mij. Dat heeft me echt geholpen. Er werd samen gezocht naar een oplossing. Het was een volledig andere manier van werken. Ja, het was een lang proces, maar ik kreeg de pijn steeds beter onder controle én kon er door anders te denken ook anders mee omgaan. De pijn zal nooit mijn vriend zijn, maar ik leerde dat ik hem moet accepteren, dat ik met hem moét samenleven. En dus maak ik er vooral het beste van.”

Bart: “Veel mensen onderschatten hoe hard iemands gemoedstoestand bijdraagt aan de beleving van pijn. Ik probeer patiënten te laten inzien dat negatieve emoties de pijn versterken. En dat het ook in de omgekeerde richting werkt: als je je aandacht van de pijn kan afleiden, en kan focussen op positieve zaken, dan is de pijn minder alomtegenwoordig. Hij is er nog, maar bevindt zich meer op de achtergrond. Om dat te bereiken, vertrekken we vanuit de persoon: Wat is voor jou belangrijk in het leven? Welke doelen heb je? Waar put je plezier uit? Het antwoord is voor iedereen anders. De ene wil terug piano kunnen spelen, de andere zou graag met zijn of haar kleinkinderen een uitstap doen. Die doelen helpen om de pijn naar de achtergrond te duwen. Ook andere mind-body technieken kunnen helpen: van zingen in een koor tot heel doorgedreven psychotherapeutische begeleiding. Je hoort het al: het ene is een stuk laagdrempeliger én goedkoper dan het andere. We kijken samen wat mogelijk is en wat de persoon in kwestie zou kunnen helpen. We wijzen de patiënt ook de weg, waar hij of zij voor bepaalde zaken in de buurt van de eigen woonplek terecht kan. Het is in se de bedoeling om vooral tijdelijke ondersteuning te bieden en patiënten los te laten wanneer ze daar klaar voor zijn.”

VANGNET

Kaat, heb jij zo'n doel of engagement gevonden om je op te focussen?

Kaat: “Ja. En voor mij is het heel duidelijk dat de pijn daardoor minder mijn leven overheerst. Ik werk ondertussen 6 jaar als vrijwilliger voor Helga's poezenhuis. Ik vang thuis katjes op die gedumt of gevonden worden op straat. Vaak zijn ze maar 1 à 2 dagen oud en wegen ze amper 100 gram. Het is fysiek niet zo belastend en het geeft me echt een doel: de katjes in leven houden. Ik moet voor ze vechten. Ze hebben elk uur een flesje melk nodig. Aangezien ik 's nachts niet kan slapen door de pijn, kan ik hen ten dienste staan. Dat geeft me een goed gevoel. Er wordt al 30 jaar voor mij gezorgd, ik vind het fijn



Kaat: “Er zijn altijd honderden redenen om ongelukkig te zijn en je hoofd te laten hangen, maar als er één reden is om er wel voor te gaan, dan moet je die grijpen. Dat is mijn filosofie”

om op mijn beurt ook te kunnen zorgen. Wanneer een katje groot en sterk genoeg is om geadopteerd te worden, ben ik trots op mezelf. Ik beteken iets zowel voor de katjes als voor de vereniging of de familie die later de kat in huis neemt. En het creëert voor mij ook meteen een sociaal netwerk, zonder dat ik daarvoor het huis hoeft te verlaten – wat voor mij moeilijk ligt, aangezien ik niet zo mobiel ben. En als het echt te zwaar wordt, dan komen vrijwilligers hier ook even mee zorgen voor de katjes, of gaan ze enkele dagen terug naar het centrum. Voor alles is er een oplossing, dat heb ik geleerd. Je moet hem gewoon willen zoeken.”

