

Still

∞ VERSTILLING VERBINDING ENGAGEMENT





KOKEN ZONDER DAMPKAP

Over eten lees ik online en offline doorgaans angstvallige gedachten. Hoeveel calorieën en boosaardige kiemen zitten er heimelijk verscholen in mijn bord? Is dit of dat wel gezond? Is si of la wel veganistisch, halalistisch, biologisch, glutanitistisch? Is de schotel wel klaar in minder dan 15 minuten? Stuk voor stuk vragen die het allerbelangrijkste van de maaltijd compleet aan het oog onttrekken.

Onze (ver)magere(nde) beschaving verloor namelijk uit het oog dat samen lekker veel eten (naast slapen) wellicht de meest heilvolle menselijk activiteit is. Groentjes geduldig en liefdevol gesneden, de verlokkelijke geuren van een keuken zonder dampkap waar huisgenoten en gasten rond de dis worden gelokt, de handige vingers van de kok en zijn of haar onvoorwaardelijk, onuitgesproken en gul engagement. Liefde voor al wie aanwezig is en voor wie misschien nog toevallig zal binnenspringen.

Lang geleden was ik toevallig te gast bij een hoogbejaard, verpauperd Turks oudje (ze was meer dan honderd!), ergens in een onooglijk dorpje in Anatolië. Haar huis: een keukentje en één kleine slaapkamer. Aangestampte aarde. Het was nog flink voor middaguur. Binnen de tien minuten toverde ons omaatje voor de vijf gasten een heerlijke, warme maaltijd. Haar geheim? Niet de koelkast, want die had ze niet. Wel haar toewijding. Hoewel ze alleen woonde, kookte ze elke dag voor een heel huishouden. Zelf at ze telkens de restjes van de dag ervoor. Zo stonden de verse gerechten altijd klaar voor wie toevallig langskwam. 'Afiyet olsun!' zei ze. ('Er weze eetlust') – *Ellerinizden sağlık* ('Uit je handen kome gezondheid'), antwoordden wij.

Sinds begin juni – het moment waarop we van moeder corona weer volk mochten ontvangen om te tafelen – denk ik geregeld terug aan dat omaatje, want dit is wat ik echt heb gemist: ontspannen, genieten, me samen met anderen laten gaan. Eindelijk hebben we weer tijd om te keuvelen, te praten, voorzichtig moeilijke onderwerpen aan te kaarten, te luisteren, samen plannen te maken. Eindelijk kunnen we weer zwijgend tegenover mekaar zitten, zonder ons te hoeven schamen. Vrolijk of verdrietig zijn in elkaars aangezicht, ons geborgen voelen en tonen.

ERKENS FILIP

Filip heeft zijn eigen atelier voor grafische en aanverwante toepassingen. Daar doet hij onder andere de grafische vormgeving van Still magazine. Hij houdt van Bie, zijn 3 kinderen, de Russische taal en geschriften, kamperen in zijn daktent op verborgen Belgische grond, sauna's van meer dan 100°C, burens die andere talen spreken, Mc Donalds in 't geniep en urenlang tafelen. Hij droomt ervan om van Gent naar het Baikalmeer te rijden en op de terugweg een ommetje te maken langs Mongolië; in Kazachstan wil hij de E40 nemen, terug naar huis.

Vind jij voorlezen ook zo belangrijk? In Kortemarkt gaat VIVA-SVV de straat op met [De Letterkarre](#). Vrijwilligers lezen gratis voor aan kinderen tussen 4 en 12 jaar, aan huis of via videobellen. Ze stimuleren de verbeelding en taalontwikkeling van de kinderen en zorgen voor een ontspannend moment voor iedereen. In de toekomst staan er nog nieuwe activiteiten op het programma om mensen te verbinden via voorlezen.

blitslokaal.be/editie/torhout/de-letterkarre-leest-voor-bij-je-thuis

2 Voel je je een Fred of eerder een Frieda? De Vlaamse Overheid matcht via het initiatief [Fred en Frieda](#) vrijwilligers aan mensen die een buddy kunnen gebruiken. In overleg met de betrokken zorgvoorzieningen word je voorgesteld aan iemand met gelijkaardige interesses, in jouw buurt. Vervolgens kan je virtueel of live met je match afspreken en samen leuke dingen doen.

www.fredenfrieda.be

3 Hoe blaas je een verwaarloosd stukje grond nieuw leven in? Een groep vrijwilligers van [vzw De Reuzetuin](#) maakt er een erezaak van om een bestaand huis in Arendonk om te bouwen tot een thuis voor ouderen met een beperking. Het huis zal de gemeenschappelijke ruimtes omvatten en de woonplaats zijn van een begeleidersgezin. In de laatste fase plant de bouw van 5 serviceflats. Op die manier leven de toekomstige bewoners zelfstandig, maar krijgen ze ondersteuning vanuit het hoofdgebouw. De Reuzetuin is reeds open voor buurtbewoners en kan ingezet worden voor sociale en culturele activiteiten.

www.facebook.com/dereuzetuin

4 Heb je het gevoel dat jouw gedachten nooit stilstaan? Via de podcast [Meer rust in je hoofd](#) geeft psychiater Wilfried Van Craen je inzichten en brengt hij je tot rust. De podcast bestaat uit 2 seizoenen. Seizoen 1 focust op korte meditaties, terwijl seizoen 2 je uitnodigt om ruimer te kijken en nieuwe perspectieven aanbiedt door middel van boeken, rituelen en verandermomenten.

wilfriedvanraen.be/rust-in-je-hoofd



5

Hoe kan je verbeelding brengen in een wijk?

Echo's uit de wijk is een sociaal-artistiek project dat door middel van fotografie, muziek, geluid en verhalen, trajecten opstart met buurtbewoners van verschillende wijken in Gent. Bart Gabriël en Lia Blaton zijn de trekkers van het project en werken samen met verbindingsfiguren in de betrokken wijken. Het resultaat van een traject vind je steeds terug in de publieke ruimte.

echosuitdewijk.be

E

Wat doe jij met spullen die je niet meer nodig hebt? Waarom breng je ze niet naar de weggeefwinkel **@Dele** in Dessel. De winkel is er voor kwetsbare mensen en kwam tot stand op initiatief van buurtbewoners, onder de vleugels van Digidak, DE ARK en het OCMW. An, Anja, Peggy en Lindsay uit de sociale woonwijk Brasel runnen de winkel en staan altijd klaar met een luisterend oor.

www.kempen2030.be/klimaatprojecten/weggeefwinkel-krijgt-subsidies

7

Heb je ook het gevoel dat jouw evenement nog wat extra warmte verdient? Wend je snel tot **het Instituut van Volkswarmte**. Met afgedankte objecten – van graansilo's tot paardentrailers – bouwen Colin Temple en Jeroen Dreezen installaties en acts op maat van jouw festival, evenement of organisatie. Hun doel? Via analoge verwondering en feestelijke beleving intermenselijke warmte stimuleren en zo mensen met elkaar verbinden.

www.instituutvoorvolkswarmte.be

8

Vind je soms geen woorden voor een verlies? Sofie Verschueren ging aan de slag en interviewde in haar podcast **Weg** mensen die een groot verlies meemaakten en daarover rouwen. Zo wil ze taboes doorbreken over verlieservaringen zoals zelfdoding, zwangerschapsverlies en jongdementie.

www.listennotes.com/podcasts/weg-sofinesse-jeamJ8RzVIC

START

Van Dessel tot Kortemarkt, via een podcast of in een tuin. 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. De laatste tattoo die hij zette was een hert, half geometrisch en half realistisch uitgevoerd, en het 2de deel van een broer-zus tattoo.

@bloemzak

www.facebook.com/frissegraphics

WAT DOET TEKENEN MET JORDY?

Tekenen geeft stress, maar ook ontspanning tijdens het maken en vooral voldoening achteraf. Het komt er nooit helemaal uit zoals je het in gedachten had, maar het is fijn als andere mensen het appreciëren. Een tekening is een stukje van jezelf, het doet pijn als anderen het afkeuren.

REDACTIE: NIKKIE STEYAERT, FOTOGRAFIE: LIES WILLAERT

LIZE SPIT

ik heb niet veel nodig

WIE IS LIZE SPIT?

- Lize Spit (32) behaalde een master in scenario schrijven aan het RITS. Met “Het smelt” maakte ze haar debuut als schrijfster. In december 2020 werd haar tweede boek “Ik ben er niet” gepubliceerd.
- Ze is verloofd met Rob van Essen en woont in Brussel.

“Mijn boeken hoeven de wereld niet te veranderen, maar ik wil wel dat ze mensen raken”

Ik ben Lize en schrijven was altijd al mijn houvast.

Ik groeide op in een gezin waar er niet echt open met elkaar gecommuniceerd werd. Als kind vond ik in papier al snel een klankbord en een luisterend oor. Dat schrijven heb ik nooit meer losgelaten, al worstel ik er soms wel mee. Na het succes van ‘Het smelt’ werd ik heel onzeker en heb ik mezelf veel druk opgelegd bij het schrijven van mijn tweede boek. Wat als ik al mijn talent had opgebruikt? Ik moet nog meer leren vertrouwen op mijn kunnen.

Iedereen kent tegenwoordig wel iemand die het even niet meer aankan.

Wel, ik zeg je: als je het van dichtbij meemaakt, lach je het nooit meer weg. Mijn ex-partner was manisch depressief en moest opgenomen worden. De schok die ik voelde toen ik voor het eerst op bezoek ging in de psychiatrie en hem zwaar verdoofd aantrof, is onbeschrijfelijk. Niemand had me daarop voorbereid. Het was een zeer zware en confronterende periode. Gelukkig had ik een goed sociaal vangnet, met vrienden bij wie ik terecht kon, maar niet iedereen heeft dat geluk. Er hangt nog steeds een zweem van taboe, onwetendheid en vooroordelen rond mentale problemen. We moeten van het stigma af. Ik zal me daar blijvend voor inzetten.

Een geëngageerde schrijfster ben ik niet. Mijn boeken hoeven de wereld niet te veranderen, maar ik wil wel dat ze mensen raken. Ik wil iets op papier zetten dat herkenbaar is en er zo voor zorgen dat iemand zich gezien voelt. Het is mijn manier om dichterbij de lezer te komen. Zij die verder van de inhoud staan, hoop ik te stimuleren om buiten hun vertrouwde kader te kijken en zo milder te worden voor bepaalde thema's zoals mentale problemen, de rode draad doorheen mijn laatste boek.

Ik ben heel empathisch, al weet ik niet of dat een zegen is. Af en toe wordt omgaan met mensen voor mij erg vermoeiend. Ik wil problemen helpen dragen. Dat zorgende zit heel sterk in mijn karakter en soms gaat dat ten koste van mezelf. Toch hou ik van open, eerlijke mensen met diepgang. Je maakt mij niet blij met een gesprek over koetjes en kalfjes. Ik vind het belangrijk dat mensen écht praten en luisteren.

Had je me een paar jaar terug gezegd dat ik vandaag verloofd zou zijn, ik had het niet geloofd.

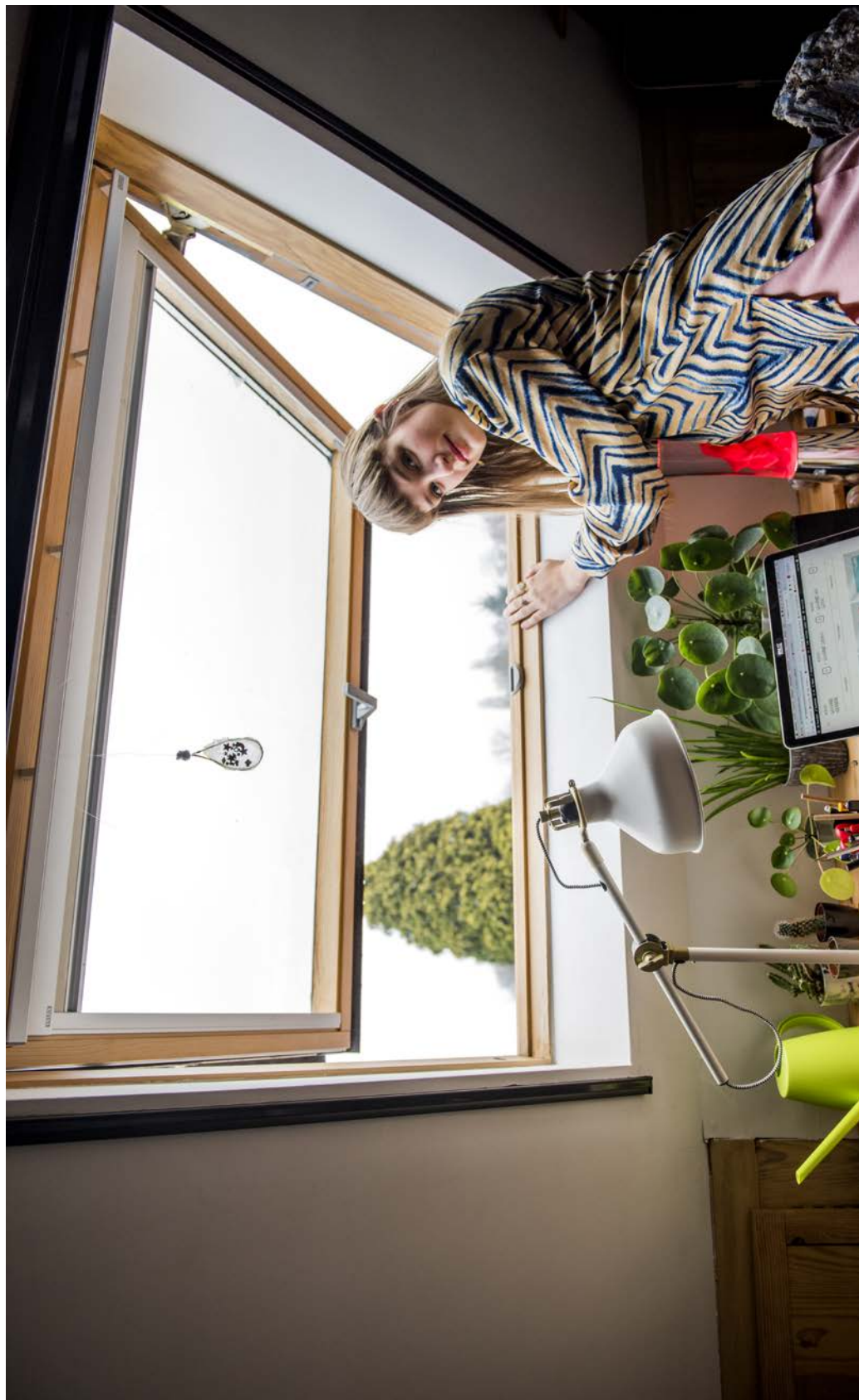
Ik wilde nooit trouwen en panikeerde al bij het idee. Maar met Rob is het anders. Hij is 25 jaar ouder en komt uit Nederland. Onze relatie is minder voor de hand liggend, door het cultuur- en leeftijdsverschil. Rob zal zijn huis in Amsterdam opzeggen en in Brussel komen wonen, daar ben ik hem heel dankbaar voor, dat hij die opoffering maakt om samen te kunnen zijn. We zijn allebei erg talig en zorgzaam, in hem heb ik een zielsverwant gevonden. Sowieso wil ik geen klassiek huwelijk in de kerk, ik verkies een intiem moment waar Rob en ik in het bijzijn van onze vrienden en familie elkaar vertellen waarom we van elkaar houden.

Schrijven is me veilig voelen. In mijn eigen project kruipen, een universum creëren en controleren, een wereld scheppen met personages die ik door en door ken. Het is iets helemaal van mij alleen. Daarom vind ik het moeilijk om aan het einde van het schrijfproces mijn boek af te geven aan de lezer. Op dat moment begint het een eigen leven te leiden dat ik niet langer kan controleren, met alle opinies en interpretaties die daarbij horen. Ja, ik krijg gelukkig veel positieve feedback, maar één negatieve reactie overschaduwde 100 positieve. Complimenten ontvang ik in naam van het boek, negatieve reacties zie ik als kritiek op mezelf.

Ik vind geluk in kleine dingen. 's Avonds een kaars aansteken voor mezelf, omdat ik dat verdien. Een massage krijgen, in een bed kruipen dat ik eerder die dag voorzien heb van fris gewassen lakens, mijn plantjes verzorgen. Ze water geven, stekjes controleren, verdorde blaadjes weghalen. Ik heb niet veel nodig. Avontuur is niet aan mij besteed en ik droom evenmin van 'zotte' dingen. Voor mij geen wereldreis, geef me maar de natuur of de zee. De rust van de golven. Een klein schrijvershuisje aan de kust. Dat zou mij heel gelukkig maken.

FLOOR DENIL

IK VERKOOPT ENKEL WAT IK ZELF ZOU KOPEN



Hoe ik onderneem Floor: "Ondernemen is uitproberen. Ik doe mijn eigen ding en geniet daarvan. Ik ben niet afhankelijk van een baas en voel me vrij om mijn eigen projecten uit te kiezen. Maar ondernemen gaat eveneens gepaard met onzekerheden. Het is ook genoeg geld verdienen om rond te komen en dat betekent soms opdrachten aannemen die ik liever niet zou doen. Ik heb dat een tijdje geprobeerd, maar gelukkig werd ik er niet van. Mijn antwoord was loslaten. Ik nam een half-tijdse job aan als lesgever, zo herwon ik mijn keuzevrijheid."

Mijn geheim Floor: "Ik zet in op persoonlijke connectie. Mijn klanten zien wie ze steunen, ze hebben het gevoel dat ze me kennen. Ik zit niet in een ivoren toren zoals Coca-Cola. Mijn cartoons zijn herkenbaar en gaan over het dagelijkse leven. Daarnaast hecht ik waarde aan duurzaamheid en produceer ik mijn kledinglijn lokaal. Ik zou nooit iets verkopen dat ik zelf niet zou kopen; ik wil me geen bedrieger voelen. Mijn doelgroep is mee in mijn verhaal en voelt zich daarom verbonden met mij."

Hoe ik het verschil maak Floor: "Ik heb een kleine invloed, maar het is een invloed. Als bedrijf kan ik een verschil maken, zowel naar boven toe omwille van de keuze van mijn leveranciers als naar de klant. Ik geef de boodschap dat het niet oké is om je T-shirts aan te schaffen in multinationals zoals de Primark. 'Maar jouw pulvis kosten zoveel geld', krijg ik soms te horen. Dan heb je het niet begrepen."

Welke fouten ik maakte Floor: "Ik heb vooral spijt van zaken die ik niet gedaan heb. Ik heb niet genoeg fouten gemaakt, dus heb ik onvoldoende risico's genomen. Af en toe kocht ik te veel stock aan, maar daar leerde ik uit. Ik kijk naar mijn evolutie. Door scherp te stellen op hoeveel meer ik heb verkocht dan de vorige keer in plaats van teleurgesteld te zijn over wat ik niet heb verkocht, veranderde mijn perspectief."

