

Still

∞ VERSTILLING VERBINDING ENGAGEMENT





NACHTUIL

Ik ben eerder een nachtuil dan een vroege vogel. Ik hou van lang uitslapen, om me dan nog een paar keer om te draaien, vooral eer ik me wakker genoeg voel om de dag te beginnen. In de late namiddag ben ik op mijn best. Het creatief bezig zijn kan dan uitlopen tot laat in de avond of tot in de vroege uurtjes.

Licht, donker, dag, nacht. Begrippen die dagelijks geruisloos in elkaar overvloeien. Persoonlijk heb ik een voorkeur voor het donker. Misschien omdat licht meer opvalt in de duisternis? Ik verkies lange, zomerse avonden boven korte, winterse dagen. Het moment waarop de zon langzaam ondergaat en de hemel warm rood kleurt. Ik zie graag het leven in de tuin, met de bijbehorende tinten van bloemen, bijen en vlinders. Maar 's avonds het licht aansteken in diezelfde tuin, maakt het nog gezelliger.

Ik voel een kinderlijke vreugde wanneer mijn T-shirt met glow-in-the-dark-print oplicht in het donker. Net zoals mijn innerlijke kind een sprongetje maakt bij het zien van de lichtjes in de straat tijdens de kerstperiode. Ik hou ervan om – zittend op de achterbank van de auto en ondanks de lichtvervuiling – de sterren te tellen en de maan te volgen. Vooral bij die laatste voel ik een sterke aantrekkingskracht. Soms is hij wat groter dan anders, soms meer oranje, dan weer witgeel, maar altijd mooi in al haar verschillende fases. Het licht in de duisternis.

THAÏS ANTEUNIS

Thais is stafmedewerker grafisch ontwerp, web en illustratie bij team 'mensen' op de centrale diensten van Broeders van Liefde. Daarnaast is ze illustrator in bijberoep. Ze houdt van gaming en lezen in het fantasy- en sci-fi-genre, van artistiek bezig zijn en experimenteren met nieuwe materialen. Ze droomt ervan om een eigen studiootje te hebben waar ze al haar materialen een plekje kan geven.

START

Van Bierbeek tot Eeklo, via een app of met een brief. Het aantal engagementen om mensen te verstillen en te verbinden is onuitputtelijk. Wil je zelf starten? Dan vind je hier zeker een of meer hapklare ideeën. Ben je zelf met iets gestart? Laat het ons weten!
www.still-magazine.be



WIE IS JORDY FRISSEN?

Jordy is illustrator, grafisch vormgever, videograaf en tattoo artiest en werkt daarnaast in een winkel. Het boek dat hem het meeste heeft geraakt is 'Arlo', een autobiografische graphic novel van Floor Denil over verlies.

 @bloemzak

 www.facebook.com/frissegraphics

WAT IS JORDY'S FAVORIETE MOMENT VAN DE DAG?

"Een mistige zonsopgang 's morgens of een mooie zonsondergang zien in de velden tussen de bomen als ik terugrijd van mijn werk. Ik hou ook van het moment dat ik eigenlijk zou moeten slapen, maar toch aan een tekening werk of een serie kijk in de rust van de nacht."

Zin in een koffie gezet door een barista met een verhaal? Vanaf 10 oktober rijden 25 Gentse barista's met een vlucht- of migratieverleden met hun mobiele "[Komaf Koffie](http://www.gentfairtrade.be/en/komaf-koffie)"-kar door verschillende wijken en buurten in Gent. Je kan er fairtrade koffie kopen, maar ook een babbeltje slaan met de nieuwkomers. Zo kunnen zij op hun beurt hun Nederlands verbeteren en nieuwe mensen leren kennen.

[gentfairtrade.be/en/komaf-koffie](http://www.gentfairtrade.be/en/komaf-koffie)

Word jij rechtstreeks of onrechtstreeks geconfronteerd met kanker? Naast de noodzakelijke behandeling en zorg in het ziekenhuis hebben mensen vaak nood aan ontmoetingen en mentale steun. [Huyse Nestelt](http://www.vzwhuysenestelt.be) is een inloophuis in Eeklo waar mensen met of na kanker, hun naasten en naastbestaanden terecht kunnen. Een team van vrijwilligers staat mensen er bij in een huiselijke sfeer, weg van het ziekenhuis.

www.vzwhuysenestelt.be

Waar zoek jij de stilte op? Op de hoofdcampus van [Zorggroep Sint-Kamillus in Bierbeek](http://www.kamillus.be/nieuws/stilteplek-campus-krijkelberg) vind je een stilteplek waar patiënten, maar ook medewerkers, wandelaars en mensen uit de buurt, even kunnen gaan zitten om te genieten van het mooie uitzicht op de velden. Neem plaats in een megakunstwerk in de vorm van een hart, met een diameter van 15 meter. Ga zitten om tot rust te komen en troost te vinden.

www.kamillus.be/nieuws/stilteplek-campus-krijkelberg

Hoe maak je het straatbeeld net dat tikkeltje mooier? Drie Gentse raamdichters fleuren stadswijken op met raampoëzie. [Stefan Zajc, Bob Minne en Málika Matthys](mailto:nikkie.steyaert@broedersvanliefde.be) pennen korte gedichten neer op ramen en deuren met glasstiften. Zo willen ze mensen raken, laten glimlachen, troost bieden en verbinden met hun burens.

Heb jij een raamgedicht gespot? Laat het ons weten op

nikkie.steyaert@broedersvanliefde.be



5 Kijk je graag eens over het muurtje? Ook over de plas gebeuren toffe dingen. Olivia Spring richtte een magazine op voor en door mensen met een chronische ziekte of beperking. **SICK** wil een stem geven aan mensen die, door hun ziekte of beperking, te vaak langs de zijlaan staan. Maak kennis met hun wereld via essays, poëzie, interviews en beeldende kunst. Voor wie graag eens in het Engels buiten de lijntjes kleurt! sickmagazine.co.uk

6 Voel je je soms alleen in je verlies? **Dearly** is een rouwapp die ondersteuning biedt na het verlies van je dierbare(n). Binnen de veilige plek van de app maakt Dearly het mogelijk lotgenoten te ontmoeten en ervaringen te delen. Ook vind je er heel wat informatieve artikelen over rouw en de gevoelens die erbij komen kijken. www.getdearly.com

7 Wie ben jij dankbaar voor het afgelopen jaar? 21 schrijvers schreven op vraag van **Verb(l)ind** een dankbrief. Geen nieuwjaarsbrief met goede voornemens, maar een ode aan het kleine waarin mensen groot zijn voor elkaar. En het bijzondere is: ze delen hem niet alleen met hun bestemming, maar ook met jou. Laat je inspireren en dank zelf iemand. facebook.com/verblind

WIE IS BASHIR ABDI?

- Bashir (32) is een Belgische atleet van Somalische origine. In de winter doet hij aan veldlopen en in de zomer legt hij zich toe op (middel)lange afstanden.
- Op de Olympische Spelen 2021 in Tokio won hij een bronzen medaille op de marathon. In oktober brak hij ook nog het Europees record op de marathon van Rotterdam.
- Hij is getrouwd en heeft 3 kinderen.

BASHIR ABDI

**Gewoon mijn loopschoenen
aan en gaan**

“Ik leg mijn kinderen uit dat er mensen bestaan die anders denken, een ander geloof of andere overtuigingen hebben. En dat dat iets goed is”

Ik ben Bashir en sport heeft mijn leven veranderd.

Toen ik als dertienjarige jongen de oorlog in mijn thuisland ontvluchtte, moest ik helemaal opnieuw beginnen in België. Alles was nieuw: de taal, de cultuur, de mensen, zelfs het weer. Ik kende niemand. Door het sporten vond ik structuur, leerde ik Nederlands, ontwikkelde ik zelfvertrouwen en doorzettingsvermogen en maakte ik vrienden. Sport verbindt mensen van alle pluimage. Door samen te sporten, worden taboes doorbroken. Ik heb geen glazen bol, maar ik geloof dat ik zonder sport een compleet andere persoon was geweest. Dat ik mijn plek in de samenleving misschien nooit had gevonden.

Ik hou niet van show of dure outfits. Gewoon mijn loopschoenen aan en gaan. Eender waar, eender wanneer. Misschien past atletiek – de moeder van alle sporten – daarom zo goed bij mij?

Er is niets dat mij meer vreugde schenkt dan mijn kinderen. Pas werd ik voor de derde keer papa. Het groeiproces van baby's fascineert me. Het is zo mooi om te zien. Op het ene moment een hulpeloos en afhankelijk wezentje en ineens een peuter die kan kruipen, stappen en klimmen. Mijn kinderen zien opgroeien maakt mij intens gelukkig. Als ik bij hen ben, vergeet ik de wereld, het racisme, de druk, de verwachtingen en al het andere negativisme om me heen. Bij mijn gezin laat ik los, kom ik tot rust.

Mensen die het nodig hebben, moeten geholpen worden.

Dat wil ik mijn kinderen meegeven. Als zij in nood waren, zouden zij toch hetzelfde willen? Respectvol omgaan met iedereen in de samenleving. Hun rechten én hun plichten kennen. Weten dat er mensen bestaan die anders denken, een ander geloof of andere overtuigingen hebben. En geloven dat dat goed is. Dat die diversiteit de wereld mooi maakt.

Tijdens het lopen ben ik van niemand afhankelijk.

Ook in een wedstrijd sta ik er alleen voor. Ja, atletiek is best wel een individuele sport. Toch horen vriendschap en verbinding er fundamenteel bij. De voorbereiding en de training, het bloed, zweet en tranen; dat alles doorsta ik met anderen. Als ik alles op mijn eentje zou willen verwezenlijken, is het een lange en vooral moeilijke weg naar de top. Ik heb andere mensen nodig.

Opofferingen maken hoort bij topsport. Geen opofferingen, geen prestaties. Zo simpel is het. Mijn familie accepteert dat, want voor hen doe ik het. Het is mijn engagement om mijn vrouw en kinderen een mooi leven te geven. Maar dat neemt niet weg dat het soms moeilijk loopt, zeker wanneer het op het thuisfront minder goed gaat. Ik maak me dan zorgen of voel me schuldig dat ik niet bij hen kan zijn. Maar de keerzijde heeft ook weer een keerzijde. Ons gezin en ikzelf zijn des te gelukkig met de bereikte doelen als we er veel voor hebben opgeofferd.

Ik ben trots op de 800 kinderen die ik met vzw Sportaround bereik. In 2016 richtte ik die vereniging samen met een vriend op. We willen sportmogelijkheden bieden aan kinderen die daar anders weinig toegang tot hebben. Ik ben voornamelijk ambassadeur, maar als ik in het land ben, geef ik af en toe een sportles. 'Nee, (top)sport draait niet enkel om geld en bekendheid', leg ik hen dan uit en ik hoop dat ze dat onthouden. 'En er bestaan nog andere sporten dan voetbal', zeg ik hen ook. Ik wil hen laten proeven van verschillende disciplines en hoop dat ze via sport hun weg vinden. Op die manier probeer ik mijn steentje bij te dragen en die kinderen te helpen, zoals ik ook ooit geholpen ben geweest. Dankbaar zijn voor de kansen die ik kreeg en iets terugdoen: dat is mijn engagement.

EVA ANDRIES | **1/3**

SPONTAAN / ONGEDULDIG / GEDREVEN

Eva, Laura en Shana vormen een drieling. Samen in de buik, samen geboren, samen opgegroeid. Vaak in 1 adem genoemd. Verbonden en toch verschillend. Dit is Eva's ik.



Ik verzorg me Eva: "Ik vind een gezonde levensstijl heel belangrijk: vers en gevarieerd koken, veel fruit eten, voldoende bewegen... Als je gezond leeft, sta je positiever in het leven. Sinds de komst van mijn twee kindjes lukt het me niet meer om naar de fitness te gaan, maar ik heb mijn bewegingsmomentjes wel nodig, zowel fysiek als mentaal. Wanneer de kinderen in bed liggen, haal ik mijn sportmatje boven en laat ik alles los. Ik probeer ook andere verstillingsmomenten bewust in te plannen. Het hoeft niet altijd grootst te zijn: eens tijd nemen om granola te maken of een bananenbroodje te bakken, zijn voor mij al vaak voldoende."

Ik ben mezelf Eva: "Ik heb het moeilijk met mensen die hun steentje niet bijdragen als daar geen goede reden toe is. Ik wil op eigen benen staan, mijn eigen geld verdienen en mijn leven zelf op de rails houden. Die zelfstandigheid heb ik meegekregen van thuis. Afhankelijk zijn van een ander is niet mijn ding. Ondanks het feit dat ik dochter, vrouw, zus, vriendin én mama ben, ben ik vooral ook mijn eigen persoon. Ik wil dicht bij mezelf blijven en mijn eigen keuzes maken in het leven. Ik heb ontzettend veel over voor mijn familie, maar ik zou mezelf nooit wegcijferen ten koste van anderen. Natuurlijk heb ik mensen rondom me nodig, maar ik moet er ook staan als persoon; zeker in onze huidige samenleving waar traditionele rollenpatronen op de schop gaan. Mijn partner Andy en ik delen het huishouden en we werken allebei. Ik zou het niet anders willen."



Ik supporter Eva: "De band met mijn familie draag ik hoog in het vaandel. Wij zijn oprecht gelukkig voor elkaar en zijn elkaars grootste supporters. Er is geen jaloezie. Enkel zo kan je volgens mij oprechte verbinding aangaan. Natuurlijk zijn er soms meningsverschillen, maar we laten die niet uitmonden in een ruzie. We proberen altijd alles meteen uit te praten en dan los te laten. Onze band is zoveel meer waard dan een futilliteit."



Ik ben bang Eva: "Ik ben gevoelig voor wat mensen over mij denken. Soms speel ik bepaalde gesprekken opnieuw af in mijn hoofd om ze te analyseren. Ik zou het heel erg vinden als ik hoor dat iemand mij niet leuk vindt. Shana en Laura hebben dat veel minder. Soms zeggen ze wel eens: 'Trek je dat toch niet zo aan'. Maar voor mij is dat moeilijk. Ik heb sowieso een perfectionistisch kantje. Ik wil er verzorgd bijlopen, mijn werk goed doen, mijn huis tiptop in orde houden, gezonde snacks maken... Het én-én-verhaal is soms te veel. Mijn zussen helpen mij dan om sommige zaken wat te relativeren."

Ik herinner me Eva: "De geboorte van Lowie; de zoon van Laura en tevens mijn metekindje. Lowie was het allereerste kindje van één van ons drie, dat was zeer bijzonder. Het is op die momenten – de grote ingrijpende gebeurtenissen – dat ik een enorme verbinding voel met mijn zussen."

"IK ZOU HET HEEL ERG VINDEN ALS IK HOOR DAT IEMAND MIJ NIET LEUK VINDT. SHANA EN LAURA HEBBEN DAT VEEL MINDER"

GROTE BADJES

KLEINE BADJES


Hoe de badkamer
behoeftes in ons leven
blootlegt



REDACTIE: VEERLE FRISSEN EN NIKKIE STEYAERT, FOTOGRAFIE: MATTIAS DEVRIENDT, ROZEMARIJN BORMANS EN LUC ROYMANS



VAN VERBINDENDE OPENBARE PLEK NAAR VERSTILLENDE PRIVÉRUIMTE



Wij zijn water. Of toch voor 50%. En het aardoppervlak is dat ook, voor 70% zelfs. Water stroomt door onze aderen en tussen onze cellen en ondanks al die overloed, dompelen we ons regelmatig onder... in water. Al eeuwenlang baden we en dat verbindt ons met elkaar en met de natuur. Maar het laat ons even vaak stilvallen. Misschien is de badkamer vandaag wel de enige bubbel waar je ongestoord in je eentje de drukte en het lawaai van de dag van je kan afschuimen. Wij trokken onze kleren uit en doken onder in grote en kleine badjes op zoek naar de rol van badkamers in ons leven. "We leven meer en meer in onze badkamer. Ze worden steeds vaker ontworpen als verstillende leefruimtes."

De evolutie van het baden in 6 tijdsprongen

Een verbindende, verstillende en engagerende tijdreis langs aquaducten,

poolparty's, mikwes, erotiek, me-time en tobbes!

