

# Antenne

ISSN 0772-6627 • Afgiftekantoor Brussel X  
Verantwoordelijke uitgever: Sonja Eggerickx  
Verschijnt driemaandelijks  
2009 - 27<sup>ste</sup> jaargang nr. 3



**In Balans**  
of de gevoelige zoektocht naar evenwicht

## Contact

**Hilde Lievens**

moreel consultant CMD Roeselare

Het brengt mij in balans wanneer ik echt contact kan hebben met anderen en me verbonden voel. Het brengt mij uit balans als ik me eenzaam of onbegrepen voel.

Het brengt mij in balans wanneer ik voel dat de zaken die ik wil realiseren of doen ook lukken. Het brengt mij uit balans als ik er niet in slaag om iets te realiseren.



### Kernredactie

Franky Bussche  
Sonny Van de Steene  
Marina Van Haeren

### Lay-out

C&LJ GrafiekGroep

De standpunten weergegeven in de bijdragen, vertolken enkel de mening van de auteur en zijn niet noodzakelijk de visie van UVV.

### Abonnementen

Antenne wordt gratis verspreid binnen de Vrijzinnige Gemeenschap

### UNIE VRIJZINNIGE VERENIGINGEN vzw

Federaal Secretariaat

Brand Whitlocklaan 87

1200 Sint-Lambrechts-Woluwe

Tel. 02 / 735 81 92

Fax 02 / 735 81 66

E-mail: [cmd.federaal@uvv.be](mailto:cmd.federaal@uvv.be)

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

Aan alle geadresseerden van dit tijdschrift vragen wij of de naam en het adres, zoals afgedrukt op het etiket van de voorpagina, correct zijn. Is dit niet zo, gelieve dan het Federaal Secretariaat schriftelijk of telefonisch te verwittigen.

Reacties op dit nummer kan u steeds doormailen naar [info@uvv.be](mailto:info@uvv.be), deze worden, na overleg en goedkeuring door de kernredactie, geplaatst op de website bij de rubriek 'Reacties' van de desbetreffende Antenne.



© FOTO COVER

BALANCED ROCKS - MATTHEW TRENTACOSTE  
[WWW.FLICKR.COM/PHOTO'S/SQUAREWITHIN/411244/](http://WWW.FLICKR.COM/PHOTO'S/SQUAREWITHIN/411244/)



Lid van de Unie  
van de Uitgevers van  
de Periodieke Pers

CONFORM DE WET TOT BESCHERMING VAN DE PERSOONLIJKE LEVENSSFEER TEN OPZICHTE VAN DE VERWERKING VAN PERSOONSGEGEVENS (8 DECEMBER 1992) DELEN WIJ U MEE DAT EEN AANTAL VAN UW PERSOONSGEGEVENS OPGENOMEN WORDEN IN ONS ADRESSENBESTAND.

UW ZAL, ALS HOUDER VAN DIT BESTAND, UW GEGEVENS VERWERKEN IN HET KADER VAN VOLGENDE DOELEIND: VERSPREIDEN VAN PUBLICATIES EN INTERNE COMMUNICATIE.

OP SCHRIFTELIJK VERZOEK, GERICHT AAN MEVROUW MARINA VAN HAEREN, SECRETARIS-GENERAAL, BRAND WHITLOCKLAAN 87 TE 1200 SINT-LAMBRECHTS-WOLUWE, KAN U EEN OVERZICHT KRIJGEN VAN DE DOOR UVV OVER U OPGESLAGEN PERSOONSGEGEVENS. ONJUISTE GEGEVENS VERBETEREN WIJ OP UW VERZOEK.



**Mixed Sources**

Productgroep uit goed beheerde bossen  
en andere gecontroleerde bronnen  
[www.fsc.org](http://www.fsc.org) Cert no. SGS-COC-004433  
© 1996 Forest Stewardship Council



# van de Redactie

BALANS! Nooit eerder hadden we zoveel hulpmiddelen of wegwijzers ter onzer beschikking die ons kunnen leiden naar een beter evenwicht. We hebben de mond vol van *in balans zijn*, maar wat kunnen mensen doen om terug in balans te komen? Wij vinden het zinvol om in dit *Antennenummer* de verschillende facetten van dit thema te belichten. Wat betekent *in balans zijn* precies én kunnen we wel helemaal in balans geraken?

Een eerste overkoepelend thema is de zoektocht naar **balans in de verschillende levensfasen**. Hierin laten we vooreerst **Sarah Steckel** aan het woord die als vroedvrouw ons heel wat kan vertellen over de onomkeerbare veranderingen die de geboorte van een kind teweegbrengt.

**Ik, jij, wij. Over de impact van zwangerschap en bevaling op het leven van ouders** . . . . . p. 4

Verlies- en psychotherapeute **Lut Celie** neemt ons vervolgens mee doorheen haar begeleidingswerk van kinderen en jongeren. Toegegeven, emotionele en groeiprocessen maken van het opgroeien in deze prestatiegerichte maatschappij een bijzonder moeilijke evenwichtsoefening.

**Luister nu eens naar mij!** . . . . . p. 7

Daarna laten we moreel consulente **Winnie Belpaeme** aan het woord over haar persoonlijke evenwichtsoefening in deze drukke tijden. **Uit het leven gegrepen** . . . . . p. 12

Ook vrijwillig medewerkster van vzw Feniks **Suzanne Baekeroodt**, toont ons hoe moeilijk het soms is om als sociaal bewogen vrouw een balans te vinden tussen op pensioen zijn en vrijwilligerswerk doen. **Balans tussen vrijwilligerswerk en persoonlijk leven** . . . . . p. 14

**Marie-Christine Adriaensen** sluit deze reeks van levenservaringen af met een blik op hoe en waarom mensen een levensbalans opmaken naar het levenseinde toe.