Mijn ultieme tip Floor: "Neem het allemaal niet te serieus. Daarmee wil ik niet zeggen dat je dan maar eens goed op je bek moet gaan. Je hebt wel een plan nodig. Lukt het niet? Stel je doelen bij, je lost het wel op. En het voornaamste: wees blij met kleine overwinningen."



"MIJN
DOELGROEP
IS MEE IN MIJN
VERHALEN
VOELT ZICH
VERBONDEN MET
MIJ"

EXPRESS YOURSELF



De stille signalen van jouw lichaam

Over communiceren, verbinding, expressie en vriendelijkheid

Dit dossier gaat niet over de Neanderthaler, een bijzonder slimme mensensoort die ooit rondliep op onze aardbol. Zijn brein was groter dan dat van de moderne mens, hij vond allerlei gereedschappen uit en was enorm sterk. Maar hij was niet sociaal. Enter Homo sapiens, de huidige menssoort die in dezelfde tijd zijn opmars maakte. Hij was wél vriendelijk en goed in staat om verbinding te leggen met andere mensen door middel van non-verbale communicatie. En hij overleefde, geslaagd met grootste onderscheiding voor de vakken communiceren, expressie, verbinding en vriendelijkheid. Zaken die tot op vandaag cruciaal blijven in het contact met anderen. Want wat vertelt je lichaam stiekem over jouw emoties? Hoe weet je of iemand iets anders zegt dan hij of zij voelt? En wat moet je doen als je met je gevoelens in de knoop zit? Wij spraken met trainer-psycholoog Job Boersma en dramatherapeut Marleen Feyens, namen de nagelnieuwe bestseller ‘De meeste mensen deugen’ van Rutger Bregman ter hand en zochten en vonden alles over micro-expressies, lachrimpels, blozen en balans. “Emoties beleef je met je hele zijn: lichaam, geest en stem.”

REDACTIE: NIKKIE STEYAERT EN VEERLE FRISSEN, FOTOGRAFIE: VEERLE FRISSEN, ILLUSTRATIES: THAÏS ANTEUNIS

Wat deze 10 lichaamsdelen vertellen, verraden en verbergen

Emoties uiten gebeurt met je hele zijn: gedachten, stem, mimiek en lichaam.

Een goede wisselwerking is belangrijk. Marleen Feyens schenkt daar tijdens dramatherapie dan ook aandacht aan: Wat doen emoties met je lijf? Hoe uit zich dat in je mimiek, hoe klinkt je stem en hoe gedraag je je? Marleen: “Je kan niet enkel spelen met woorden en je lichaam achterwege laten, je bent één geheel. Dramatherapie dwingt je om contact te leggen met je lichaam.” Ook Job Boersma gaat dieper in op (micro-)expressies en lichaamstaal en hoe die samenhangen met wat er bij ons vanbinnen afspeelt. Job: “Als je goed kijkt, kan een lichaam je zoveel vertellen.” Hou je hoofd erbij, Still in je handen en je ogen op het blad... Hier volgen 10 lichaamsdelen en wat ze vertellen, verraden of verbergen.

GELAAT anatomie

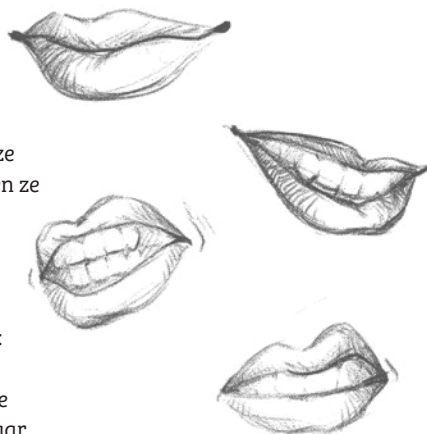
1

Ieder individu heeft een bepaalde ‘baseline’: uiterlijke kenmerken die eigen zijn aan een persoon en los staan van emoties. “Het is belangrijk om op voorhand eerst te bestuderen wat iemand zijn ‘baseline is’”, aldus Job Boersma. “Het kan best zijn dat een bepaalde persoon een meer openhangende mond heeft. Dat is in principe een teken dat iemand verbaasd is of iets niet begrijpt. Zo’n mensen worden vaak als ‘dommer’ gepercipieerd, maar dat klopt natuurlijk niet. Hetzelfde voor mensen met een asymmetrische mond; zij worden vaker als arrogant ervaren en je zou het kunnen interpreteren als minachting. Hou dus altijd rekening met de anatomie van iemand zijn gezicht en trek niet te snel conclusies. Anders kan je de emoties van een persoon verkeerd inschatten.”



MOND lachrimpels

We smeren massaal crèmes om onze rimpels te verbergen, maar toch waren ze het afgelopen jaar extra waardevol. Door de mondmaskerplicht kunnen we immers moeilijker lezen hoe een persoon zich voelt, omdat een groot deel van het gezicht verborgen is. Job: “Een oprechte lach kan je nog steeds herkennen aan de lachrimpels rond de ogen. Mensen zoeken trouwens ook naar andere aanwijzingen via de ogen, de handen, de houding en de stem om af te leiden hoe iemand zich voelt en welke emoties iemand wil overbrengen.”



humor

2

Geen lach zonder humor. Humor kan helpen bij het verwerken van of praten over zware emoties. Marleen maakt er in dramatherapie veel gebruik van. “Let op, humor gebruiken is niet hetzelfde als uitlachen of minimaliseren, maar je kan het inzetten om iets beter te leren dragen. Het hoeft niet altijd zo serieus te zijn. Tijdens dramatherapie gaat het ook niet altijd en alleen over emoties, maar ook over het aanleren van vaardigheden zoals zelfvertrouwen, communiceren, leren leven in het hier en nu, fouten durven maken, samenwerken en respect tonen. Het helpt patiënten ook om er te staan, hun plek in de ruimte in te nemen en gezien te worden. En natuurlijk gaat het ook over plezier beleven aan spel.”

3

HOOFD stilte

Emoties uiten we via ons lichaam, maar we zijn er in ons hoofd ook vaak mee bezig. Negatieve emoties sluipen vaak naar binnen als we alleen zijn. Stilte kan voor mensen die worstelen met bepaalde emoties of trauma's beangstigend zijn, omdat ze bang zijn overvallen te worden door die emoties of hun eigen gedachten. Werken aan rust in het hoofd is zeer belangrijk. Marleen oefent daarop via theater. "Veel mensen vliegen door een scène en laten amper stilte. Ik probeer hen die kracht van stilte te laten herontdekken en toe te laten in de scènes. Stilte kan namelijk veel vertellen, als je ze durft te laten spreken."



Wie is?

Marleen Feyens

(44) woont in Leuven samen met haar man en drie kinderen. In 1999 studeerde ze af als creatief therapeut en ondertussen is ze reeds 20 jaar aan de slag als dramatherapeut in het psychiatrisch ziekenhuis Zorggroep Alexianen, afdeling eetherstel. "Voor velen is zichzelf uitdrukken vanzelfsprekend, maar dat is niet iedereen gegeven. Mensen die worstelen met depressie, verslaving, eetstoornissen of trauma, hebben soms moeite om hun emoties te uiten of bepaalde situaties te verwerken, waardoor ze uit balans raken."



Wat ze doet

"Als dramatherapeut wil ik mensen helpen door middel van kunst," vertelt Marleen. "Vertrouwen is zeer belangrijk om op een gezonde manier je emoties te uiten. De vertrouwensband tussen patiënt en therapeut is dan ook cruciaal. Daarom kies ik ervoor mij ook kwetsbaar op te stellen. Ik speel mee in de scènes en laat bijgevolg in mijn eigen hoofd en hart kijken. Ook ik maak fouten en daardoor durven de patiënten zich sneller te smijten. In spelen toon je altijd een kwetsbare kant, net dat zorgt voor verbinding. Daarnaast speel ik ook echt mee in hun persoonlijk verhaal, als ik het juist weet neer te zetten, voelt de patiënt zich echt begrepen. Het helpt dus dat ik niet passief aan de zijlijn blijf staan." Maar ook vertrouwen binnen de groep is belangrijk. "Het is mijn taak om te zorgen dat de groep veilig aanvoelt. Ik geef altijd aan dat niets moet, dat iedereen op elk moment een scène kan stil leggen of de ruimte mag verlaten. Ik moedig iedereen aan om hun grenzen aan te geven. Want als je je grenzen niet kent of ze steeds overschrijdt, ga je sneller toevlucht zoeken in negatieve uitlaatkleppen."

"In spel toon je altijd een kwetsbare kant, net dat zorgt voor verbinding"

Dramatherapie?

Creatieve therapie, waaronder dramatherapie, werd vroeger vaak gegeven door ergotherapeuten, als takje van hun opdracht. Ondertussen is dit een opleiding op zich en heeft creatieve therapie terrein gewonnen in de geestelijke gezondheidszorg. Waar bij de meeste therapievormen de focus ligt op het praten, gaan creatieve therapeuten aan de slag met kunstvormen, om patiënten te helpen bij het uiten en verwerken van hun emoties. Dramatherapie is dus een middel om allerlei emoties naar boven te brengen, maar meer dan dat is het een manier om te leren je emoties in balans te houden. "Emotieregulering is voor mij het belangrijkste aspect van dramatherapie", aldus Marleen. "Ik werk met toeschouwers: patiënten die toekijken terwijl de andere helft van de groep speelt. Zij mogen niet overspoeld worden door emoties, net zoals de spelers niet mogen verdrinken in wat er allemaal naar boven komt. Als je tijdens het spelen te vaak over je grenzen heen gaat, heb je meer kans dat je daarna je toevlucht zal zoeken in negatieve 'uitlaatkleppen', als troost. Door (drama)therapie krijgen mensen stilaan meer controle over hun emoties en zullen ze minder snel afstand doen van die gevoelens die hen dreigen te overspoelen."

HERSENEN

censuur



Veel emoties worden door onszelf gecensureerd, omdat we niet in onze kaarten willen laten kijken of omdat we sociaal wenselijk willen reageren. Micro-expressies* zijn ons echter te vlug af, omdat ze al geuit zijn, voor we ze kunnen 'controleren'. "Het zijn waardevolle informatiebronnen en hoe groter of intenser de emotie, hoe moeilijker het is om ze weg te steken", legt Job uit. "Toch merken we ze niet altijd op. We hebben het moeilijk om alle informatie die op ons afkomt, te verwerken. Vaak letten we in eerste instantie op de inhoud: wat iemand zegt. Als we daarnaast ook actief moeten letten op lichaamstaal, oogbewegingen, kleding, geur, ... dan wordt het al snel te veel. Micro-expressies leren lezen, kan je echter trainen. Zie het als het leren autorijden. In het begin is het moeilijk om alle borden te lezen, de wegsituatie in te schatten én op tijd te koppelen. Maar eenmaal je het kan, komt het vanzelf." Het goed kunnen lezen van lichaamstaal en micro-expressies kan echter soms pijnlijk zijn wanneer je geconfronteerd wordt met negatieve emoties. "Als iemand waarmee je in gesprek bent signalen van minachting toont, is het moeilijk om die emotie niet met een andere negatieve emotie, zoals irritatie of woede, te beantwoorden. Ook wanneer je zelf in een vlaag van emoties zit, bijvoorbeeld bij een ruzie met een partner, kan het jouw inzicht vertroebelen. Emoties zijn besmettelijk, ze worden vaak met dezelfde emoties beantwoord."



WENKBRAUWEN

frons

Wist je dat wenkbrauwen een grote rol spelen in het overbrengen van emoties? "Kijk tijdens een conversatie maar eens hoe de wenkbrauwen van je gesprekspartner bewegen", legt Job uit. "Ze zijn zeer flexibel en verklappen veel over hoe we over iets denken. Staan wenkbrauwen in een boogje? Dan is iemand verbaasd. Gaan ze aan de binnenkant in een lijn naar beneden, dan is iemand niet tevreden met wat je zegt."

Micro-expressie?

Volgens de theorie van Paul Ekman zijn er 7 basisemoties: angst, woede, verdriet, walging, geluk, verrassing en minachting. Deze basisemoties zijn aangeboren en universeel en dus niet cultureel gebonden. Micro-expressies zijn de minimale bewegingen van de gezichtsspieren die samenhangen met de expressie van deze basisemoties. Ze duren 1/25e van een seconde, zijn zeer moeilijk te reguleren door de zender, maar ook niet gemakkelijk waarneembaar door de ontvanger. Het herkennen en interpreteren van micro-expressies kan je echter leren. Job Boersma: "Kijk naar YouTube-filmpjes zonder het geluid en probeer de emoties te lezen. Wanneer je minder afgeleid wordt door de auditieve prikkels, kan je beter focussen op het visuele. Ook helpt het om filmpjes in slow motion te bekijken, zo heb je meer tijd om de spierbewegingen waar te nemen. Tenslotte is het een kwestie van veel oefenen, observeren en aftoetsen. Trial and error. Je zal merken dat je er steeds beter in wordt."

Wie is?
Job Boersma is 49 en woont in Amsterdam met zijn vriendin en 2 dochtertjes. Hij is psycholoog en trainer op het gebied van micro-expressie, gespreksvoering en dialoog. "Micro-expressies bevatten een schat aan informatie. Je kan ze gebruiken om mensen beter te begrijpen en om bewegredenen en gevoelens te achterhalen."



© THIJS DE LEEUW



Wat hij doet

"Ik help vaak in organisaties om moeilijke gesprekken en problemen te ontrafelen. Dat kan bijvoorbeeld een conflict zijn of een vastgelopen onderhandelingsituatie," aldus Job. "Ook geef ik trainingen, zodat mensen beter worden in het lezen en interpreteren van andermans micro-expressies en lichaamstaal. Vaak is dat aan leiders of managers die goed moeten aanvoelen wat er leeft op de werkvloer. De ratio op zich brengt mensen niet in beweging, het zijn emoties die ons tot iets aanzetten en vaak een beslissende rol spelen."

"De ratio brengt mensen niet in beweging, het zijn emoties die ons tot iets aanzetten"



BUIK manipulatie

Sommige mensen zouden het lezen van micro-expressie en lichaamstaal 'manipulatie' noemen, want als je jezelf niet bewust bent van de vele informatie die je micro-expressies prijs geven, is het dan wel eerlijk dat iemand anders er gebruik van maakt? Job Boersma nuanceert. "Bij mij zorgt het voor meer verbinding, als trainer maar ook als mens. Ik heb een beter buikgevoel voor wat er gebeurt en wat iemand voelt, waardoor ik daar ook rekening mee kan houden in mijn handelen. Ik zie er geen kwaad in dat je probeert mensen te lezen en begrijpen. Dat zorgt nu eenmaal voor betere communicatie en is iets positief voor beide partijen. Als een salesman zijn klant daardoor beter kan inschatten en helpen, lijkt me daar niets verkeerd aan. Wat ik wel wat manipulatief vind, is wanneer marketeers dat gebruiken op grote schaal, bijvoorbeeld bij het ontwerpen van reclamespotjes. Ook zaken zoals product placement in televisieprogramma's of 'eyetracking' bij het opmaken van advertenties, lijken me veel minder ethisch dan het één-op-één lezen van iemands lichaamstaal en micro-expressies."

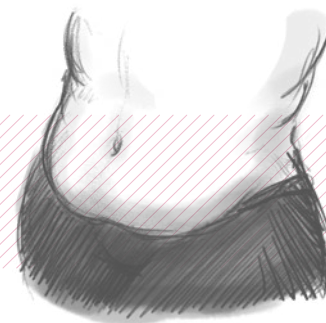
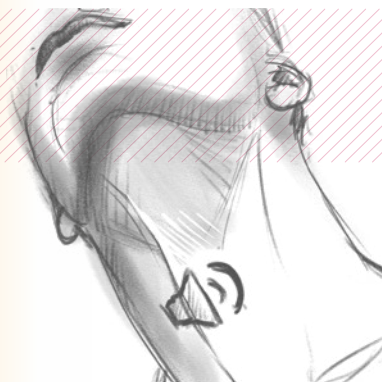
WANGEN blozen



Veel wetenschappers geloven in micro-expressies, maar over de details raken ze het niet helemaal eens. Zo zijn er wetenschappers die beweren dat er sprake is van 4 basisemoties (bang, boos, blij en bedroefd), waar Paul Ekman en David Matsumoto dan weer spreken over 7 emoties: angst, woede, verdriet, walging, geluk, verrassing en minachting. Job Boersma volgt die laatste, al overweegt hij een 8ste emotie. "Ik geloof dat 'schaamte' een universele emotie is. Het feit dat wij als mensen kunnen blozen is bijzonder, we zijn de enige diersoort die dat kan. Het is niet aangeleerd en je kan het ook moeilijk faken. Blozen laat zien dat iets ons raakt en toont dat je belang hecht aan de oordelen van de groep."

STEMBANDEN woorden

Soms hebben mensen het moeilijk om emoties onder woorden te brengen, ze missen bepaalde woordenschat. Ze voelen dat er zich iets afspeelt vanbinnen, maar kunnen er geen termen op plakken. Volgens Marleen kan dramatherapie daarbij helpen. "Door stil te staan bij tekst, dingen te beschrijven en zaken te spelen, kan je dichterbij het gevoel komen. Onbewust kom je op die manier tot die diepere lagen en dat creëert veel inzicht, zowel voor de patiënt als de therapeut." Een misverstand over dramatherapie is dan weer dat er tijdens een sessie niet gesproken wordt. "Het spelen is belangrijk, maar de reflectie evenzeer. Ik toets altijd af wat ik gezien heb bij een patiënt in het spel, en of ze zich daarin kunnen terugvinden. Wanneer we een scène hebben afgerond, proberen we ook onder woorden te brengen wat er gebeurd is. Wanneer we die woorden vinden, helpt dat de patiënt om te kunnen benoemen wat er zich vanbinnen speelt. Hij of zij weet hoe het te verwoorden en kan het dus verstaanbaar maken voor de omgeving. Dat zorgt vaak voor meer begrip bij anderen."





9

OGEN * ZOOM

Met onze ogen kunnen we veel zaken opmerken en registreren, maar zonder ondersteuning van andere zintuigen, gaat er ook veel informatie verloren. Job waarschuwt voor de valkuilen van digitale communicatie in het huidige coronatijdperk en het effect op de kwaliteit van communiceren. “Via zoom of videogesprekken zijn micro-expressies zeer duidelijk te lezen, je kan namelijk onbeschaamd naar iemands gelaat staren, maar je mist ook andere zaken die veel vertellen over mensen en hoe die zich voelen. Je kan bijvoorbeeld geen echt oogcontact maken, je hebt minder overzicht over de groepsdynamiek, je mist de geur en ziet niet hoe iemand gekleed is. Voor betekenisvolle contacten kan dat op een duur echt schadelijk zijn.”

Wabliet? Ken je Pygmalion en Golem?