De badkamer is een recent fenomeen, maar baden doen we al eeuwenlang. "Baden is doorheen de geschiedenis altijd een combinatie geweest van gezondheid en ritueel", legt Janna Coomans, onderzoeker aan de universiteit van Amsterdam en Utrecht, uit. "Mensen gebruikten baden voor onze tijdrekening al om hun lichaam schoon te maken, maar zagen het tegelijk als een sociale activiteit. De nadruk lag sterk op het verbindende aspect. Dat is zeer abrupt gestopt in onze huidige tijd, voornamelijk in de westerse wereld. In andere culturen en in ontwikkelingslanden staat het sociale aspect van baden nog veel meer op de voorgrond. Maar voor inwoners uit westerse landen draait het anno 2021 vooral om me-time en hygiëne."



Een moment van verbinding en sociale cohesie. Hoe baden big business betekende

753
V.C



Baden gebeurt al eeuwen. In de Romeinse tijd waren er zeer grote luxueuze badhuizen, vooral voor de rijkere populatie. In deze grote plekken konden honderden mensen tegelijk binnen. Er werden grote aquaducten gebouwd met zowel warme als koude baden en mensen zagen een bezoekje als een sociale activiteit, maar ook als een plek om zaken te doen en politiek te bespreken. Baden werd gecombineerd met eten en drinken. Mensen dronken er wijn en aten er een klein diner. Na het baden deed men ook vaak een dutje op een van de aanwezige bedden.

POOLPARTY'S

Janna: "Baden is altijd een sociale activiteit geweest. Mensen gingen er heen met vrienden, om politiek te bespreken, als koppel ... Het was voor velen ook vaak een uitstap, omdat de badhuizen mooi ingericht waren. Aangezien wij van baden een private gelegenheid hebben gemaakt, zijn we dat sociale aspect een beetje verloren. Al wil dat niet zeggen dat er niets sociaal meer aan

is; we hebben andere vormen van interactie gecreëerd. Zo gaan ouders vaak met hun kinderen in bad en spreken mensen graag af om samen naar het zwembad te gaan. Populair onder de jeugd zijn ook de bekende poolparty's. Eigenlijk lijkt dat heel sterk op de vroegere badcultuur: samen praten, lachen, iets eten en drinken ... Het sociale aspect zit een beetje in een moderner jasje."



WIKIPEDIA

De eerste baden dateren van 2000 voor Christus. Ook in de Griekse tijd waren er reeds baden. Daarnaast zijn ook restanten teruggevonden in de oude Indiase beschaving van sites die gebruikt werden als plek om te baden. In Rome kan je de 'Thermen van Caracalla' bezoeken, die dateren van 211-216 na Christus. Het was in die tijd een van de grootste kuuroorden van het Romeinse Rijk. Je kan er nog steeds restanten van de oude badhuizen gaan bezichtigen.



Een rituele kwestie. Hoe water zich een weg zocht naar religies

500



De enorme baden verdwijnen vanaf de middeleeuwen, voornamelijk omdat ze erg duur en ingewikkeld in onderhoud zijn. De badcultuur zelf blijft wel bestaan. Vanaf de late middeleeuwen worden badhuizen in de steden geïnstalleerd. Ze waren geschikt voor 10 à 15 personen. Er zijn amper restanten van deze kleinere middeleeuwse badhuizen. Veel van die badhuizen zijn namelijk later omgebouwd tot woonhuizen of brouwerijen. Veel mensen denken daarom – onterecht – dat er in die tijd geen badcultuur heerste. De populariteit van badhuizen neemt daarna nog toe, om een piek te bereiken in de 15de eeuw. Op verschillende plekken wordt het ritueel onderhouden: zo ook in kloosters voor de monniken.

REIN

Janna: “Water zal altijd een soort ‘mythische’ waarde hebben, net omdat het onmisbaar is. Zonder proper water kunnen we niet overleven. Het is cruciaal voor onze gezondheid. Dat zou een reden kunnen zijn waarom water ook in religies als iets bijzonder en vaak heilig wordt gezien. Water is rein. Je merkt wel verschillen tussen de religies onderling. Zo is water in het Christendom minder aanwezig, of toch in mindere hoeveelheid. We maken een kruisteken met wijnwater in de kerk of de priester gebruikt een handje water op het hoofd van

een baby bij een doop. In de Joodse religie en in de Islam is water een veel groter onderdeel van het religieuze ritueel. Moslims gaan naar hammams voor een religieuze reiniging en de algemene lichaamsverzorging. Joden doen hetzelfde, maar dan in de Mikwe. Het is in de Islam en in het Jodendom ook heel belangrijk om grondig gewassen te zijn voor je een heilige plaats betreedt, zoals een moskee of synagoge.”

“Ik heb altijd interesse gehad in zowel de private als de publieke gezondheid in de middeleeuwen en in de geschiedenis van steden. Aangezien

badhuizen openbare plekken waren, leer je er veel over hoe men vroeger in de stad samenleefde. Ook wat de overheid doet om ziektes te voorkomen, boeit mij. Er heerst een misopvatting dat er in de late middeleeuwen geen hygiënische routines waren. Ik vind het leuk om aan de hand van onderzoek aan te tonen dat er weldegelijk een badcultuur aanwezig was in de hele geschiedenis.”



In de middeleeuwse tijd ging baden voornamelijk over het reinigen van je binnenkant. Zie het als de voorloper van het moderne ‘detoxen’. Het warme water of stoom werd gezien als ‘helend’ voor de bloedcirculatie. Baden werd zelfs vaak gezien als een helende activiteit voor zij die ziek zijn. Het werd zelfs opgenomen als een remedie voor verschillende kwalen, zoals in het beroemde medische boek ‘De Trotula’. Ook in badhuizen gebeurden er een aantal medische handelingen, zoals aderlaten of het maken van inkepingen in de huid, om vuiltjes uit het lichaam te ‘zweten’.

OPENBARE BIBLIOTHEEK BRUGGE - ERFGOEDCOLLECTIE



Een gewaagde plek. Hoe ziektes en erotiek bezoekers verontrustten

1500

Na 1500 is er weinig onderzoek beschikbaar over baden. We weten echter wel dat de natuurlijke spa zijn intrede deed. We spreken dan over natuurlijke bronnen buiten de stad. Een spa is tot op vandaag nog steeds een populaire trekpleister. Baden wordt in die tijd wel minder populair, waarschijnlijk door de aanhoudende pestepidemieën en besmettelijke ziektes zoals syfilis en de pokken. Het valt niet te bewijzen, maar er wordt verondersteld dat mensen in die periode bang waren om een bad te delen met een vreemde en een ziekte op te lopen. Een andere reden zou kunnen zijn dat het baden gezien werd als een 'losbandige activiteit', met veel erotiek. Idealiter gingen mannen en vrouwen apart naar de badhuizen, maar toch wordt vaak gesuggereerd dat er ook veel seksuele activiteiten plaatsvonden. In de badhuizen stonden namelijk bedden en de mensen liepen er sowieso schaars gekleed. Het zou kunnen dat dit door de Reformatie niet langer door de beugel kon.

VERS ONDERGOED

Janna: "Baden en hygiëne hangen natuurlijk nauw samen. Er is lang aangenomen dat mensen zich vroeger niet wassen of dat ze heel vies waren, maar dat heeft natuurlijk deels te maken met onze eigen standaarden die we er tegenover plaatsen. Veel mensen vandaag wassen zich dagelijks en enige lichaamsgeur wordt geweerd. Elke dag vers ondergoed en meerdere outfits in

de week, zijn ons niet vreemd. Dat is absoluut een nieuw fenomeen. Vroeger had men maar één paar kleren. Er was geen wasmachine, geen stromend warm water, en mensen droegen hun kleren voor een lange periode. Mensen toen vonden zich natuurlijk niet vies en vuil. Het heeft dus grotendeels met standaarden, middelen en tijdsgesest te maken."



WIE IS JANNA COOMANS?

- **Leeftijd:** 34
- **Beroep:** Doctor in de geschiedenis en werkzaam als wetenschappelijk onderzoeker aan de universiteit van Amsterdam en Utrecht.
- **Plek:** "Ik heb sinds 1 jaar een bad en vind het fijn om met mijn kinderen van 1 en 4 jaar samen in bad te gaan. Het is een ontspannende en sociale activiteit. In de winter neem ik wel liever een douche om snel op te warmen."
- **Badritueel:** "Ik probeer in bad vaak iets te lezen, ook academische dingen. Ik vind werken in bad best ontspannend."



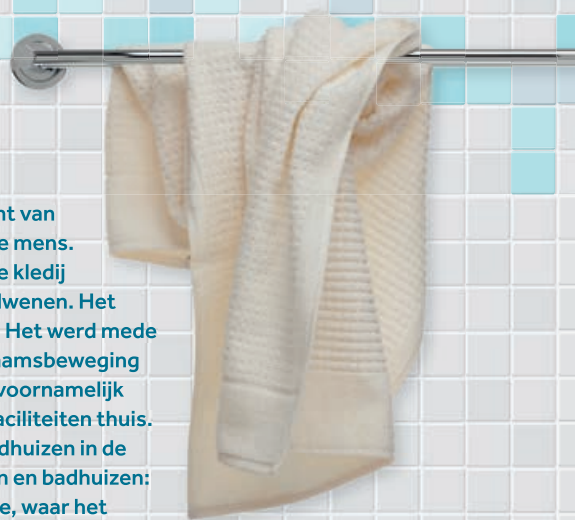
De Kerk was geen fan van openbare badhuizen waar mannen en vrouwen samenkwamen, omwille van prostitutie of het erotische kantje. Ook zijn veel religies tegen 'overdaad'. Badcultuur is goed, maar mag niet te verleidelijk of luxueus zijn. Zo gaan monniken vaak enkel in bad als ze ziek zijn, omdat men gelooft in de helende werking van baden (en het reinigen van de binnenkant). Maar te vaak mag niet, net omdat het luxueuze je zou afleiden van je spirituele pad.



Geen vanzelfsprekend gebeuren. Hoe de overheid zich engageerde voor de armen

1800

Rond 1750 werd baden opnieuw gezien als een essentieel element van lichaamshygiëne, eerst bij de aristocratie, later ook bij de gewone mens. De vrouwen gooiden hun pruiken over de haag en de ingesnoerde kledij en de trend om het gezicht dicht te plamuren met make-up, verdwenen. Het lichaam kon weer 'ademen'. Zeep maakte eveneens haar intrede. Het werd mede gedragen door de verlichting, waarbij de focus op natuur en lichaamsbeweging gelegd werd. In de 19de eeuw veranderde de badcultuur verder, voornamelijk voor de rijkere mensen. Zij installeerden namelijk bepaalde badfaciliteiten thuis. De minderbedeelden moesten nog steeds beroep doen op de badhuizen in de stad. Het is op dit punt dat er ook een mindshift komt rond baden en badhuizen: vroeger werd dit gezien als iets voor de rijken en de middenklasse, waar het langzaam verandert in een plek voor de armere bevolking.



PROPERE GRACHTEN

Janna: "Het badritueel is doorheen de eeuwen veel veranderd. Voor ons is het niet meteen een erg dure activiteit, daarom doen we het ook regelmatig, maar dat is niet altijd zo geweest.

Tussen 1800 en 1900 ontstonden er daarom badhuizen voor arme mensen. De gemeente was het er over eens dat iedereen toegang moest krijgen tot proper water en probeerde dat ook voor de inwoners te regelen. Al langere tijd, zelfs al in de middeleeuwen, zetten lokale overheden zich in voor 'propere' grachten, met minder vervuild water. Dat

deden ze vooral om ziektes te vermijden bij de inwoners. Maar vaak werden ook andere manieren gezocht. Buren deelden bijvoorbeeld een put, die ze gebruikten als bad of als opvangplek voor water, om te kunnen baden. De put werd dan door de hele buurt onderhouden. Soms betaalden buren elkaar ook om een 'bad' te mogen gebruiken. Een bad nemen was in die tijd niet vanzelfsprekend. Nu draaien we gewoon de kraan open en er is warm water, daar was dat een heel proces met het verzamelen van regenwater, het koken van het water ..."

Vroeger gebruikte men in Duitse baden het bijtende zeepproduct 'loog' om het haar te wassen. Men geloofde dat je enkel op die manier het haar echt schoon kon krijgen. Dit product wordt ook gebruikt om vloeren te schrobben.

(Naakt) baden in de Seine was immens populair bij Parijzenaren. Zo populair dat de overheid moest ingrijpen. Een koppel genaamd de 'Villains' bakende daarom in 1688 een stukje van de Seine af, zorgde voor kleedkamers, handdoeken en zeildoeken en touwen die als markeringen dienden. Het prille begin van het hedendaagse zwembad!





Elk z'n eigen lavabo. Hoe de badkamer een privéplekje werd

1960

Ten slotte kwam er eind de 20ste eeuw een resolute verandering in de badcultuur: het hebben van een private badkamer, vaak met douche én bad, in het eigen huis. Een nieuw gegeven dat pas gestart is 2 à 3 generaties geleden. Waar mensen rond 1930 zich vaak nog wasten in een tobbe of aan de wasbak, hebben sommige gezinnen tegenwoordig twee badkamers, eentje voor de ouders en eentje voor de kinderen. De persoonlijke hygiëne, het sociale aspect van samen baden, veranderde plots – voor het eerst in een lange geschiedenis – in een private aangelegenheid.

ME-TIME

Janna: “Baden wordt bij ons vandaag gezien als een ontspannende activiteit, al doen we dat dan wel in alle rust op ons eentje. Met een muziekje bijvoorbeeld. Het is een vorm van persoonlijke ontspanning. Men noemt het ook wel eens ‘me-time’. Een bad heeft ook een invloed op je gedachten en op hoe je je emotioneel voelt. Het warme water reduceert stress, neemt spanning weg en geeft rust. Het zal dus waarschijnlijk altijd een activiteit blijven waar mensen van genieten, alleen of in gezelschap.”

SCHOONHEIDSIDEAAL

Janna: “Naaktheid was vroeger ‘normaal’. Doordat baden echter een meer privaat karakter heeft gekregen, zijn we, in de westerse wereld, minder gewend om ‘naakt’ of schaars gekleed te zijn in het bijzijn van anderen. Dat heeft ervoor gezorgd dat ‘weinig kleren’ vandaag vaak geassocieerd wordt met erotiek. We zijn dus in het algemeen iets preutser opgevoed. Sommige jongeren of volwassenen vermijden soms publieke zwembaden en sauna’s, omwille van uiterlijke onzekerheden. Er wordt in onze maatschappij namelijk hard gehamerd op het schoonheidsideaal, zeker met de komst van sociale media. In vroegere tijden was er wel een beetje cosmetica en parfum, maar niet in de mate van vandaag; waar je geurkaarsen, badparels en allerlei crèmes hebt die ons badritueel ‘nog beter maken’.”

KLOOF

Janna: “Jezelf verzorgen is extreem belangrijk geworden, zo ook de focus op het uiterlijk. Marketing maakt daar natuurlijk gretig gebruik van door specifieke luxeproducten te linken aan een badritueel. Daarnaast wordt hygiëne ook steeds vaker gelinkt aan status. Een geurtje hebben is absoluut uit den boze, ook voor pubers. Als wij nog extremere vormen van persoonlijke hygiëne zullen aannemen in de toekomst, zal dat enkel maar voor een grotere kloof zorgen tussen de westerse wereld en culturen of landen waar men er niet zo op gebrand is.”



FOTO: SHUTTERSTOCK

Voor de Finse bevolking die in een appartementsblok woont, is het vrij normaal om een gemeenschappelijke sauna te hebben in het gebouw die je samen onderhoudt en die je kan reserveren voor gebruik.



WIE IS ROZEMARIJN BORMANS?

- **Leeftijd:** 46
- **Beroep:** Rozemarijn is architect bij ‘Bo architect’, het bureau dat ze in 2011 zelf opstartte.
- **Plek:** Ze woont in Antwerpen met haar man en twee kinderen.
- **Badritueel:** “Ik neem veel tijd, neem een heel heet bad, neem zo veel mogelijk water, zodat ik lekker kan wegzinken en neem tot slot zoveel badschuim dat ik bijna bedolven word. Ik heb trouwens onder mijn bad led-verlichting, dus die kan ik aansteken voor een gedempt sfeertje: werkt even goed als kaarsjes!”