**Van het concert des levens krijgt niemand een programma** . . . . . p. 16

En hoe zit het met onze persoonlijke weegschaal als we voor het werk vaak in het buitenland vertoeven? **Karen Van der Veken**, vroedvrouw en politicologe, schrijft hierover twee brieven.

**Tussen hier en daar** . . . . . p. 20

De letterlijke balans komt in beeld door een artikel aan de hand van schrijfster **Monica Warbroek**. Ze vertelt ons hoe epilepsie haar leven beïnvloedt. We krijgen een duidelijk beeld van lichamelijke gezondheid en psychisch evenwicht.

**In balans, uit balans** . . . . . p. 26

**Freia DeBuck**  
moreel consulente PCMD Gent

**Marleen Huysmans**  
moreel consulente CMD Sint-Niklaas

**Kris Heirman**  
assistent-moreel consulente CMD Sint-Niklaas

Hoe kansarmoede de balans doet overslaan, zet **Erika Rombaut** op een rijtje vanuit haar werkervaring als groepswerker bij De Keerkring. Een goed begrip van hun situatie is nodig om ons aan het denken te zetten in tijden van economische crisis. **Balanceren op een slappe koord** . . . . . p. 31

In verband met psychisch uit evenwicht zijn, gaan we in gesprek met **Ann Michiels** en **Ingrid Stuyck** van de Wending. Een inhoudelijk sterk artikel over de kracht van patiënten, die door middel van hun autonomie hun psychisch evenwicht leren zoeken.

**Tot evenwicht komen in De Wending** . . . . . p. 34

Levensbeschouwing kan een belangrijke rol spelen om ons in balans te voelen. De Faculteit voor Vergelijkende Godsdienstwetenschappen leek ons de *place to be* om mensen te ontmoeten die ons iets meer kunnen vertellen over hoe groeien naar een zeker innerlijk evenwicht. Deze laatste artikelenreeks wordt ingeleid door prof. dr. **Frank Stappaerts**, docent humanistiek. **In balans met een levensbeschouwing** . . . . . p. 39

Vervolgens vertelt hij ons meer over balans binnen het **vrijzinnig humanisme. Levenskunst** . . . . . p. 41

Prof. dr. **Chris De Lauwer** heeft het over de balans in de oeroude religies uit Indië. **Indische godsdiensten** . . . . . p. 43

In het derde artikel vertelt prof. dr. **Martine Strubbe** ons over het boeddhisme. **Boeddhisme. Onthechting en vertrouwen** . . . . . p. 46

Ten vierde neemt prof. dr. **Henri Rosenberg** ons mee op reis door het **jodendom. Op de wip tussen twee culturen. Niet bepaald rustgevend, maar uitermate zaligmakend** . . . . . p. 48

Ten vijfde wordt door prof. dr. **Chris Vonck** het **christendom belicht** . . . . . p. 50

Deze serie wordt afgesloten door prof. dr. **Mohammed Ben Siamar** met een artikel over evenwicht en de **islam. Identiteitscrisis bij jongeren van allochtone origine in het onderwijs in Vlaanderen** . . . . . p. 52

Wij hopen dat deze *Antenne* kan bijdragen tot een blijvend streven, zoeken en vinden van een zeker evenwicht wanneer mensen -zowel negatief als positief- geraakt worden.

Wijzelf danken tot slot iedereen die aan dit nummer heeft meegewerkt door het schrijven van gedichten, gedachtekronkels en teksten over eigen zoektochten naar balans, en het aanleveren van mooie kalligrafie en prachtig beeldmateriaal. Bedankt aan allen voor alle levenswijsheid, positieve ingesteldheid en innerlijke kracht die we te zien en horen kregen! *You made us keep our balance and smile in times of stress!* ☺

# Ik, jij, wij

## Over de impact van zwangerschap en bevalling op het leven van ouders



Sarah Steckel  
vroedvrouw



SARAH STECKEL EN NOOR

“Goeiemiddag, kan ik jullie helpen?”

“Ehm ja, ik denk dat ik moet bevallen, maar ik weet het niet zeker...”, klinkt het aarzelend. Een koppel is net op de verlosafdeling aangekomen en staat aan de balie. Zij met dikke buik, hij met een koffertje, en beiden met een gelaatsuitdrukking die een mengeling van ongerustheid, blijdschap en onwennigheid weergeeft. Ik begeleid hen naar de onderzoekskamer en leg de zwangere dame aan de monitor. Na een vruchtwatertest blijkt haar water te zijn gebroken en heeft ze door regelmatige contracties reeds drie centimeter ontsluiting. Ik vertel haar dat ze wordt opgenomen en dat ze in de loop van de dag of nacht zal bevallen. Nieuws dat wij als vroedvrouw elke dag meerdere keren verkondigen aan de ouders in wording, maar dat voor het koppel in kwestie een enorme impact heeft. Ze worden ouders

### Het prille begin

Alles begint eigenlijk reeds lang voor de conceptie van een kind. Het feit dat een koppel beslist om hun kinderwens in realiteit om te zetten, is een eerste, belangrijke stap in hun proces van ouder worden (in beide betekenissen van het woord). Bij de een verloopt het zwanger worden bijzonder vlot, terwijl het voor sommigen een echte lijdensweg wordt, die geplaveid is met hormoon-, ivf- en andere behandelingen. Dit hele proces van zwanger worden - vlotjes, moeizaam of voor sommigen zelfs helemaal niet - heeft een niet te onderschatten invloed op beide ouders. Het bepaalt voor een stuk hun bagage op hun reis naar het ouderschap.