Psycholoog Bob Rosenthal van Harvard University deed een interessante ontdekking. Positieve verwachtingen hebben over iemand, helpen een persoon vooruit. Denk maar aan een leraar die zijn leerlingen positieve feedback geeft en het beste uit hen probeert te halen door in hen te geloven. Het ‘Pygmalion effect’, zoals Rosenthal deze ontdekking doopte, kan spectaculaire resultaten boeken. Pygmalion was immers een mythologische kunstenaar die zoveel hield van een vrouwenbeeld dat hij schiep dat de goden haar tot leven wekten. Toch wordt deze wetenschap amper benut. Helaas speelt net vaak het omgekeerde. Mensen van wie we minder verwachten, kunnen op een lagere betrokkenheid rekenen. We glimlachen minder naar hen, houden meer afstand, kortom: we doen minder moeite waardoor ze er net op achteruit gaan. Dat heet het ‘Golem effect’, want... Golem was volgens een Joodse legende een beest dat werd geschapen om inwoners van Praag te beschermen, maar uiteindelijk een monster werd.

10

NEUS * pinokkio



“Iedereen kan liegen, maar iemand die beweert te kunnen aanduiden of iemand liegt, is de grootse leugenaar.” Job Boersma is duidelijk: “Micro-expressies moet je gebruiken om mensen beter te begrijpen en om beweegredenen en gevoelens te achterhalen. Ze zijn niet gemaakt om Pinokkio’s te ontmaskeren. Ja, het is heel moeilijk om micro-expressies te manipuleren – net omdat ze zo onbewust en snel komen – maar dat wil niet zeggen dat je met signalen uit micro-expressies sluitend of onweerlegbaar bewijs in handen hebt. Je kan nooit honderd procent zeker zijn dat je micro-expressies goed leest en interpreteert. Wel kan expressies lezen je naar de juiste vragen leiden.”

EMOTIES

Gelezen in De meeste mensen deugen van Ruther Bregman

7 typisch menselijke expressies



We hebben enorm veel gemeen met onze meeste dierenvrienden, maar niet alles. Zo zijn er expressies die bovenal bij mensen tot uiting komen en die heel nuttig zijn in het creëren van verbinding. Of toch op het eerste zicht. Vaak is er ook een keerzijde. Honderden pagina's lang wijst Rutger Bregman ons in zijn recente bestseller op het feit dat de meeste mensen deugen. Wij lopen aan de hand van 7 expressies door zijn boek.

Macht

Er is een eigenaardig bijverschijnsel dat vriendelijke, empathische en charismatische mensen te beurt valt, namelijk macht. Mensen komen aan de top vanwege hun goede leiderscapaciteiten, maar kunnen

vervolgens niet om met de verworven macht; het maakt ze egoïstisch en in vele gevallen corrupt. Mensen met veel macht bezitten helaas vaak de volgende eigenschappen: ze zijn schaamteloos, arrogant, narcistisch, roekeloos, impulsief en grof. Ze hebben minder oog voor het perspectief van anderen, luisteren niet langer en stoppen met blozen. Macht verdooft en sluit je af van de andere. Gevoelens van macht verstoren een mentaal proces dat 'spiegelen' wordt genoemd, waarbij je de emoties van andere mensen overneemt en verbinding stuk raakt.

selectief empathisch zijn. We voelen vooral empathie voor mensen die dichtbij ons staan, waardoor xenofobie om de hoek loert. "Empathie maakt subjectief en put ons bovendien emotioneel uit. Je voelt jezelf leeglopen wanneer je de emoties van een ander opzuigt, waardoor er een verlamdend effect kan optreden. Beter train je jezelf in het tonen van compassie. Op die manier bewaar je een zekere afstand, maar probeer je actief iets te doen aan een bepaald onrecht."

Lachen

Lachen gebeurt op andere manieren in verschillende culturen. Amerikanen lachen uitbundig en vinden het een essentieel onderdeel van sociaal contact. Mensen uit Azië lachen meer gereserveerd, zelden met de tanden bloot. Men kan het omschrijven als respectvol glimlachen. Echt moeten lachen is iets wat we niet kunnen tegenhouden. Het komt onverwacht en geeft een tijdelijke kortsluiting in de hersenen.

Empathie

Als je empathie voelt voor iets of iemand, verplaats je je zo goed mogelijk in de ander. Er zijn bibliotheken over volgeschreven en toch blijft het wat onduidelijk of die empathie nu iets heel altruïstisch is of net niet. Bregman verwijst in zijn boek naar Psycholoog Paul Bloom die een wat ander licht op deze emotie werpt. "Ik ben er tegen", liet Paul Bloom zich in tal van interviews ontvallen. Empathie is volgens Bloom een schijnwerper, want de mens kan slechts

Naïviteit

Filosoof William James vindt dat we sommige dingen gewoon moeten geloven, ook al is er geen bewijs voor. Zijn theorie "The Will to Believe" pleit voor gezonde naïviteit. Het is volgens hem namelijk beter om iemand te vertrouwen en te geloven in vriendschap en liefde en vervolgens te worden bedrogen door de hoop, dan je te laten leiden door angst en wantrouwen. Als je geloof dat de meeste mensen deugen, zoals de titel van Rutger Bregmans boek luidt, heb je volgens hem een realistisch mensbeeld.

Speelsheid

Bregman legt uit dat elk dier speelt, maar typisch aan de mens is dat deze zijn hele leven speels blijft. Historicus Johan Huizinga noemt ons de 'Homo ludens' (spelende mens). Alles wat wij cultuur noemen, is namelijk een uitdrukking van spel. Volgens Huizinga geeft spelen ons leven zin en betekenis én het kan ons veel leren. Toch wordt spelen in onze maatschappij alsnog meer beknot. Kinderen zitten op school, leven in een vaste structuur en moeten vaak luisteren. Ze moeten zich als kleine volwassenen gedragen die bovenal succesvol zijn en voorbereid worden om mee te draaien in onze kenniseconomie. Dat leidt soms tot volwassenen die het spelen volledig zijn verleerd en twijfelen aan het nut van hun werk. Maar liefst 25% van de werknemers (in een Europese studie) heeft die gedachte. Ze werken in de privésector en hebben jobs die nutteloos aanvoelen. Brian Sutton Smith vat het zo samen: "het tegenovergesteld van spelen is niet werk, het tegenovergestelde van spelen is depressie". Velen onder ons werken zonder te spelen, zonder zich vrij te voelen en dus zonder intrinsieke motivatie. Het gebrek aan zingeving in veel jobs is stuitend.

Vriendelijkheid

En dan is er nog de Russische geneticus Dmitri Beljajev, deze man had namelijk een sterk vermoeden dat vriendelijkheid

een belangrijke eigenschap was die van generatie tot generatie werd doorgegeven en zo een rol speelde bij de domesticatie van huisdieren en van ... jawel de huidige mens! Maar hoe kon hij zijn stelling bewijzen? Samen met zijn assistente Ljudmila Troet ontrafelde hij het geheim van de mens aan de hand van de domesticatie van zilvervossen. De doorgaans erg agressieve vossen werden geselecteerd op 'vriendelijkheid' om verder te kweken. Zilvervossen die niet onmiddellijk beten naar een uitgestoken arm of in een hoekje wegcropen van schrik, haalden de selectie. Na 6 generaties was er al een verschil merkbaar dat telkens meer uitgesproken werd in de volgende generaties. De zilvervossen begonnen te kwispelen, wilden spelen zoals puppy's en kregen een vriendelijker uiterlijk: hangende oren, een kortere snuit, een zachtere vacht. Sommigen blaften zoals honden. Beljajev vermoedde dat de veranderingen bij de vossen alles te maken hadden met hun hormoonhuishouding: de vriendelijke vossen maakten veel minder stresshormonen (adrenaline en cortisol) aan en alsnog meer serotonine (het gelukshormoon) en oxytocine (het knuffelhormoon). En hij was ervan overtuigd dat zijn bevindingen ook toepasbaar waren op de Homo sapiens.

Respect

Halden is een gevangenis in Noorwegen waar respect wordt gegeven, met de gedachte dat je dan ook respect terugkrijgt. Gevangen zitten er niet opgesloten in cellen, maar hebben aangename kamers en mogen zich vrij bewegen in de gebouwen en het grote landgoed errond. Ze dragen hun gewone kledij zodat er geen onderscheid ontstaat en dragen bij aan alle huishoudelijke taken, gaan werken buiten de gevangenis en organiseren de dagelijkse werking. Ze hebben een grote autonomie en dat zorgt dat ze veel beter voorbereid zijn op een leven na de straf. De recidivecijfers

Still schenkt 1 exemplaar van 'De meeste mensen deugen' weg.

Wil jij Bregmans boek in je boekenkast? Stuur dan je naam, je adres en het antwoord op volgende vraag naar veerle.frissen@broedersvanliefde.be

Op welk lichaamsdeel ben jij trots en waarom?

zijn enorm laag in vergelijking met gevangenisstraffen waar een autoritaire aanpak geldt, slechts 20% hervalt ten opzichte van 75% in klassieke Amerikaanse gevangenisstraffen. Het is namelijk gemakkelijker om het goede te doen als je zelf goed wordt behandeld.

Loyaliteit

Vriendschap leidt tot goeie dingen, maar evengoed tot slechte. Dat komen we te weten in Bregmans boek. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat soldaten niet vechten voor het vaderland of een ideologie, maar voor elkaar, voor kameraadschap en loyaliteit. Tijdens WOI kwamen tijdens de kerstperiode de soldaten van beide kampen uit hun loopgraven en vierden ze samen Kerstmis. Ze zongen, verbroederden, deelden eten, sloten vriendschappen, om daarna opnieuw in hun loopgraven te verdwijnen om verder te strijden. Ook bij geradicaliseerde terroristen blijkt de belangrijkste drijfveer vriendschap. Geloof is slechts een bijzaak. Wel is er sprake van verregaande manipulatie door machtige ideologen. Helaas valt de mens dus te manipuleren en te conditioneren om zich gewelddadig te uiten naar andere mensen die niet tot de groep behoren. Dat gebeurde onder andere zeer doorgedreven in de Vietnamoorlog. Men noemt dat 'manufactured contempt' of gefabriceerde minachting.

Rommelspeelplaatsen

Landschapsarchitect Carl Theodor Sørensen bouwde rommelspeelplaatsen waar kinderen vrij konden spelen en hun fantasie gebruiken. De speelplaatsen waren immens populair, zo goed als conflictvrij en brachten ondanks hun avontuurlijke karakter weinig geschaafde knieën voort.

BESTE NOACH,



Als kind was ik onder de indruk van de opdracht waarmee God je belastte: het bouwen van een ark. Het was duidelijk dat God op je vaardigheden vertrouwde en heel goed wist wat Hij voor ogen had. Hij had niet zomaar met de natte vinger een schetsje van een schip in het zand getekend en je gevraagd het na te bouwen. Nee, Zijn blauwdruk was berekend en creatief. Ik heb het opgezocht: de ark moest van pijnboomhout gemaakt worden en 135 meter lang, 22 meter breed en 13 meter hoog zijn. Ze moest een benedenverdieping met daarboven nog twee verdiepingen hebben waarin een lichtopening moest komen. Alle ruimtes moesten vanbinnen en vanbuiten met pek ingesmeerd worden voor er van alle landdieren en vogels een mannetje en een vrouwtje, en van alle reine dieren zeven paartjes, aan boord mochten geleid worden door een ingang die aan de zijkant moest komen. Alleen die ark en alle dieren en jij en je gezinnetje zouden de zondvloed overleven. Dat was namelijk de reden waarom je aan de slag moest: God zou een grote vloed over de aarde laten komen. 'Een watermassa die haar zal overspoelen, om alles onder de hemel waarin levensadem is te vernietigen.' Zijn woorden. Alleen wist ik niet meer waarom die grote vloed er zou komen, beste Noach. Was God kwaad op de mensen of op zichzelf? Elke kunstenaar levert wel eens een gevecht met de leegte. Daarnaast kent ieder die iets uit het niets schept, het gevoel alles van tafel te willen vegen om daarna vol energie opnieuw

te beginnen. Dat was blijkbaar ook God overkomen. Hij zag dat Zijn schepping de leegte vulde: steeds meer mensen bevolkten de aarde; mensen die echter niets goeds konden bedenken, mensen die slecht waren, mensen die gemeenschap hadden met engelen, mensen die Hij zich anders had voorgesteld toen Hij liefdevol en hoopvol aan Zijn Grote Kunstwerk begon. En Hij gaf eerlijk toe dat Hij spijt had gekregen van Zijn schepping die door en door slecht en vol onrecht was. Hij wilde alles van tafel vegen en opnieuw beginnen omdat Hij zich diep gekwetst voelde. Toch had Hij vertrouwen in jou, beste Noach, zoals een kunstenaar vertrouwen heeft in zichzelf; Hij had ook jou naar Zijn beeld en gelijkenis geschapen. Schept de kunstenaar met ieder beeld dat hij maakt trouwens niet een beetje zichzelf? God deed echter ook een belofte na de zondvloed. Nooit nog zou Hij de aarde met een grote golf overspoelen. 'Nooit meer zal ik alles wat leeft doden, zoals ik nu heb gedaan.' Ook Zijn woorden. Nee, Hij zou alles wat leeft laten leven en de mensen nemen zoals ze zijn. Ze liefhebben, met hun mogelijkheden en beperkingen, zelfs al blijft volgens Hem alles wat ze bedenken bedenkelijk. En misschien heeft Hij gelijk, want nu de mens zich God waant, is het zeer de vraag of hij die zondvloed niet over zichzelf zal afroepen. Toch blijf ik hoopvol. Mensen zijn veerkrachtige landdieren die willen overleven, maar bovenal willen liefhebben en geluk willen scheppen, dus hebben ze een plan nodig, is het niet beste Noach?

WIE IS BART KOUBAA?

Bart Koubaa (*1968) is schrijver en fotograaf. Zijn werk verschijnt bij uitgeverij Querido. In 2019 verscheen zijn laatste roman 'Het leven en de dood van Jacob Querido'. Een nieuwe roman – met fotografie in de hoofdrol – is in de maak.



WAT DOET SCHRIJVEN MET BART?

Als ik schrijf, ontcijfer ik mezelf, zoek ik het wachtwoord waarmee ik buiten mezelf kan treden om - als ik dat wil - rond een vuur te dansen, 800 meter te hardlopen of de Stille Oceaan over te steken in een driemaster; allemaal vanop een stoel en niet zelden met gesloten ogen.

JERVIN WECKX | BORDEL BORDUUR

BORDUREN IS NIET ENKEL VOOR VROUWJTJES AAN DE HAARD



Hoe ik ondernem Jervin: "Musical is mijn grote liefde, op de planken staan en mensen iets doen voelen. Door de coronacrisis viel dat volledig weg en zocht ik in de eerste plaats naar een 'bezigheid'. Ik zag mijn moeder borduren en dacht: ik probeer het ook eens. Ik postte mijn kunstwerkjes op Instagram en al snel zat ik van 's ochtends tot 's avonds te borduren, voor vrienden en familie. Ik merkte hoeveel je ermee kon doen, eendeloze mogelijkheden, vrijheid en creativiteit. Borduren is niet enkel voor oude vrouwtjes aan de haard. Het hoeft niet altijd een bloemenpatroon te zijn. Stilaan kreeg ik het gevoel dat er meer inzate. In het midden van de meest onzekere tijden nam ik een sprong in het diepe. 'Bordel Borduur' was geboren."

Mijn geheim Jervin: "Het begin was stresserend: al dat regel. Ik ben geen man van de administratie. Nu de opstart voorbij is en ik een goede boekhouder heb, kan ik me volledig focussen op hetgeen ik echt graag doe: creëren. Al moet je wel engelengeduld hebben. Het is uren en uren van handwerk, maar die tijd en liefde die erin kruipen, dat is waar de klanten voor betalen. Ik hou van de handeling van borduren, de ambacht en de kunst. We leven constant in versnelling, flitsend en digitaal. Dat handwerk geeft mij rust. Geen enkel stuk is hetzelfde. Het authentieke, het 'bloed, zweet en tranen', daar doe ik het voor."



Hoe ik het verschil maak Jervin: "Het feit dat het een eenmanszaak is, zorgt ervoor dat ik er volledig achter sta, want ik heb alles zelf in handen. Mijn bedrijf weerspiegelt mij ook als persoon. Zo leef en koop ik zelf milieubewust, dat wilde ik dan ook graag doortrekken in 'Bordel Borduur'. De verpakking is plasticvrij en de stoffen ecologisch. Ik durf ook wel eens een statement te maken met een geboortijd opschrift, omdat ik wil tonen wie ik ben en waar ik voor sta. Daarnaast werk ik samen met lokale ondernemers. Ik vind het leuk dat mijn bedrijf verder gaat dan mezelf en dat we kiezen voor eerlijke arbeid."



Mijn dromen Jervin: "Als mijn bedrijf voldoende groeit, zou ik overwegen om het logistieke uit handen te geven. Want er komt zoveel meer bij kijken dan enkel de werkjes maken. Nu de musicalsector langzaam terug opstart, zal ik ook moeten leren beide te combineren. Maar ik ben gemotiveerd: er is ruimte in mijn hart voor twee passies, mijn agenda moet maar volgen. Al moet ik mezelf soms ook even tegenhouden. Omdat ik het zo graag doe, zou ik over mijn eigen grenzen gaan. Tijdens de kerstperiode werkte ik bijna 20 uur per dag. Dat is niet houdbaar, het is en blijft werk. Dat zal ik mezelf echter nog meerdere keren moeten vertellen. Ik ben nu eenmaal iemand die er altijd 200% voor gaat."


"IK HOU VAN
DE AMBACHT
VAN BORDUREN.
HET GEEFT
MIJRUST IN
ONZE SNELLE
MAATSCHAPPIJ"



de parabel van de talenten

ILLUSTRATIE:
LIES SCHROEYEN

over beleggen,
verdiens te en opklimmen
in een zenuwslopende
war for talent



WIE IS LIES SCHROEYEN?

Lies Schroeyen is een illustrator uit Hasselt. Ze maakt tekeningen waarbij sfeer en gevoel een grote rol spelen. Inspiratie haalt ze uit het dagelijkse leven, eigen ervaringen en poëzie. Het liefst werkt ze met inkt en waterverf omdat er met deze materialen toevalligheden kunnen ontstaan. Ze maakt zowel vrij werk als werk in opdracht. Daarnaast werkt ze als leerkracht Beeldatelier aan de Stedelijke Academie voor Schone Kunsten in Hasselt.

 @liesschroeyen

“In de postcoronawereld zal talent meer dan ooit het verschil maken.” Het is een quote van Steve Rousseau, ceo van House of Talents. De *war for talent* waar hij het over heeft, is al langer aan de gang, denk maar aan de vele knelpuntberoepen en oningevulde vacatures. Maar 2000 jaar geleden was men er blijkbaar ook al mee bezig, want in de Bijbel staat een heel bijzonder verhaal over die ‘talenten’. Een meester gaf er voor hij op een buitenlandse reis vertrok aan elk van zijn 3 dienaars talenten mee, respectievelijk 5, 2 en 1. Hij die 5 talenten gekregen had, verdiende er 5 bij en hij die 2 talenten ontving, verdiende er 2 bij. Maar de man die 1 talent had gekregen, begroef het uit angst voor zijn meester stilletjes in de grond en bezorgde het bij zijn terugkeer eenvoudigweg terug. Zijn meester was echter furieus: ‘Slechte en luie knecht, je wist toch dat ik oogst waar ik niet gezaaid heb en binnenhaal waar ik niet heb uitgestrooid? Je had mijn geld op de bank moeten beleggen dan zou ik mijn bezit met rente teruggekregen hebben. Neemt hem het talent af en geef het aan wie de tien talenten heeft. Want aan ieder die bezit, zal gegeven worden, in overvloed zelfs; maar wie niet heeft, hem zal nog ontnomen worden zelfs wat hij heeft.’