Zijn wij onze badkamer? Hoe luxe, licht, hout en privacy hun plek opeisen in onze verstillende badkamer

2021

LUXE * EEN PLEK OM JE TERUG TE TREKKEN

Rozemarijn: “We leven meer en meer in onze badkamer en we ontwerpen badkamers dan ook als echte verstillende leefruimtes. Een groot verschil met vroeger, toen een badkamer functioneler was: even je tanden poetsen, wassen en klaar. Mensen met kleine kinderen vinden hun badkamer heel belangrijk om zich in te kunnen terugtrekken; ze beleven er hun stiltemoment. De meeste badkamers richten we in als een persoonlijke relaxruimte: met aangepaste verlichting, een groot bad... Er kan ook al eens een kaarsje aangestoken worden. Verzorgingsmerken spelen handig in op die trend. Ze brengen steeds meer producten uit die luxe uitstralen en die de spa-beleving thuis ondersteunen.”

“In een van onze laatste projecten hebben we een sauna ingewerkt in de badkamer. Daarvoor hoef je heus niet in een villa te wonen. Een stuk verloren ruimte – zoals onder een schuin dak - volstaat vaak al. In die specifieke situatie hebben we het gecombineerd met een buitenterras. Via een gat in het dak kunnen de bewoners naar buiten om een frisse neus te halen. Zo heb je meteen een saunatotaalbeleving. Soms zetten mensen een hottub buiten, als verlengde van de badkamer. Misschien wil je na een saunasessie het gevoel compleet maken door ernaaf te koelen op het terras in een bad of in een jacuzzi? Een badkamer is tegenwoordig veel meer dan een ruimte om je in te wassen. Alles is gericht op maximaal comfort en ontspanning.”



© ROZEMARIJN BORMANS

LICHT * VERBONDEN MET DE NATUUR

Rozemarijn: “Vroeger waren er vaak geen ramen in badkamers, maar tegenwoordig is daglicht onontbeerlijk. Soms ontwerpen we een koepel boven de douche, zodat je naar buiten kan kijken terwijl je doucht; een zeer aangename ervaring. Ook het bad heeft steeds vaker zicht op de tuin of op een groendak in plaats van op een lelijke roofing of een saai plat dak. Een manier om echt zen te worden in bad! We willen groen beleven vanuit onze badkamer of tenminste naar een mooi uitzicht kijken en niet naar een blinde muur. Alles wat al lang ingeburgerd was in de woonkamer, zie je nu terugkomen in de badkamer. Vroeger was een plant in de badkamer moeilijk te vinden, nu is het een echte trend. We ontwerpen zelfs volledig ‘groene’ muren, met een ruime selectie aan kamerplanten.”



© LUC ROYMANS

HOUT * GEZELLIGE MATERIALEN

Rozemarijn: “We zien de laatste jaren meer hout in badkamers. Een houten vloer is echt geen uitzondering. Het oogt gezellig en met de juiste keuze van hout is het perfect doenbaar. Douches zijn vaak inloopdouches in de vorm van een gietvloer zonder dat vervelende opstapje, zodat alles mooi kan doorlopen. We houden wel steeds het praktische aspect in het oog. Een badkamer moet je goed kunnen onderhouden, we kiezen daarom voor materialen die je makkelijk kan poetsen.”



© ROZEMARIJN BORMANS

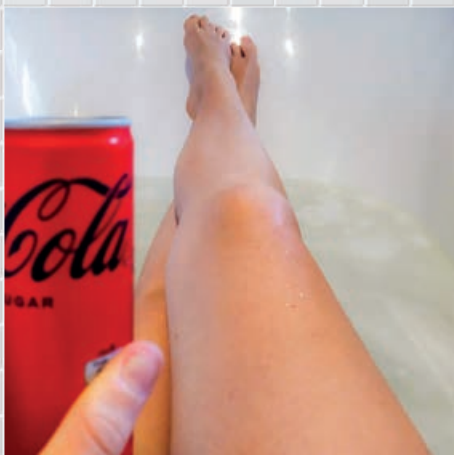
PRIVACY * BATHING APART TOGETHER

Rozemarijn: “Wanneer de kinderen wat ouder zijn, willen ouders de badkamer opnieuw voor zichzelf. De kinderen krijgen een eigen badkamer met douche, lavabo en wc. Ze hebben namelijk nood aan een eigen plekje en privacy. Ouders durven dan wel al eens kiezen voor een badkamer in de slaapkamer. Dat moet je zien als een grote open ruimte, zonder

afsluiting. Alles vloeit in elkaar over, dat geeft het gevoel dat je op hotel bent. Soms willen oudere koppels, waarvan de kinderen het huis uit zijn, een tweede badkamer op het gelijkvloers met het oog op later, wanneer ze minder mobiel zullen zijn.”

Marika, Luke & Lore

3 dertigers over het hoe, waarom en wanneer van een lekker bad



Marika Laureyns Me-time met een M&M

| **Leeftijd** | 30

| **Beroep** | Marika is leerkracht in het secundair onderwijs en stagebegeleider bij de Ugent.

| **Plek** | Ze woont met haar man in Maldegem, samen met hun dochtertje Ona (1 jaar) en hond Juul. Marika is dol op koude schotels en is een echte ondernemer.

| **Aantal keer in bad** | "Zeker 2x per week."

| **Badritueel** | "Een drankje, liefst een M&M, bruisbal, een gezichtsmasker, iets om te lezen en tijd hebben!"

| **Waarom?** | "Voor mij is een bad één van de weinige activiteiten waarbij ik echt kan ontspannen. Ik neem er ook mijn tijd voor en probeer het nog aangenamer te maken met een drankje, masker enz. Een halfuurtje pure me-time is altijd welkom tijdens drukke weken!"

| **Verbeteropties?** | "Een iPad op een handig tafeltje dat geschikt is voor een bad zou ik nog wel willen. Dan kan ik ondertussen naar mijn favoriete Netflix-serie kijken."

Lore Devriendt Kinderloos lijstjes maken

| **Leeftijd** | 32

| **Beroep** | Lore is juf in de eerste kleuterklas.

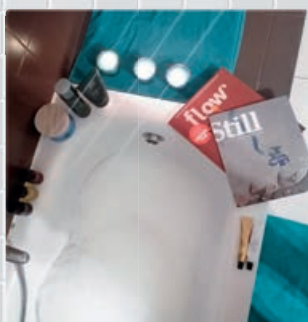
| **Plek** | Ze woont in Roeselare en is getrouwd met Jonas. Haar grootste engagement zijn haar kindjes: Manuel (5) en Isaak (2).

| **Aantal keer in bad** | "Ik ga elke dag na de avondshift van de kindjes in bad. Dus zeker 5 keer per week."

| **Badritueel** | "De kindjes moeten in hun diepe slaap zitten en liefst is er niemand in de buurt. En dan natuurlijk lekker warm water, veel schuim en goede badproducten. Een filmpje erbij met een hapje en drankje maken het af."

| **Waarom?** | "In bad gaan is voor mij de ideale me-time, vooral omdat huishoudelijke taakjes eventjes niet zichtbaar zijn."

| **Verbeteropties?** | "Ik maak in bad lijstjes en plan dingen. Het is het ideale moment om eens alles op een rijtje te zetten. Eens niets doen zou ideaal zijn, al komt dat er vaak niet van. Maar sowieso is het een ontspannende sfeer om na te denken."



Luke Bakker Loslaten bij een podcast



| **Leeftijd** | 33

| **Beroep** | Luke werkt als Packaging Coordinator bij ASML in Eindhoven.

| **Plek** | Hij heeft Brits-Nederlandse roots en woont alleen in Genk. Zijn favoriete maaltijd is zelfgemaakte pizza.

| **Aantal keer in bad** | "1 keer per week. Je moet tijd nemen voor een bad en 's ochtends is een douche nu eenmaal veel praktischer."

| **Badritueel** | "Warm water uiteraard! Een set kwalitatieve speakers en occasioneel een goed glas wijn maken het nog beter."

| **Waarom?** | "Om te ontspannen. Het is de enige plek waar ik alles helemaal kan loslaten. Meestal luister ik een podcast in bad, momenteel is dat 'No Such Thing as a Fish'."

| **Verbeteropties?** | "Een tv tegen het plafond zodat ik op een comfortabele manier series kan kijken."

JEZUS GENEEST een verlamde man

Is genezing een recht of een voorrecht?



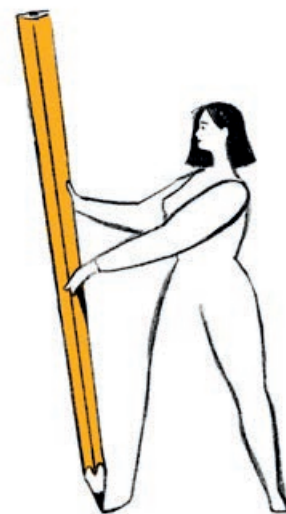
ILLUSTRATIE:
JASMIJN VAN DER WEIDE

Elk jaar tijdens de eindejaarsperiode wensen we elkaar het beste voor het nieuwe jaar en een goede gezondheid, 'want dat is het belangrijkste'. Maar wat als je gezondheid plots niet meer 'goed' is? Wat als je lichaam het laat afweten door ziekte, pijn of een ongeval? Vind je dan jouw weg naar de gepaste gezondheidszorg? De kans is heel groot dat je als westerse mens deze vraag positief beantwoordt. Onze gezondheidszorg is goed geregeld en voor iedereen toegankelijk wegens het solidariteitsprincipe. Toch kunnen bepaalde dure, niet terugbetaalde behandelingen diepe financiële wonden slaan die ons fysiek en psychisch herstel vertragen of belemmeren.

Het Bijbelverhaal 'Jezus geneest een verlamde man' zou je kunnen interpreteren als de ongelijke toegang die mensen in de wereld hebben tot gezondheidszorg. Een verlamde man bereikt met de hulp van 4 vrienden het huis van Jezus, maar ze kunnen Jezus niet bereiken door de mensenmassa. Ze klimmen daarom op het dak en halen de dakbekleding weg. Op die manier kunnen ze hun zieke vriend op zijn draagbed naar beneden laten zakken. Jezus ziet dat de vrienden in hem geloven en dat ze vertrouwen hebben. Hij vergeeft de zieke

vervolgens alles wat hij verkeerd heeft gedaan en vraagt hem op te staan, zijn draagbed te pakken en naar huis te lopen. De man in het Bijbelverhaal had mensen die hem hielpen, maar niet iedereen heeft dat geluk.


Het verhaal deed Jasmijn denken aan hoe we nu de laatste paar meters moeten afleggen. Jasmijn: "Tijdens de pandemie wagen we de laatste sprong om samen te genezen en verder te gaan. In de illustratie is er een pillenstrip te zien waarin alle vakjes geopend zijn, behalve de laatste twee. Zouden die helpen?" Het Bijbelverhaal herinnert daarnaast ook aan de prijs die we als maatschappij betalen wanneer we niet zorgen voor onze zieken. In het verhaal geneest Jezus niet enkel de lichamelijke kwaal, maar de hele persoon. Zo komt die persoon opnieuw in de gemeenschap terecht en belandt hij niet in een isolement."



WIE JASMIJN VAN DER WEIDE?

Jasmijn van der Weide is een Braziliaans-Nederlandse illustrator uit Arnhem. Ze werkt freelance voor onder andere het Nederlandse dagblad NRC. Jasmijn is gefascineerd door de mens en zijn gedachten, naar welke antwoorden ze zoeken en hoe zich dat manifesteert. Hoe verhouden mensen zich tot wetenschap, de natuur en het alledaagse? In haar editoriaal werk probeert ze haar visie op bepaalde thema's te laten zien, maar probeert ze ook te leren van het perspectief van anderen. Vaak ontstaat er een dromerige speling tussen realiteit en fantasie.

www.jasmijnvanderweide.com

 @jasmijn.vanderweide

EN TOEN WAS ER

REDACTIE: VEERLE FRISSEN, NIKKIE STEVAERT EN JULIE GODITIABOIS; FOTOGRAFIE: VEERLE FRISSEN, ROZE MARIJN BORMANS, LUC ROYMANS, TIM VAN DEN OUDENHOVEN; ILLUSTRATIES: THAIS ANTEUNIS





LEVEN

Waarom we met
z'n allen kaarsen
branden, snakken
naar daglicht en
de blues hebben
in de winter

'Licht' zei God op dag 1. En er was licht. Hij noemde het licht dag en het donker nacht. En God zag dat het goed was. De dagstructuur die ons allen zou verbinden, was geboren. Opstaan met de zon, slapen bij het vallen van de nacht. Maar die afhankelijkheid was natuurlijk niets voor de mens. Slapen, feesten, studeren of werken wilde hij op eender welk moment kunnen. Kunstmatig licht was de oplossing. Of niet? Natuurlijk daglicht blijkt nog steeds enorm belangrijk voor ons welzijn, onze samenhang en onze nachtrust. "We verlangen naar de connectie met de natuur. Ze brengt ons rust en verstillen en heeft een positieve invloed op ons mentaal welzijn." Wij stonden op voor dag en dauw en bleven lekker lang wakker om ons licht op te steken bij verpleegkundige Martine, architect Rozemarijn, kunstenaar Tim en nachtwerker Mattias.



BRILLICHT

8:35

"Het ritme van de natuur volgen, heeft een positieve impact op je gezondheid en je mentale welzijn"

Het is 7u20. Duisternis, winter, korte dagen. Ik lig in mijn bed en denk aan sommige patiënten in psychiatrisch centrum Ariadne die op dit ogenblik een speciale bril op hebben. Lichttherapie. Gewassen en aangekleed, vertrek ik er op mijn fiets naartoe, want ik wil er alles over weten. Onderweg is de zon nog niet goed zichtbaar. Ze reflecteert in ruiten van voorbijrijdende gebouwen en geeft de waterweg langs het fietspad een gouden gloed. Ik voel me instant gelukkig.

GELUKSHORMOON

Zonder zon geen leven en lange tijd gold ook: zonder zon enkel duisternis. Ons zonlicht heeft een veranderende kleurenstelling gedurende het verloop van de dag. 's Ochtends, vlak voor de zon opkomt, is er veel blauw licht aanwezig. Dat komt door de lange weg die het licht moet afleggen om ons te bereiken. Als de zon er dan eindelijk is, maakt ons dat gelukkig, omdat de hoeveelheid serotonine – het gelukshormoon – afhankelijk is van daglicht. Dat verklaart ook waarom we ons in donkere periodes zoals de winter, wanneer de zon niet zo lang en helder schijnt, doorgaans minder gelukkig voelen. Al is te veel daglicht nu ook niet bepaald een aanrader. In landen waar de zon tijdens een bepaalde periode in de zomer nooit ondergaat, komen er

meer impulsieve zelfmoorden voor. De overvloed aan licht leidt er tot een verstoring van de chemische processen in de hersenen en een acuut slaapttekort.

SAD

Wat kan je doen als je te kampen hebt met zwaarmoedige gevoelens tijdens de donkere maanden, ook wel eens de winterblues of Seasonal Affective Disorder (SAD) genoemd? Soms kan de verandering van de seizoenen in combinatie met stress en weinig beweging depressieve klachten uitlokken bij mensen die sowieso al gevoelig zijn aan depressie. Je kan proberen om zoveel mogelijk naar buiten te gaan op lichte dagen of wanneer er net verse sneeuw is gevallen. Maar dat is niet altijd mogelijk. Vandaar dat er zoiets bestaat als lichttherapie. "Zon- en daglicht zorgen voor een natuurlijke dagindeling. Overdag ben je wakker, energiek en alert. Als

de avond valt en het wordt donker buiten, word je al snel wat slaperig. Het is ons bioritme", vertelt hoofdverpleegkundige Martine Van Eenoo van PC Ariadne me in de verlichte gang. "Het ritme van de natuur volgen, heeft een positieve impact op je algemene gezondheid en je mentale welzijn. Voldoende daglicht zien is daarbij cruciaal. In de lente en de zomer is dat geen probleem, maar in herfst- en wintermaanden worden we steeds minder blootgesteld aan natuurlijk licht. Dat kan een negatieve impact hebben op je slaap- en waakritme en je stemming."