Bart: “Die verbinding en dat netwerk zijn cruciaal. Het is wetenschappelijk bewezen – en ik heb het ook al vaak waargenomen in mijn 30-jarige carrière – dat de kans op het ontwikkelen van chronische pijn hoger is bij kwetsbare mensen. Dat heeft alles te maken met het belang van opgroeien in een warme, veilige omgeving. Iemand zijn persoonlijke voorgeschiedenis, de spreekwoordelijke ‘rugzak’, speelt een grote rol in de gevoeligheid voor pijn en de veerkracht van mensen. Chronische pijn gaat dus verder dan het medische aspect, het is een breder, maatschappelijk probleem. Er moet harder worden ingezet op het creëren van een gevoel van veiligheid binnen de maatschappij. Ik heb het dan niet alleen over een veilige familiale context, maar ook over kleine, lokale sociale netwerken. Ook religie kan een rol spelen. Ik merk dat sommige patiënten daar veel kracht uit putten. Jammer genoeg wordt die sociale dimensie, het behoren tot een gemeenschap, nog te vaak onderschat.”

In een maatschappij waarin steeds meer verantwoordelijkheid bij het individu komt te liggen, betekent dat toch een switch ...

Bart: “Voor een stuk wel. Ik pleit voor een meer inclusieve samenleving. Het belang van de sociale dimensie is meteen ook een reden waarom ik patiënten altijd zal aanraden om aan het werk te blijven, mits de nodige aanpassingen op de werkplek om

dat mogelijk te maken. Wij streven naar een verhoging van de functionaliteit van onze patiënten, samen met een verhoging van de levenskwaliteit. Onder het verhogen van de functionaliteit valt onder andere het economisch participeren in de maatschappij. Sommige mensen oordelen over chronische pijnpatiënten, ze denken dat zij vooral uit zijn op een briefje dat stelt dat ze nooit meer hoeven te werken. Maar ik kan je vertellen: dat is de absolute minderheid! Het overgrote deel wil werken, wil beter worden, wil meedraaien in de maatschappij. We zullen in het pijncentrum trouwens nooit werkonbekwaamheden attesteren en onderhouden, net omdat we zo hard geloven in de kracht van een job. Ook wetenschappelijk onderzoek heeft uitgewezen dat tewerkstelling echt het beste is voor pijnpatiënten. Er zijn veel methodes om pijn onder controle te krijgen: autohypnose, relaxatietechnieken, mindfulness, therapie ... maar slechts ééntje steekt er met kop en schouders bovenuit: in een bevlogen werkomgeving aan de slag kunnen. Als we dat mogelijk kunnen maken, dan is dat werkelijk het beste dat de patiënt kan

overkomen. Zij ervaren veel minder last overdag, omdat ze afgeleid zijn en zinging ervaren. Maar het vraagt natuurlijk inspanningen van de werkgever. De overheid zet vandaag al in op die inclusieve samenleving met Vlaamse ondersteuningspremies die tegemoetkomen aan werkgevers die pijnpatiënten kansen of een aangepast werkschema willen geven. Maar helaas, het gebeurt ook dat het voor sommige patiënten gewoon niet haalbaar of realistisch is, omdat de pijn te vergevorderd is.”

SCHULDGEVOEL

Kaat, jij bent jammer genoeg iemand die niet langer aan het werk kon blijven. Hoe sta je daar tegenover?

Kaat: “Dr. Morlion slaat de nagel op de kop. Ik worstel al meer dan 30 jaar met chronische pijn. Als jonge twintiger wilde ik niet accepteren dat dat een impact had op mijn professionele leven. Mijn toenmalige man en ik hadden grote dromen: we waren pas getrouwd, hadden een mooi huis gebouwd, wilden carrière maken, veel geld verdienen. Ik deed mijn



Bart: “Chronische pijn gaat verder dan het medische aspect. Het is een breder, maatschappelijk probleem”