Een keiharde meester. Of niet? Lies Schroeyen legt het verhaal naast onze prestatie maatschappij. “Succes wordt vaak toegeschreven aan het eigen talent van die persoon, het is een verdiens te.

Maar we vergeten even vaak dat ook andere factoren een rol spelen: afkomst, financiële situatie, gezondheid, connecties... Belangrijke hulpmiddelen die ervoor kunnen zorgen dat iemand meer bereikt dan een ander.” Hoe kijken we vandaag naar ons talent? Als iets dat van ons is? Of als iets dat ons gegeven is? Als iets individueel of als iets dat in verbinding staat met mensen en factoren waar we afhankelijk van waren of zijn? Met andere woorden: in hoeverre zijn onze talenten onze eigen verdiens te? Is het echt onze verdiens te dat we meer geld verdienen dan onze partner? En welk deel komt ons dan toe? Hoe voelen we ons ten opzichte van onze partner, onze vrienden, kennissen of onbekenden die het met meer of minder moeten doen? De figuur in de tekening van Lies Schroeyen beklom met succes de spreekwoordelijke ladder naar de top. “Ze draagt een medaille, een uiterlijk teken van haar verwezenlijkingen. Ze is groot, larger than life. Ze kijkt vanuit de hoogte neer op de andere personages. De afstand tussen de ‘winnaar’ en de ‘verliezers’ is opvallend. De figuren onder aan de berg stellen zich vragen. Eén personage lijkt gedemotiveerd: de top bereiken is moeilijk zo zonder ladder en klein van gestalte. Verderop trekt een ouder zijn kind weg van de scène. Wil die geen aandacht besteden aan het succes van zijn kind? Een andere ouder wijst naar de berg en praat met haar kind. Spreekt ze het moed in? Vergelijkt ze? Of stelt ze gerust?”



VILLA, COHOUSING, FLAT OF SOCIALE WONING?

REDACTIE: VEERLE FRISSEN EN NIKKIE STEYAERT, FOTOGRAFIE: VEERLE FRISSEN EN BRECHT VAN MAELE

MIJN THUIS IS WAAR MIJN HUIS STAAT

hoe mensen
van een plaats
een eigen plek maken

Een eigen huis, een plek onder de zon. Voor vele Vlamingen is het nog steeds het hoogste goed. 73% bezit een eigen woning, 20% huurt op de private markt en 6% woont in een sociale woning. Dan blijft er nog een heel klein taartpuntje van 1% over voor overige woonvormen zoals collectief wonen of een Tiny House. Die alternatieve woonvormen komen tegemoet aan noden die nieuw lijken, maar zo oud zijn als de straat: leven in gemeenschap en verbondenheid, zoeken naar verstillig. Still neemt je mee op de meanderende wegen van ons woonlandschap, langs nieuwbouw, rijhuisjes en cohousingprojecten naar de mensen achter die 1, 6, 20 en 73%. We drukken op de deurbel van 3 bewoners met een verschillende visie op thuis zijn en spreken met experts over nieuwe woonvormen, thuishomen en woningbeleid.

COLLECTIEF WONEN

“Cohousen werkt het best
in een pragmatische lightversie”

Ongeschreven regels

We beginnen onze reportage bij die 1% van mensen die kiezen voor een speciale woonvorm zoals collectief wonen. De uitzondering met andere woorden, want uitzonderingen bevestigen de regel en naar die regel – wat we met z'n allen verstaan onder een thuis – zijn we op zoek. Niemand die ons meer kan vertellen over cohousing en coöperatief wonen dan Peggy Totté en Ruth Soenen, beiden gepassioneerd door de manier waarop mensen samenwonen. Peggy vanuit ruimtelijk-architecturaal perspectief en Ruth vanuit haar antropologische achtergrond. Vanuit Architectuurwijzer zette Peggy – als curator – de expo Housing Apart Together op poten, die focust op 20 projecten van collectief wonen in Vlaanderen. De expo toont een mix van gerealiseerde en geplande projecten, grote en kleine, nieuwbouw en renovatie, in steden en dorpen. Ook Ruth geeft in de expo haar antropologische kijk op het cohousen, op basis van gesprekken met bewoners, architecten en initiatiefnemers. Misschien denk je bij collectief wonen spontaan aan communes? Niet zo. Gemeenschappelijke ruimtes zijn een voorwaarde, maar privacy is even belangrijk. “Er gelden ongeschreven regels tussen bewoners over wanneer verbinding wel en niet aan de orde is”, legt Ruth meteen uit.

“Collectieve woonprojecten zijn projecten waar bewoners een aantal ruimtes delen, en dan bedoel ik niet de garages of fietsenstalling”, vult Peggy aan. “Iedereen is eigenaar van zijn eigen unit en mede-eigenaar van de collectieve delen. Zulke woonprojecten wijken af van de klassieke woonvormen. Een cohousingproject kan vertrekken vanuit een bewonersgroep, maar evengoed vanuit een wooncoöperatie of een projectontwikkelaar die achteraf een bewonersgroep zoekt. Er zijn trouwens ook sociale huisvestingsmaatschappijen die het testen. Zij trekken een duidelijke grens: ‘wij bouwen, wij verhuren, wij hebben de eindverantwoordelijkheid’, maar ze betrekken de bewoners in het traject en bevragen hen op voorhand. Dat is helemaal anders dan een bewonersgroep die in consensus moet beslissen. Geloof me: een groep van 20 bewoners die samen aan een cohousingproject beginnen: daar heeft een architect een hele kluit aan!”

Volkswijken

De ruimte wordt schaarser, dorpen worden steeds onpersoonlijker, woningen duurder en als we onze aarde willen redden, moet het allemaal duurzamer. Is collectief wonen een antwoord op al die uitdagingen? “Collectief wonen is

sterk geromantiseerd vanuit het sociale aspect”, legt Ruth uit. “Samenzijn is complexer dan velen denken. In ons onderzoek bestudeerden we hoe mensen elkaar ontmoeten in collectieve woonvormen. Het is moeilijk om in een korte tijd vat te krijgen op de realiteit die zich ter plekke ontplooit. Daarom hebben we diverse mensen geïnterviewd die we vervolgens kunnen vergelijken met onderzoek dat ik in het verleden voerde naar groepen in verschillende types wijken. Ik heb in chique verkavelingswijken gezeten, maar ook in volkswijken. Met al die bagage en data lukt het om dieper te graven.”

Privacy

Uit onderzoek blijkt dat bewoners van cohousingprojecten veel belang hechten aan het groepseffect. Ze vinden het belangrijk dat ze samen een bouwproces hebben doorlopen om vervolgens met een sterke groep collectief beslissingen te kunnen nemen. “Maar ik hoor ook andere geluiden”, zegt Peggy. “Enkele bewoners vertelden dat het heftig was en ze niet wisten of ze het nog eens opnieuw zouden doen.” Ik onthoud: het groepsaspect speelt een belangrijke rol in de keuze van mensen om te stappen in een project van collectief wonen of er zelf een op te starten, maar mensen mogen dus niet uit het



BRUTOPIA - © BRECHT VAN MAELE

Peggy:

“Een groep van 20 bewoners die samen aan een cohousingproject beginnen: daar heeft een architect een hele kluit aan!”

Ruth:

“Collectief wonen is sterk geromantiseerd vanuit het sociale aspect. Samen zijn is complexer dan velen denken”



oog verliezen dat samen beslissen niet te onderschatten valt. “Peggy en ik zijn iets kritischer tegenover dat sociale, maar niet omdat we het onbelangrijk vinden. Vaak ervaren cohousers van het eerste uur, dan spreek ik over de jaren '70-'80, dat mensen te hoge verwachtingen koesteren tegenover het verbindende aspect. Cohousen werkt het best in een pragmatische lightversie.” Hoe zou die lightversie er dan best uitzien, vraag ik me af? Ruth: “Ik vind verbinden belangrijk, maar hoe ver ga je daarin? Het verbindende wordt er soms bijgenomen als een soort promotiesaus. Men haast zich om te zeggen: ‘Het is geen commune, we zijn geen hippies’, maar eigenlijk brengen bewoners hun verhaal zo naar buiten dat iedereen dat toch denkt. Als je dan kijkt naar hoe ze er daadwerkelijk leven, zie je een ander verhaal. Privacy is een voorwaarde om het delen van de gemeenschappelijke ruimten goed te laten werken. Mensen zullen uitsluitend in de gemeenschappelijke delen of tuin samenkomen. Er zijn onbewuste codes. Zo is er een regel dat kinderen niet in de private units komen als er daar bezoek is. Er ontstaan dus veel spontane afspraken rond ‘waar samen’ en ‘waar apart’. Het respecteren van de privacy is een absolute voorwaarde om dicht bij elkaar te leven zonder te veel conflicten. Mensen hebben een privaat stuk nodig om zich in stilte terug te trekken en waar ze met rust gelaten worden. Samen zijn



WIE IS RUTH SOENEN?

- Ruth Soenen is licentiaat in de sociale pedagogiek en doctor in de sociale en culturele antropologie.
- Na een academische loopbaan waarin ze het alledaagse leven in Vlaanderen bestudeert, richt ze het bureau Simply Community op. Ze vertaalt in tal van maatschappelijke projecten haar antropologisch opgebouwde kennis naar een praktisch, innovatief en duurzaam advies.
- In 2006 verscheen haar boek ‘Het kleine ontmoeten. Over het sociale karakter van de stad’.



WIE IS PEGGY TOTTÉ?

- Peggy is van opleiding architect-bouwkundige.
- Ze is artistiek coördinator van Architectuurwijzer: een culturele architectuurvereniging die kijkt naar de impact die kwaliteitsvolle architectuur kan hebben op de samenleving.
- Ze is curator van de expo Housing Apart Together, deze is van begin juli tot en met eind oktober 2021 te zien in Bar Paniek in Antwerpen.



moet een samenspel zijn van vermijden en ontmoeten, van verstillen en verbinden. Ontmoeten en verbinden heeft evenveel te maken met connectie als met disconnectie. Een apero met medebewoners is tof, maar je hoeft er niet aan deel te nemen als je niet wil.”

Gaten in de haag

Groepsvorming ja, maar die wordt dus wel eens geïdealiseerd. “En dat is volkomen begrijpelijk”, gaat Ruth verder. “Het past in een aantal maatschappelijke trends van verbinding en duurzaamheid. Als antropoloog zie ik dat onze zoektocht naar samenzijn groeit. Mensen in een cohousingproject willen zich afzetten tegen de vrijstaande woning in een verkaveling met een haag errond. Maar eigenlijk zie ik best wat gelijkenissen tussen de twee op sociaal vlak. Als je even niet let op de simplistische architecturale vertaling van privacy van vrijstaande huizen, kom je vaak tot een genuanceerder verhaal. Er ontstaan na verloop van tijd gaten in de haag, tuinen worden met elkaar verbonden... De basis is nog steeds: huisje-tuintje-eigen gezin en daar is niets mis mee. Het is fijn dat mensen hun eigen nestje kunnen maken. Cohousing is een marginaal aspect van de woonmarkt, een klein aandeel, maar misschien is er in de toekomst meer ruimte voor woonprojecten met minder of meer collectieve delen.”

5 vragen aan Toon Muylaert: de man die niet in de statistieken past “IEMANDS HUIS WORDT EVEN MIJN THUIS”

Toen Toon en Raquel elkaar ontmoetten in Bali, beiden op hun eigen wereldreis, werd het al snel duidelijk dat ze samen verder wilden. De vraag was enkel nog, naar waar en hoe? Hun oog viel op ‘housesitting’; voor een afgesproken termijn gratis in iemands huis wonen, wanneer de eigenaar afwezig is. In ruil daarvoor hou jij het huis en de tuin proper en zorg je voor de dieren. “Ik hou van de vrijheid om overal te kunnen gaan en staan.”

1. Waarom kies je voor housesitten?

“Ik wil ergens ‘thuiskomen’. Dat gevoel vind ik niet in een anonieme hotelkamer waar ik soms zelfs de moeite niet doe om mijn kleren uit te pakken. Bij housesitting ben je niet gebonden aan een locatie door bijvoorbeeld een zware lening. Ik kan proeven van verschillende culturen, landen, streken en talen. Daarnaast vind ik het leuk dat ik op deze manier echt deel uitmaak van de lokale gemeenschap. De bakker herkent me, de gesprekken met de buurtbewoners gaan dieper en alles is minder vluchtig.”

2. Wat is je mooiste herinnering aan housesitten?

“Panama: prachtig huis, nog mooiere locatie, super lieve honden en een ongelooflijk hechte gemeenschap. De eigenaars hadden ons echt geïntroduceerd in hun netwerk, dat gaat nog een stapje verder dan je achterlaten met de sleutel. We spraken wekelijks met hun vrienden af, alsof we ook echt hun plaats in de vriendengroep innamen.”

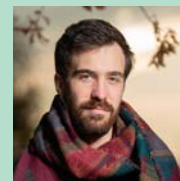
3. Is het soms niet heftisch en druk?

“Ik heb een sterke drive om nieuwe dingen te ontdekken, ik hou van dat overweldigend gevoel. Maar tegelertijd zoek ik ook naar stilte en zingeving. Ik verkies locaties in de natuur, daar voel ik me meer verbonden met alles. Ik vind ook rust in de gedachte dat ik niet alles gezien moet hebben. Wat heb je

eraan dat je overal geweest bent, maar je het niet hebt kunnen beleven omdat het gewoon een item was dat je haastig van je lijstje wilde schrappen? Geef mij maar slow travel en de ‘alledaagsheid’ van een vertrouwde plek.”

4. Ontmoet je soms mensen die het concept niet begrijpen? “Ik merk wel enige terughoudendheid bij mensen die het een leuk concept vinden. Ze geloven niet dat het voor hen mogelijk is. Maar dat is net het magische: als je gelooft dat het mogelijk is, wordt het werkelijkheid. Je moet gewoon de stap zetten en het engagement aangaan.”

5. Zie je dit als een levensfase of eerder als een levensstijl? “Ik denk dat het een levensstijl kan zijn, maar ik zie het eerder als een levensfase. Ik geniet volop van alles wat ik hier momenteel leer en de mooie momenten die ik beleef, maar ik voel ook de drang om mijn eigen plek te hebben. Een huis met een kast vol met mijn eigen boeken, mijn souvenirs, mijn eigen bed en mijn foto’s aan de muur. Deze zomer wensen Raquel en ik een busje te kopen om in te richten als ons eigen huis. Het is nog niet concreet, maar voor ons is het de perfecte middenweg.”



© PAUL MUYLAERT

WIE IS TOON MUYLAERT?

- Toon Muylaert (32) studeerde burgerlijk ingenieur, is digitale nomade en visuele verhalenverteller.
- Hij groeide op in Oudenaarde en is verloofd met Raquel, uit New York.
- Sinds 2018 pasten ze samen op 7 huizen en bijna dubbel zoveel huisdieren, over de hele wereld.



SOCIALE WONINGEN

“Het beleid met zijn strenge toelatingscriteria, ingewikkeld toewijzingssysteem en zwakke woonzekerheid schiet tekort”

Pestmaatregelen

Op naar de 6% mensen voor wie de overheid sociale woningen bouwt. Want ook mensen met minder middelen, om welke reden dan ook, zijn op zoek naar en hebben recht op een eigen plek, een thuis. Toch knelt daar en serieus schoentje. “Sociale woningen maken maar 6 à 7 % van de markt uit, wat een zeer laag percentage is”, legt Hugo Beersmans uit.

Hij is voormalig topambtenaar bij de Vlaamse Overheid, en sinds zijn pensioen, woordvoerder van ‘de Woonzaak’*, waarmee hij zich inzet voor een beter woonbeleid. “De wachtlijst is even groot als er sociale woningen zijn. Om de wachtlijst van 150.000 gezinnen weg te werken, is er een verdubbeling nodig van het aantal sociale woningen. Daarnaast zijn er nog een kleine 100.000 gezinnen

die eveneens in aanmerking komen. De nood groeit. De Vlaamse Overheid zet vooral in op het renoveren van bestaande sociale woningen en hoewel het goedbedoeld is en absoluut noodzakelijk, schiet het beleid met zijn strenge toelatingscriteria, ingewikkeld toewijzingssysteem en zwakke woonzekerheid tekort. Vroeger waren de huurcontracten in de sociale woningbouw van onbepaalde duur,

Hugo: “Er zijn veel experimenten gaande en dat is mooi meegenomen, maar het zal altijd marginaal blijven. Het is niet de grote oplossing voor de huidige problemen”

opzeggingen waren natuurlijk wel mogelijk als de inkomens stegen. Tegenwoordig zijn de contracten van korte duur en mag het inkomen in geen geval boven een bepaalde grens komen. Wat in een aantal gevallen meebrengt dat kinderen die net volwassen zijn en zich voor de eerste maal op de arbeidsmarkt begeven uit de woning gezet moeten worden om nog in aanmerking te komen. Pestmaatregelen noem ik dat.”

Zwitserland

Is een collectieve woonvorm een mogelijke oplossing voor het tekort aan sociale woningen, vragen we ons af, maar dat is een brug te ver. “Er zijn veel experimenten gaande en dat is mooi meegenomen, maar het zal altijd marginaal blijven. Het is niet de grote oplossing voor de huidige problemen”, zegt Hugo en ook Ruth beaamt dat. “Momenteel zijn het veeleer de socio-economisch gegoede groepen die er wonen”, vertelt ze onomwonden. “Tweeverdieners die hun sociale contacten en vrije tijd goed managen. Het grote voordeel van cohousing en de reden dat meer en meer mensen erin geïnteresseerd geraken, is omdat contact buiten het gezin er vrij spontaan kan gebeuren, zonder plannen of zonder vooraf tijd in je agenda te blokkeren.” Heeft men al eens geprobeerd om mensen met een lager inkomen aan te trekken voor een cohousingproject? “Zonder succes”, beantwoordt Peggy meteen onze vraag. “Je moet namelijk in staat zijn om een pand of grond aan te kopen zonder dat je daar onmiddellijk kan wonen. In de realiteit duren de meeste projecten minstens 4 jaar. Om procedurele redenen slagen we er bovendien niet in om sociale huisvesting – voor de lagere inkomens – goed te mengen met private woningbouw, voor de hogere inkomens. In Zürich, Zwitserland zijn er nochtans mooie

voorbeelden. Een coöperatie zet er een appartementsgebouw van 100 appartementen en krijgt vervolgens subsidies van de stad om bepaalde appartementen een huurtoelage te geven, waardoor je binnen het gebouw, zonder onderscheid tussen de appartementen, wel een goede sociale mix kan bekomen. Het moet dan zelfs niet uitgesproken zijn wie in dat gebouw een toelage heeft gekregen of niet. Zolang Vlaanderen in een eigendomsverhaal blijft hangen en sociale huisvestingsmaatschappijen niet kunnen deelnemen in deze projecten, blijft een dergelijk project toekomstmuziek.”