SEIZOENSDEPRESSIE

"Om die donkere maanden te overbruggen, maken wij af en toe gebruik van lichttherapie", gaat ze verder. "Vanaf eind augustus schakelen we soms een lichtbril in bij patiënten die gedurende de herfst- en wintermaanden last hebben van stemmingswisselingen en depressieve klachten. We spreken hier soms over mensen met een 'seizoensdepressie'. Voor patiënten die het hele jaar door worstelen met depressieve gevoelens, kiezen we minder snel voor lichttherapie. Lichttherapie is daarnaast ook zeker geen alleenstaande behandeling: het is altijd een aanvulling op gespreks- en groepstherapie en eventuele behandeling met medicatie."

MARTINE:

"LICHTTHERAPIE IS
GEEN ALLEENSTAANDE
BEHANDELING, MAAR HET
KAN SOMS WEL EEN EXTRA
BOOST GEVEN"



ALL YOU NEED IS SUN(?)

Wist-je-dat?



Uv-straling verslavend is? Dat komt door het hormoon B-endorfine dat pijnstillend werkt en je kan vergelijken met een lichte shot heroïne. Echte zonneklopers vertonen daarom ook symptomen die je met een beetje fantasie kan gelijkstellen aan afkickverschijnselen.



Er mensen bestaan die beweren dat ze kunnen overleven op het licht van de zon alleen? Nader onderzoek bracht veel oplichters aan het licht, maar er bleken na tests toch enkele mensen te bestaan die effectief weken zonder eten en drinken konden leven.



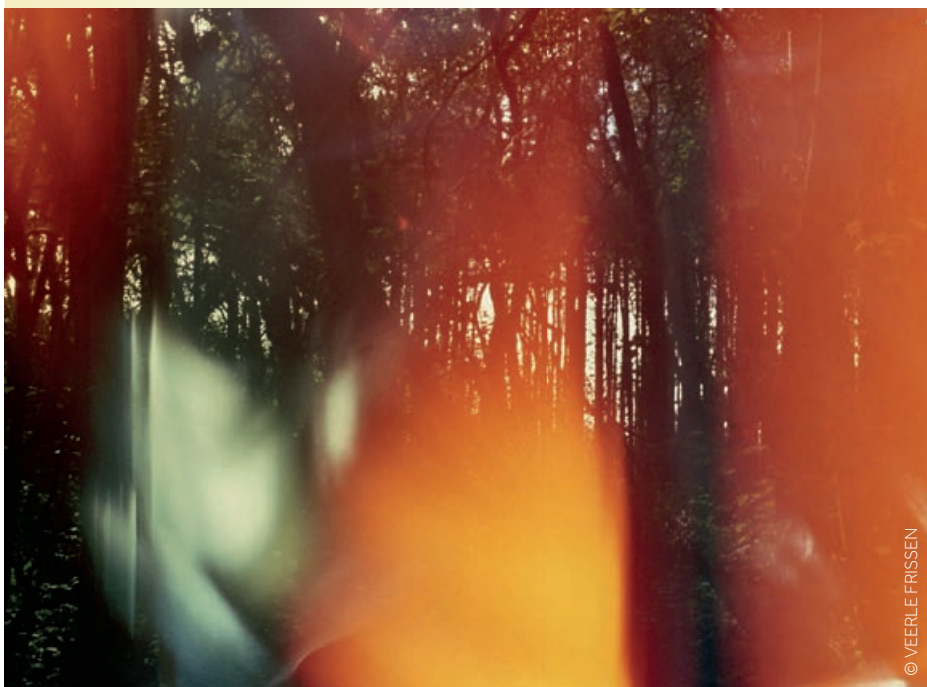
Sommige mensen dan weer geen zonlicht kunnen verdragen? De uv-stralen veroorzaken bij hen onmiddellijk agressieve huidkankers, deze ziekte heet Xeroderma Pigmentosum. Er zit niets anders op dan in de duisternis te leven of zich overdag enkel buiten te wagen in een alles beschermend astronautenpak. Kinderen waarbij deze aandoening werd vastgesteld, kregen de bijnaam 'enfants de la lune'.

WANDELEN

Het is een therapie waar ik nog niet veel van gehoord heb, dus ik ben benieuwd hoe lang ze er al mee aan de slag zijn. "In PC Ariadne werken we sinds enkele jaren met een lichtbril. Patiënten krijgen die bij het ontwaken en dragen de bril dagelijks 15 à 30 minuten, vlak voor ze opstaan. Er komt een helder, blauwachtig licht uit dat het tekort aan daglicht wat moet opvangen. Meestal gebruiken we de bril(len) gedurende een langere periode en het is belangrijk om de bril consequent te dragen. Sommige patiënten die lichttherapie krijgen, geven aan het positieve effect te voelen, maar niet iedereen merkt een groot verschil. Het is ook moeilijk om te meten, net omdat het een aanvullende behandeling is. Maar licht is sowieso belangrijk. Je merkt dat veel mensen met depressieve klachten sowieso een beetje opfleuren als de dagen weer langer worden. Er is meer hoop, perspectief en er heerst een positievere stemming. Daarom zullen we patiënten altijd stimuleren om buiten te komen, zelfs bij minder goed weer. Zonlicht, in combinatie met beweging, is heel goed voor het algemeen welzijn."



- Martine Van Eenoo (49) is hoofdverpleegkundige in PC Ariadne op de afdeling Esperanza 1.
- Ze is er actief sinds 2009.





DAGLICHT

13:00

"Een daglichtdag is een geslaagde dag"

Martine wist te vertellen dat natuurlijk licht erg belangrijk is. De schaduw in de living van mijn appartement valt me daarom plots extra op. Maar valt daar iets aan te doen? Om die vraag te beantwoorden, spoor ik verder richting Antwerpen-Berchem. De zon is ondertussen helemaal doorheen de wolken gebroken. Ik heb er met architect Rozemarijn Bormans van architectenbureau BO architect afgesproken. Ze heeft er net een Zoom meeting opzitten en wil graag de benen strekken dus gaan we samen coronaproof stappen. Ik heb haar gecontacteerd omdat ze het als een persoonlijke missie beschouwt om meer daglicht in gebouwen te brengen. "Het is een constante in mijn stijl, als ik er al een heb."

Ik las dat mensen in geïndustrialiseerde landen tegenwoordig ongeveer 90% van hun tijd binnen doorbrengen. De mens, bij uitstek een dagdier, stelt zich dus overmatig bloot aan kunstlicht en veel te weinig aan daglicht, wat wel eens voor een ontregelde biologische klok kan zorgen. Daar is Rozemarijn het volmondig mee eens. "Mijn idee-fixe is dat je overdag geen extra licht nodig hebt", verklaart ze wanneer we even halt houden bij een bankje in het park. "Daglicht zou, zelfs op een donkere, regenachtige dag, voldoende

licht in je huis moeten brengen. Natuurlijk licht heeft altijd de voorkeur. Overdag kunstverlichting aansteken is volgens mij niet goed voor je welzijn en gemoedsrust. Mensen kloppen meestal om die specifieke reden bij ons aan. Kunstlicht dient enkel als sfeerlicht of om goed bij te kunnen werken. En zelfs dan gebruiken we het liefst indirect licht; dan bedoel ik licht dat vanachter een kast of wand komt, een lamp die tegen het plafond schijnt ... Het doel is om nooit rechtstreeks een lamp in je gezichtsveld te hebben, dat is zeer storend. We kiezen altijd voor warme LED verlichting. Aangezien weerkaatsing zo belangrijk is, hebben onze projecten doorgaans een licht interieur, we gebruiken natuurlijke materialen en de muren zijn meestal wit. Dat geeft een ander gevoel. Alle architecten in ons bureau werken met datzelfde ideaal voor ogen."

BIJBOUW

Rozemarijn vertelt met een take-away koffie in haar handen verder over haar specialisatie in restauraties van oude gebouwen. "Ook daar passen we hetzelfde principe toe: licht binnen krijgen. Beschermd gebouwen hebben natuurlijk restricties, maar het lukt ons meestal toch om ergens een extra opening te creëren, zonder de oorspronkelijke architectuur aan te tasten. Weet je, het probleem met veel oude woningen is dat ze heel diep zijn. Er werd altijd maar bijgebouwd en heel vaak op de verkeerde manier zodat alles achteraan het huis dichtliep. Dat gaat natuurlijk ten koste van de instroom van daglicht. Wij halen eerder stukken uit een huis, dan dat we ruimtes bijbouwen. We voelen ons vaak aangetrokken om zulke missers uit het verleden recht te trekken (lacht). We werken de huizen achteraan terug open. Aan de voorkant zijn dergelijke woningen vaak goed: hoge plafonds, veel licht dat binnenkomt door de ramen ... Een andere optie is om met indirect licht te werken door een groene binnenruimte te creëren in een ruimte centraal in een gebouw of woning. Daardoor krijg je het effect van een wintertuin en haal je toch wat natuurlijk licht binnen in een anders donker pand. Bekende

ROZEMARIJN:

"JE ZOU NOOIT KUNSTLICHT
MOETEN AANSTEKEN
OVERDAG"



© ROZEMARIJN BORMANS

5 TIPS VOOR EEN LUMINEUZE WONING

Dat daglicht je een positief gevoel geeft en kan zorgen voor rust en connectie met de natuur, is ondertussen duidelijk. Zelf je huis een daglicht make-over geven is echter niet zo eenvoudig. Vaak komt er toch een serieuze verbouwing bij kijken, onder andere omdat je bijna altijd grotere ramen nodig hebt om het zo gewilde daglicht te laten binnenstromen. Hieronder volgen enkele tips van Rozemarijn om dat gegeerde daglicht door je huis te laten stromen (met of zonder verbouwing, jij kiest).

een Kijk of er een vals plafond is en haal die eruit. Vroeger werden valse plafonds in woningen gestoken om meer warmte vast te houden, tegenwoordig zijn ze dikwijls overbodig.

twee Maak je ramen plafonhoog. Ramen werden vroeger vrij laag gestoken. Langs onderen krijg je het licht niet binnen, je moet het licht van boven halen. Je mag ramen zelfs voorbij de dakrand plaatsen. Zo krijg je een oneindigheidsgevoel.

drie Gebruik niet te snel een lichtkoepel. Het is een noodoplossing voor plekken waar je echt geen licht binnenkrijgt. Er zijn meestal andere manieren.

vier Gebruik lichte materialen in je interieur. Schilder je muren wit en werk daarna af met kleuraccenten. Zo weerkaats je het aanwezige licht. Je kan zelfs voor je vloer een heel lichte tegel of licht hout kiezen.

vijf Werk op strategische plaatsen met spiegels die het binnenvallende licht naar een andere ruimte weerkaatsen.

architecten uit de art nouveau zoals Victor Horta werkten al op die manier.”

NOORDEN

Mijn vader opperde onlangs dat mensen vroeger geen ramen aan de noordzijde van hun woning lieten zetten om praktische redenen, werp ik op. “Het klopt inderdaad dat in de vorige eeuw woningen aan de noordzijde vaak geen of weinig ramen hadden. Ik snap het idee wel, maar toen werd er nauwelijks geïsoleerd, dus was het noodzakelijk om de warmte binnen te houden. Maar je kan dat licht net goed gebruiken, het is een heel aangenaam licht. Daglicht hoeft niet altijd te betekenen: zonlicht. Nu is één van de problemen dat zuidelijk georiënteerde woningen vaak te kampen hebben met oververhitting in de zomermaanden.” Onze noden veranderen, net zoals de manier waarop we leven, evolueert. Vroeger was een keuken een keuken, nu is een keuken een leefruimte. “Het eerste wat koppels tegenwoordig al zeker weten is: ‘Keuken achteraan, met zicht op de tuin’. Vaak moeten we ruimtes ontwerpen waarin alle ramen open kunnen om zoveel mogelijk binnen en buiten in elkaar te laten overvloeien. We verlangen naar die connectie met de natuur, het brengt ons rust, verstillend en heeft

een positieve invloed op ons mentaal welzijn. Mede door corona zijn de mensen meer en meer buiten gaan leven, eten, vergaderen, ja zelfs interviewen (licht) en opteren ze voor een keuken dichtbij hun buitenruimte. Vrienden uitnodigen voor een etentje in de tuin was nog nooit zo gemakkelijk. Het sociale aspect speelt een doorslaggevende rol. We ontwerpen trouwens meer en meer overdekte buitenruimtes, opnieuw om die verbinding met de natuur te voelen. En zo kunnen mensen ook in de winter gezellig buiten zitten!”

WIE IS ROZEMARIJN BORMANS?

- Rozemarijn woont met haar man en 2 kinderen in Antwerpen, in een huis dat ze zelf verbouwde.
- Ze is architect en oprichter van architectenbureau BO architect en zweert bij architectuurhandboeken uit de renaissance en de barok.



KAARSLICHT

16:14

“Een vlammetje om iemand te herdenken, stil te vallen, of gezelligheid te creëren”

Het wordt al donker tijdens mijn rit naar huis en ik weet al wat ik straks ga doen: een boek over licht doornemen en een kaars branden. Letterlijk dan. Niet omdat de elektriciteit niet werkt, maar omdat ik na het gesprek met Rozemarijn het kunstlicht even wil weren. En ook omdat ik net zoals iedereen wel eens graag een kaars brand. Vroeger was kaarslicht de enige manier om 's avonds nog een beetje licht in huis te hebben. Er is al weet van het gebruik van kaarsen in de vroege steentijd. Men vulde kalksteen met dierlijk vet en gebruikte een geïmproviseerde lont. En hoewel er geen enkele rationele reden is om vandaag nog een kaars te branden, doen we het toch massaal. Soms om het in ons eentje stil te maken, soms om het gezellig te maken met anderen, soms als engagement om iemand te herdenken of als we aan iemand denken. Het is duidelijk iets wat ons verbindt. ‘Kaarsen werden al heel vroeg in verband gebracht met religieuze rituelen’ lees ik die avond in het boek ‘Licht: de invloed op lichaam en geest’ van Gemma Verhuizen. ‘Egyptische priesters brachten via lampen gevuld met olijfolie eer aan de zonnegod Ra. In de heidense Romeinse kalender was 25 december de dag van de onoverwinnelijke zon: ‘sol invictus’. Het moment waarop de dagen weer langer werden en men de geboorte van de zon vierde door het aansteken van kaarsen en vuur. Van-

daag staat 25 december bekend als Kerstmis, de geboortedag van Jezus of het ‘ware licht’. Die datum werd in het jaar 345 aangeduid door Liberius, de bisschop van Rome, in een succesvolle poging om grip te krijgen op het van oorsprong heidense ritueel. Ook nu nog branden we met Kerstmis massaal kaarsen en zorgen we voor extra licht in huis’.

MET DE KIPPEN OP STOK

We gebruiken kaarsen echter niet langer als lichtbron voor onze avondlijke activiteiten. Daar stak de uitvinding van de gloeilamp een stokje voor. De langdurige blootstelling aan elektrisch licht 's avonds heeft voor een omwenteling gezorgd in

het slaappatroon van de mens. We zijn geleidelijk aan minder gaan slapen. Tot mijn verbazing lees ik in hetzelfde boek dat mensen voor de uitvinding van de gloeilamp doorgaans in 2 fases sliepen. ‘In de ‘eerste slaap’ ging men met de kippen op stok om te slapen tot ongeveer middernacht. Daarna volgden enkele wakende uren die men bij het licht van een kaars doorbracht met het gezin, familie of vrienden. De gestolen uren 's nachts zorgden voor verbinding met je naasten; in het beste geval hield je er boeiende conversaties en nieuwe, creatieve inzichten aan over.’ Na dit intermezzo ging men opnieuw slapen tot de zon opkwam. Een gemiddelde nacht bestond dus in totaal uit ongeveer 9 uur slaap. ‘Tegenwoordig slapen we gemiddeld minstens een uur minder lang per nacht. Met behulp van kunstlicht rekken we onze dag en ontregelen we tegelijkertijd onze biologische klok. Het artificiële licht geeft een signaal aan onze hersenen om minder melatonine (het hormoon dat voor een goede nachtrust zorgt) te produceren.’ Conclusie: we blijven tot laat in de avond wakker en alert en vallen moeilijker in slaap. Tijd om tegen al deze boekenwijsheid te zondigen, denk ik, want ik heb dadelijk een afspraak met fotograaf Tim van den Oudenhoven. En dat is nu net iemand die begint te functioneren naarmate de duisternis intreedt.