job als bediende in export en import heel graag. Ik bevond me elke dag tussen de mensen, mocht met veel collega's samenwerken. Ik kreeg de kans om aan de slag te gaan als assistent manager, had een bedrijfswagen en een mooi loon. Ik mocht zelfs naar het buitenland! Maar ik had immens veel pijn, het hinderde mij in mijn functioneren. Ik zag mijn dromen in rook opgaan. Toch wilde ik nog steeds niet opgeven. Ik solliciteerde op een andere plek, eentje waar ik minder gehinderd zou worden door mijn pijnklachten. De medische dienst wilde me medisch niet goedkeuren, maar ik smeekte hen. Ik kreeg een parttime. Op het einde had ik dagelijks drie morfinespuiten nodig om de werkdag door te komen. Tot ik er letterlijk en figuurlijk bij neerviel. Ik kon écht niet meer. Dat voelde als een gigantische klap. Lange tijd was ik kwaad en kon ik niet accepteren dat ik op zo'n jonge leeftijd – ik was pas begin de 20 – mijn carrièreplannen moest opdoeken. Ik voelde me geïsoleerd van de buitenwereld. Mijn sociaal netwerk viel weg. Zo heb ik lang geleefd, tot ik op zoek ging naar manieren om toch sociale contacten te leggen, onder andere via mijn vrijwilligerswerk.”

Heb je ook veel steun aan de verbinding met je dichte kring; je familie en gezin?

Kaat: “Absoluut. Ik heb een liefdevolle, zorgzame man die van in het begin op de hoogte was van mijn pijnproblematiek. Ondertussen zijn we 20 jaar getrouwd en ik ben elke dag dankbaar voor zijn aanwezigheid. Ik voel me bevoorrecht, want ik weet dat niet iedereen een partner heeft die voor hem of haar wil zorgen. Maar ik geloof dat onze relatie werkt omwille van de manier waarop ik nu in het leven sta. Tijdens mijn eerste huwelijk was ik een ander persoon. Ik vocht toen nog heel hard tegen de pijn, wilde die niet accepteren. Het is heel moeilijk om samen te leven met iemand die zo verbitterd is, dat besef ik nu. Dat huwelijk heeft het dan ook niet overleefd. Soms wens ik dat ik mijn mindset al veel eerder had veranderd, vooral voor mijn zoon. Hij is uitgegroeid tot een prachtige

man en we hebben een goede band. Maar hij heeft alles van dichtbij meegemaakt: een scheiding, financiële problemen omwille van hoge ziektekosten, een moeder die constant in het ziekenhuis lag ... Veel te veel leed voor een klein kind. Hij is veel te snel volwassen moeten worden. Daar voel ik me vandaag nog steeds heel schuldig over, al neemt mijn zoon me gelukkig niets kwalijk en besef ik zelf ook dat ik eerst door een proces van acceptatie moest gaan, om te staan waar ik nu sta. Ik ben dankbaar dat hij mij nog steeds graag ziet, ondanks alles dat er is gebeurd.”

SLAAGKANS

Je spreekt over ‘een nieuwe mindset’. Dat is dan een andere manier van naar het leven en naar de pijn kijken ...

Kaat: “Net omdat ik zo diep gezeten heb, ben ik vandaag des te dankbaarder voor alles wat ik heb. Iedere ochtend word ik wakker, kijk ik naar boven – ik ben nochtans niet gelovig – en zeg ik: ‘Dankjewel. We hebben een bed, eten, drinken ... We komen niets tekort.’ ’s Avonds als ik onder de wol kruip, bedenk ik wie ik die dag gelukkig maakte. Daar haal ik veel kracht uit. Als er iedere dag iets gebeurt dat me blij maakt, ben ik tevreden. En dat iets kan klein zijn: een roodborstje in de tuin, een onverwacht telefoontje ... Er zijn altijd honderden redenen om ongelukkig te zijn en mijn hoofd te laten hangen, maar als er één reden is om er wel voor te gaan, dan wil ik die grijpen. Dat is mijn filosofie. Ik zoek echt naar de positieve dingen en de humor in het leven. Klagen doe ik zelden. Als mijn kleinkinderen op bezoek zijn, geef ik ze alles wat ik heb, want dat verdienen ze. Dat ik veel pijn heb, hoeven ze niet te weten. Ik wil hen er niet mee belasten. Ze weten dat oma Kaat de trap niet op kan en dat is voor mij voldoende. Ik wil positief denken en omring me daarom ook graag met positieve mensen. En ik kijk altijd naar wat ik wél nog kan, in plaats van me te focussen op wat niet meer lukt. Ik ben me bewust van het hier en nu. Dr. Morlion spreekt vaak over mind-body technieken en mindfulness.