Eens zwanger, zien we vaak bij koppels gedurende de eerste 12 weken een mengeling van voorzichtig geluk en een zekere ongerustheid, gevoed door *want het kan nog altijd mis gaan*. Eens de 12 weken gepasseerd en alle controles normaal zijn, maakt die ongerustheid bij de meesten stilaan plaats voor blijdschap en mag iedereen het weten! Nu wordt er veel geregeld, van namen zoeken, al dan niet kinderopvang, babyspullen kopen, suikerbonen en kaartjes kiezen enzovoort. Voor de papa's begint het nu ook allemaal iets reëler te worden: de buik wordt dikker, en handjes en voetjes stampen tegen de buikwand. Ze kunnen mee zoeken naar een naam, alles kiezen en worden actief meegetrokken in de *babyfever*. Naar het einde van de zwangerschap toe rijzen er vragen als: “Wanneer begint het?”, “Wat moeten we meenemen?”, “Hoe gaat alles verlopen?” enzovoort. Wanneer koppels op controle komen, bij ons op de

verlosafdeling, krijgen we vaak een stortvloed aan vragen en merken we dat ouders blij zijn als er voor hen tijd kan worden gemaakt om die vragen te beantwoorden. Het is belangrijk om als vroedvrouw aandacht te hebben voor de zorgen en bekommernissen van toekomstige ouders. Of ze er nu voor kiezen om thuis te bevallen of in het ziekenhuis, bij de vroedvrouw of bij de gynaecoloog, vragen en bezorgdheden heeft iedereen. De ouders hebben al een aantal maanden kunnen wennen aan het idee dat ze straks met een persoontje meer zullen zijn, waar ze de rest van hun leven voor zullen zorgen. Dit neemt niet weg dat de overschakeling van het leven *intra-uterien*<sup>(1)</sup> naar het leven *extra-uterien*<sup>(2)</sup> enorm is, zowel voor de baby als voor de ouders in spe. Ze voelen de baby, zien hem/haar op echografie, maar zeker voor vaders -of voor de tweede mama- blijft het voor een stuk ontastbaar tot na de geboorte.

Mensen denken vaak dat je op het einde van de zwangerschap plots weeën krijgt, binnenkomt op de verlosafdeling en bevalt. Dat is in vele gevallen inderdaad zo, maar vaak verloopt het niet zo eenduidig. Ouders komen dikwijls meer dan een keer langs bij ons omdat ze denken dat het begonnen is. Als het dan vals alarm blijkt te zijn, staat de teleurstelling bij velen op hun gezicht geschreven. Zwangere vrouwen komen ook voor heel uiteenlopende redenen bij ons terecht: pijn hier of daar, gebroken vliezen, kwaaltjes, een baby die ze niet goed meer voelen bewegen enzovoort. Als vroedvrouw heb je hierin een belangrijke taak: je moet mensen *au sérieux* nemen, luisteren naar hun verhalen en tijd voor hen maken. Wat voor jou als vroedvrouw het zoveelste bekende zwangerschapskwaaltje is, is voor de zwangere iets wat haar evenwicht verstoort en waar ze mee in haar hoofd zit.

Eens een zwangere wordt opgenomen op de verlosafdeling om te bevallen, begint een nieuwe fase, die door ouders als heel spannend wordt ervaren. Vooral vrouwen die zwanger zijn van hun eerste baby weten dikwijls niet wat ze moeten verwachten en hoe een arbeid en bevalling verloopt. Ook wij als vroedvrouw kunnen uiteraard niet alles voorspellen - verloskunde is en blijft voor een groot stuk onvoorspelbaar. Maar we kunnen *wél* een hoop vragen beantwoorden over arbeid en bevalling, en de zwangere en haar partner hierin bijstaan. Veel toekomstige mama's en papa's hebben schrik voor wat gaat komen: "Hoe gaan we om met het hele gebeuren?", "Doet bevallen echt zo'n pijn?", "Wat is een arbeidskamer, wat een verloskamer?", "Kies ik voor nature's way of vraag ik een epidurale verdoving?", "Beval ik op een



verlostafel of kan ik in bed bevallen, op linkerkzijde of andere...?" Het klinkt logisch, maar het is zo belangrijk ouders hierin goed te begeleiden en hen, waar mogelijk, op hun gemak te stellen. Hoe er met hen wordt omgegaan, zal mee bepalen hoe zij achteraf terugdenken aan de bevalling en de geboorte van hun kind.

### **Factoren die de balans kunnen verstoren**

Er zijn heel wat factoren die een rol spelen in hoe ouders hun bevalling ervaren. Complicaties tijdens of na de bevalling, een zieke baby of gewoon al de manier van bevallen. Een zwangere die bijvoorbeeld graag op de linkerkzijde wil bevallen, maar dat niet kan om welke reden dan ook kan hierin zwaar teleurgesteld worden. Hetzelfde geldt voor het plaatsen van een *episiotomie*<sup>(3)</sup> of een *kunstverlossing*<sup>(4)</sup>.



Vooral een (onverwachte) keizersnede brengt vaak gevoelens van verdriet teweeg bij de moeder. Al is dit zeker niet zo, het wordt dikwijls door de mama ervaren als een falen, want ze heeft haar kind niet zelf kunnen baren.

Ook de zwangerschapsduur kan zorgen voor een *uit balans geraken*.