KUNSTLICHT

20:48

“Lichtpunten zijn remedies tegen de eenzaamheid”

LICHTPUNTEN

‘Hoi, kunstlicht’ denk ik terwijl ik mijn laptop opensla. Geen trip naar Berlijn helaas – waar Tim van den Oudenhoven ondertussen al bijna 10 jaar woont, maar een avondlijk videogesprek tussen Gent en een hotelkamer in München, waar Tim zich voorbereidt op een nieuwe expo die een dag later zal openen. De duisternis vormt het uitgelezen decor voor Tims creativiteit. “Ik ben altijd het meest productief in de avond en bij uitbreiding ’s nachts. Ik ben actiever en heb de neiging om nieuwe dingen uit te proberen wanneer er niemand rondom mij is. Ik voel op zo’n momenten een rust over me heen dalen die me helpt om dingen te maken.”

TEGEN EENZAAMHEID

Tim gaat in zijn fotografisch werk vaak op zoek naar kunstlicht dat een invloed uitoefent op ons. Zijn nieuwste reeks heet ‘SAFE_LIGHT’ en is een onderzoek naar ‘de verlatenheid van de nacht’, vandaar dat ik hem contacteer. “De reeks gaat over een fictief personage dat ’s nachts door de stad wandelt en zich aangetrok-

ken voelt tot lichtpunten onderweg”, legt Tim uit. “Maar ze vertelt evenzeer iets over de verwachtingen die daar van uitgaan: ‘Wat komt er nog op zijn pad?’, ‘Wie zal hij nog ontmoeten?’ Die lichtpunten zijn tekens van aanwezigheid, remedies tegen de eenzaamheid. Toch is er slechts in 1 beeld uit de reeks sprake van menselijke aanwezigheid en dan nog afgesloten van het personage. Je kan de reeks omschrijven als een zoektocht naar verbinding met anderen, naar leven in de duisternis. Het voelt voor mij niet zo, maar mensen interpreteren mijn

TIM:

“MENSEN INTERPRETEREN MIJN WERK SOMS ALS BEANGSTIGEND. DAT VERTELT VOORAL IETS OVER HOE ZIJ MET DE DUISTERNIS OMGAAN”

werk soms als beangstigend. Dat vertelt vooral iets over hoe zij met de duisternis omgaan. Voor mij zijn de lichtpunten eerder een teken van hoop.”

ZWART

Je houdt van duisternis, maar gaat toch op zoek naar licht, is dat niet tegenstrijdig, vraag ik hem. “Nee, je moet het zo zien: ik ga op zoek naar het donkerste dat ik kan vinden, maar waar je wel nog bepaalde details in kan zien. Ik speel met de afwezigheid van licht. Zelfs als er geen licht is, ontdek ik na verloop van tijd iets dat ik wél kan zien. In mijn reeks ‘Disparitions’ staat er geen enkele lichtbron op de foto, maar toch zijn de beelden niet 100% zwart. De toeschouwer moet zijn ogen even laten wennen aan de duisternis. Pas dan begin je de details te ontdekken, net zoals in het echte leven. Hoe langer je kijkt, hoe meer je ziet. Toen ik de reeks presenteerde in een tentoonstelling, verblindde ik het publiek voor het binnenkomen met een spotlight. Zo leken de foto’s nog meer op zwarte vlakken en duurde het langer om details te onderscheiden. Ik



WIE IS TIM VAN DEN OUDENHOVEN?

- Tim van den Oudenhoven studeerde Germaanse en Beeldende Kunst. Hij woont in Berlijn.
- Zijn favoriete nachtdier is: "De vos! Ik kom ze hier in Berlijn vaak tegen op mijn nachtelijke wandelingen."
- Hij werkt voornamelijk met fotografie en focust zich op thema's als tijdloosheid en vergankelijkheid.

stelde het geduld van de toeschouwers op de proef en dat was spannend. Sommige mensen waren te ongeduldig, raakten gefrustreerd en verlieten de expositieruimte. Ook in mijn 'Horror Vacui'-reeks werk ik met zeer veel zwart in de beelden. Je ziet een grote ruimte van niets, met ergens in de verte een lichtpuntje: een huisje, een tankstation, een element in het landschap... Dat geeft vertrouwen, maar het voelt tegelijkertijd bevreemdend omdat alles omgeven is door zwart. Ik zie het als een begin, een teken van leven in de duisternis waarbij jij als toeschouwer de moeite moet doen om de rest van het landschap in te vullen met de schaarse elementen die ik aanbied."

TIM:

"IK BEN OP MIJN
PRODUCTIEFST IN DE
DUISTERNIS, WANNEER ER
NIEMAND RONDOM MIJ IS"





MAANLICHT

00:05

"Ik zie meer daglicht dan mensen met een 9 to 5"

DE MAAN EN (NIEUWE) SPIRITUALITEIT

Brillicht, daglicht, kaarslicht, kunstlicht en tot slot maanlicht. Daar hebben we het nog niet over gehad. Het geloof in de mysterieuze krachten van de maan is niet nieuw - oude natuurgodsdiensten geloofden in de maan en sterren als gidsende entiteiten - maar het heeft opnieuw aan belangstelling gewonnen in een wereld waar alles onzeker is. Scrol maar eens door Instagram en je zal merken dat de hemellichamen opnieuw velen beroeren. Welkom terug maan als spirituele gids in het leven van millennials. De maan is een houvast, zonder dat haar kracht bewezen moet zijn of op waarheid gebaseerd. Het is een nieuwe religie die eigenlijk heel oud is. Misschien verlangen we heel hard naar de verloren connectie met de natuur?

Misschien voelen mensen door alle schermen en technologische snufjes opnieuw de drang om zich los te koppelen. Weg van het beredeneerde, de algoritmes, het onpersoonlijke. Weg van de lichtvervuiling ook, die auteur Paul Bogard in zijn boek 'The end of night' omschrijft als een 'spiritueel verlies van onze soort, die al duizenden jaren betekenis vindt in het licht boven ons.'

In een wereld die nooit stilstaat, moet ook bij maanlicht de industrie blijven draaien. Mattias is zo'n persoon die 's nachts niet op beide oren slaapt, maar fris en monter aan het werk is. Hij werkt al vier jaar

als lijnoperator bij Ontex, een fabriek in Eeklo die hygiënische oplossingen zoals luiers en maandverbanden produceert en tevens mijn laatste halte van de dag. De eerste jaren werkte hij er in een ploegenstelsel, maar sinds augustus ruilde Mattias de ploegen voor de donkere van de nacht. "Voor precies hetzelfde werk verdien ik 's nachts meer. Ik haal ook meer uit mijn dagen. Wanneer ik opsta, meestal ergens tussen 12 en 13 uur, heb ik nog een hele dag voor mij. Dat is een zalig gevoel", vertelt Mattias me tijdens zijn pauze.

"Veel mensen hebben de misopvatting dat nachtwerk ervoor zorgt dat je geen sociaal leven kan hebben, of dat het moeilijker is om een relatie te onderhouden. Ik

MATTIAS:

"WANNEER IK OPSTA, MEESTAL ERGENS TUSSEN 12 EN 13 UUR, HEB IK NOG EEN HELE DAG VOOR MIJ"

ben het daar niet mee eens. Mijn vriendin heeft wat mensen 'een normaal bioritme' noemen. Toch slagen we er goed in om onze beide schema's mooi op elkaar af te stemmen. 's Middags eten we vaak samen en 's avonds doen we dat opnieuw, vlak voor ik naar het werk vertrek. Ik heb niet

het gevoel dat mijn nachtwerk ons parten speelt." Het lijkt mij niet vanzelfsprekend om een bioritme aan te houden dat zo anders is dan onze natuurlijke interne klok, werp ik op. De mens, een dagdier, is geprogrammeerd om 's nachts te slapen wanneer het donker is... "Ook daar heb ik eigenlijk geen last van. Al moet ik toegeven dat mijn collega's soms wel aangeven dat ze met ouder worden meer moeite hebben om overdag te slapen. Misschien staat mij dat in de toekomst nog te wachten. Maar op dit moment lukt het prima. Ik vind ook gemakkelijk rust na de werkdag, omdat ik alleen woon. Ik stop om 5u 's ochtends met werken, kom thuis in een leeg huis en duik meteen mijn bed in. Als ik een gezin zou hebben, kan dat natuurlijk niet zomaar. Ik heb een vriend die ook 's nachts werkt; hij kan pas om 8u30 gaan slapen, nadat de kinderen gewassen én op tijd de deur uit zijn voor school. Dat maakt het natuurlijk een stuk moeilijker." Ik kan een geeuw niet onderdrukken. Nu het winter is, word ik sneller moe. Ik heb het daglicht nodig voor mijn energie, excuseer ik me. Mattias lacht gemoedelijk. "Weet je, ik durf te wedden dat ik in de winter meer daglicht zie dan jij. De meeste mensen vertrekken in het donker naar het werk, zitten een hele dag in een ruimte met kunstlicht, en wanneer ze hun werkdag afsluiten, is de zon al weer gaan zakken. Dat probleem heb ik niet." Mattias werpt een blik op zijn horloge, het werk roept. We nemen afscheid en ik wandel de duisternis tegemoet. Onderweg naar huis kijk ik reikhalzend uit naar mijn bedje dat thuis op mij staat te wachten. Slaapzacht.



WIE IS MATTIAS DE SPIEGELEIRE?

- Mattias De Spiegeleire (35) werkt al 4 jaar als lijnoperator bij Ontex in Eeklo.
- Hij woont alleen in Maldegem.
- Hij gaat graag vissen en fietsen.



BESTE GABRIËL,



Een tijdje geleden botste ik op een intrigerende metafoer: 'We zijn allemaal engelen met één vleugel, en we kunnen slechts vliegen door elkaar te omhelzen.' Het beeld van de Italiaanse schrijver Luciano de Crescenzo ontroerde me, maar riep ook de vraag op wat een engel alweer precies is.

Engelen, zo heb ik in de lagere school geleerd tijdens de lessen gewijde geschiedenis, zijn boodschappers van God, en elke boodschap begint met de engel die zegt: 'Wees niet bang' wat me niet onlogisch lijkt als er plots een engel naast je staat. Dat wees niet bang betekende alleszins dat er geen rustige tijd voor de aangesprokene in het verschiet lag; hij of zij zou een grote opdracht krijgen toebedeeld.

Ja toch, beste Gabriël? Ook jij ging zomaar het huis van Maria binnen en zei dat God haar had uitgekozen. En al schrok ze van je verschijning en je woorden, toch vroeg ze je wat je precies bedoelde. En jij zei dat ze niet bang moest zijn, dat zij, een maagd die geen gemeenschap had met een man, zwanger zou worden en dat ze haar zoon Jezus moest noemen, de zoon van de Allerhoogste God; dat is niet niets. En Maria uit Nazareth was niet bang om als een overpelige te worden aanzien, ook al wist ze dat ze daarvoor kon worden gestenigd. Zeg zelf: wie zou haar geloven als ze vertelde wat haar

was overkomen? Zelfs haar man twijfelde of hij zijn aanstaande bruid zou verlaten; kun je hem ongelijk geven? Toch aanvaardde ze de opdracht. Is dat niet de grootste les uit je goddelijke boodschap, beste Gabriël: 'Wees niet bang en omarm het leven en de onzekerheid.'? Om de een of andere reden trekt de angst ons aan. En ik spreek voor mezelf, maar ik zal de energie en de liefde die door mij stroomt alleszins niet door die angst laten verlammen. Ik zal niet wegvlugten voor het onzekere, het onbekende. O nee, ik sta vol in het leven: rug recht, schouders ontspannen en de borst lichtjes vooruit. En natuurlijk word ik zoals ieder mens soms door een gevoel van machteloosheid overvallen als ik zie hoe een weerloos meisje op een hoop puin zit te huilen omdat haar ouders bij een bomaanslag om het leven zijn gekomen, natuurlijk zijn er dagen dat ik vleugellam ben... Maar als jij op een ochtend door mijn raam zou binnenvliegen en me zou aanspreken, zou ik zeggen: 'Welkom, Gabriël. Kan ik iets voor je doen?' En ik zou je omhelzen, nederig, kwetsbaar, maar zonder vrees, zoals Maria. En misschien zou jij op mijn vraag antwoorden: 'Ja, je kunt iets voor me doen; durf te vallen.' Een mooie boodschap, want zonder angst zullen we mekaar omhelzen, zonder angst zullen we vliegen, en jij weet hoe fantasie dat is, is het niet, beste Gabriël?

WIE IS BART KOUBAA?

Bart Koubaa (*1968) is schrijver en fotograaf. Zijn werk verschijnt bij uitgeverij Querido. In oktober 2021 verscheen zijn laatste roman 'Dansen in tijden van droogte'. Wanneer zijn vrouw hem een krantenfoto toont van Juma Collins, een levende vogelverschrikker op een rijstveld in de buurt van het Victoriameer, besluit Bart op zoek te gaan naar de jonge Keniaan.



WAT BETEKENT LICHT VOOR BART?

Als ik aan licht als een golf denk, hoor ik de echo van de woorden van Malcolm X: 'We hebben meer licht voor elkaar nodig. Licht schept begrip, begrip schept liefde, liefde schept geduld en geduld schept eenheid.' Als ik aan licht als een deeltje denk, zie ik hoe planten zonlicht omzetten in energie, een principe dat de basis is voor al het leven op aarde.

SHANA ANDRIES | 2/3

SOCIAAL / RECHTUIT / BETROKKEN

Eva, Laura en Shana vormen een drieling. Samen in de buik, samen geboren, samen opgegroeid. Vaak in 1 adem genoemd. Verbonden en toch verschillend. Dit is Shana's ik.



Ik werk Shana: "Mijn werk is mijn grootste engagement. Ik ben consultant bij de sociale dienst jeugdrechtbank; niet altijd een gemakkelijke job. Veel situaties zijn erg schrijnend. Ik draag daarnaast ook een grote verantwoordelijkheid: het gaat tenslotte wel over het leven van kinderen. Vroeger kon ik dat moeilijk loslaten, maar met de jaren leerde ik dat. Al wegen sommige dossiers wel op mij, zeker nu ik zelf mama ben. Toch blijf ik gedreven omdat ik merk dat ik echt een verschil kan maken voor een kind. Ik heb het gevoel dat ik met iets nuttig bezig ben. Dat ik op die manier mijn steentje bijdraag aan een betere wereld."

Ik investeer Shana: "Op mijn werk wil ik geen zaken opleggen vanop 'een hoge troon'. Ik zal altijd streven naar verbinding met de betrokken partijen. Uiteindelijk willen we allemaal hetzelfde: het kind helpen om zorgeloos op te groeien. Ook in mijn privéleven investeer ik veel in verbinding, anders raak ik mensen kwijt. Ik ben heel graag mama, maar ik wil niet op een eilandje terecht komen. Ik investeer in mijn (schoon)ouders, zussen en vrienden. In mijn man. Soms gaan we zo hard op in onze rol als mama en papa, dat we vergeten dat we meer zijn dan dat."

Ik geniet Shana: "Ik vind verstillings in de kleine dagelijkse dingen. Als mijn man de late dienst heeft en onze kinderen liggen in bed, dan geniet ik van een badje of van de zetel waar ik tokkel op mijn gsm. Ik werk 4/5 en op mijn vrije dag boek ik ook wel eens een massage. Dan kan ik de maalmolen in mijn hoofd stilleggen en genieten van wat me-time. Vaak ben ik erna weer helemaal opgeladen en kan ik er terug tegenaan."

Ik ben bang Shana: "Mijn grootste angst is dat ik iemand die me dierbaar is, zou verliezen. Ik weet niet hoe ik dat te boven zou komen. Mama heeft leukemie, en onlangs keek ik naar een programma over die ziekte. Ik had er nachtmerries van. Ik ben ook bang om te falen als moeder. Opvoeden is niet gemakkelijk, er bestaat geen kant-en-klaar handboek voor. Dat maakt me soms onzeker. Ik weet nooit helemaal zeker of ik het wel goed doe."