Ik oefen dat niet bewust, maar onbewust ben ik daar eigenlijk constant mee bezig. Het is gewoon mijn nieuwe manier van leven.”

Je bent dus erg tevreden over de aanpak van het pijncentrum. Maar werkt zo'n aanpak voor iedereen?

Bart: “Nee, helaas niet. Al zijn de slaagkansen wel erg goed. Medicatie kan ongeveer 1 op 6 chronische pijnpatiënten heel goed vooruithelpen. Daarom blijven we die geven, al is het ideale scenario dat je op termijn volledig zonder medicatie door het leven kan gaan. De holistische aanpak, hetgeen we in het pijncentrum nastreven, trekt dat cijfer op naar 1 op 2. Dat is al heel mooi, maar het betekent ook dat nog steeds de helft van de patiënten die hier langskomen, relatief boos of ontgoocheld vertrekken, omdat onze aanpak voor hen niet werkt. Die 50% zijn vaak de patiënten die naar hun pijnproblematiek kijken vanuit een louter biologische bril. Zij houden hardnekkig vol dat enkel méér medicatie en méér operaties hen kunnen helpen. Ze hebben een oplossingsgerichte hulpvraag. En ik begrijp dat, zeker bij patiënten waar de pijn ‘plots’ is ontstaan, door een externe factor, zoals een verkeersongeval, of door een medische complicatie, zoals een operatie die misliep. Maar die patiënten hebben die oplossingsgerichte hulpvraag al op verschillende plekken gesteld, en vaak moeten wij constateren dat we op louter medisch vlak niets meer kunnen betekenen. Maar we kunnen hen wel ondersteunen, hen aanvaardingsgerichte strategieën aanreiken. Helaas staat niet elke patiënt daar voor open. Of soms zijn ze er nog niet klaar voor op het moment dat we het voorstellen. Dan keren ze later terug, om het toch een kans te geven.”

ROUWPROCES

Kaat: “Wat dr. Morlion vertelt, is heel herkenbaar. Mijn chronische (rug)pijn is ontstaan door een gefaalde rugoperatie. Ook ik was in eerste instantie op zoek naar meer medische manieren om de pijn weg te halen. Meer medicatie, een nieuwe

operatie. En ik was sceptisch in het begin, dat geef ik toe. Maar ik heb al doende geleerd dat de aanpak werkt. Al ontken ik niet dat ik niet af en toe droom van een mirakeloperatie. Maar dan besef ik dat ik al zoveel medische behandelingen heb ondergaan, soms zelfs tot twee keer toe, zonder succes. Ik ben blij dat dr. Morlion me dan met mijn voeten op de grond zet. Dat heb ik nodig. Maar ik begrijp dus wel dat sommige patiënten weerstand voelen.”

(pauze). “Weet je, het is volgens mij iets waar je eerst door moet. Als chronisch pijnpatiënt moet je jezelf even de tijd geven om opstandig te zijn, kwaad, verbitterd. Het is een rouwproces waarbij je afscheid neemt van je oude leven, je oude ik. Maar dan komt er een moment dat je moet loslaten. Dat je de pijn moet accepteren en hem ook in perspectief moet plaatsen. Als ik in UZ Pellenberg mensen zie die geen benen hebben, denk ik: ‘Die mensen doen ook wat ze kunnen. Ze gebruiken hun handen om met een rolstoel te rijden, ze rijden soms nog met de auto. Waarover moet ik klagen?’ Je mag nooit te veel compassie met jezelf hebben. Daar maak je jezelf – en je omgeving – niet gelukkig mee.”

Als we het hebben over het ideale scenario omtrent chronische pijnbestrijding, hoe ziet dat er dan uit?