Een normale zwangerschapsduur ligt tussen de 37-42 weken. Wanneer een baby daartussen wordt geboren en gezond is, mag hij/zij met de ouders mee naar huis. Als een baby (veel) te vroeg wordt geboren en op de neonatale afdeling belandt, waar hij extra zorgen moet krijgen, wordt het pril geluk van de ouders voor een deel verstoord. Ze zijn blij dat ze een baby hebben, maar hadden zich het *uiteraard* toch allemaal anders voorgesteld. Een moeder die op het einde van haar verblijf op de materniteit naar huis gaat en haar baby op de prenatuurafdeling moet achterlaten, is op z'n zachtst gezegd erg verdrietig. Ze kwam binnen met een dikke buik en gaat nu naar huis met *voorlopig* lege handen. Hetzelfde geldt voor de partner, die ook nog eens het gevoel heeft machteloos te staan ten opzichte van het verdriet van de ander, dat je niet meteen kan wegnemen.

## Verwelkoming

Als de nieuweling eindelijk mag worden verwelkomd, wordt alles eindelijk tastbaar. Na maandenlang fantaseren over hoe de baby er zal uitzien, op wie hij lijkt, wat voor een persoon hij is, wordt dit nu werkelijkheid. Voor de partner van de bevallende wordt het nu écht, hij/zij kan mee zorgen voor de baby, waar dat tevoren nogal beperkt bleef toen de baby nog in de buik zat. Als vroedvrouw is het fascinerend de meest uiteenlopende reacties te observeren vlak na de bevalling, vooral het moment waarop een baby op de buik van de mama wordt gelegd. Van een tranenvloed en uitbundige blijdschap, over een onwennig en met stille verbazing kijken naar dat kleine wezen, tot een eenvoudige glimlach alsof men wil zeggen: "het is goed nu...".

Sommigen zijn zo overdonderd door de bevalling, dat ze in eerste instantie in een soort *trance* lijken te verkeren en niet goed beseffen wat hen eigenlijk overkomt. Al deze gevoelens zien we evengoed bij de partner. En moe, dat zijn ze allemaal!

In de mate van het mogelijke proberen we bij ons op de afdeling het *skin-to-skinprincipe* toe te passen. Dit houdt in dat de baby vlak na het geboren worden naakt op de blote buik van de mama wordt gelegd, om een optimale *moeder-kindbinding* te bevorderen. Als de moeder beslist heeft om borstvoeding te geven, kan de baby dan ook meteen al aan de borst worden gelegd. Als een moeder een keizersnede krijgt, kan dit principe van nauw *huid-op-huidcontact* zelfs dan worden toegepast. Indien mogelijk proberen we de baby bij de mama te leggen nog terwijl de gynaecoloog aan het hechten is.<sup>(5)</sup> Kan dit niet, of heel kort, kan de partner boven op de verlosafdeling in een zetel met de baby gaan zitten. Partners vinden het fijn dat ze kunnen knuffelen met hun baby, ook al is de mama nog in de operatiezaal. Dit is een belangrijke start in het leven van de ouders en de baby.

## Nieuw evenwicht

Als je mama of papa wordt, begint er een nieuw leven. Je bent verantwoordelijk voor dat kleine wezentje in je armen en voor velen is dat een gegeven waar ze aan moeten wennen. Anderen doen het zo natuurlijk alsof ze nooit anders gedaan hebben. Je hele leven wordt op z'n kop gezet: waar je voorheen echtgenoot/partner was, zus/broer, vriend(in), collega enzovoort, ben je nu ook *mama/papa*. Allerlei gevoelens zien we passeren op een materniteit: intense blijdschap, en af en toe een traantje (de bekende *baby blues*), vreugde of verdriet om een borstvoeding/kunstvoeding die wel of niet goed lukt, soms frustratie als de baby 's nachts vaak weent en de ouders doodmoe zijn enzovoort. Als ouder krijg je een nieuwe rol toebedeeld, die je stilaan moet leren inpassen in de rest van je leven. Vanaf nu is het niet meer jij en ik, maar een wij met meer dan twee.

### Voetnoten

- (1) Binnen de baarmoeder
- (2) Buiten de baarmoeder
- (3) Knip
- (4) Vacuüm, keizersnede
- (5) Onder plaatselijke verdoving wel te verstaan, niet onder algemene narcose

# Luister nu eens naar mij!

balans  
in de verschillende levensfasen

## Interview met Lut Celie psychotherapeute en verliestherapeut

KINDEREN & JONGEREN KUNNEN DOOR ALLERLEI OORZAKEN UIT BALANS RAKEN. HET GEBEURT NOOIT ZOMAAR. KINDEREN LEREN HET LEVEN DOOR ZICH SPELEND TE SPIEGELEN AAN HUN OMGEVING, HUN MANIER VAN OEFENEN MET LEVEN. VOOR EEN GEZONDE ONTWIKKELING IS HET NODZAKELIJK DAT KINDEREN LICHAMELIJK, EMOTIONEEL EN *SYSTEMISCH* IN BALANS ZIJN. IS ER DISBALANS OP EEN VAN DEZE DRIE GEBIEDEN DAN KUNNEN KINDEREN MOEITE HEBBEN ZICH TE HANDHAVEN OF KUNNEN ZE ZELFS ZIEK WORDEN.



LUT CELIE

**Freia DeBuck**  
moreel consulent PCMD Gent  
en

**Marleen Huysmans**  
moreel consulent CMD Sint-Niklaas



FREIA DEBUCK



MARLEEN HUYSMANS

In 2008 kwam Lut Celies boek *Luister nu eens naar mij!* uit. Een boek over ondergesneeuwde gevoelens bij kinderen en jongeren. Ze beschrijft daarin hoe we kinderen en jongeren kunnen begrijpen. Wat te doen met hun gekraste ziel, bekraste armen, hun ontploffingen, ontembare emoties, hun apathische gedrag? Er is soms zoveel emotionele woekering en achtergebleven pijn, ondergesneeuwde gevoelens die we niet altijd zien. Van onlust over kleine kwetsuren tot grote trauma's: dit boek gaat over wat kinderen en jongeren vandaag kan overkomen, hoe ze dat zelf beleven en vooral over de signalen die ze geven en die voor volwassenen niet altijd begrijpelijk zijn. Helen kan, mits wat geloof in hen en op de voorwaarde dat er echt geluisterd wordt naar wat ze in hun eigen taal zeggen en tonen. Het boek geeft aan hoe kinderen, met de hulp van de volwassenen om hen heen al dan niet weer in balans kunnen komen. We gingen na hoe mevrouw Celie zelf haar balans behoudt.