Ik herinner me Shana: "Mijn zus Laura was zwanger op hetzelfde moment dat Jan en ik ons eerste kindje verloren. Het was een moeilijke periode, maar mijn zussen stonden er meteen, samen huilend aan mijn ziekenhuisbed. We hadden een babyshower gepland voor Laura, maar zij wou niet dat die doorging. Dat is zo typerend voor mijn zussen. We leven echt met elkaar mee en delen lief en leed."



"OPVOEDEN IS NIET GEMAKKELIJK, ER BESTAAT GEEN KANT-EN-KLAAR HANDBOEK VOOR. DAT MAAKT ME SOMS ONZEKER"

JADE YAERT



Engagement zie ik in causale ketens, het eeuwige ‘wat als’. Wat als die vrouwen aan het begin van de vorige eeuw hun stem niet hadden laten horen, om het recht op die stem te verwerven? Toen ik afstudeerde, moest ik daaraan denken. Dankzij wie stond ik er? Die causale ketens van engagement zie ik overal rond me. Het is iets waar ik veel inspiratie uit haal.

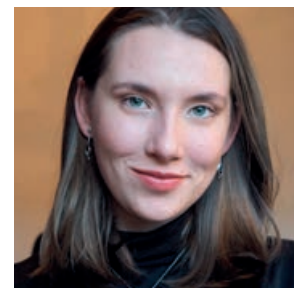


Verbinding vind ik in de ander, in hoe je jezelf in hen herkent. Maakt niet uit wie, maakt niet uit waar. Een verlegen oogopslag, een rothumeur, schaterlachen, lelijk huilen en de honger naar genegenheid. In de kennis dat we allemaal fundamenteel verbonden zijn, van de emoties die we voelen tot onze genetische opmaak. Dat zelfs als we ophouden met bestaan, we niet verdwijnen.

Verstilling is gewoon 'bestaan'. Me verschuilen in een vogelkijkhut, alleen, blik op oneindig. Eenden die landen op het water, de zon die reflecteert of mist die verhult. Dat één zijn met alles, de stilte in mijn hoofd en het gebrek aan zorgen typeren voor mij momenten van verstilling.



> www.jadeyaert.be



WIE IS JADE YAERT?

Jade houdt van verhalen. Overdag studeerde ze literatuur aan de UGent en in de avond ruilde ze de boeken voor potlood, verf en papier. Vandaag werkt ze deeltijds als freelance illustrator. "De kracht van verhalen fascineert mij, maar ik heb soms te veel woorden nodig om één verhaal te vertellen. In een illustratie kan ik wel al die woorden kwijt. Ik geniet ervan om te proberen de kerngedachte van een verhaal te vatten in een illustratie. Dat is een belangrijke reden waarom ik graag conceptuele illustraties maak. De relatie tussen beeld en woord kan me nooit vervelen."

Sean

Declerk

“HOE DRUKKER DE STAD, HOE ONZICHTBAARDER IK BEN”





> www.seandeclerck.com



WIE IS SEAN DECLERCK?

Sean Declerck (1983) kocht ooit een camera naar aanleiding van een reis naar New York. Bij thuiskomst schoorde hij zich bij tot fotograaf en ontdekte de wondere wereld van straatfotografie via een boek van Harry Gruyaert. Vandaag is hij voltijds actief als fotograaf. Ook bij het in beeld brengen van huwelijken of andere gebeurtenissen houdt hij vast aan de filosofie van straatfotografie: altijd klaarstaan voor die onverwachte, spontane momenten.

Ik verstil te midden van de schijnbaar chaotische bedrijvigheid van een stad waar iedereen zijn gang gaat. Op die momenten kan ik ongestoord observeren en vastleggen wat er zich voor mijn ogen afspeelt. Hoe drukker de stad, hoe onzichtbaarder ik ben. Net dan kan ik rustig en gefocust te werk gaan. Dat weerspiegelt zich ook in mijn beelden.

Ik ben onlosmakelijk verbonden met de stad via straatfotografie.

Ik engageer me voor de stad door er zoveel mogelijk aanwezig te zijn, te documenteren wat er zich allemaal afspeelt, om de schoonheid van het onverwachte in beeld te brengen.

“BESEFFEN DAT ALLES MET ELKAAR VERBONDEN IS EN DAT ALLES LOOPT ZOALS HET MOET LOPEN, IS EEN RUSTGEVENDE EN RELATIVERENDE MANIER VAN DENKEN”

Ilse Popelier

‘SCAFFOLDING’

Beleven wat gebeurt tussen twee momenten is des te mooi. We leven nu eenmaal van ogenblik naar ogenblik en vergeten dat de tijd ertussen even belangrijk – volgens mij zelfs de mooiste tijd – is. Op deze doeken blijven alleen nog licht en schaduw over en de wind die erin speelt. Alles erachter is afgeschermd, het teveel aan prikkels weggenomen.



'THE WAY TO MY PARENTS'

Beseffen dat alles met elkaar verbonden is en dat alles loopt zoals het moet lopen, is een rustgevende en relativerende manier van denken. Het laat toe dingen te aanvaarden zoals ze zijn. Wegen verbinden ons. Misschien inspireren tekeningen van auto's die ergens naartoe rijden mij daarom enorm. Mensen naar elkaar op weg of op de terugweg. Rijden naar ergens. Noodgedwongen tijd vol mooie dingen.

**'CHEFS AT NOPI'**

Betekenen is voor mij met passie dingen doen of maken. Ergens 100% voor gaan zodat de smaak, de compositie, de presentatie; zodat alles helemaal klopt en een ander er ten volle kan van genieten. Een boodschap meegeven in mijn werk is mijn engagement. En emoties oproepen. Troost, geluk, eenvoud, herkenning.



© HELENA VERFALLIE

WIE IS ILSE POPELIER?

Ilse Popelier (*1968) vertrekt in haar werk vanuit een waardering voor de eenvoud, het niets, hetgeen we meestal allemaal voorbijlopen. "Ik teken alles zoals ik het zie en ervaar, zonder het beeld te verfraaien; zo zie je een deel van een auto, windmolens in een polderlandschap, afval in een aanhangwagen... alles heeft zijn gelijke waarde in het werk. Het ene versterkt het andere. Er is maar 'licht' doordat er 'duisternis' is, 'mooi' omdat er 'lelijk' is, er is maar 'iets' doordat er 'niets' is. Alles is even belangrijk."

“Ik wil geen pluimpje
in de wind zijn”

Vanderlan Marquês

WIE IS VANDERLAN MARQUÊS (54)?

- Vanderlan is geboren in Brazilië.
- Hij is gehuwd met Jan Lagrain.
- Hij woont in Molenbeek.
- Hij houdt van een opgeruimd huis.

REDACTIE: MATTIAS DEVRIENDT, FOTOGRAFIE: KÁROLY EFFENBERGER



“ZELFS AL BEN JE HEEL PESSIMISTISCH OF HEB JE EEN NEGATIEF ZELFBEELD: JE KAN VERANDEREN”

hét moment waarop ons leven samenviel. Niet alleen de leuke dingetjes, maar ook de dagelijkse zorgen. Je leven delen met iemand is vertrouwen geven en krijgen. Elkaar aanvullen. Soms heb ik 's morgens zin in vis en blijkt Jan toevallig 's avonds vis mee te hebben gebracht.”

LIGT 'S NACHTS WAKKER VAN niets. “Vroeger zat ik vol zorgen. Wat zal er binnen 5 minuten gebeuren, wat als ik te laat ben, zal ik mijn schulden wel kunnen betalen? Ik heb jarenlang geoefend om die negatieve mindset om te buigen. Is het wel de moeite om hierover na te denken? Om daaraan mijn energie te wijden? Vroeger zag ik in de spiegel alleen rimpels, een buikje, een puistje. Vandaag kan ik, na vele jaren training, zeggen dat ik daar vanaf ben. Ik leef in het nu, neem de dingen zoals ze zijn en probeer elke keer opnieuw iets positiefs te halen uit wat me overkomt. Soms mis ik de metro, maar in plaats van me op te winden, richt ik mijn aandacht op iets anders, apprecieer ik de tijd die me gegund wordt.”

IS ERVAN OVERTUIGD dat je jezelf kan veranderen. “Zelfs al ben je heel pessimistisch of heb je een negatief zelfbeeld: je kan veranderen. Ja, het is hard werken, maar het kan. Om die weg te gaan, heb je wil en discipline nodig. Als je bijvoorbeeld beslist om vanaf vandaag elke week naar de fitness te gaan, ga dan ook elke week, ook al heb je eens geen zin. Zo ontstaan gewoontes en wie iets gewoon is, is veranderd. Ja, ik geloof heel erg in discipline. Ik wil geen pluimpje in de wind zijn die maar wat heen en weer zweeft. Dit is echt mijn engagement: mezelf vinden en daadwerkelijk ont-moeten. Klinkt dat egoïstisch, nee toch?”

HEEFT NIET HET GEVOEL dat het huwelijk zijn leven heeft veranderd. “Ons huwelijk was een formaliteit. Samenwonen betekende voor mij véél meer. Dat was

VOELT ZICH 100% Belg. “Ik ben genoemd naar de familienaam van de Belgische gynaecoloog die mij in Brazilië op de wereld zette. Mijn moeder vond dat mooi klinken. Toen ik op mijn 28ste voor het eerst in België was voor mijn werk, voelde dat als thuiskomen. Ik heb mij daar weinig vragen bij gesteld en ben gewoon gebleven. Dat voelde heel natuurlijk allemaal, ondanks het loslaten van mijn moeder, mijn vrienden, alles wat ik kende. Terugkeren heeft op geen enkel moment in mijn hoofd gespeeld. Vreemd hé? Sommige dingen kan je gewoon niet uitleggen. Niet begrijpen.”

HEEFT DE INDRUK DAT het woord ‘nee’ niet bestaat in Europa. “In Brazilië zeggen we gewoon wat we denken als iemand ernaar vraagt. Nee, ik heb geen zin om te komen. Ja, ik wil het laatste hapje. Nee, het was niet lekker. Als men me hier iets aanbiedt, dan wordt automatisch verwacht dat ik het aanneem, ook al gooi ik het nadien weg. Mijn schoonvader was destijds boos toen ik geen muntje wilde geven in de kerk. Ik zei ‘nee’ waarna hij me een munt in de hand duwde. Dat soort beleefdheidsverplichtingen waren echt nieuw voor mij.”

ZOU WILLEN DAT mensen niet pas op volwassen leeftijd ontdekken wat ze willen. “Mijn vrijheid eindigt waar de jouwe begint. Aan de ene kant is het dus een kwestie van respect voor de ander en het begrijpen en respecteren van regels opdat we zouden kunnen samenleven. Maar aan de andere kant is er ook de eigen vrijheid en daar zouden kinderen hard over moeten nadenken. We focussen heel sterk op wat ze

niet mogen en op wat ze moeten. Maar wat willen ze? Wat zijn hun gedachten, dromen en verlangens? Luisteren en jezelf waarderen. Je plek durven innemen, jezelf durven uitdrukken met respect voor de ander.”

HEEFT SPLIJT DAT hij niet eerder kennis maakte met de Tunesische man uit de yogales. “Ik had met hem nog nooit een woord gewisseld. Ik was bevooroordeeld door zijn Arabische afkomst en dus sloot ik de deur. ‘Het kan gewoon niet klikken tussen ons’, dacht ik. Maar op een dag zijn we aan de praat geraakt en tot mijn verbazing zei hij: ‘Je bent sympathieker dan ik dacht.’ Waarop ik zei: ‘Jij ook!’ Sindsdien zijn we goeie vrienden. Spreken met elkaar heeft ons verbonden.”

WAS IN DE WAR TOEN hij voor de eerste keer naar een feestje ging in België. “In Brazilië kan een eerste spontane ontmoeting al meteen tot een etentje en een feestje bij je thuis leiden. Maar dat betekent niet dat je ineens vrienden bent. Wij gaan gewoon vrijer met onze gevoelens om. We huilen, dansen, zingen, schreeuwen, lachen, feesten. Was dat even aanpassen in het gereserveerde België. Mijn eerste feestje in België bleek een drink waar iedereen in een kringetje zat te praten. ‘Waar blijft de uitbarsting?’, vroeg ik me 4 uur lang af. Waar is het feest?”

IS TROTS op het feit dat hij tijdens de yoga in slaap valt. “De laatste 15 minuten doen we relaxatie. Je gelooft het niet, maar ik val meteen in slaap. Echt meteen. Dat is voor mij een moment van verstillings, rust en pauze. Het heeft mij heel lang gekost, maar nu kan ik mijn gedachten lamleggen. Soms laat ik ze toe, soms niet. Ik zeg simpelweg tegen mezelf: ‘nee, nu wil ik daar niet aan denken’ en vervolgens doe ik iets anders. Natuurlijk lukt dat niet van de ene op de andere dag, maar de aanhouder wint. Het is ‘nee’ zeggen. Altijd weer ‘nee’ durven zeggen.”

“Ik ben opgegroeid met het idee dat ik bij de burens terecht kan, maar hier blijkt dat niet per se zo”

Мигова Тaisia
Александровна

WIE IS Taisia MIGOVA (33)?

- Taisia is geboren in Semipalatinsk en heeft de Russische nationaliteit.
- Ze woont samen met haar kat Mary in Bachte-Maria-Lerne, nabij Deinze.
- Eén van haar favoriete kunstenaars is Ans Markus.

REDACTIE: MATTIAS DEVRIENDT; FOTOGRAFIE: KÁROLY EFFENBERGER



“BIJ DE KAPPER OF DE NAGELSTYLISTE ZEG IK GEWOON DAT ZE NIET HOEVEN TE BABBELLEN. EN DIE MENSEN BLIJKEN DIKWILS OPGELUCHT DAT ZE ZICH EENS OP HUN WERK KUNNEN CONCENTREREN”

IS NOOIT VERGETEN wat haar eerste indruk van België was. “Ik snapte gewoon niet dat mensen werken, sparen, amper op vakantie gaan, tweedehandse spullen kopen en eten consumeren dat over datum is, om dan als ze 65 worden een dikke auto, een flat aan zee of schoenen met hieltes te kopen waar ze op proberen te stappen. In Rusland zijn de mensen anders. Feesten is er feesten. Dan denken ze niet aan de kater of aan het huis dat nog gepoetst moet worden. ‘Ik ga vertrekken zodat ik morgen nog iets aan mijn dag heb’ is zo’n typisch Belgische uitspraak. Akkoord, Russen trekken het vaak niet tot hun 65ste natuurlijk, maar ze geven uit, genieten, leven van dag tot dag. Tevreden zijn met wat je hebt: dat is hier vaak ver te zoeken hoor. Het lijkt soms alsof Belgen de hele tijd wachten op nog betere tijden om dan eindelijk te genieten.”

VINDT ZICHZELF een geveer. “In de secundaire school noemden mijn vriendinnen mij vaak ‘mama’ en leerkrachten prezen me om mijn verantwoordelijkheidsgevoel. Ik geef en geef en geef vaak met plezier en soms omdat het moet. En ik merk dat mensen nemen en nemen en nemen. En daardoor voel ik me soms wel eens leeg. Dan slaag ik er niet meer in om te ‘geven’ en moet ik even een beetje ‘nemen’ door wat tijd voor mezelf uit te trekken. Ik heb dat echt moeten leren: afstand nemen van anderen, luisteren naar mezelf, ontdekken wie ik ben en mezelf iets gunnen. Zo gaat dat met gevers zeker?”

KLIJKT MET BANGE OGEN NAAR het vredevolle Europa. “We staan aan de vooravond van een oorlog. Niet lachen hé, maar ik meen dat echt. Frankrijk lijkt mij echt een broeihaard. Ik kijk zelden naar het nieuws, want ik kan toch niets veranderen, maar heel wat moslim-vrienden voelen zich scheef bekeken. Een Belgische vriend die in het Franse leger zit, kocht onlangs een eigen huis met een tuin zodat hij zijn eigen groenten en fruit kan kweken. Echt waar!”

VINDT HET GOED DAT het leven van een immigrant grondig veranderd is. “10 jaar geleden kon je gewoon naar het OCMW trekken, hulp vragen en een deftige uitkering krijgen zonder allerlei tegenprestaties, termijnen of voorwaarden. Nu vragen ze taalattesten of een inschrijvingsbewijs bij de VDAB. Ze pushen je dus om Nederlands te studeren en te gaan werken en ik vind dat heel goed. Mensen schieten wakker. Heel veel vrouwelijke vluchtelingen hebben nooit een job gehad. Nu kunnen ze iets maken van hun leven. Iets bereiken, iets bijdragen.”