Bart: “Het ideale scenario zou zijn dat een pijncentrum over 10 à 20 jaar volledig overbodig is. Omdat er voldoende educatie en gezondheidsgeletterdheid is bij de bevolking, waardoor mensen zelf de risico’s herkennen en tijdig ingrijpen. Maar ik hoop ook dat we er als maatschappij in slagen om van ‘reparatiegeneeskunde’ naar preventieve gezondheidszorg te evolueren. Dat het holistische beeld, het kijken naar de mens in zijn geheel, een vanzelfsprekendheid wordt en dat er multidisciplinaire wijkgezondheidscentra bestaan op een lokaal, laagdrempelig, niveau. Ik zou willen dat een pijncentrum enkel nog nodig is voor de specialistische behandelingen. Maar ik geloof wel in dit droomscenario. De



Kaat: “Ik kijk altijd naar wat ik wél nog kan, in plaats van me te focussen op wat niet meer lukt”

evolutie is alleszins al ingezet en gaat gestaag verder. Dat geeft me een hoopvol gevoel voor de toekomst.”

Kaat, kan je stellen dat je de pijn echt volledig hebt leren accepteren?

Kaat: “Ik ben ervan overtuigd dat ik het zwaarste achter de rug heb. Maar het is een blijvend proces, een bewuste mindset. Ik ga actief op zoek naar de kleine gelukjes. Natuurlijk heb ik nog steeds momenten waarop ik zeg: ‘Potverdomme, nu gaat het niet meer.’ Dan ga ik in mijn zetel zitten en huil ik een kwartier lang eens goed door, op mijn eentje. Daarna zeg ik: ‘Herpak je en begin opnieuw.’ Dat werkt voor mij altijd. Het klinkt voor sommigen misschien gek, maar ik ben dankbaar voor wat me is overkomen. Het heeft me gemaakt tot de persoon die ik vandaag ben. Ik heb een bepaalde mildheid gekregen, veel meer respect ook voor het leven en alles dat het te bieden heeft. Ik kan in alle eerlijkheid zeggen: ik ben oprecht gelukkig.”

WIE IS PROF. DR. BART MORLION?

- Bart (60) is anesthesist en pijnarts in het Multidisciplinair Pijncentrum van UZ Leuven en professor aan de KU Leuven.
- Hij heeft meer dan honderd publicaties op zijn naam, waarvan 2 boeken gericht op het brede publiek: ‘Wanneer de pijn blijft’ en ‘Pijn, beter leren leven met pijn’.
- Bart is al 33 jaar getrouwd en heeft 3 volwassen dochters.
- Hij noemt zichzelf een echte ‘foodie’ en houdt van alles wat met koken en eten te maken. Onder het motto ‘practice what you preach’ probeert hij ook dagelijks voldoende te bewegen.
- Bart volgt momenteel Italiaanse les en hoopt tegen zijn pensioen vlot een conversatie in het Italiaans te kunnen voeren.

WIE IS KAAT DESMET?

- Kaat (55) woont in Kortenberg, samen met haar man Wim en hun 2 katten: Beau Beau en Dilai.
- Ze heeft een zoon, 1 plusdochter, 2 kleindochters en 2 pluskleindochters.
- Kaat houdt van vreemde talen en werkt als vrijwilliger voor Helga’s Poezenhuis.
- Ze is meter van Maia en schrijft geregeld brieven naar haar adoptiekinderen in het buitenland.

LISA | LIORA

"ER WAS EEN INSTANT CONNECTIE TUSSEN ONS DIE IK MOEILIK KAN OMSCHRIJVEN"

Kan de band tussen mens en dier even uniek en authentiek zijn als die tussen mensen onderling? Still ging langs bij 3 mensen, om te spreken over de unieke verbinding met hun (huis)dier. Dit is het verhaal van Lisa en het paard Liora.





Verbinding Lisa: "Mijn man en ik hebben een stal met in totaal 18 paarden. Sommige zijn van onszelf, anderen zijn hier op logement. Liora was aanvankelijk bij ons op stal met de bedoeling om haar te verkopen. Ik maakte een ritje op haar dat gefilmd werd, om aan potentiële kopers te tonen. Er ontstond een instant connectie tussen ons die ik moeilijk kan omschrijven. Een soort vonk die oversloeg. Verkopen was geen optie meer, en Liora is intussen 5 jaar bij ons."