### We zullen starten met misschien de meest evidente vraag: wat zijn mogelijke storingen in de balans bij kinderen?

Ik zou willen beginnen met de vermelding dat we in een maatschappij leven die essentiële veranderingen ondergaat. Een kind gaat op heel jonge leeftijd het huis uit en wordt als het ware buitenshuis opgevoed. Het heeft van 's morgens vroeg al te maken met ouderlijke stress en met (heeft) veel storingen in zijn eigen ritme. Het leeft van

van *herstelgericht* en *verliesgericht*. Als je erkenning geeft aan het verlies, komt de kracht van het kind terug en kan je aan zijn draagkracht werken.

### Kunnen volwassenen het gemakkelijk merken wanneer kinderen uit balans gaan?

Kinderen moeten vaak veel signalen uitzenden vooraleer dit gezien wordt.



's morgens al op het ritme van zijn ouders. Het komt al van op peuterleeftijd in een groep terecht en ook daar is heel veel gaande en dus is die situatie ook stresserend. Het kind krijgt met andere woorden te maken met heel veel prikkels. De ouders willen vooruitkomen en lopen daardoor vaak op de toppen van hun tenen. Daar bovenop komt men in aanraking met verlies, en dit verlies is heel breed te duiden. Je hebt onzichtbaar en zichtbaar verlies. Je hebt verlies aan veiligheid, aan zelfstandigheid, aan zelfvertrouwen, aan een eigen plek door alles wat er gebeurt en natuurlijk ook de heel zichtbare verliezen, bijvoorbeeld het overlijden van een *dierbare* of de *scheiding van je ouders*. Er zijn veel storende factoren mogelijk. Al naargelang het temperament en de graad van emotionaliteit van een kind merken we dat het kind meer draagkracht krijgt of dat de draaglast groter wordt dan de draagkracht. Hierdoor komt het kind in een disbalans terecht.

Tegelijkertijd zie ik naast de disbalans ook een grote kracht bij kinderen. Zij kunnen intens blije momenten naast intens verdrietige momenten plaatsen. Ze denken dual, in de zin

De signalen die kinderen stellen worden niet altijd gelinkt aan wat het kind echt wil zeggen. Kijken naar kinderen is vaak kijken met een dubbele bril. Er is het gedrag dat het kind stelt en vaak ook een achterliggende boodschap. Als we ons blind staren op het gedrag zien we de echte boodschap niet.

Zoë bijvoorbeeld<sup>(1)</sup> moest haar armen volkrassen vooraleer men merkte dat het ernstig was. Feit was dat zij het gevoel had, na de scheiding dat haar papa haar niet meer graag zag. Dat was uiteindelijk de echte boodschap. De relatie papa-dochter diende terug hersteld te worden. Volwassenen herkennen de signalen niet meer of ze worden op een verkeerde manier getaxeed.

### Stelling: 'Kinderen zijn altijd de laatste schakel in de ketting van de familiegeneratie.' Hoe werk je als therapeut met dit gegeven?

Als ik tijdens voordrachten over opvoeden spreek dan begin ik altijd met een verwijzing naar de volwassenen,



naar de ouders, de verzorgers, de opvoeders. Ik laat de aanwezigen reflecteren over: "Wat heb ik zelf meegekregen vanuit mijn opvoeding en wat werkt er nog?"

Ben ik op een positieve manier in het leven gezet? Is er met mij op een constructieve manier omgegaan of is er vaak *gereclameerd*? Kregen mijn gevoelens ruimte? Of heb ik geleerd emoties en emotionele pijn op te kroppen?"

Ik kan dit aanvullen met een voorbeeld, namelijk een vrouw die door een angstige moeder is opgevoed, onder constante waarschuwingen van: "Pas op, doe dat niet, pas op dit, pas op dat, pas op..." en die in het opvoeden van haar eigen kind haar eigen angst overbrengt op dat kind. Of de vrouw die zegt: "Ik ben nooit willen worden zoals mijn vader, een beroepsmilitair. Als kind zat ik in een keurslijf en had ik het gevoel niet te kunnen bewegen." Als haar man verongelukt komt ze alleen te staan in de opvoeding van haar kinderen en het eerste wat ze doet is terug opvoeden zoals zij is opgevoed. Dit was voor haar een gekend veilig kader, Belangrijk hierin is dus dat je nadenkt over wat je zelf hebt meegekregen en wat je anders wil doen in de opvoeding. Mensen zijn maakbaar. Voor mij betekent dat dát we oude patronen en gewoontes kunnen doorbreken als we er bewust mee omgaan. Dat je in je eigen generatie en naar je kinderen toe wel een keuze hebt. Stel ik heb vanuit mijn opvoeding geleerd om gevoelskamers af te sluiten dus gevoelens op te kroppen. Dit kan ik ombuigen naar ik wil met mijn kinderen leren praten en gevoelens mogen in mijn gezin geuit worden.

Zoals ik al zei, hebben we ook te maken met een maatschappij die snel evolueert en waarbij de wijzigingen nauwelijks bij te benen vallen. We zitten als het ware in een *tussengeneratie*.