LET EROP af en toe iets voor zichzelf te doen. “Gewoon alleen in mijn auto springen en naar zee of naar het bos rijden, koken, baden, uitgaan, kuisen. Kleine, maar betekenisvolle dingen waar ik tijd voor probeer te maken, anders komt het er niet van. Misschien omdat ik te druk bezig ben met geven?” *(lacht)*

HEEFT EEN MENING OVER stilte. “Thuis stond de tv vroeger altijd aan, er waren feestjes, verjaardagen en heel veel passage; mijn nonkel was altijd wel iets aan het verbouwen. Als volwassene werd me dat echt te veel. Ik zie mijn ouders erg graag, maar als ik thuiskom na een bezoekje denk ik vaak: ‘God, wat ben ik blij dat ik mijn eigen, rustig plekje heb’. Nu leg ik zelden achtergrondmuziek

op en ik heb zelfs geen televisie. Ik kan echt genieten van de rust en ik verdraag ook goed stiltes. Bij de kapper of de nagelstyliste zeg ik ook gewoon dat ze niet hoeven te babbelen. En die mensen blijken dikwijls opgelucht dat ze zich eens op hun werk kunnen concentreren.”

GELOOFT in van alles. “Hoewel ik iets minder gelovig ben dan vroeger, volg ik nog steeds de orthodoxe kerk en bid ik wel eens. Maar ik geloof ook in karma en in astrologie. Ik kan de tweelingen er zo uitpikken en de maagden ook.” *(lacht)*

VOELT ZICH DIEP VANBINNEN nog altijd een immigrant. “De arbeidsmarkt is gendeloos voor exotisch klinkende namen. Met heel veel moeite kan je eens een gesprek versieren. Tientallen keren heb ik naar de reden van afwijzing gevraagd en nooit een antwoord gekregen. Een paar jaar geleden nam ik eens een lift. Toen de man naast mij uitstapte, draaide hij zich om en zei uit het niets ‘vuile migrant’. En dat terwijl ik geen woord had gezegd! Ah, kijk. Na 22 jaar heb ik nog altijd geen Belgische nationaliteit. Waarom? Geen idee. Dat moet je in Brussel vragen. Mijn verblijfsvergunning wordt gewoon elke 5 jaar verlengd. Misschien voel ik me daardoor nog altijd niet écht Belg.”

VINDT HET BIZAR DAT je niet spontaan kan aankloppen bij de burens. “Om hallo te zeggen, iets te eten, te kletsen, elkaar wat te helpen. Zelfs bij een goede vriendin moet ik dat plannen. In Rusland maakt het niet uit wat je aan het doen bent. Ik ben opgegroeid met het idee dat ik bij de burens terecht kan, maar hier blijkt dat niet per se zo. Mijn buurvrouw Saida schrok toen ik haar na 1 dag al de reservesleutel van mijn huis gaf. Maar ondertussen heb ik haar sleutel ook en kan ik altijd bij haar langslipen voor een babbel of een eitje.”

BAD

OVER HET ENGAGEMENT
VÓÓR, DE VERBINDING
TIJDENS EN DE STILTE NA EEN
SLECHT NIEUWSGESPREK

MATTIAS

"WE MOETEN LEREN OM DE DINGEN TE ZEGGEN ZOALS ZE ZIJN"

Er zijn zo van die momenten die je nooit zal vergeten. De geboorte van je kind, je eerste keer op het vliegtuig, de dag waarop je slecht nieuws kreeg. Echt slecht nieuws. Een dokter die voor je zit en jij die ondanks alle opkomende emoties de boodschap probeert te vatten waarna het stil wordt. Heel stil. Wij trokken naar AZ Maria Middelaars in Gent en spraken er met psychologe Sarah, arts en diensthoofd intensieve zorg Jan en patiënte Els. Een driegesprek over schroom, blunders en cijfertjes. "Als maatschappij zijn we enorm op techniek, statistieken en data gefocust, in de hoop er aanknopingspunten en hoop te vinden, terwijl de humane blik van een patiënt iets helemaal anders zegt."

Jan: “We moeten leren om ook aan het einde van het leven eerlijk te zijn met elkaar en duidelijk te zeggen waar het op staat”



‘Het atrium’ – zo noemt de inkomhal van AZ Maria Middelaars – heeft luchthavenallures. Er staat zelfs een vleugel piano waar je een deuntje kan spelen en er is een stille ruimte voor wie even alleen wil zijn te midden van bezoekers, dokters, koks en patiënten op zoek naar de juiste consultatierruimte. Niet veel later zitten wij ook in zo’n kleine, witgeschilderde, cleane ruimte en hoewel de inrichting functioneel is, zijn Jan en Sarah warm en hartelijk. “De ruimte waar je slecht nieuws brengt, is erg belangrijk”, legt Jan uit. “Rust ook. Ik zet mijn telefoon af, want als iemand belt op zo’n moment is dat echt dramatisch.” Sarah knikt. “Mentale rust noem ik dat. En focus. Stilte ook zodat de boodschap kan doordringen. Uit onderzoek blijkt namelijk dat mensen heel weinig onthouden uit zo’n gesprek.”

SATURATIE

Hoe komt dat?

Jan: “Veel patiënten aan wie we op intensieve zorgen slecht nieuws brengen, zijn zelf niet meer in staat om dat nieuws te vatten of te ontvangen omdat ze zich bijvoorbeeld in een comateuze toestand bevinden. Als het enigszins kan, richten we ons vaak bij het geven van slecht nieuws toch op de patiënt, vaak met de familie erbij, maar heel veel families ervaren dat als een enorme drempel. ‘Oei, ga je dat nu zeggen?’ ‘Kunnen we dat niet bespreken in een apart kamertje in plaats van hier bij mijn moeder, broer, zus of vader?’. Ik leg dan uit dat ik hetzelfde verhaal eerlijk aan beide zal brengen, dus dat we het dan beter

gelijkijdig kunnen doen. Toch leeft er een enorme schroom bij mensen om de dingen te zeggen zoals ze zijn in het bijzijn van de patiënt. Onze maatschappij moet daar nog in evolueren. We moeten leren om ook aan het einde van het leven eerlijk te zijn met elkaar en duidelijk te zeggen waar het op staat.”

Waarom wijs je dit aan als een maatschappelijk probleem? Zijn we in het algemeen niet goed in het geven van moeilijke boodschappen?

Jan: “Daar is nog werk aan. Technische uitleg geven over een behandeling is geen probleem, maar zeggen ‘we kunnen niets meer doen, hier stopt het’ blijkt veel moeilijker, terwijl het eigenlijk relatief eenvoudig te verwoorden valt. Als maatschappij zijn we enorm op het technische gefocust. Soms komen familieleden binnen en vragen ze naar ‘de saturatie van hun vader of moeder’. Zo belanden we al te vaak in een soort cijfermatig doolhof van meetbare statistieken, cijfertjes en data waar we hoop en aanknopingspunten in proberen te vinden, terwijl de gewone humane blik iets helemaal anders zegt. Hoe voelt iemand zich? Hoe ziet hij of zij eruit? Precies daarom laat ik bij slechtnieuwsgesprekken alle technische aspecten bewust achterwege.”

Sarah: “Boosheid is een tussenstap die mensen nemen. Een schuld om het verdriet niet te voelen”

Sarah: "Het is voor patiënten heel moeilijk om het evenwicht te houden tussen het idee dat het een eindig verhaal is en de hoop dat er een nieuwe therapie zal worden ontwikkeld die de kwaliteit van leven kan verbeteren. Mensen kunnen hun grenzen beetje bij beetje zo ver verleggen dat ze het klinisch beeld van zichzelf niet meer zien."

Wat gebeurt er in het hoofd van iemand die slecht nieuws ontvangt?

Sarah: "Er groeit een verhoogde alertheid omdat mensen zich bedreigd voelen. Ze komen in een fight-flight toestand terecht. In het algemeen wordt in de literatuur een theoretisch onderscheid gemaakt tussen 'monitors' en 'blunters'. Monitors hebben veel nood aan info, stellen veel vragen, zoeken alles op om controle en grip te krij-

gen op de situatie, ook al kan dat hen ook angstig maken. Blunters geven dan weer heel duidelijk aan dat ze niet veel willen weten. Ze geven alle vertrouwen aan de arts. Toch is het ook bij hen belangrijk om voldoende info te geven. Soms is de patiënt een blunter terwijl de partner met heel veel vragen achterblijft en naar heel wat info op zoek is. Voor artsen is het dus schipperen tussen voldoende informatie geven en zien welke emoties dat teweegbrengt, ruimte geven om die emoties te laten zakken en vervolgens informatie bijgeven. Het vergt echt moed en engagement om onomwonden de boodschap te brengen."

Els: "Op 16 oktober kreeg ik slecht nieuws: wat een banaal ongelukje leek, bleek een ruggenwervelbreuk te zijn ten gevolge van een onderliggende zeer ernstige aandoening. Maar de manier waarop ik het slecht nieuws kreeg, maakte dat ik alleen maar met dat nieuws moest omgaan en niet met de manier waarop het werd gegeven. 'Being fully present' noem ik dat. Om 10u was ik nog hobbytuinier en om 15u risicopatiënt, hé. Op een halve dag tijd veranderde mijn leven totaal."

GELEIDELIJKHEID

Hoe belangrijk is de manier waarop slecht nieuws gebracht wordt eigenlijk voor de verwerking ervan?

Els: "Dit was een trauma met een grote T, maar ik zal nooit mijn beklag moeten doen over de aanpak. Die schitterende arts heeft nooit gezegd 'het zal wel meevallen' of 'we lossen dit op' en toch was ik niet emotioneel overvleedigd. Ik heb mij die dag namelijk op geen enkel moment alleen gevoeld. Het gevoel van hier zelf door te moeten en niet te weten hoe of waar dit toe zou leiden, was

Jan: "Ik stel vast dat het psychosociale niet voldoende benadrukt wordt bij artsen in opleiding, terwijl dat aspect de verbinding tussen arts en patiënt net sterker maakt"

intens. Maar het werd niet verzwaard door hoe de eerste hulpverleners met mij omgingen. Zij hebben echt de grondslag gelegd voor een goede verwerking."

Is er een handleiding voor zo'n slecht-nieuwsgesprek?

Els: "Er zijn 3 dingen die broodnodig zijn: stilte, geleidelijkheid en autonomie. Toen de arts binnenkwam, keek hij mij aan, maakte oogcontact, ging zitten en wachtte. Hij zei niets. Hij creëerde een cocon van stilte waarin er ruimte was. 'Het is niet goed', zei hij, waarna hij wachtte en mijn gezicht en mijn gedachten scande. 'Het is op 3 vlakken niet goed', ging hij verder. Het hele gesprek lang was hij enorm duidelijk, maar gaf mij wel geleidelijk aan de informatie. Ik heb nooit het gevoel gehad dat ik betutteld werd. Die arts beheerste de kunst om moeilijke dingen accuraat en menselijk te vertellen. 'Je blijft daar zo rustig bij', zei hij op het einde en toen pas beseftte ik dat zijn rust mijn rust was. We zaten te midden van de spoedafdeling waar constant mensen passeerden en toch hing er een stilte die me toeliet om de grote lijnen te behappen, te beluisteren en te onthouden."





ELS: “Autonomie in de kleine dingen vormt een menselijke bodem om later de verwerking op te laten groeien”

Je verwees ook nog naar de autonomie ...

Els: “Ja. Respect en autonomie. Gehoord en gezien worden. Hij vroeg bijvoorbeeld: “Wie wil je eerst bellen?” En vervolgens: “Wil jij naar huis of wil je blijven?”, waarna hij de voordelen gaf van beide. Ik koos voor een opname. Op dat moment gaf hij mij keuze waardoor ik het gevoel kreeg dat ik zelfs op zo’n moeilijk moment nog grip hield op de situatie. Autonomie in de kleine dingen is echt belangrijk. Dat is een menselijke bodem om later de verwerking op te laten groeien. Ik zeg niet dat dit de perfecte methode is, maar het was voor mij wel de goede methode. Kijk naar wie voor je zit, voel aan wat hij of zij aankan. Dan kan de patiënt de medische beslissingen ook bij de arts laten.”

VERZET

De band tussen patiënt en hulpverlener is op zo’n moment heel intens. Hoe moeilijk is het om emoties te beheersen?

Jan: “Het is een hele stap om als team toe te geven dat een behandeling uitzichtloos is. Dat communiceren op een menselijke en begrijpbare manier, vraagt wel wat

engagement. De gesprekken waar het echt mis gaat, zijn die waarbij de arts zijn eigen emoties niet onder controle heeft. We zijn ook mensen hé.”

Dat is niet simpel, die emoties ‘buitenspel zetten’.

Jan: “Dat klopt, maar zo’n beslissing neem je als team, niet alleen. Je moet dus proberen om emotioneel afstand te nemen van de beslissing, maar niet van de familie die voor je zit. Dat is een groot verschil.”

Maar een boodschap heel duidelijk brengen, kan emotioneel wel heel heftig zijn ...

Jan: “Absoluut. Zeggen aan iemand dat een familie lid zal overlijden, is erg moeilijk. Mensen worden ineens geconfronteerd met de ijdele hoop die ze nog koesterden. De reactie kan heel uiteenlopend zijn. Van begrip of onmacht tot woede of verweer. Jongere collega’s hoor ik zo’n boodschappen wel eens verdoezeld of omfloerst brengen, waardoor die niet of niet juist toe komen. Natuurlijk wil ik niet bruisken, maar een boodschap niet duidelijk brengen, leidt vaak tot misverstanden of verkeerde verwachtingen achteraf.”

Sarah: “Zeggen waar het op staat tegen elkaar is ook moeilijk voor familieleden. Ze sparen elkaar, willen het zo makkelijk mogelijk maken en elkaar niet belasten, waardoor het net gecompliceerder wordt.”

Hoe ga je om met die heftige emoties?

Jan: “Ik wacht. De moeilijke gesprekken zijn die met verdeelde families. Die waar een deel van de familie mee is met het verhaal en de situatie begrijpt en een ander deel – vaak mensen die tot dan wat meer op afstand waren gebleven – plots in het verzet gaat en ingrijpt. Ik probeer hen dan wat tijd te geven, hen even alleen te laten om het gesprek op een later moment verder

te zetten. Maar als arts dien ik wel de belangen van de patiënt. Als een deel van de familie het er niet mee eens is, dan maak ik wel op een rustige manier duidelijk dat dat voorbijgaat aan de belangen van hun moeder, vader, broer of zus.”

Sarah: “Boosheid is vaak een emotie die makkelijker te verdragen is dan verdriet. Het is een tussenstap die mensen nemen en de boosheid is dan een schild om het verdriet niet te voelen. Voor wie achterblijft is het trouwens beter boos te zijn op een arts dan op de overledene of op elkaar. Als familie echter volhardt in die boosheid, is het voor hulpverleners niet altijd evident om geduldig en begripvol te kijken hoe we een nieuwe stap kunnen zetten in het gesprek rond dat levenseinde.”

Is het ontvangen van slecht nieuws niet iets anders dan de vraag om een bepaalde beslissing over het levenseinde te nemen? Dat is toch een groot verschil ...

Sarah: “Absoluut. Ik heb al veel rouwgesprekken gedaan en een belangrijk struikelblok is precies dit: het feit dat zij hebben moeten beslissen over het levenseinde van hun familie lid of dat gevoel hebben gehad.”

Jan: “Je mag een beslissing over het levenseinde niet in handen van de familie leggen. Zij kunnen dat niet. Wij maken heel duidelijk dat wij als medisch team na grondig overleg en afweging tot een bepaalde beslissing gekomen zijn. Die leg ik dan samen met de verantwoordelijke verpleegkundige voor. Zo spreken we dezelfde taal en weet hij of zij wat er precies is gezegd in het gesprek zodat ons verhaal ook achteraf eenduidig is. Met 2 merk je ook meer reacties op dan alleen en bovendien is er een andere band met een dokter dan met een verpleegkundige.”

In welke zin?