"Ik was van plan om met haar een traject af te leggen om haar spieren te versterken voor een betere rijhouding en te werken aan de communicatie ruiterspaard. Ik voelde echter dat er iets scheelde met haar. Ze leek opstandig

en onhandelbaar, maar ik kon niet geloven dat zij van nature zo was. Pas na ettelijke onderzoeken en een RX-scan van haar rug, werd mijn gevoel bevestigd: ze had een 'kissing spine'. Haar ruggenwervels staan te dicht bij elkaar waardoor ze constant pijn heeft, zeker bij het rijden."

Engagement Lisa: "Ik heb Liora laten behandelen en met haar rug gaat het nu beter. Bij het rijden heeft ze echter nog pijn, dus besloot ik niet langer op haar te rijden. Dat was een heel moeilijke beslissing, maar op een bepaald moment moest ik eerlijk zijn tegenover mezelf en Liora. Ik heb een diepgaande band met haar, dus ik kan haar onmogelijk missen. Daarom kreeg ze een

plaatsje hier in de schuilstal, een plek waar ze gewoon paard kan zijn."

"Nu ik met Liora niet langer kan rijden, ben ik een beetje op de dool. Ik vind het emotioneel heel moeilijk om plots met een ander paard te beginnen rijden. Ik voel dat ik nog iets met Liora wil doen. Zij kan nog iets betekenen voor de mensen. Daarom zal ik een opleiding 'Persoonlijke groei met paarden' volgen bij Syntra. Dat houdt in dat mensen via de omgang met Liora stappen leren zetten om hun grenzen aan te geven, zelfverzekerder te worden, keuzes te durven maken ... Zo kan ik hopelijk met Liora ooit iets betekenen voor anderen."

Verstilling Lisa: "Er zijn dagen dat het thuis met onze 2 kleine kinderen heel

druk is, dan kom ik naar de stal om op adem te komen. Ik herinner mij een dag waarop het me allemaal te veel was. Ik voelde me gelaten, had het wat opgegeven. Toen ik bij Liora kwam, ging ze op haar beurt óók echt over mijn grenzen. Ik moest mijn grens dus wel heel duidelijk stellen. Daarna werd ze kalm. Een paard is op die manier een echte spiegel van je eigen emoties. Ik kan me geen leven zonder paarden inbeelden."

"Ik voel dat ik nog iets met Liora wil doen. Zij kan nog iets betekenen voor de mensen"



'Zit

ik in de goede trein?', vraagt de man tegenover me. Althans, dat is wat ik ervan maak; hij vraagt het in het Frans en ik ben nog bezig mijn oortjes uit mijn oren te halen.

Ik zie mezelf weerspiegeld in zijn blauwe zonnebrilglazen. Hij heeft een opvallende outfit aan: roze korte broek, gekleurde bucket hat. Hij is onderweg naar Maastricht. We zitten in de intercity naar Heerlen, dus ik probeer hem – half in het Engels, half in gebrekkig Frans – uit te leggen dat hij in Roermond moet overstappen. 'Merci', zegt hij. Hij vraagt of hij tegenover me mag zitten. Ik knik.

Ik maak aanstalten om mijn muziek weer aan te zetten, maar voordat ik mijn telefoon heb gepakt, begint hij weer te praten. Hij komt uit Algerije en gaat naar Maastricht om te zoeken naar werk en iemand om mee te trouwen. Hij kijkt me aan: 'Ben jij eigenlijk getrouwd?'. Ik schud mijn hoofd, maar kan in het Frans niet uitleggen dat ik niet geïnteresseerd ben in deze willekeurige man met een regenbooghoedje op. Hij lacht, laat me foto's zien van zijn overleden ouders, zegt herhaaldelijk dat hij me zo mooi vindt en wil steeds mijn hand vastpakken om naar mijn ringen te kijken. Ik kan zijn vragen de helft van de tijd niet verstaan. Ergens zou ik subtiel in de stoel willen verdwijnen. Ik werp een blik op mijn telefoon in de hoop dat ik toevallig gebeld word. De andere mensen in de coupé zijn te druk met zichzelf bezig om door te hebben dat ik niet op mijn gemak ben.