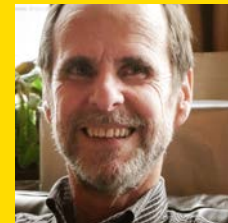
Verdichten

Cohousing is dan misschien een brug te ver voor deze doelgroep, misschien is het wel mogelijk om nieuwe sociale woonwijken zo in te richten dat de bewoners nauwer met elkaar in verbinding staan. “In Limburg hebben Ruth en ik samen onderzoek gedaan in 5 sociale woonwijken, ontstaan in de jaren ’70-’80”, legt Peggy uit. “Ik maakte een beknopte ruimtelijke analyse van de fijne en minder aangename kanten van de omgeving. Daarnaast zijn Ruth en ik samen op bezoek geweest bij een aantal bewoners per wijk en bij lokale professionals. Zo maakten we een analyse over hoe de mensen in deze wijken samenleefden, om in de toekomst advies te geven aan sociale huisvestingsmaatschappijen hoe ze dergelijke projecten best aanpakken als ze denken aan vernieuwing of afbraak. Iedereen wil alsmaar verdichten, maar dat is niet altijd even slim.”

* Het doel van de Woonzaak is om in het najaar van 2021 een procedure te starten bij het Europees comité voor sociale rechten. De universiteiten van Gent en Antwerpen en de Université Saint-Louis in Brussel zijn momenteel aan de slag met 4 onderzoeksvragen rond de toepassing van het Europees Sociaal Handvest en de toegang tot menswaardige huisvesting in Vlaanderen. De belangrijkste vraag is of het Vlaams woonbeleid onvoldoende scoort ten opzichte van engagementen die opgenomen zijn in het Handvest. De resultaten van het onderzoek zullen dienen voor de klachtformulering. Als de klacht gegrond blijkt, dan gaat het verslag van het Europees comité naar de Raad van Europa. Het is niet juridisch bindend, maar wel moreel bindend voor de lidstaten en het toekomstig beleid. De Woonzaak verwacht een uitspraak tegen eind 2023 en dus voor de nieuwe verkiezingen in 2024.

Peggy:

“Om procedurele redenen slagen we er niet in om sociale huisvesting goed te mengen met private woningbouw”



WIE IS HUGO BEERSMANS?

- Hugo Beersmans is ere-administrateur-generaal van Wonen-Vlaanderen, een agentschap van de Vlaamse Overheid.
- Na zijn pensionering in 2013 bleef hij zich als vrijwilliger inzetten voor een beter woonbeleid. Door de initiatiefnemers van de Woonzaak werd hij in 2019 aangezocht om als woordvoerder op te treden.
- De Woonzaak* ontstond in 2019 naar aanleiding van de Vlaamse verkiezingen en naar analogie met de Klimaatzaak. De Woonzaak wil een duurzame oplossing voor het tekort aan sociale woningen en meer garanties op de private woonmarkt.



EEN EIGEN HUIS

Matheüs

Dat eigendomsverhaal waar Hugo Beersmans het over had, kennen we natuurlijk heel goed in België. 73% van de Vlamingen bezit immers een eigen woning. Waarom kan de gemiddelde Vlaming nog steeds niet zonder zijn huisje, tuintje, boompje? “De huidige situatie is historisch gegroeid”, weet Hugo. “Na WOII

zette de regering volop in op de wederopbouw en maakte het – ondermeer via de befaamde Wet De Taeye – het makkelijk om een woning te kopen of te bouwen. Op die basis ontstonden subsidies zoals de bouwpremie, die een tiental jaren geleden verdween. Tot en met 2018 ontving je zelfs een belangrijk fiscaal voordeel wanneer je een huis of appartement kocht, beter bekend als de woonbonus. Het had een averechts effect en deed, samen met de deregulering van de hypotheekmarkt, de woningprijzen vooral kunstmatig stijgen. Lange tijd stond er geen enkele rem op eigendomsverwerving. De hogere mid-

Hugo:

“Lange tijd stond er geen enkele rem op eigendomsverwerving”

“Een huis bouwen is één ding, er samen een thuis van maken, iets heel anders”

denklasse werd het alsmak makkelijker gemaakt om iets te kopen. Het is een illustratie van het Mattheüs-effect: ‘Wie heeft, zal gegeven worden.’ Ondertussen is de markt zo geëvolueerd dat slecht 50% van de mensen uit de 20% laagste inkomensgroep een eigen woning bezit (in 2005 was dat 63%), terwijl 90% van de mensen uit de hoogste inkomensgroep wel een huis of appartement bezit.

Levensproject

Charlotte en Mattias zijn twee van die mensen die droomden van hun eigen nieuwbouwwoning. “Mattias en ik zijn sinds een jaar een koppel, maar dachten al heel snel na over de toekomst”, vertelt Charlotte. “Hij had zijn plek en ik de mijne en het leek ons fijn iets van ons samen te hebben. Dat ‘huisje, tuintje, boompje, kindje’ zit er echt ingebakken. Ik vermoed omdat ik het thuis nooit anders heb gezien. Voor mij is het een logische stap. Al wil dat niet zeggen dat ik het niet heel erg spannend vind. Ik sta aan het begin van mijn volwassen leven en het is een beetje een sprong in het diepe, omdat Mattias en ik elkaar nog niet zo heel lang kennen. Maar het voelt goed en soms moet je durven springen. Een huis bouwen is één ding, er samen een thuis van maken, iets heel anders. Thuiskomen heeft voor mij vooral te maken met de mensen om je heen: niet

waar je heengaat, maar eerder met wie. Ik weet dat ik dat thuisgevoel in Duffel, dichtbij vrienden en familie, kan creëren.” Charlotte huurt momenteel een appartement in Puurs. Voelt ze zich daar dan niet thuis? “Zo zou ik het niet zeggen, maar ik leef wel in iemand anders visie, dromen en smaak. Het is daarnaast ook niet mijn eigendom. Het lijkt me fijn om met Mattias samen iets uit de grond te stampen, ons eigen levensproject waar we aan kunnen blijven werken. We hebben veel dromen voor onze plek, ook voor later, wanneer we meer budget hebben en er kinderen zijn. Zo kunnen we stap voor stap, steen per steen, verder bouwen aan



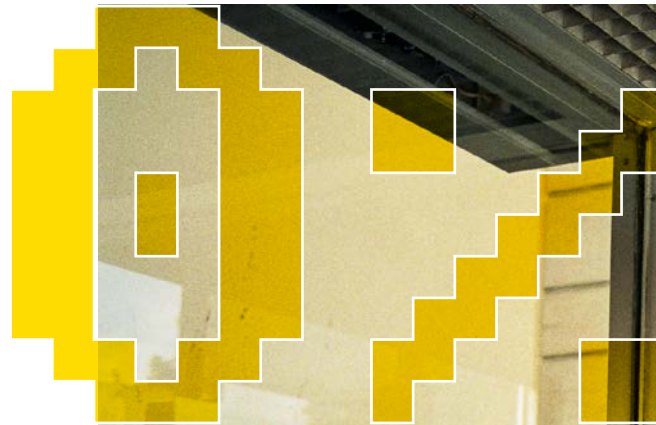
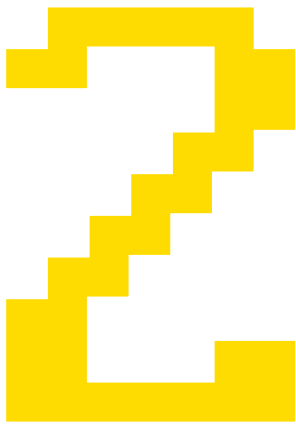
WIE IS CHARLOTTE PEETERMANS?

- Charlotte Peetermans (26) woont sinds kort samen met haar partner Mattias in een huurappartement in Puurs. In april kochten ze een bouwgrond.
- Ze is dramadocent en houdt van dansen, zingen en badminton.

onze toekomst. Ik denk dat dat nog het grootste en mooiste engagement is: dat Mattias en ik ervoor kiezen dit avontuur samen aan te gaan en daarmee ook volmondig ‘ja’ zeggen tegen onze toekomst samen.”

Charlotte:

“Ik denk dat dit nog het grootste en mooiste engagement is: Mattias en ik die ervoor kiezen dit avontuur samen aan te gaan en daarmee ook volmondig ‘ja’ zeggen tegen onze toekomst samen”



“ Huren vind ik geen weggegooid geld, want je krijgt er de ervaring voor terug en je kan zaken aftoetsen”

Krotten

En zo komen we bij de laatste groep: die 20% van mensen die, anders dan Charlotte, de stap van huren naar kopen nooit kunnen zetten. En dat heeft zo zijn redenen. “Op de woningmarkt vond er een langzame interne verschuiving plaats, waardoor woningbezit voor mensen met een lager inkomen steeds vaker een onbereikbare droom werd”, legt Hugo Beersmans uit. “De evolutie van de woningprijzen is slechts heel beperkt gereguleerd. Door de prijsevolutie op de private huurmarkt ontstonden er zogenaamde noodkopen. Mensen wisten met veel moeite voldoende geld te bemachtigen bij de bank voor een ‘te renoveren’ woning om dan bij de verbouwing te moeten constateren dat het budget op was. Wat er tenslotte nog restte op de woning-

markt en niet verkocht raakte, was eigenlijk niet meer woonwaardig, maar kwam via malafide eigenaars toch nog terecht op de huurmarkt. Eind jaren '90 stegen de eisen voor de kwaliteit van huurwoningen. Een aantal slechte woningen – noem het gerust krotten – verdwenen uit de officiële huurmarkt, maar werden vervolgens toch tegen woekerprijzen

verhuurd aan mensen zonder financiële middelen of zonder verblijfsvergunning.” 50% van de private huurwoningen worden vandaag verhuurd aan mensen uit de 40% laagste inkomensgroepen. Zij besteden meer dan een derde van hun loon aan de huurprijs, wat als een kritische grens beschouwd wordt. “Weet je, mensen die op de wachtlijst voor een

Hugo:

“Het zeer beperkt reguleren van de woningprijzen leidde tot noodkopen. Wat er daarna nog restte op de woningmarkt en niet verkocht raakte, was eigenlijk niet meer woonwaardig, maar kwam via malafide eigenaars toch nog terecht op de huurmarkt”



sociala woning staan, komen ook op de private huurmarkt terecht. Zij kunnen na 4 jaar op de wachtlijst een huurpremie krijgen, maar daarvoor mag de huurprijs niet te hoog zijn en moet de woning aan alle kwaliteitsnormen voldoen: een grote adder onder het gras. Veel mensen dienen dus geen aanvraag in. Ze zijn bang dat hun woning de kwaliteitsnormen niet doorstaat en dat ze vervolgens na een inspectie uit de woning gezet zullen worden. Ik kan het hele huurbeleid eigenlijk kort samenvatten: de huurder is vragende partij en de vraag is groter dan het aanbod. Verhuurders krijgen vrij spel. Het is geen prioriteit voor de overheid.”

Samenhuizen

Die stijgende huurprijzen maken het voor singles moeilijk om een eigen woning te huren. En dus kiezen mensen zoals Fien voor samenhuizen. “Met samenhuizen wist ik dat ik een volledig huis kon hebben, de ruimte die ik zocht én huisgenoten”, vertelt ze. “Daarnaast is het financieel ook een stuk gemakkelijker. Ik zag alleen maar pluspunten. Toch heb ik soms het gevoel dat ik een huis moet hebben, dat het zo hoort. Ik stress er soms over als ik me afvraag wanneer ik

Fien:

“Hoe langer ik hier woon, hoe meer ik me een deel van ‘het gezin’ voel”

dat voor elkaar ga krijgen, en hoe. Ik voel een bepaalde druk, maar wil me ook niet laten opjagen. Huren vind ik geen weggegooid geld, want je krijgt er de ervaring voor terug en je kan zaken aftoetsen.

Maar het is wel nog steeds een droom om ooit mijn eigen huis te bezitten. Al twijfel ik soms aan mijn beweegredenen. Is het omdat ik dat zelf graag wil, of omdat het verwacht wordt van andere mensen en ik niet ‘anders’ wil zijn?”

Iedereen die ruimtes deelt, zij het als gezin of als vrienden, weet dat samenleven niet altijd gemakkelijk is. Het konijn van je huisgenoot heeft de kabel van de televisie doorgeknaagd of de kinderen hebben de badkamer tot zwembad herleid. Hoe pakt men eigenlijk conflicten tussen bewoners die op een of andere manier samenwonen aan? “Soms kan het sociale inderdaad in je gezicht ontploffen”, aldus Ruth. “Conflicten horen bij een goede groep. Maar terwijl je je burena een conflict kan negeren, voel je je bij cohousing verplicht om tot een oplossing te komen. De bewoners moeten meer onderhandelen. Nu, deze mensen hebben vaak een sociaal bewustzijn, ze starten met een bepaald engagement. Toch wordt het onderschat. Het is raar dat er op alles een professional zit, behalve op het sociale. Soms ontstaat er een goednieuwsshow die polariserend werkt naar de buitenwereld. Hou steeds in het achterhoofd dat het mensen betreft die compatibel zijn en er sowieso al hard voor openstaan, dus ik zou dat engagement niet overdrijven.”

Disney Dinsdag

Fiens samenhuizen gaat veel verder dan de gemiddelde cohousing waar Peggy en Ruth het over hadden. Fien leeft

samen met twee andere twintigers en dat gaat heel goed. “We babbelen veel, hebben elke week een ‘Disney Dinsdag’ waar we samen televisie kijken en kunnen op elkaar rekenen. Ik ben niet alleen op mezelf aangewezen.” Toch heeft ook Fien in hun huis een eigen plek. “Ik heb een grote kamer waar ik alleen kan zijn, als ik daar nood aan heb. Maar dat gebeurt niet vaak. Ik ben niet iemand die graag de stilte opzoekt. Ik vind verstilling in de anonimiteit en de drukte van de grote stad. Echt alleen zijn, vind ik al snel te eenzaam. Ach, mijn huisgenoten en ik laten elkaar heel vrij. We doen onze eigen boodschappen en koken meestal apart. Soms vraag ik me wel af of ik het goed doe, het huisgenoot zijn. Ben ik netjes genoeg? Moet ik me niet meer inzetten? Communiceer ik open genoeg? De dynamiek is natuurlijk anders dan in een relatie of met mensen die je al heel lang kent, maar ik merk dat hoe langer ik hier woon, hoe meer ik me een deel van ‘het gezin’ voel. Voor mij is het belangrijk dat we ons samen thuis voelen.”



WIE IS FIEN SCHOKKAERT?

- Fien Schokkaert (26) is leerkracht lager onderwijs en ruilde dit jaar haar huis in voor een kamer in een cohousingwoning in Antwerpen.
- Ze houdt van lopen, zingen, shoppen, avontuur en het bourgondische leven.

2050?

SLOTSOM DE CIJFERS VAN MORGEN

Burenrevival

We zijn dit artikel begonnen met de uitzondering, die 1% andere woonvormen, om gaandeweg hopelijk te vinden wat we met z'n allen verstaan onder een thuis: de regel met andere woorden. Fien, Charlotte, Toon, Ruth, Peggy en Hugo: ze hadden het letterlijk of tussen de lijnen allemaal over 'samenzijn', 'een eigen plek', 'verbinding', 'privacy'. Is dat wat al die verschillende woonvormen bindt? Zijn we allemaal op zoek naar een eigen plek waar we tot rust komen en tegelijk in verbinding staan met anderen? "Het al dan niet spontaan samen dingen willen doen, is een trend en zien we terug in alle milieus, groepen en wijken. Het is begonnen met vrouwen die samen rokjes naaiden en hippe stedelingen die breiwerkjes voor bomen fabriceerden", herinnert Ruth zich. "Daarna is er een heuse burenrevival ontstaan."

On your doorstep

Inderdaad. Iemand trekt een fles wijn open op de stoep en een andere buur heeft nog een potje olijven gevonden in de frigo, dat gebeurde afgelopen anderhalf jaar misschien wel vaker dan ooit. "Het gevoel van 'community' is zeker niet het privilege van cohousers" vertelt Ruth. "Je vindt het evengoed terug in straten met rijhuizen of verkavelingswijken, denk maar aan nieuwjaarsrecepties, speelstraten of zondagse fanfares. Cohousers

zijn eigenlijk mensen die niet veel tijd hebben voor dagelijkse buurcontacten of die sociale dimensie missen in hun leven, maar toch van ontmoetingen houden. Het contact 'on your doorstep' is belangrijk. Vrienden en kennissen dichtbij huis winnen aan belang. Het grote verschil is dat burengroepen onderling veel meer diversiteit herbergen. Cohousers lijken vaak heel erg op elkaar zowel qua inkomen als interesses. Mensen uit wijken met diverse maatschappelijke en etnische minderheden zijn wat samenleven betreft de echte avant-garde, al worden ze vaak

als probleemwijken gezien door de buitenwereld."

Engagement aangaan

En wat met de sociale woningen? Wij mogen dan wel geen Zwitserland zijn, er moet toch iets mogelijk zijn? "Nu zet men in op renovatie van sociale woningen en dat was nodig, want vele woningen voldoen niet meer aan de alsmear strengere wordende kwaliteitsnormen. Tegen 2050 is het bovendien verplicht om bepaalde energiedoelstellingen te halen. Dat is



COLLECTIEF NOORD - © BRECHT VAN MAELE

“Het al dan niet spontaan samen dingen willen doen, is een trend en zien we terug in alle milieus, groepen en wijken”

niet zo simpel.” Hugo klinkt strijdvaardig maar ook realistisch. “Kijk, op dit moment kan de overheid grote engagementen aangaan, als ze verstandig investeert in zaken die 20 jaar later nog altijd waarde hebben. Weet men eigenlijk wel voldoende welke effecten bepaalde maatregelen hebben op een kwetsbare doelgroep? Heel dikwijls heeft de overheid een klein probleem opgelost en een nieuw groot probleem geschapen.”

Ruimtelijke evolutie

73, 20, 6 of 1%: de cijfers van vandaag zijn nooit die van morgen. Wordt cohousing de toekomst of blijft het weggelegd voor enkelingen en blijven we voornamelijk elk in ons eigen huis of huurhuis toeven? “In een ideale situatie geloof ik in een ruimtelijke evolutie waar mensen meer ruimtes delen en de beschikbare ruimte efficiënter beheerd wordt”, vertelt

Peggy. “Ik hoop dat meer en meer mensen de voordelen van het coöperatief wonen begrijpen. Zeker in woonprojecten met meerdere bewoners in één gebouw kan een wooncoöperatie de bewoners veel meer ‘ontzorgen’ van het onderhoud en beheer. Dan hoeven er veel minder conflicten te zijn tussen mede-eigenaars en of bewoners over de noodzakelijke investeringen in het gebouw. In een coöperatie zijn de bewoners betrokken, maar is het de coöperatie die het management doet. Dat vraagt tijd en meer kennis. De interesse van lokale overheden en ontwikkelaars is er al. De vrijstaande woning zal er niet uitgaan, maar het aanbod van gestapeld wonen zal ruimer worden. Hoe meer aanbod er is, hoe meer mensen voor andere manieren van wonen zullen kiezen. In een coöperatie is het de ambitie om mensen met verschillende inkomens in één gebouw te laten wonen.” Ruth kan dat alleen maar beamen. “Collectieve

woonvormen zijn momenteel een niche, maar blijven dat niet. Er zijn nieuwe profielen voor andere manieren van wonen, denk maar aan alleenstaanden, ouderen die niet in een woonzorgcentrum willen wonen of jonge mensen die vrij willen zijn van eigendom om veel te kunnen reizen. Voor zulke mensen moet het betaalbaar worden. Steden zouden kunnen beginnen met hun gronden aan faire prijzen aan te bieden voor dergelijke projecten.”