Ik kan mijn kind nu niet meer opvoeden zoals ik dat van mijn vader en mijn moeder heb geleerd. Toen waren regels opleggen veel meer de wet en dat betekende *luisteren!* Een eigen visie hebben, was minder de norm. Nu heeft elk gezin zijn eigen normen, waarden, zingeving en afspraken. En dat kan heel verwarrend zijn voor de kinderen of de puber, maar ook voor de opvoedende ouders.

We zitten nu met een dynamische groep. Een groep kinderen en jongeren die de mogelijkheid krijgen om te leren omgaan met zelfstandigheid. Die leren vanuit het krijgen van vertrouwen. Je biedt vertrouwen in kleine stukjes, zodat ze de verantwoordelijkheid leren opnemen op dat stukje vertrouwen dat ze kregen. Ik denk hier concreet aan mijn eigen zoon die voor het eerst met de fiets naar school mocht. Negen kilometer met een aantal drukke verkeerspunten. Ik heb twee keer meegefietst. De derde keer fietste hij alleen. Fier als een gieter. Hij kon het. Hij nam zijn verantwoordelijkheid op. Zo leren kinderen en jongeren omgaan met vrijheid. Heel nodig in een wereld waarin er een groot aanbod is, veel beïnvloeding. En op zich kan dat heel verrijkend zijn, maar ik merk dat er hulp nodig is om hen daarin te laten groeien. Dat ze zichzelf kunnen blijven

in deze overdonderende samenleving. En eigen keuzes mogen maken in respect tot de andere.

### Hoe kan je kinderen en jongeren die uit balans zijn begeleiden om terug evenwicht te vinden?

Neem bijvoorbeeld een jonge gast van 13 jaar die concentratiestoornissen heeft en niet goed meer kan opletten. Hij zit in de klas altijd naar buiten te kijken. Plots neemt hij



twee maal deel aan gevechten op het schoolplein. Thuis staat hij vervolgens elke dag op met buikpijn. Dit alles stelt zich 2 jaar na de dood van zijn moeder. Ik geloof erin, en dat is een belangrijke boodschap, dat je de gewone verliesreacties ook kunt opmerken binnen het gezin en dan in verbinding kunt gaan met dat kind. Dat je op een creatieve manier bezig kan zijn en hen mogelijkheden kunt aanbieden om bijvoorbeeld kwaadheid te uiten. Want wat is er aan de hand? Hij komt 2 jaar na het overlijden van zijn mama in het middelbaar terecht, nieuwe school, nieuwe leerkrachten, nieuwe vrienden. 's Avonds komt hij thuis in een leeg huis. Hij mist zijn moeder op dat moment heel erg. Dit voelt allemaal heel onveilig aan. Daarbovenop had zijn vader een nieuwe relatie. Gevolg: een hoop verliesreacties, die gelukkig opgemerkt waren door leerkracht en papa. Hij had eventjes terug hulp nodig om één en ander beter te kunnen plaatsen. Voor deze jongen was het belangrijk dat het gedrag dat hij stelde, ik denk dan aan de vechtpartijen, duidelijk begrensd werd. Wat niet kan, kan niet. Eventueel een sanctie invoeren, kan wel, maar dan moet er wel op gelet worden dat dit kind ook een alternatief krijgt om te leren omgaan met gemis en met zijn kwaadheid. Vooral ook met de dood van zijn mama.

### U kijkt naar de laag die onder het gedrag ligt dat kinderen en jongeren vertonen?

Ik merk dat volwassenen in het omgaan met moeilijk gedrag zelf vaak uit balans gaan. Zelf even hard gaan roepen en tieren omdat ze zich *geraakt of getriggerd* weten. Het is zeker niet evident, kinderen dagen ons soms uit en

durven ons te manipuleren. Veel grote mensen zijn echter zo *gefocused* op gedrag en handelingen, waardoor ze het onderliggende stuk niet meer zien. Maar als we onszelf niet meer in de hand hebben, komen we in negatieve neerwaartse spiralen terecht en halen we elkaar naar beneden. Zowel de volwassenen als het kind of de jongere zetten hun stekels uit en communicatie is niet meer mogelijk. Constructief, positief omgaan met het gedrag en onderliggende gevoelens wil zeggen dat het gestelde gedrag niet



door de beugel kan, dat kan of moet bestraft worden al naargelang de afspraak die je met je kind/puber hebt. Je kan het begrenzen van het gedrag en de afspraak omtrent de straf gerust op een rustige manier aangeven. Je niet laten meeslepen in de energie van de puber of het kind. Maar even belangrijk is dat we ook erkenning kunnen geven aan wat er zich toont en een alternatief aanreiken. Het was belangrijk dat ik aan Bram zei: "wat daar gebeurt is, kan niet, maar ik zie dat je heel erg kwaad bent van binnen. En als jij wil dan kan ik je helpen. Want die kwaadheid moet eruit."

Een jongen wiens ouders verongelukt waren kreeg een *boos-zijn-hoek* bij zijn tante thuis, waar hij zijn boosheid kon uitwerken. Hij mocht er schoppen, boosheid kleien of zijn boosheid met dikke wasco's op papier zetten, verknippen en in de bozendoos stoppen. Later, als de doos vol zat, zocht hij samen met tante een rituele plek buiten om de kwaadheid te verbranden. Het was ook deze jongen die voor zijn tante een *zakdoekje ging halen en tante een dikke knuffel gaf* om haar te troosten. Zowel tante als het kind zelf hebben heel veel van elkaar geleerd. Vooral dat het delen van gevoelens heel constructief kan zijn. Dat het rustig maakt van binnen.