Achteraf denk ik: waarom was ik aan het wachten op iets externs om me uit de situatie te halen? In principe hield niets me tegen om op te staan en weg te lopen. Om hem te vragen me met rust te laten, om mijn oortjes weer in te doen, anything. Maar ik knikte en lachte en vroeg hem zijn vragen te herhalen zodat ik hem kon begrijpen. Waarom? Ik was deze man toch niets verschuldigd? Toch voelde dat als de enige optie, alsof ik het uit moest zitten. Voor wie?

Pas toen hij met zijn broer ging videobellen en het scherm vervolgens op mij richtte om me aan hem voor te stellen, had ik er genoeg van. Ik vroeg hem te stoppen (dat ik dat nog deed!) en toen hij doorging, pakte ik mijn spullen en liep ik weg. Een halfuur had ik met hem gepraat, had ik mezelf in een situatie gehouden waarin ik niet wilde zijn. Ik baalde ervan dat ik blijkbaar niet voor mezelf opkom wanneer ik me onveilig voel. Het was ook niet de eerste keer dat ik, wanneer er een fight-or-flight-moment aan de orde is, overga op freeze. Wanneer het erop aankomt, vergeet ik dat er meerdere manieren zijn om te reageren. Ik hoefde niet te blijven. En: het leverde die man natuurlijk ook niets op, de beleefdheidsact die ik opvoerde. Hij stapte trouwens niet uit toen de trein in Roermond stopte. Ik heb er geen spijt van dat ik hem daar niet op wees.

WIE IS PUCK FÜSERS?

Puck Füsers schrijft poëzie, poëtisch proza en columns. Haar werk verscheen o.a. bij Hard//hoofd, Notulen van het Onzichtbare, Kluger Hans en in Proeftijd. Ze stond op het podium bij o.a. Poetry International, Dichters in de Prinsentuin en het Wintertuinfestival. In 2021 won ze de schrijfwedstrijd Write Now!. Puck volgt het talentontwikkeltraject van Wintertuin.

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

Volg ons online: www.still-magazine.be



Still magazine



magazine.still



registreer je op www.still-magazine.be

gratis
exemplaar

4 IK BEN ROOS

Gearticuleerde monoloog met een feministisch kantje.

6 3 X MIJN HUISDIER

Hond. Paard. Schildpad.

9 DOSSIER STILTE

Alles over ssssstilte. Luid en duidelijk.

26 KUNST

Verstilling, verbinding en engagement via collage, illustratie en op een theezakje.
Door Frederik Cornelis, Alain Verster en Tamara De Prest.

32 VERBORGEN PSYCHOLOGEN

Luisterende oren in onverwachte hoekjes.

40 ONDERWIJS

Het leven, de wereld en de klas door de ogen van 2 gelovigen.

44 CHRONISCHE PIJN

Pijnarts Bart Morlion en pijnpatiënt Kaat over lachen en leven, ondanks de pijn.

Colofon Still 13

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, Filip D'Hooghe, Thijs Dely, Thais Anteunis & Koen De Fruyt. **Hoofdredacteur:** Mattias Devriendt. **Verantwoordelijke uitgever:** Filip D'Hooghe, Stropstraat 119, 9000 Gent. **Redactiesecretariaat:** Still Magazine, Stropstraat 119, 9000 Gent, T09 221 45 45, nikkie.steyaert@broedersvanliefde.be. **Medewerkers:** Filip Erkens, Sander Buyck, Jordy Frissen, Lies Willaert, Frederik Cornelis, Tamara De Prest, Alain Verster, Puck Fusers, Károly Effenberger en Randall Casaer. **Vormgeving:** Filip Erkens. **Druk:** Graphius.



Broeders van Liefde
GEÏNSPIREERD VERBONDEN