Grotere schaal

Peggy: “Vanuit cohousingbegeleiding wordt vaak 30 woningen als hoogste aantal genomen, want anders wordt de groep zoegezegd te groot. Maar ik zou het net interessant vinden om naar een grotere schaal te evolueren. Hoe zouden we daarin de gemeenschappelijke delen samen gebruiken? Dan hoef je niet per se iedereen te kennen en vormen zich misschien groepen rond gemeenschappelijke interesses.” En Peggy zelf. Zou zij eigenlijk in zo'n cohousingproject aarden? “Ja, ik wil in een project met collectieve delen wonen, maar ik zou kiezen voor het project in zijn geheel: de locatie, gemeenschappelijke delen en de privé-unit. En dan zal ik daar wel leuke mensen ontmoeten. Vanuit de groep vertrekken zou ik niet doen.”

Ruth:

“Mensen uit wijken met diverse maatschappelijke en etnische minderheden zijn wat samenleven betreft de echte avant-garde”



COHOUSING WAASLAND - © BRECHT VAN MAELE

"WAT HOOR JE BINNENIN GROEIEN ALS JE GOED LUISTERT?"



Wat hoor je binnenin groeien als je goed luistert?
 Wortels maken ondergrondse verbindingen, zaadjes kiemen en groeien uit
 tot reusachtige gewassen.
 Wereld barst uit zijn voegen.

julie van wezemael



> www.julievanzemael.com



WIE IS JULIE VAN WEZEMAEEL?

Julie Van Wezemael studeerde grafisch ontwerp en illustratie aan KASK Gent en werkt halftijds als freelance illustrator. In haar tekeningen combineert ze verschillende technieken: droge naald, verf en naaigaren vormen samen een getextureerd geheel. Ze bouwt kleurrijke werelden vol planten, dieren en vreemde wezens.

WAT DOET TEKENEN MET JULIE?

“In het begin ben ik heel onrustig en vind ik het moeilijk om te beginnen. Eens ik voel dat een tekening goed zit, ben ik gefocust en wil ik niets anders meer doen dan tekenen, dagen aan een stuk. Ik heb het altijd moeilijk wanneer een opdracht af is; dan loop ik een beetje verloren. Ik voel dat tekenen iets is wat mij veel houvast en betekenis geeft. Er is niets wat mij zoveel voldoening geeft dan iets maken dat daarvoor nog niet bestond.”

Alexander D’Hiet



Ik verstill. De zandberg langs de weg, een plaats die mij steeds doet stoppen. Overdag is het er druk, vol mensen, machines, zelden aantrekkelijk. Maar als de avond valt, is er leegte en rust. Het licht is zacht, ik heb tijd en het is stil. Ik stop, klim over het hek en verdwaal tussen kleurrijke bergen zand.

Zij verbinden. De dode takken van de sculptuur gaan via de weerspiegeling van een atelier raam over in een boom, het startpunt van het kunstwerk. Het beeld toont aan hoe het leven en de dood in directe verbinding staan met elkaar. Het is de link tussen oud en nieuw, tussen wat was en wat kan zijn.



Ik engageer me. Ik heb een overeenkomst met mezelf om koste wat het kost dagelijks 1 beeld te maken. Ik laat mezelf niet langer uit beeld, maar zoek een manier om een deel van mezelf in het beeld te plaatsen. Ik ben betrokken.



> www.alexdhiet.com



WIE IS ALEXANDER D'HIET?

Alexander is een zelfgeschoolde fotograaf, afkomstig uit Brugge. Hij fotografeert zowel digitaal als analoog en experimenteert met papiersoorten en manieren van inkaderen. Hij is freelance fotograaf bij Sabato magazine en werkte ook al voor De Morgen en Knack. Zijn persoonlijke werk kenmerkt zich door grafische elementen zoals vlakken en lijnen en is abstract, met veel aandacht voor kleuraccenten. Een constante bron van inspiratie is fotograaf Jack Davison.

WAT DOET FOTOGRAFEREN MET ALEXANDER?

“Via fotografie kan ik doen wat ik wil en voel, zonder me te moeten afvragen of het goed is voor iemand anders. Fotograferen laat me toe om plaatsen te ontdekken waar ik normaal gezien geen aandacht aan zou besteden. Ik zie de wereld anders, in kleuren en lijnen, licht en schaduw.”

“VERBINDING KAN BESTAAN ZONDER HET TE BENOEMEN”



deborah Lauwers



<< **Zij verbinden.** Een omhelzing, een eenvoudig gebaar, maar in de huidige omstandigheden is elke aanraking schaars. Zijn ze elkaars 'knuffelcontact'? Een nieuw woord dat de enge, afgebakende beperkingen van deze tijd doet voelen. Om verbindingen in stand te houden, drukken we ons vooral uit in woorden, terwijl het net mooi is als verbinding kan bestaan zonder het te benoemen.

< **Wij engageren ons.** Elk van ons moet opofferingen maken opdat we weer vrij zouden kunnen zijn; een tweeledig gevoel. Wat mij betreft, is het verhullen van ons gezicht achter een mondmasker een van de grootste opofferingen.



WIE IS DEBORA LAUWERS?

Debora Lauwers woont en werkt in Hasselt. Haar werk slingert van grafiet rechtstreeks op hout, originele potloodtekeningen, collages tot prints... In haar collages zoekt ze steeds de grens van de bevreemding op, wat soms leidt tot bizarre ontmoetingen tussen contrasterende beeldfragmenten. Dezelfde zin voor absurdisme en drama is ook doorgesijpeld in haar potloodtekeningen, waarin veelal vrouwen figureren. Dat alles op de grens van aantrekken en afstoten. Wat op het eerste zicht een stel mooie meisjes lijkt, verdient een tweede blik.

WAT DOET ILLUSTREREN MET DEBORA?

"Illustreren doet mij écht anders naar dingen kijken en ik hoop dat anderen dat ook zo voelen. Ik tracht zoveel mogelijk weg te blijven van een exacte vertaling van een briefing of tekst. Overdrijving, oorzaak en gevolg of inspiratie uit mijn eigen leven zijn ook altijd interessante uitgangspunten. Soms figureren er mensen uit mijn omgeving in mijn illustraties, zo kan ik ongevraagd kritiek geven op hun kleine kantjes, of die ene miskoop, of... allemaal kleine pleziertjes."



< **Ik verstil.** Veel ruis is weggefallen en we zijn meer op onszelf teruggeplooid. Er zijn momenten waarop ik het spontane contact met anderen mis, net zoals de afleiding en verwondering van alles wat om ons heen gebeurt. Vaker, echter, zie ik de ruimte die uit deze teruggetrokkenheid vrijkomt als een kans om vanuit mezelf te vertrekken en mezelf opnieuw uit te vinden.

“We denken aan morgen,
maar moeten leven
voor vandaag”



Marthe De Gussem

REDACTIE: LUNA ROUGES; FOTOGRAFIE: KÁROLY EFFENBERGER

WIE IS MARTHE DE GUSSEM?

- Marthe is 18 jaar en is afkomstig uit Aalter.
- Ze studeert Biomedische Wetenschappen aan UGent en werkt op dit moment haar eerste jaar af.
- Marthe zwom lang in competitie en geeft nu zwemles. Ze gaat regelmatig lopen en speelt viool.



“DOOR MOEILIKHEDEN TE OVERWINNEN, BEHAAL JE JE UITEINDELIJKE DOEL” MARTHE DE GUSSEM

LIGT WAKKER VAN humane problemen. “Ik zou willen zeggen dat ik wakker lig van oorlog en klimaat, maar dat zijn niet de dingen die mij het meest bezighouden. Ik neig meer naar empathie voor kinderen die honger lijden, Black Lives Matter... Als individu kan ik weinig veranderen in die situaties, maar ik doe mijn best om via beperkte acties toch iets te verwezenlijken. In mijn laatste jaar Latijn kwam filosofie aan bod. We lazen een artikel over de 12 dingen waar mensen spijt van hebben als ze op hun sterfbed liggen. Daar maakte ik me zorgen over. Je wil toch geen spijt hebben van je leven? We denken te veel aan morgen en hoe het op een dag misschien beter zal zijn, maar we moeten vooral leven voor vandaag.”

DROOMT VAN een wereld waar iedereen doet wat hij kan. “Iedereen droomt van wereldvrede, maar hoe ouder je wordt, hoe nuchterder je daarin moet zijn. Ik vind het net mooi aan een persoon als die doelen stelt voor zichzelf. Ik kom echt tot rust als ik weet dat ik alles heb gedaan wat ik kon, en weet dat ik een positieve invloed gehad heb.”

DENKT VAAK AAN Julie van Espen. “Ik bewonder haar enorm. Julie stierf 2 jaar geleden (in mei 2019) en ik denk nog bijna dagelijks terug aan wat er met haar gebeurd is. Er is op Instagram een

account over haar leven; ze leek echt een fantastisch persoon. Wat haar is overkomen, vind ik heel moeilijk om mee om te gaan. Ik heb haar nooit gekend en zij heeft ook nooit geweten wie ik ben, maar toch is zij iemand die ik niet vergeet. Ik wil elke dag een beetje meer zijn zoals zij. Daarom zeg ik ook ‘leef vandaag en niet morgen’, want zij heeft dat echt gedaan.”

HEEFT GENOEG VAN de pandemie. “Als ik nu terugkijk op de eerste maanden van de pandemie, vind ik dat ik toen meer had moeten genieten van de rust. Nu is het heel zwaar. Ik zit in mijn eerste jaar universiteit en die maanden lijken eindelijk te duren. Ik heb misschien 2 keer de campus gezien.”

SNAPT NIET hoe studenten in niet-coronatijden hun studies en sociaal leven combineren. “De overstap naar het hoger onderwijs was niet zo speciaal. De eerste weken besepte ik niet zo goed wat er allemaal op me afkwam. Pas erna begon het door te dringen dat ik bijna dag en nacht zou moeten bezig zijn met school om er te geraken. Zelfs zonder sociaal leven is het niet makkelijk. Misschien was dat sociaal leven wel waar we ons aan optrokken en zorgde het voor positieve energie. De dingen waar je normaal kracht uit haalt, zijn nu allemaal weggefallen. Van maandag tot vrijdag draait mijn leven volledig rond mijn studies. Op zaterdagen geef ik zwemles en de rest van het weekend probeer ik echt even te ontspannen.”

KAN HAAR HOOFD LEEGMAKEN tijdens het sporten. “Sinds het einde van de examens in januari ben ik opnieuw beginnen lopen. In het begin is het zwoegen en lastig, maar achteraf ben ik trots op mezelf en het geeft mij ook rust. Eens vroeg in bed kruipen, muziek, een masker, gsm wegleggen en een serie kijken doen ook wonderen. Mensen van onze generatie

kunnen moeilijk hun sociale media aan de kant leggen en ik denk dat dat ons net onrustig maakt.”

VOELT ZICH af en toe eenzaam. “Zeker tijdens deze coronaperiode merkte ik dat het soms voor iedereen te veel werd en wou ik anderen niet belasten met mijn problemen. Ik kon altijd wel bij iemand terecht, maar toch had ik soms het gevoel dat ik er alleen voor stond. Ik miste het sociaal contact. Wanneer ik met vrienden wegging, spraken we niet vaak over serieuze dingen. We maakten plezier en zo kon ik mijn zorgen even loslaten.”

WERKT GRAAG AAN de toekomst. “Ik ga mezelf hier misschien tegenspreken, maar ik denk dat er ook doelen moeten zijn voor later. Apps zoals TikTok motiveren mij soms omdat ik daar leeftijdsgenoten zie die goed bezig zijn en dat zorgt ervoor dat ik ook extra mijn best ga doen.”

BESEFT HEEL GOED hoe kwetsbaar mensen kunnen zijn. “Ik doe altijd mijn best om binnen mijn eigen kring de beste vriendin te zijn die ik kan zijn. Vroeger gaf ik te snel commentaar op iemand, maar daar ben ik in geëvolueerd. Ik beseft nu dat ik niet altijd weet wat er in iemands leven gebeurt en dat ik daar ook geen mening over moet hebben. Ik was daar niet mee bezig voor corona, maar nu ben ik me er bewust van hoe eenzaam mensen kunnen zijn of hoe slecht het met hen kan gaan.”

LEEFT VOLGENS het Latijnse motto ‘per aspera ad astra’. “Dat betekent: door moeilijkheden te overwinnen, behaal je je uiteindelijke doel. Niemand die nu aan de top staat, is daar geraakt zonder problemen. Als je constant tegenslag hebt, gaat dat ook wel voorbij. Het moet ooit eens goed gaan in het leven.”

Geert Delbeke

“Ik wil nog
wat leven”

WIE IS GEERT DELBEKE?

- Geert Delbeke woont met zijn vrouw Annemie in Brugge.
- Hij was vroeger journalist en volgt de media nog steeds, onder andere via een vriend die hem wekelijks een selectie goeie internationale artikels doorstuurt.
- In de tuin van Geert en zijn vrouw loopt schildpad Joris. “Hij is bij ons sinds de zomer van 1975 en schurkt zich altijd tegen mijn lederen schoenen aan. Een trouwe vriend.”

REDACTIE: MATTIAS DEYRIENDT - FOTOGRAFIE: KÁROLY EFFENBERGER





“HET NUT VAN KERKEN IS DAT ZE GEEN NUT HEBBEN. ZE ZIJN NUTTELOOS EN DAAROM ZIJN ZE ZO BELANGRIJK”

GEERT DELBEKE

WORDT WAKKER MET IN GEDACHTEN zijn kleinkinderen en kinderen. “Zij hebben het het afgelopen jaar veel moeilijker gehad dan mijn vrouw en ik. Ze kunnen hun vrienden niet zien, moeten kampen en hobby’s missen, kunnen niet naar school. Er staat een stolp op die tienerjongeren. Wij daarentegen zijn luxebeesten. Onze dochter zit in onze bubbel, we wonen in een huis, kunnen boodschappen doen, hebben telefoon, mail en vrienden met wie we kunnen wandelen en onder strikte voorwaarden eucharistie kunnen vieren. Mij hoor je niet klagen.”

VINDT DAT niemand zijn leven heeft veranderd. “Het leven is groeien. Er zijn veel mensen die heel veel voor mij betekenen en naar wie ik opkijk, maar veranderen doe je niet op basis van 1 persoon. Je bent wie je bent en je groeit, gevoed door wie en wat je tegenkomt.”

SPREEKT SCHANDE VAN het feit dat de levensbeschouwelijke uitzendingen op televisie in 2016 werden geschrapt. “3 maanden later vonden de aanslagen in Maalbeek en Zaventem plaats. Natuurlijk is daar geen oorzakelijk verband tussen, maar moslims, orthodoxen, christenen, hindoes of joden aan het woord laten en ruimte geven om te spreken over de goede dingen op de nationale televisie: dat is belangrijk. En dat kost veel minder dan de miljoenen die we na de aanslagen uitgaven om ons zogezegd te beveiligen. De CD&V heeft de gelovigen op dat punt als een steen laten vallen.”

WANHOOPT NIET DANKZIJ de gewone mensen. “Ik heb in mijn leven zoveel gewone, mooie mensen gezien. Mensen die deugen en een engagement opnemen. Er is niets mis met bisschoppen, ministers of BV’s, maar van gewone mensen kunnen we zoveel meer leren.”

VINDT HET EEN GEMISTE KANS DAT we niet vaker samen verstillen. “De Katholieke Kerk had in deze coronacrisis haar gelovigen, maar ook ongelovigen, meer kunnen stimuleren om in kleine groepjes in de tuin of in het park samen te komen om te vieren, om te praten, om eens samen een tekst te lezen. De psychologenpraktijken zitten vol, maar we hebben ook elkaar, hé.”

IS RAZEND OVER de herbestemming van kerken. “Elke keer weer hoor ik, zelfs bij de kerkleiding: ‘Wat is het nut van deze kerk?’ Wel mijn antwoord is: het nut is dat ze geen nut hebben. Ze zijn nutteloos en daarom zijn ze zo belangrijk. Ze vormen de enige overdekte plekken in onze samenleving waar iets moois is, waar ruimte is, waar iets gebeurt, iets in de lucht hangt, waar je niet moet kopen, waar je niet in orde moet zijn met je papieren, niet naar etalages moet kijken, waar je niet hoeft uit te leggen wie je bent, waar iedereen welkom is. Een kerk is echt veel meer dan de zondagse mis. De kerk is niet van de bisschop, maar van de mensen, van haar omwonenden, van zinzoekers, van burgers die tot rust willen komen, van daklozen die wat warmte zoeken. Het zijn ankerpunten in ons landschap, in onze cultuur, in onze geest. Daarover bestaat veelvuldig onderzoek. Duur? Neen, ze kosten 0,8 procent van een gemeentebegroting. Als we dat soort plaatsen wegdoen, worden we ziek. Schrijf het maar op.”

HEEFT NIET DE PRETENTIE OM iets mee te geven aan jongeren en aan zijn kleinkinderen. “Ik heb hen niets mee te geven. Uitspraken zoals ‘Vroeger was het beter’ of ‘Jullie moeten niet klagen’ hebben totaal geen zin. Alles is gewoon anders en daarin moet elk zijn weg gaan. Wij zijn oma en opa. Wij doceren niet en we beginnen zeker niet te zagen over vroeger of over hoe het anders moet. Wij proberen er gewoon te zijn.”

LIGT WAKKER VAN de vraag waarom mensen altijd opnieuw in conflicten belanden. “Vanaf het moment dat de aap een mens werd, is dat spel begonnen: elkaar uitmoorden. De media focussen er altijd weer op. Zelfs mijn abonnement op het magazine MO en de constante catastrofeberichten daarin, maken me zenuwachtig. In die landen zijn toch ook veel mooie projecten en mensen?”

KIJKT MET EMOTIONELE OGEN NAAR Israël en Palestina. “Dat is het land dat mee onze identiteit bepaald heeft. Met wij bedoel ik zowel christenen, joden als moslims. Daarom is het delicaat terrein. De woestijn, Abraham, de uittocht: ik weet wel dat dat symbolische verhalen zijn en dat we nog eeuwen zullen discussiëren over wat Jezus gedaan en gezegd heeft, maar het idee dat hij dezelfde skyline gezien heeft als ik op mijn reis naar het meer van Galilea: dat doet mij iets. Die landen zijn meer dan een symbool.”