Stel dat kinderen vanuit hun omgeving horen dat emoties tonen gelijk is aan *zwak-zijn* of niet *sterk-zijn* dan is er veel kans dat zij hun pijn opkroppen. Ze vluchten van hun gevoel weg. En, soms na jaren, zien we hun emoties ontaarden in extreem gedrag of handelingen. Hun vat ontploft. Niet altijd naar buiten gericht, soms ook heel erg naar binnen gekeerd. Een 14-jarige jongen kon de vechtscheiding van mama en papa niet meer aan. Hij sloot zich letterlijk af. Wat hij toon-

de was pure apathie, niemand kon nog binnen. dat is wat we zagen. De diepere laag lag bij de pijn die hij opgelopen had bij de scheiding, en een regeling die hij eigenlijk niet aankon en die, zonder inspraak, volledig voor hem geregeld was.

Deze jongen kreeg het etiket *autismespectrum stoornis* opgekleefd, terwijl zijn gedrag te wijten was aan wat hij had meegemaakt.

### Hoe kunnen creatieve rituelen ondersteunend helpen in het verwerkingsproces?

Ik hecht veel belang aan het *ritualiseren van momenten*. Als ik nu bijvoorbeeld naar echtscheidingen kijk, dan zou ik bijna oproepen om bij een scheiding een *afsluitingsritueel* en een *ritueel om de nieuwe situatie aan te gaan op te stellen*. Dat is belangrijk omdat ritualiseren een vorm is van *emotioneel doorwerken*. Hierdoor kan pijn vrijkomen en de situatie geplaatst worden.

### Tot slot: hoe behoudt u zelf als persoon uw evenwicht, als u hoofdzakelijk werkt met kinderen die uit balans zijn?

Dit is niet evident. Het is zo nodig om heel zorgvuldig met de eigen balans om te gaan.

Persoonlijk geloof ik niet in het leren afstand nemen, dat is me wel geleerd. In de zin van: ik trek de deur dicht van mijn werkkamer en ga naar huis. Punt. In de zorgsector wordt vaak een verkeerd beeld geven van *hoe omgaan met zorg*. Ik ken heel veel hulpverleners en teams die de druk niet meer aankunnen, maar dit ook niet durven zeggen. Want, de anderen zouden dit misschien als een teken kunnen zien van *onprofessionaliteit*.

Men vertelde me in mijn beginjaren dat ik effectief afstand moest nemen, maar mijn gsm en semafoon lagen stevast op mijn nachtkastje. Hierdoor was de balans tussen mijn werk- en privéleven echter heel vaak zoek. Ik heb moeten leren de verhouding tussen inspanning en ontspanning in evenwicht te houden. Ik heb gezocht naar wat mijn binnenkant voedt en dat is voor mij een literair werk lezen, sporten, naar de sauna gaan en zo verder. Heel gewone dingen om terug in evenwicht te komen.

Elke keer als ik nu eens iets mee naar huis neem, uit een opleiding, uit de krant, een gesprek met een kind of een jongere, dan geef ik dat stukje ook zorg. Als ik voel dat het in mijn binnenste blijft hangen dan geef ik het zorg, geef ik het een plek. Als het iets moeilijker ligt, dan ga ik zoeken bij wie ik daarmee terecht kan en of ik er bijvoorbeeld intervisie over nodig heb. Zo behoud ik mijn eigen balans.

### Bedankt voor dit boeiende interview!

#### Voetnoot

(1) Zie Lut Celie, *Luister nu eens naar mij*, uitgeverij Van Halewijck, 2008





## Balans

JEROEN ZWAAL

Een huis dat honderden jaren staat  
Stille ramen waar verkeer langs gaat  
Vensters maken buiten en binnen

Als zwart het wit verstaat

Twee geliefden verhouden zich tot elkaar  
Als het glas waardoor je kijkt  
Hetzelfde lijkt

Als ze beminnen

Een huis dat honderden jaren staat  
Stille ramen waar verkeer langs gaat  
Een kind dat er opgroeit en het verlaat

Als het op eigen benen staat

## Bronnen

'Verlangzamen/Verlang samen' - [www.everyoneweb.com/zwali](http://www.everyoneweb.com/zwali)

# Uit het leven gegrepen

© FOTO: TIPTOE - BRONX - WWW.FLICKR.COM/PHOTOS/THEAFTERSHOCK/2811382400

Winnie Belpaeme  
moreel consulent PCMD Gent

*Héérlijk, die hitte voelen op m'n gezicht en handen...*

*De vuurkorf brandt volop al het snoeihout en bladeren die we vandaag in de tuin hebben weggewerkt. De tuin ligt er prachtig bij. De herfst zit in de lucht. Van het tuinwerk voel ik zowat alle spieren in mijn lijfje.*

*Ben doodop! Maar met al m'n zintuigen geniet ik van het buiten zijn.*

*Eerst nog samen een glaasje wijn op het terras en dan genieten van een zalig bad...*

Ken je dat gevoel dat je op één been staat?

Dat je je -met het puntje van je tong tussen je tanden- super geconcentreerd om tóch maar stil te blijven staan op dat ene been? Maar dat je ondanks al je inspanningen om stil te staan vervaarlijk heen en weer zwiert? Het lichtste zuchtje wind vervloekend omdat het nét dat zou kunnen zijn waardoor je helemaal uit evenwicht geraakt?

*Cliënte heeft net mijn bureau verlaten...*

*Vertelde dat ze een beslissing heeft genomen.*

*Ik voel het. Dit komt terug goed.*

*Eindelijk! Sommige mensen krijgen té veel te dragen.*

*En tóch zijn het ook vaak zij die de veerkracht blijven hebben om van het goede in het Leven te genieten. Chapeau!*

Ken je dat gevoel dat je op het topje van je tenen staat?

Dat je die stekende pijn voelt in je kuiten? Dat je een dreigende kramp voelt opkomen in je tenen en toch niet écht dat kan zien waarvoor je zó op je tenen staat?