Jan: "Mensen voelen zich vaak veiliger om hun emoties te tonen bij de verpleegkundige dan bij de dokter, wat voor alle duidelijkheid niet hoeft, maar ik stel wel vast dat het zo is. Verpleegkundigen zijn de handen aan het bed en ik voel gewoon dat wij samen sterker staan bij het communiceren van onze beslissing. En natuurlijk laten we na de boodschap ruimte voor het gesprek."

ONCOCOACHES

Slecht nieuws geven of ontvangen is een eenzaam moment. Toch leggen jullie nogal sterk de nadruk op de verbindende kracht van het team.

Els: "Het verbindende gevoel zit vooral in de persoonlijke aanpak en in het delen van informatie. Ik had de diëtiste bijvoorbeeld de vraag gesteld of ik ooit nog zou kunnen fietsen. Een halfuur later kwam een dokter die zei 'u maakt zich zorgen of u nog ooit zal kunnen fietsen.' Ik kreeg echt het gevoel dat ik centraal stond, dat ik geen kamer-nummer was. Ik zal nooit de eenzaamheid moeten verwerken van in een gang te liggen, niets te weten en angst te voelen."

Sarah: "Dat is een goed voorbeeld. Een patiënt komt met heel wat mensen in contact en zij moeten echt goed samenwerken. Verpleegkundigen, psychologen, dokters, oncocoaches. Als patiënten die goede samenwerking voelen, dan geven ze zich makkelijker over en hebben ze meer vertrouwen."

Els: "Verbindende momenten met medepatiënten hangen samen met een hele steier die een ziekenhuis en een team installeren"

Oncocoach klinkt heel trendy ...

Sarah: *(lacht)* "Ja, dat is zo, maar de benaming oncocoach bestaat in ons ziekenhuis al 14 jaar hoor en was er al vóór de wild-groei aan coaches allerhande. We kozen die term omdat ze meer doen dan verpleegkundige taken. Ze geven uitleg over bijwerkingen, zijn het eerste aanspreekpunt als patiënten vragen hebben of onzeker zijn, vormen een schakel tussen de oncoloog en de patiënt, stemmen afspraken op elkaar af en proberen het hele traject praktisch en emotioneel te ondersteunen. Een soort ankerpunt zeg maar, een verbindingsfuur."

Dat is een grote investering. Waarom is dat zo belangrijk?

Sarah: "Historisch gezien zijn eerst de borstklinieken opgericht met specifieke borstverpleegkundigen voor mensen met borstkanker. Wij vinden: wat zij doen, moet eigenlijk voor elke kankerpatiënt mogelijk gemaakt worden. Die aandacht voor het psychosociale is immers enorm belangrijk. Zowel de oncocoaches als de psychologen, diëtisten, pastoraal werkers en kinesisten zijn daarop betrokken en wisselen onderling zo goed mogelijk de informatie uit."

ZONSONDERGANGEN

De artsopleiding is nog steeds heel erg gefocust op het technische, terwijl het psychologische aspect voor een patiënt ook cruciaal is. Moet er niet wat meer aandacht voor zijn?

Jan: "Ze krijgen ondertussen toch al communicatietraining. *(lacht)* Nee, serieus. Er is wel een evolutie in de geneeskunde naar wat we noemen ICE: Ideas, Concerns, Expectations. We zijn dus verondersteld steeds te spreken over de gedachten, bezorgdheden en verwachtingen die bij de patiënt leven. Maar het is waar. Ook ik stel vast dat dit soort zaken niet voldoende benadrukt wordt bij artsen in opleiding, terwijl dat aspect de verbinding tussen arts en patiënt net sterker maakt."

Els: "Niet alles moet ook in het mandje van de dokter liggen. Ik had die eerste dagen bijvoorbeeld heel veel aan een medepatiënt, een mevrouw van 78. Zij gaf mij ruimte. Zij vroeg me de eerste dag zelfs niet waarom ik daar lag. Ik had het bed aan het raam. De eerste avonden die week hadden wij echt de zonsopgangen van het leven. Zij benoemde de leuke en mooie dingen op een hele fijne manier. Zij beheerste echt de kunst van 'de goede dagen en de slechte dagen'. 'Dat is het leven', zei ze. Ach, zo'n verbindende momenten hangen samen met een hele sfeer die een ziekenhuis en een team installeren. Soms waren de verpleegkundigen onderbemand en toch bleven zij altijd heel menselijk. Bezoekers kregen thee, verschillende soorten met een koekje erbij. Die kleine dingen zeggen zo veel."

Went slecht nieuws geven ooit?

Jan: "Het blijft zonder discussie het moeilijkste aspect van onze job. Zo'n gesprek-





Sarah: “Het vergt echt moed en engagement om onomwonden slecht nieuws te brengen”

WIE IS SARAH HAUSPIE?

- Sarah (43) werkt als psycholoog in AZ Maria Middelaars in Gent.
- Ze is gehuwd en mama van drie zonen.
- Haar grootste engagement is een goede moeder, partner en psycholoog zijn.

ken vreten energie. Soms stap ik buiten en voel ik me helemaal leeg. Sommige reacties snap ik ook niet. Ze blijven mij achtervolgen, ook al probeer ik ze een plek te geven. Maar doorheen de jaren ben ik er wel professioneler in geworden. Ik weet wanneer en hoe ik iets moet zeggen, ik ben wat zelfverzekerder, kan mijn emoties beter beheersen zodat ik me kan richten op hoe het bij de patiënt binnenkomt.”

Sarah: “Raar om te zeggen, maar thuis kan ik zitten grienen bij een slechte film, terwijl ik op het werk in een andere rol zit. Mijn eigen emoties als psycholoog zijn voor een stuk mijn instrument, dus ik neem zeker geen afstand, maar het is wel zo dat het anders binnenkomt. In het begin dat ik hier werkte, moest ik enorm veel vertellen tegen mijn man ’s avonds. Ik moest dat ergens kwijt. Nu is dat een pak minder. We delen het in team en ik kan het vervolgens voor een groot stuk loslaten. En vergeet niet dat er ook heel veel mooie dingen gebeuren. Veerkracht, zorg voor elkaar, herstel, hoop.”

Jan: “Je moet proberen om emotioneel afstand te nemen van de beslissing, maar niet van de familie die voor je zit”

Jan: “Misschien ben ik een beetje een eenzaam in het verwerken van zo’n momenten. Mijn vrouw zegt dan ‘je bent weer zo stil’. (lacht) Soms trek ik me terug in mijn bureau, laat de dingen tot rust komen. Door erover te praten geraak je niet altijd vooruit. Ik heb weinig collega’s die behoefte hebben om daar uitgebreid over te vertellen en op terug te komen. De stilte kan echt wel helend werken.”

WIE IS ELS DE WIT?

- Els (55) is gehuwd en mama van een tiener.
- Ze werkt in HR in België en internationaal.
- Ze kreeg deze herfst slecht nieuws: een ruggenwervelbreuk met onderliggende oorzaken.
- Ze komt tot rust in haar grote tuin waar ze graag experimenteert en nadien de opbrengst verdeelt.

WIE IS JAN HEERMAN?

- Jan werkt als arts en diensthoofd intensieve zorg in AZ Maria Middelaars in Gent.
- Hij is gehuwd en papa van 3 kinderen.
- Zijn grootste engagement is de patiënt in de zorg en zijn familie.

LAURA ANDRIES | 3/3

FAMILIEMENS / PLICHTSBEWUST / SOCIAAL

Eva, Laura en Shana vormen een drieling. Samen in de buik, samen geboren, samen opgegroeid. Vaak in 1 adem genoemd. Verbonden en toch verschillend. Dit is Laura's ik.



Ik lees Laura: "Ik vind verbinding heel belangrijk. Met collega's, vrienden, maar vooral met familie. Mijn dichte familie betekent alles voor mij. Voor hen zou ik alles opgeven. Ik zie mijn zussen ook echt wekelijks en hoor hen dagelijks. Ik zou niet zover gaan te zeggen dat een drieling iets 'magisch' is – wij voelen elkaars emoties niet aan als we niet bij elkaar zijn, zoals andere drielingen soms angeven – maar ik kan mijn zussen wel heel goed lezen. Als er iets is en ze willen er niet over praten, weet ik dat ze wel zullen komen als ze er klaar voor zijn. Wij hebben altijd een hele goede band gehad, maar nu we allemaal in dezelfde levensfase zitten – aan het werk, kleine kindjes, een partner – is onze band sterker dan ooit."

Ik praat Laura: "Om rust te vinden, hoef ik niet per se een hele dag vrij te maken of een specifieke activiteit te doen. Ik vind mijn momenten van verstillend onderweg, op de baan, als ik in mijn eentje in de auto zit. Het is mijn moment om even uit te blazen; zowel na een hectische ochtendspits thuis, als na een drukke dag op het werk. Soms kan ik de rust in mijn hoofd ook net vinden door zaken van me af te praten. Emoties te delen met mijn man of familie. Ik ben niet het type dat dingen opkropt."

Ik voed op Laura: "Ik hecht veel belang aan solidariteit. Mensen die hulp nodig hebben, moeten die krijgen. Iedereen verdient een kans op geluk. Ik wil ook een goede moeder zijn. Ik vind het belangrijk om Lowie positief op te voeden, zonder het dwingende of strafvende karakter. Mijn ouders hebben mij ook altijd mijn eigen weg laten zoeken. Ze waren er wel om goede raad te geven en met zachte hand de weg te wijzen, maar dwongen me geen pad in. Dat vind ik belangrijk."

Ik ben bang Laura: "Wat als ik en Tom ooit uit elkaar zouden gaan? Wat als één van ons ziek zou worden? Wat als Lowie later niet assertief genoeg is? Ik ben veel bezig met de wat-alsen van het leven. Ze kunnen mij soms wakker houden 's nachts."

Ik herinner me Laura: "Ik heb al duzenden mooie momenten met de zussen beleefd, maar mijn trouw was de aller-mooiste. Ik zie ons nog met ons drietjes boven zitten, ons klaarmaken voor mijn grote dag. We waren alle drie zo in onze nopjes. De zussen keken er even hard naar uit als ikzelf. Ik voelde dat ze trots waren op mij en oprecht gelukkig."



"IK VIND HET
BELANGRIJK OM
LOWIE POSITIEF
OP TE VOEDEN,
ZONDER HET
DWINGENDE OF
STRAFFENDE
KARAKTER"



WIE IS BO VANLUCHENE?

Mijn pepe was gestorven. Mijn lichaam plakte binnenstebuiten aan elke muur van mijn appartement. Ik stuurde mijn ex een berichtje. Dat ik verdrietig was. Dat ik hem meer dan ooit nodig had. Zijn vriendin smeekte hem niet te komen. Hij kwam.

Het was in de woonkamer van mijn grootouders gebeurd. Aan de ladekast waarop enorm veel foto's van hun kinderen, kleinkinderen en achterkleinkinderen staan. Plots viel hij stijf als een plank voorover. Mijn meme zag het gebeuren. Ze belde in paniek een ambulance, en, aangezien ze verpleegster was geweest, kon ze doen wat niemand ooit zou moeten doen bij hun geliefde, ook ex-verpleegsters niet. Hem redden.

Hij lag een tijd op intensieve, waar ik hem bezocht, in korte gulpen, als ademen in een papieren zak. Het was zijn geredde lichaam dat er lag. Enkel dat.

Ik ging nog werken. De late shift. Het tikte bijna tegen twaalfen, trillend keek ik naar mijn gsm, waarop mijn moeder details stuurde. Een collega was nog bezig met haar werk. Moet je niet helpen, vroeg mijn chef. Ik begon te huilen. Mijn collega bleef en stuurde me naar huis. Ik zal haar gebaar nooit, nooit vergeten.

Mijn lichaam bleef bewegen, mijn geest was een verdoofde passagier. Het bracht mij naar huis, waste mij, legde mij te slapen. Het maakte mijn ontbijt. Het sprak met mensen alsof mijn tong niet in de bodem van een put lag.

Toen mijn ex kwam, kon ik niet eens meer huilen. Er waren en zijn geen excuses. Wat ik deed, was onvergeeflijk.

De volgende ochtend stond hij in de douche. Het was even na achten op 22 maart 2016 en ik las het nieuws op mijn telefoon. Toen hij terugkwam, haar nog druppelend, vertelde ik hem over de aanslagen. We vertrokken allebei naar ons werk. Het was de laatste keer dat ik hem zag, dat voelde ik toen al. Mijn pepe was dood. Mensen waren vermoord. Ik sleurde

mezelf door de dag door te denken aan het minst belangrijke.

Telkens wanneer ik nu bij mijn meme op bezoek ga, kijk ik naar het portret van mijn pepe, schuin boven de kast waar hij viel. Altijd denk ik eraan dat toen hij stierf, ik hem nog een laatste keer heb teleurgesteld. Dat ik mensen heb gekwetst in zijn naam. Dat ik niet beter was.

Ik vraag me af wat hij nu van me zou denken. Wat hij van mijn huidige partner zou vinden. Of het genoeg is dat ik hard mijn best doe. Mijn pepe was een man van zeer weinig woorden. Hij fixe mijn fiets zodat ik niet zou vallen. Hij kruidde zijn soep pas in zijn bord zodat wij geen overdosis peper naar binnen moesten spelen. Ik kan me niet herinneren dat hij ooit iets persoonlijk uit zijn leven aan ons verklapte. Maar 's avonds, vertelt mijn oma, ging hij nooit slapen zonder te zeggen dat hij haar graag zag. Ik beeld het me in: hij staat in de deuropening naast de kast die volgepropt is met onze foto's. Hij wacht tot ze hem aankijkt, ook al zijn ze al tientallen jaren getrouwd, toch wacht hij. Ze pauzeert zuchtend haar televisie.

Ik denk niet aan hoe hij daar later zal vallen.

Ik zie je graag, zegt hij.

Lieve hemel. Wat zie ik hem graag.

WIE IS BO VANLUCHENE?

Bo Vanluchene (1988) studeerde journalistiek en schreef voor (bijlages van) *De Morgen*, *Het Laatste Nieuws* en *De Standaard Avond* om uiteindelijk te landen bij *Het Nieuwsblad*. Daar schreef ze enkele jaren de column '*Bo luistert af*' in de weekendbijlage, werkt ze met veel plezier bij het online team en coördineert en schrijft ze film- en serierecensies. Daarnaast houdt ze zich graag bezig met poëzie. Bo woont in Antwerpen, maar haar hart klopt in Londen, de stad van musicals, queer (nacht)leven en haar partner Jamie.

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

4 IK BEN BASHIR

Record monoloog met stevige kuiten.

6 DRIELING

Eva, Laura, Shana. 3x ik.

8 BADJES

Een schuimende tijdreis langs aquaducten, poolparty's, mikwes en tobbes.

20 LICHT

En God zag dat het goed was. Langs daglichtrijke livings en donkere expo's, tot maanverlichte straten en kunstlicht in de fabriek.

34 KUNST

Verstilling, verbindingen en engagement via illustratie, fotografie en oliepastel. Door Jade Yaert, Sean Declerk en Ilse Popelier.

40 GEËMIGREERD

Vanderlan (Brazilië) en Taisia (Rusland) jaren na hun grote verhuis. Voel ik mij echt Belg?

44 SLECHT NIEUWS

Jan, Sarah en Els over slechtnieuwsgesprekken voeren en krijgen, de impact van klare taal, empathie en autonomie.

Colofon Still 09

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, Mattias Devriendt, Nikkie Steyaert, Julie Goditiaboïs, Filip D'Hooghe, Thais Anteunis & Koen De Fruyt. **Hoofdredacteur:** Mattias Devriendt. **Verantwoordelijke uitgever:** Filip D'Hooghe, Stropstraat 119, 9000 Gent **Redactiesecretariaat:** Still Magazine, Stropstraat 119, 9000 Gent, T09 221 45 45, nikkie.steyaert@broedersvanliefde.be. **Medewerkers:** Veerle Frissen (dankjewel), Filip Erkens, Bart Koubaa, Thais Anteunis, Jordy Frissen, Thomas Sweertvaegher, Sophie Callewaert, Luc Roymans, Rozemarijn Bormans, Jasmijn van der Weide, Tim van den Oudenhoven, Jade Yaert, Sean Declerk, Ilse Popelier, Bo Vanluchene en Károly Effenberger. **Vormgeving:** Filip Erkens. **Druk:** Graphius.