HEEFT GEEN GOESTING om dood te gaan. “Ik zou graag nog wat leven, samen met mijn vrienden en familie. Dat zou het mooiste cadeau zijn. Pas op, wij werken aan onze uitvaart. We hebben trouwens recent een graf gekocht op een prachtige Brugse begraafplaats. Soms ga ik er wandelen. Het ligt klaar voor ons. Ons buitenverblijf (*lucht*).”



REDACTIE: MATTIAS DEVRIENDT, FOTOGRAFIE: VEERLE FRISSEN

TRAUMASLACHTOFFERS

lijken mensen zoals jij en ik

Nick (patiënt), Ellen, Elien en Yasmine (hulpverleners)
over verbinding, stil-staan bij wat is gebeurd
en engagement om te helpen en geholpen te worden

Dit gesprek gaat over trauma's. Trauma's zoals geweld en verwaarlozing, maar ook seksueel misbruik, één van de pijnlijkste onderwerpen die we ons kunnen inbeelden. Het is duidelijk: misbruik kan absoluut niet, de zware straffen zijn 100% terecht en de gevolgen voor de slachtoffers gigantisch. Maar toch willen we deze daders niet stilzwijgen. Hoe komen zij ooit weer tot verbinding met anderen? Wie draagt zorg voor de slachtoffers bij de verwerking van hun trauma? En wie engageert zich om herval van de dader tegen te gaan zodat dit in de toekomst nooit meer gebeurt? "De pleger mag vragen wat hij wil, maar het perspectief van het kind gaat altijd voor."

TRAUMA

Ons plan was om een slachtoffer, een dader en een hulpverlener te spreken, maar al snel hadden we door dat dat niet zo simpel zou zijn. “Alleen al spreken over een trauma, kan een invloed hebben op de behandeling van een slachtoffer”, maakt Yasmine ons duidelijk aan de telefoon. Samen met haar collega Elien werkt ze in psychiatrisch centrum Multiversum in Boeichout op een afdeling voor mensen met een persoonlijkheidsproblematiek. “Trauma is niets iets waar je snel wat vraagjes over beantwoordt. Zoiets moet goed voorbereid worden. Waar wil je het over hebben en waarom? En waarover liever niet? We willen onze aanpak intact houden en het traject afleggen zoals we het gewoonlijk doen. Het zou spijtig zijn als een goedbedoeld interview de weg die we gaan met een cliënt, bemoeilijkt.” We wisten op voorhand dat we ons met dit thema op maatschappelijk erg gevoelig terrein bevinden en dus begrijpen en respecteren we het voorbehoud. Met Elien en Yasmine spreken we apart af en leggen hen 7 vragen voor over hechting en opvoeding (zie p. 49-51). Toch willen we het niet loslaten. We bellen naar Fides, een afdeling voor mensen die seksuele feiten pleegden in Psychiatrisch centrum Sint-Amandus in Beernem. “Ik doe mijn best om een cliënt te vinden die bereid is om te getuigen”, horen we aan de telefoon van therapeute Ellen. “Maar weet wel dat wij onze cliënten hier geen daders noemen. Ze hebben verschrikkelijke daden gepleegd en kregen daarvoor terecht forse straffen, maar tijdens de behandeling kijken we naar de mens achter dat gedrag. Naar de jeugd, emoties en trauma’s. Daarmee gaan we aan de slag om het gedrag te veranderen.” Een paar dagen later zit Ellen voor ons

samen met Nick, een dertiger met een bril en kort haar. Hij werd in 2016 veroordeeld voor seksueel misbruik, oogt een beetje zenuwachtig en misschien zijn we dat zelf ook wel. Of het de eerste keer is dat hij hierover vertelt? “Nee, al heeft het heel lang geduurd voor ik daartoe kwam. Het moeilijkste in mijn therapie was om kwetsbare zaken te delen met anderen. Om die levenslange ingebakken angst te overwinnen. Ik heb nooit geleerd om vertrouwen te geven aan anderen, trauma’s te bespreken en verbinding aan te gaan met mensen rondom mij. Ik ben namelijk opgegroeid in een gezin waar er geen sprake was van zorg, warmte of troost. Mijn seksualiteit is in die periode compleet misvormd geraakt door misbruik dat op mij is gepleegd. Spijtig genoeg heb ik bij gebrek aan andere vormen van geborgenheid in dat misbruik wel wat aandacht en affectie gevoeld. Dat misbruik heb ik dus als iets positiefs ingekleurd.”

Dat klinkt heel vreemd...

Ellen: “Veel slachtoffers hebben het negatieve aan bijvoorbeeld seksueel misbruik in hun beleving afgesplitst om te kunnen

overleven. Daders denken daardoor later dat het misbruik ook voor het kind iets positiefs kan zijn omdat ze het zelf zo hebben onthouden. Het probleem bij grensoverschrijdend gedrag is dat de dader niet stilstaat bij de emoties van het slachtoffer. In onze therapie doorbreken we die blokkade en krijgen de daders voeling met de eigen pijn die ze verdrongen hebben. Ze leren stil te staan bij hun eigen beleving in diezelfde situatie.”

Nick: “Seksualiteit was voor mij altijd de enige veilige, geborgen uitweg voor mijn problemen. Precies zoals iemand zijn toevlucht zoekt tot drank of drugs, zocht ik het in seksualiteit om mijn emoties te verdoven. Het werd een verslavingspatroon, iets waar ik mijn hele leven mee zal blijven worstelen. Ik leerde nooit om te praten, te schrijven of iemand een knuffel te vragen als ik moeilijkheden ervaarde. Naarmate ik ouder werd, werd het beeld van een volwassen vrouw te bedreigend en dus verving ik dat door iemand jonger, waardoor ik me minder kwetsbaar voelde. Het heeft dus veel te maken met veiligheid, vertrouwen en een compleet foute invulling van wat troost of geborgenheid hoort te zijn.”

NICK

“Ik heb een vreedzaam wapen leren kennen om mijn emoties of gevoelens toe te laten, bespreekbaar te maken en om lastige situaties te hanteren. Dat wapen klinkt simpel, maar is heel moeilijk: praten, mensen vertrouwen, verwoorden wat in mij omgaat”

STIGMA

Begrijp ik het goed dat je niet als 'pedofiel' geboren bent, maar een dader bent geworden?

Nick: "Ja. Lange tijd dacht ik dat ik een biologische, aangeboren seksuele voorkeursstoornis had waardoor ik me tot volwassenen, maar ook tot kinderen aangetrokken voelde. Stelselmatig hebben we tijdens de voorbije twee jaar ontrafeld hoe ik echt tot dat punt gekomen ben."

Ellen: "Klopt. Ik werk hier meer dan 20 jaar en ik heb heel weinig cliënten gehad bij wie de aantrekking tot kinderen een zuivere aangeboren geaardheid is. Ik ga ervanuit dat dat enkel het geval is bij mensen die ongeacht hun opvoedingssituatie sowieso tot dat gedrag zouden zijn overgegaan. Dat is een kleine minderheid. De overgrote meerderheid heeft zelf een traumatische jeugd gehad met alle gevolgen van dien. Als iemand geen kansen heeft gehad op een normale ontwikkeling, is het dan correct om die persoon enkel

en alleen vast te pinnen met het woord pedofiel? We kunnen seksueel misbruik op geen enkele manier goedkeuren of het nu op kinderen of op volwassenen is, maar anderzijds blijkt het vaak een poging om het eigen misbruik te verwerken. Ze spelen het letterlijk na, maar in plaats van met poppen of in hun hoofd, in het echt."

Als het niet aangeboren is, dan zou je ervan moeten kunnen genezen...

Ellen: "We moeten daar realistisch in zijn. We zijn zeker dat mensen een veranderingsgedrag kunnen doormaken en er vanaf kunnen geraken, maar zoals bij elke verslaving calculeren we altijd in dat er een risico is op herval. Dat risico proberen we tot nul te herleiden, maar alles hangt natuurlijk af van de dader en voor een stukje ook van hoe de re-integratie verloopt. Het stigma dat aan hen kleeft, versterkt de kans op uitsluiting en vereenzaming en werkt herval in de hand. Zo kunnen mensen in een vicieuze cirkel belanden."

TV

Ben je bang voor het idee dat je je trauma nooit helemaal een plaats zal kunnen geven en jezelf dus nooit volledig onder controle zal krijgen?

Nick: "Statistisch gezien zijn er mensen die hervallen. Daar hou ik rekening mee. Je zal mij niet horen zeggen dat ik er vrij van ben, maar ik wil er wel alles aan doen. Het is niet simpel om te beseffen dat er iets in mij zit dat door omstandigheden die neiging heeft. En het is nog moeilijker om mezelf graag te zien en te geloven in mezelf. Om mezelf met dat inzicht bestaansrecht te geven in de maatschappij."

Het is ook niet makkelijk voor de maatschappij om jou een plek te gunnen. Toch? Niemand wil dat zijn kind dit meemaakt...

Nick: "Heel zeker. Elk risico moet dan ook vermeden worden. Sowieso moet ik bij elke keuze die ik maak, dan ook nadenken of ze conform zijn met mijn justitiële voorwaarden. Sport helpt mij, maar door alle voorwaarden is het niet simpel om een sportclub te vinden waar geen jonge-

ren zijn, waar geen speelplein in de buurt is, waar ik enkel volwassenen ontmoet en zo verder. Het is dus een evenwicht vinden tussen totale risico-inperking en toch kansen geven op bestaansrecht. Ik probeer de mensen rond mij dus zoveel mogelijk in te lichten over mijn situatie. De verantwoordelijkheid ligt volledig bij mezelf, maar dat wil niet zeggen dat ik het allemaal alleen moet doen. Tijdens mijn verblijf hier, zoeken we al naar hoe ik mijn leven hierna kan inrichten. Wat zijn andere uitlaatkleppen? Wie ben ik en wat wil ik doen met mijn leven? Bovendien wil ik me zowel op werk, sport, hobby's als privé vanaf nu altijd zo organiseren dat er mensen zijn die van mijn situatie op de hoogte zijn, die ik kan vertrouwen en met wie ik op een veilige manier verbinding kan leggen. Onbekenden hierover inlichten, is enorm belangrijk, maar ook best moeilijk. Soms kan het via via of kan iemand helpen, maar op vlak van werk zal dat bijvoorbeeld echt springen zijn."

Toch is de maatschappij genadeloos voor daders van seksueel misbruik. Het lijkt soms alsof opsluiting de enige juiste straf is...

Ellen: "Dat begrijp ik. Het zijn dan ook ontoelaatbare feiten, maar tegelijkertijd is het een én én verhaal van straffen en behandelen. Eerst en vooral is het praktisch niet haalbaar om alle daders levenslang op te sluiten, tenzij we een paar gevangenis bijbouwen. Ten tweede vind ik het geen terecht antwoord als we de levensloop van de dader in acht nemen en zien dat die persoon nooit is behandeld voor het trauma dat hij of zij zelf als kind opliep. Ten derde is het ook niet helpend voor de slachtoffers, want vaak willen zij erkenning en schuldbesef en daar is die intensieve behandeling net voor nodig. Onze cliënten zeggen vaak dat ze hier de verantwoordelijkheid moeten dragen, in plaats van ze te ondergaan in de gevangenis. Daar is het veel makkelijker. Tv kijken, af en toe naar de werkplaats, eten en drinken en alles wordt geregeld. Hier komen ze tot inzicht over wat ze aangericht hebben en voelen ze wat de impact is van wat ze zelf meegemaakt hebben. Ze gaan door hun eigen vroegkinderlijke pijn."

WIE IS ELLEN GUNST?

- Ellen werkt op Fides, een behandelafdeling in psychiatrisch centrum Sint-Amandus voor mensen die seksuele feiten pleegden.
- Ze is gehuwd en heeft 4 kinderen.
- Rust vindt ze in sporten.
- Haar grootste engagement is zich inzetten voor preventie van seksueel misbruik.

WIE IS NICK?

- Nick (schuilnaam) werd in 2016 door de rechtbank veroordeeld voor seksueel misbruik.
- Hij laat zich sinds 2019 behandelen op Fides, een behandelafdeling in psychiatrisch centrum Sint-Amandus voor mensen die seksuele feiten pleegden.
- Hij is ongehuwd en heeft één kind
- Hij komt tot rust door te lezen en te sporten.
- Zijn grootste motivatie voor therapie is om zijn problematiek onder controle te krijgen en verder als een goed iemand in het leven te staan.

EILANDJES

Ellen, je pleitte in een opiniestuk voor het installeren van 'verbindingpersonen' tussen daders en slachtoffers. Wat is hun rol?

Ellen: "Contact tussen dader en slachtoffer van seksueel misbruik is meestal niet mogelijk. We streven al jaren via ons iris-project* voor een verbindingspersoon die zicht heeft op de situatie van de dader én van de slachtoffers. Ook al is er vanuit de slachtoffers geen contact gewenst, toch is het belangrijk dat iemand dat opvolgt. Een kind van 7 dat beslist om zijn vader niet meer te zien, moet echt verder opgevolgd worden. Is er nog iemand die erover praat? Krijgt het kind erkenning? Zit het met een schuldgevoel omdat het gesproken heeft? Kampt het met een angst of een gemis aan contact met de vader? Weet het kind hoe de dader zich voelt? Dat de dader schuldbesef heeft? Is er nood aan psychologische ondersteuning? We hebben al situaties gehad waarin een kind uit schuldgevoel en loyaliteit meegaat met zijn moeder naar zijn of haar vader in de gevangenis 'omdat het al erg genoeg is dat die door zijn of haar schuld opgesloten werd'. Een contactverbod is heel goed, maar er is ook nood aan een verbindingspersoon die de gevolgen van dat contactverbod voor het kind mee opvolgt. Iemand die ervoor zorgt dat er niet behandeld wordt op 2 eilandjes. Pas op, de pleger mag vragen wat hij wil, maar het perspectief van het kind gaat altijd voor."

Weet jij hoe het gaat met de slachtoffers?

Nick: "Nee. Ik heb enorm veel spijt van wat ik mijn slachtoffers heb aangedaan, inclusief mensen die me heel dierbaar waren en zijn. Ik hoop dat ik ooit nog iets positiefs voor één van hen mag betekenen of tot herstel zal komen in de mate dat dat mogelijk is na mijn ernstige daden. Ik heb mijn verantwoordelijkheid genomen om tijdens mijn proces zelf te vertellen bij wie ik grensoverschrijdend gedrag heb gesteld, ook al wist ik dat ik daardoor zwaarder gestraft zou worden. En ik heb beslist om er hier aan te komen werken. Ik weet dat dat niet opweegt tegen het leed



"Wij noemen onze cliënten hier geen daders. Ze hebben verschrikkelijke daden gepleegd en kregen daarvoor terecht forse straffen, maar tijdens de behandeling kijken we naar de mens achter dat gedrag. Naar de jeugd, emoties en trauma's"

dat ik heb berokkend, maar toch hoop ik dat die erkenning iets positief is voor de slachtoffers."

Hoeveel mensen zijn op dit moment, los van het ziekenhuis, op de hoogte van jouw situatie?

Nick: "11 en dat is blijkbaar vrij veel. Bij de meeste andere cliënten gaat het om enkelingen."

Hoe gaan zij daarmee om?

Nick: "Heel verschillend. Iedereen heeft zijn eigen rugzak en zijn eigen kijk en ik ga ook niet met iedereen even diep in op alles. Één constante is wel dat geen enkele van die 11 mensen mij heeft laten vallen. Meestal heeft het tijd nodig en schrikken mensen, maar als ze inzicht krijgen in de oorzaken achter mijn gedrag, engageren ze zich toch om mij een tweede kans te geven. Ik zou het zeker begrijpen als dat

NICK

“Meestal heeft het tijd nodig en schrikken mensen, maar als ze inzicht krijgen in de oorzaken achter mijn gedrag, engageren ze zich toch om mij een tweede kans te geven”

niet zo was, maar ik kan alleen maar oprecht zijn, erkennen wat ik heb gedaan en hopen dat we verbonden kunnen blijven of zelfs een sterkere verbondenheid kunnen ervaren. Vaststellen dat iemand mij niet laat vallen ondanks mijn verhaal, sterkt me om het gesprek te blijven aangaan met anderen.”

STILTE

Mensen die met een trauma kampen, spreken er vaak niet over en vervallen in complete stilte. Herkenbaar?

Nick: “In mijn jeugd was er heel veel aandacht voor het niet goed zijn en dat werd constant bevestigd. Ik stel teleur, ik voldoe niet. Zo ontwikkelde ik een enorm laag zelfbeeld dat mijn hele verhouding met anderen scheef heeft getrokken. Als ik op latere leeftijd in een werksituatie te horen kreeg dat ik een fout maakte of dat iets niet goed liep, veroorzaakte dat een enorme pijn die ik niet kon dragen. In plaats van met zo'n problemen om te gaan, erover te praten, te kijken wat ik beter of anders kon doen of de kritiek in vraag te stellen, kroop ik steevast in mijn schulp, waardoor ik alleen achterbleef met mijn behoefte aan verbondenheid, troost en verbinding, maar waardoor ik ook nooit echt wist wat er in mezelf omging en ik mijn emoties niet toeliet. Ik blokkeerde, drukte die emoties weg en zocht mijn heil in seksualiteit, waardoor het probleem nog groter werd voor mij en spijtig genoeg ook voor anderen.”

Is spreken en contact leggen met anderen de sleutel?

Nick: “Het één op één iemand iets toe- vertrouwen was al moeilijk, maar dat in groep doen was nog veel moeilijker. Men heeft mij er echt een schop onder mijn gat voor moeten geven. Achteraf gezien zat daar wel de grootste groei. Ik heb een vreedzaam wapen leren kennen om mijn emoties of gevoelens toe te laten, bespreekbaar te maken en om lastige situaties te hanteren. Dat wapen klinkt simpel, maar is heel moeilijk: praten, mensen vertrouwen, verwoorden wat in mij omgaat. Die gigantische uitdaging waar ik nu voor sta, is om dat ook steevast te doen en nooit meer terug te grijpen naar seksualiteit als schijnoplossing voor mijn problemen.”

En wat als er geen hechtingspersonen zijn?

Ellen: “Belangrijke hechtingsfiguren die overlijden of de totale afwezigheid van een betrouwbaar familielid, kunnen problematisch zijn. Cliënten die als kind hun situatie aankaartten op school, kregen thuis vaak extra slagen waardoor de drempel om erover te spreken of er iets aan te doen nog groter werd. Dat leidt uiteindelijk ofwel tot woede of heel extreme emoties om toch maar een beetje verbinding met anderen te krijgen ofwel leidt het tot totale stilte en het verdringen en uitschakelen van elke emotie, wat als risico heeft dat het er plots allemaal uitkomt of dat ze alleen maar tot veilige

vormen van verbinding of intimiteit komen met een kind, wat bedoeld is om fout af te lopen.”

LEERKRACHTEN

We moeten dus beginnen bij onze eigen kinderen. Waar moeten we op letten?

Ellen: “Kinderen die vertellen over huiselijk geweld of misbruik op school, weten dat het nog veel erger wordt als de school nadien hun ouders inlicht. Dus uiten ze zich op andere manieren. Ik zie of hoor vaak over repressief optreden tegen kinderen of jongeren die problematisch gedrag stellen. Dan heb ik altijd de neiging om te bellen naar de directeur of de leerkrachten en te zeggen ‘alsjeblieft, praat met dat kind en ga na wat er aan de hand is.’ Iemand stelt niet out of the blue dat gedrag. Problematisch gedrag is een manier om met die moeilijkheden om te gaan. Het is een beschermingsmechanisme dat jongeren helpt hun kindertijd te overleven, maar dat als volwassene in de weg zit om te functioneren in de maatschappij. Pas op, een traumatische jeugd leidt niet automatisch tot grensoverschrijdend gedrag. Het is dus een verklaring, maar geen excuus. In onze therapie focussen we op die onderliggende oorzaken. Die moeten we aanpakken om het gedrag van de cliënt te veranderen. Voor alle duidelijkheid: uiteraard moet gedrag begrensd worden, maar we moeten daarnaast ook inzetten op een luisterend oor en op vertrouwensrelaties.”

ELLEN

“Een problematische jeugd leidt niet automatisch tot seksueel grensoverschrijdend gedrag. Het is dus een verklaring, maar geen excuus. In onze therapie focussen we op die onderliggende oorzaken”

Yasmine Cuyt & Elien Mariën

7 VRAGEN & ANTWOORDEN

over trauma, opvoeden, hechting en mentaliseren

1. MET WELK SOORT TRAUMA'S KUNNEN MENSEN KAMPEN?

Yasmine: “Veel patiënten die hier in behandeling komen hebben in hun leven één of meerdere trauma's ervaren. Vaak is er sprake van vroegkinderlijk trauma, bijvoorbeeld seksueel misbruik, huiselijk geweld of oorlog. Dat heeft een grote impact op de verdere ontwikkeling van hun persoonlijkheid en de manier waarop ze in contact staan met zichzelf en met anderen. Het kan angst creëren om (vriendschaps)relaties aan te gaan met anderen uit schrik dat de ander hen opnieuw zal kwetsen. Wat we ook vaak zien is dat patiënten heel heftige emoties ervaren en niet weten hoe er mee om te gaan. Dat kan leiden tot destructief gedrag (bijvoorbeeld agressie naar zichzelf of anderen of verdovende middelen) om emoties niet meer te voelen of om net terug in contact te komen met zichzelf. Ze hebben niet geleerd om hun emoties te 'reguleren'.”

2. WAT IS 'MENTALISEREN'?

Yasmine: “Mentaliseren is een moeilijk woord voor iets wat we vaak automatisch doen. We geven betekenis aan gedrag. We proberen te begrijpen wat er achter het gedrag schuilgaat. Als je op straat iemand ziet huilen, zal je automatisch proberen te achterhalen waarom die persoon huilt. Heeft hij slecht nieuws gekregen? Heeft hij ruzie gemaakt? Mentaliseren is iets wat je als kind ontwikkelt in het contact met je ouders. Vanaf je geboorte zullen ze betekenis geven aan je binnenwereld en aan het gedrag dat je stelt. Als een baby huilt, zal de ouder van nature uitzoeken wat er aan de hand is. Honger? Kou? Angst? Ze proberen te ontdekken wat er achter je gedrag zit en zoeken mee naar oplossingen. Daardoor zal je je eigen emoties en die van de ander beter snappen.”

3. WAT HEEFT MENTALISEREN TE MAKEN MET TRAUMA?

Elien: “Kinderen die op jonge leeftijd geconfronteerd worden met een trauma, hebben vaak geen beroep kunnen doen op een ouder (of andere hechtingsfiguur) die betekenis gaven aan hun binnenwereld. Soms was die ouder net diegene die hen misbruikte of verwaarloosde in plaats van hen de nodige veiligheid en zorg te bieden. Daardoor hebben deze kinderen niet geleerd hoe ze zichzelf en anderen kunnen begrijpen. Ze kunnen niet 'mentaliseren'. Ze hebben niet geleerd hoe ze een positieve relatie met zichzelf kunnen ontwikkelen en hoe ze op een fijne manier contacten kunnen aangaan met anderen.”

TRAUMA



YASMINE

“Mentaliseren is een moeilijk woord voor iets wat we vaak automatisch doen. We geven betekenis aan gedrag”



ELIEN

“Ouders zouden volgens onderzoek in 60% hun kind verkeerd inschatten, maar wees gerust, dat is eigenlijk niet erg. Het gaat hem vooral over de zoektocht naar wat er aan hand is, niet zo zeer over het ‘juist’ hebben”

WAT IS DE KERN VAN JULLIE BEHANDELING?

4.

Elien: “De focus van onze behandeling (mentalisation based treatment) ligt precies op het verbeteren van mentaliseren. Doordat patiënten zichzelf en de ander beter begrijpen, ontwikkelen ze een positiever zelfbeeld, gaan ze fijnere relaties aan en leren ze hun emoties beter

reguleren. Ze moeten terug verbinding kunnen aangaan met de maatschappij en daar hebben ze hulp bij nodig. Van in het begin van de behandeling zetten we in op het uitbouwen van een veilig en betrouwbaar sociaal netwerk.”

5. TRAUMA LEIDT SOMS TOT VERSTILLING EN NIET-SPREKEN. HOE KOMT DAT?

Elien: “Verschillende gevoelens zoals schaamte, angst of woede en verschillende gedachten zoals ‘ik ben het niet waard’, ‘het is mijn schuld’ of ‘ik zal niet geloofd worden’ kunnen leiden tot niet-spreken. En dat kan dan weer leiden tot eenzaamheid. De beweegredenen achter het niet spreken, is voor iedereen verschillend. Erover spreken kan helend zijn: de ander kan je begrijpen, andere perspectieven geven, steunen, troosten, het mentaliserend vermogen stimuleren. Maar het is niet simpel. Waarde-loosheid is meer dan een gevoel, voor sommige patiënten is het een vaststaand feit. Dat doorbreken en van een andere kant bekijken, vraagt veel tijd, zorg en aandacht.”

6. HOE ZORG JE ALS OUDER VOOR EEN VEILIGE EMOTIONELE HECHTING MET JE KIND?

Elien: “Een belangrijk element in het ontwikkelen van een veilige hechting is dat de ouder echt emotioneel beschikbaar is. Dat betekent dat het kind voelt dat het bij de ouder terecht kan en dat de ouder bereid is om uit te zoeken wat er aan de hand is met het kind. Volgens onderzoek zouden ouders in 60% van de gevallen een foute inschatting maken van wat er aan de hand is, maar wees gerust, dat is eigenlijk niet erg. Het gaat hem vooral over de zoektocht naar wat er aan hand is, niet zo zeer over het ‘juist’ hebben. Iemand moet samen met hem of haar die zoektocht onderne-

men, praten over de gevoelens, gedrag benoemen en samen kijken wat er achter dat gedrag schuilt. Iemand moet ‘er zijn’ om de moeilijke momenten en problemen samen aan te pakken. Uiteindelijk gaat het kind zich dat zoekproces eigen maken zodat het op latere leeftijd zelf kan uitzoeken wat er aan de hand is. Op dat moment is er sprake van wat we noemen emotieregulatie.”

7. WAARIN ZIT JULLIE ENGAGEMENT OM TE WERKEN MET TRAUMASLACHTOFFERS?

Yasmine: *(denkt)* “Het lijken mensen zoals jij en ik. Je ziet er niets aan en toch zitten ze met grote kwetsuren en trauma’s. We merken dat een belangrijke levensgebeurtenis zoals een sterfgeval of een ontslag vaak het zorgvuldig opgebouwde beschermingsmechanisme rond een trauma doorbreekt. En dan kunnen er bij iemand die het niet verwachtte en gewoon ‘normaal’ leek te functioneren in de maatschappij enorm veel emoties naar boven komen. Als ik op zo’n belangrijk moment naast hen kan staan en vooruitgang zie, dan ervaar ik dat als heel betekenisvol werk.”

Heb je na het lezen van dit artikel zelf vragen rond trauma of seksueel misbruik?

Neem dan contact op met teleonthaal op het nummer 106 of via de website www.teleonthaal.be.

TRAUMA

WIE IS YASMINE CUYT?

- Yasmine werkt in deStudio, een afdeling voor mensen met een persoonlijkheidsproblematiek in psychiatrisch centrum Multiversum in Boechout.
- Ze is samenwonend.
- Ze komt tot rust in gezelschap van fijne vrienden.
- Haar grootste engagement staat in de tekst beschreven.

WIE IS ELIEN MARIËN?

- Elien werkt in deStudio, een afdeling voor mensen met een persoonlijkheidsproblematiek in psychiatrisch centrum Multiversum in Boechout.
- Ze is gehuwd en heeft 2 kinderen.
- Ze komt tot rust door lekker te eten, bij te kletsen met vriendinnen en te sporten.
- Haar grootste engagement is moeder zijn.

ANNE NAGELS | RE°invented

LATER KAN GEWOON NU ZIJN





Mijn geheim Anne: "Het plotse overlijden van mijn vader stemde me tot nadenken. Uit een aantal mooie kledingstukken van hem, maakte ik een minicollectie voor mezelf. Er zijn veel mensen in dezelfde situatie, niet alleen vanwege een overlijden, maar omdat ze van maat veranderen of bepaalde kledij ontgroeid zijn. Met sommige kledingstukken hebben mensen een band, en daardoor vinden ze het soms toch de moeite om ze te bewaren. In het begin werkte ik naast de vaste collectie ook nog op maat. Nu maak ik een vaste collectie en werk ik 'made to order'. Alle stuks uit mijn eigen collecties kunnen bijbesteld worden. Daarnaast vind ik het belangrijk om voeling te houden met wat er rondom mij gebeurt. Ik ben blij dat ik naast mijn zaak nog lesgeef.

Op school kom ik met een leefwereld in contact die steeds verder achter mij ligt. De jongeren stimuleren mijn creativiteit."

Hoe ik onderneem Anne: "Onderneemen is uit de comfortzone stappen. Het is een gecontroleerde sprong wagen. Toch heb ik graag controle over hoe de dingen lopen. Daarom liet ik me begeleiden bij het uitschrijven van een ondernemingsplan en het bepalen van mijn doelgroep. De vrouwen die ik gedachten heb tijdens het ontwerpen kunnen elke leeftijd hebben, maar durven buiten de lijntjes te kleuren. Ze gaan op zoek naar 'statement pieces' als aanvulling voor de kledingstukken die ze al bezitten. Op Instagram post ik om die reden vaak styling video's die

laten zien hoe je mijn ontwerpen kan combineren met een gewone T-shirt of jeans."

Hoe ik het verschil maak Anne: "Eerst en vooral koop ik geen nieuw geproduceerde stof, maar bijvoorbeeld wel overschotten van grote productieateliers of 'deadstock', stoffen die geproduceerd werden voor ontwerpers, maar nooit zijn gebruikt. Daarnaast werk ik voor sommige stuks samen met 'De Welvaertkapoen', een sociaal atelier in Molenbeek. Daar stoomt men mensen klaar voor de Belgische arbeidsmarkt. Omdat bijna alle kledingproductie in het buitenland plaatsvindt, komen die mensen uiteindelijk niet terecht in de mode-industrie, terwijl sommigen er echt talent voor hebben. Ik hoop ooit zo

iemand in dienst te nemen. Het lokale vind ik sowieso erg belangrijk, net zoals transparantie over de kost- en verkoopprijs en door wie en waar een kledingstuk gemaakt wordt. Veel mensen staan er niet bij stil dat kledij nog één van de weinige producten is die door mensenhanden gaan. Het is een ambacht en dat vraagt respect, ook voor dat T-shirt van 2 euro dat je in een impulsieve buik kocht."

Welke fouten ik maakte Anne: "Als leerkracht spreek ik niet graag over fouten. Ik heb heel veel geleerd en ik kan alleen maar verbeteren. Soms had ik iets beter anders angepakt, maar dan was ik er misschien later tegenaan gelopen."

Mijn ultieme tip Anne: "Ga er gewoon voor! Mijn papa heeft kanker gekregen en is overleden. Toen heb ik beseft dat later ook gewoon nu kan zijn en dat het geen zin heeft om je dromen uit te stellen. Als je een idee hebt, doe het, maar laat je begeleiden. Durf mensen aanspreken, stel vragen, wees nieuwsgierig. Bijna iedereen is bereid om te helpen."



"ONDERNEMEN
IS SEEN
GECONTROLEERDE
SPRONG WAGEN"



goedgemutst

Ik ben precies Beertje Paddington.

Dat treft: de straten van Londen staan vol beelden van de goedgeluimde of op zijn minst goedgemutste bruine beer.

Wanneer de eerste Paddingtonfilm uitkomt, in 2014, bevind ik me in de misschien wel meest diverse hoofdstad van Europa om academisch onderzoek te doen naar migratie, religie en identiteit. Maanden later zou ik concluderen dat arbeidsmigranten van de tweede generatie uit Bangladesh een diepere connectie voelen met hun god dan met het land waar hun ouders vandaan komen. Ik had 17 kunnen halen, zou mijn promotor me toevertrouwen, als ik een iets meer opiniërend standpunt had ingenomen tijdens de mondelinge verdediging van mijn thesis. Ondanks de slogan van mijn universiteit – Durf denken – bleek ik minder kritisch dan hij had gehoopt.

Streng was ik evenmin voor mijn eigen (shop)gedrag. Een verblijf in het buitenland betekende voor mij: de lokale (kuch kuch) economie steunen op verkenningstocht in de winkelstraten. Toen mijn huisgenoot – niet toevallig een Bengalees – een uitje ten oosten van Londen plande en we daar een Primark passeerden, kon ik het niet laten. Ik had al zo vaak van die winkel gehoord. Horden shoppers sprongen op de trein naar – toen nog – Luik om terug te komen met zo'n (hart)verwarmende onesie. Niet dat ik op zoek was naar een veredelde pyjama. Maar koud had ik het wel in

het regenachtige Londen en een nieuwe winterjas was welgekomen. “Je weet toch dat die kleren in Bangladesh gemaakt worden?” Toch ging ik binnen. Ik was niet onder de indruk van de winkel zelf – te groot, muf, onpersoonlijk, overdadig – maar een Paddingtonjas aan 25 pond (of was het euro?), die kon ik niet aan mij voorbij laten gaan.

De jas is petroleumblauw, zoals die van de beer. Schaamrood, zoals z'n vissersmuts, zou ik nu moeten voelen op mijn wangen. Vele jaren na die aankoop schrijf ik over alles wat er mis is met de textielindustrie in landen als Bangladesh. Ik ging er tweemaal op reis, voor onderzoek en reportages, sprak met vrouwen die amper rondkomen van het povere loon dat zij krijgen om onze mantels in elkaar te stikken.

Ik heb de jas nog steeds. Ik draag er dubbel en dik zorg voor. In de winter wissel ik hem af met een mantel die een veelvoud van die 25 euro (of was het toch pond?) gekost heeft, maar daarom niet in betere arbeidsomstandigheden gemaakt werd. Intussen weet ik beter en shop ik anders: tweedehands, om maar een voorbeeld te geven, of in winkels die zich specialiseren in modemerken die wél eerlijke lonen uitbetalen. Practice what you preach.

Preken wil ik niet doen. Ook ik heb fast fashion, zoals dat heet, in mijn kleerkast hangen. Ik heb kleedjes en rokjes – niet

alleen in petroleumblauw – die van plastic gemaakt zijn. (Dat staat niet letterlijk in je kledinglabel natuurlijk, maar polyester, polyamide en co zijn niks meer dan gewoon plastic.) Ik kocht ze in mijn tienerjaren of in mijn studententijd, kreeg ze van mijn moeder of een vriendin, zou ze nu geen tweede blik op het winkelrek gunnen maar daar op mijn eigen rek, mijn kleerkast, hangen ze nog steeds te blinken.

Goedgemutst als een Beertje Paddington houd ik me warm aan een jas die ik achteraf gezien misschien niet had moeten kopen. Het is niet omdat die goedkoop was, te goedkoop om goed te zijn, dat hij nu zomaar naar de vuilbak verbannen moet worden. Ik neem me voor om zorg te dragen voor al mijn plastic kleren, ze zo weinig mogelijk te wassen en ze te blijven dragen tot ze in stukken uiteenvallen. Tussendoor oefen ik met naald en draad.

WIE IS SARAH VANDOORNE?

Er gaat geen dag voorbij zonder dat Sarah Vandoorne (1991) een balpenveeg op haar hand heeft. Als freelance journalist schrijft ze nochtans het liefst lange, beschrijvende reportages en analyses. Ze specialiseert zich in (en engageert zich voor) een eerlijkere textielindustrie. Daarvoor reisde ze al naar Bangladesh, Indonesië en Marokko. Ze studeerde Taal- en Letterkunde, Conflict & Development Studies en Internationale Onderzoeksjournalistiek. In 2020 schreef ze een e-book, *Shopdown: De impact van COVID-19 op de textielindustrie*.

Still



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

registreer je op www.still-magazine.be

gratis
exemplaar

5 IK BEN LIZE

Spitse monoloog zonder koetjes en kalfjes.

6 ONDERNEMERS

Drie met een missie.

8 LIJF

De micro-expressies, lachrimpels, blosjes en baselines van ons stille lichaam.

22 COHOUSING

Nergens beter dan in je villa, flat of sociale woning?
Mensje op zoek naar een thuisje, boompje, beestje.

38 KUNST

Verstilling, verbinding en engagement verbeeld door Julie Van Wezemaël (tekenkunst), Debora Lauwers (illustratie) en Alexander D'Hiet (fotografie).

40 LEVEN

Marthe (18) en Geert (84) in de fleur van hun bestaan. Anders.

44 TRAUMA

Ellen, Nick, Yasmine en Elien over stigma, hechting, verbindingspersonen en mentaliseren.

Colofon Still 08

Still is een halfjaarlijkse uitgave van domein Menas, een initiatief van de Groep Broeders van Liefde. Still wil mensen inspireren rond de thema's die voor de broeders belangrijk zijn: engageren in zorg en onderwijs, verbinden door in gemeenschap te leven, verstillen via gebed en meditatie. Still zoekt vanuit een open houding en via persoonlijke beleving hoe mensen vandaag tot vormen van verstilling, engagement en verbinding komen. www.domeinmenas.be **Redactie:** Broeder Luc Lemmens, Veerle Frissen, Mattias Devriendt, Nikkie Steyaert, Luna Rouges, Filip D'Hooghe, Thais Anteunis & Koen De Fruyt. **Hoofdredacteur:** Mattias Devriendt. **Verantwoordelijke uitgever:** Filip D'Hooghe, Stropstraat 119, 9000 Gent. **Redactiesecretariaat:** Still Magazine, Stropstraat 119, 9000 Gent, T09 221 45 45, veerle.frissen@broedersvanliefde.be. **Medewerkers:** Filip Erkens, Bart Koubaa, Thais Anteunis, Jordy Frissen, Lies Willaert, Boumediene Belbachir, Károly Effenberger, Lies Schroeijen, Julie Van Wezemaël, Debora Lauwers, Alexander D'Hiet en Sarah Vandoorne. **Vormgeving:** Filip Erkens. **Druk:** Graphius.