*Bij jouw grafsteen...*

*De verdorde bloemen wég; de nieuwe plantjes in de aarde.  
Lekker veel water gegeven.*

*De Boom werpt zijn schaduw, enkele zonnestraaltjes vinden tóch hun weg onder zijn kruin.*

*Heden, verleden, toekomst op één vloeiende lijn.*

*Rust...*

Ken je dat gevoel alsof je deelneemt aan een hordeloop? Maar dan ééntje waarvan het einde steeds véél te ver in de toekomst ligt? En dat de horden die je nog moet nemen alsmaar hoger lijken te zijn naarmate ze dichterbij komen?

*Wij.*

*Zeeeeeeeeeeeeeee.*

*Strand.*

*ZON !*

*Mijn hart en hoofd vól van nieuwe indrukken, van een andere wereld...*

*Beetje licht in mijn hoofd van de Retsina.*

*Straks naar het hotel...*

Ken je dat gevoel dat je aan het koorddansen bent? Je wéét de diepte van de afgrond onder je; je balanceert -o zo voorzichtig- met dat vervloekte lange ding in je handen; het zweet druppelt van je voorhoofd; je gedachten schieten heen en weer en je durft niet te kijken of het nog ver is, want dan zou je wel eens de diepte kunnen inkukkelen?

*Oudejaarsavond. Een paar minuten vooraleer de rest van de Bende arriveert.*

*Alles staat klaar. Pakjes onder de boom. Tafel staat mooi gedekt. Jong en oud heeft zich uitgedost voor het feestelijk samenzijn.*

*Eventjes stilte... voor de (feest)storm.*

*Dit heet dan 'gelukkig zijn...'*

# Balans

## tussen vrijwilligerswerk en persoonlijk leven

TOEN IK VANUIT MIJN EIGEN ERVARING BESEFTE WAT DE IMPACT IS VAN EEN PERSOONLIJKE AFSCHEIDSPLECHTIGHEID, ZOALS DIE DOOR FENIKS VZW (NVDR. VZW DIE IN OOST-VLAANDEREN VRIJZINNIG-HUMANISTISCHE PLECHTIGHEDEN OP MAAT LEVERT) GEBRACHT WERD, WAS DAT DE START VOOR MIJ OM ER TE BEGINNEN MET MIJN VRIJWILLIGERSWERK.

**Suzanne Baekeroodt**  
vrijwillige medewerkster Feniks vzw



SUZANNE BAEKEROODT

Ik was net gestopt met werken, *op ter beschikkingstelling*, zoals dat in het onderwijs heet.

Met de dood van mijn 33-jarige dochter, toen mama van 2 kindjes van 4 en 5 jaar oud, was mijn wereld ingestort. Mijn emotionele balans was dooreen geschud. Mijn verdriet is met geen woorden te beschrijven. Ik kon het niet helemaal toelaten, want het was gewoon teveel om te dragen in een keer.

In de loop der jaren kan ik beetje bij beetje telkens weer een plaats geven aan de verschillende facetten die met haar zelfdoding gepaard gingen.

Toch was het grootste deel van mij bereid om het leven verder te zetten en dan liefst met inhoud.

En ik vond het een zinvolle invulling en in overeenstemming met mijn sociale en maatschappelijke instelling om bij Feniks vzw aan de slag te gaan.

Toen ik begon waren er eigenlijk bij Feniks vzw vooral *afscheidsplichtigheden*.

Dat brengt me bij mijn herinnering hoe in 1960 mijn grootvader gecremeerd werd in Ukkel. Voor de vrijzinnigen was er toen nog niet een goed georganiseerd ritueel. Een crematie was toen nog wat apart. Met de familie hebben we in intieme kring een plechtigheid gemaakt met een tekst over hem en de muziek die hij zo graag hoorde. Ik weet nog heel levendig hoe ontroerd ik me voelde toen er over hem gesproken werd.

En bij alle latere begrafenissen hebben we telkens in onze familie zelf een plechtigheid gemaakt.

Het was een verre voorbode van wat ik later zou gaan doen voor vzw Feniks.

Hoe kon ik vermoeden wat een invloed mijn familie toen had om me te doen beseffen hoe belangrijk rituelen zijn.

Wat ik nu, na vele jaren, ook pas goed beseft, is dat die afscheidsplichtigheden verzorgen bij vzw Feniks uiteindelijk ook therapeutisch gewerkt hebben.

Me openstellen voor de gevoelens en het verdriet van anderen, hen met empathie benaderen, hen helpen, heeft ook mij geholpen in de moeilijke periode na mijn dochters dood. Ik denk dat ik voor velen toch iets kon betekenen omdat ik kon aanvoelen wat er bij hen gebeurde. Zeker toen ik ook geconfronteerd werd met een doodgeboren of jong gestorven kindje of met een zelfdoding.



HUWELIJKSVIERING DOOR SUZANNE BAEKEROODT

Maar die plechtigheden verzorgen, is zeker geen vrijblijvende situatie. De impact op mijn persoonlijke leven is niet te onderschatten.

“Let als je naar een doel reist goed op de weg, want de weg verrijkt ons terwijl we hem bewandelen”, aldus Paulo Coelho.

Op een gegeven moment werd voor mij het brengen van afscheidsplechtigheden te ingrijpend in mijn persoonlijke leven. Mijn sociale agenda is redelijk goed gevuld om een balans te brengen in mijn bestaan van alleenstaande. Het werd moeilijk om telkens weer op het laatste moment afspraken en engagementen te moeten afzeggen en verplaatsen. Het was vooral heel moeilijk om nee te zeggen tegenover vzw Feniks. Ja, wat was dat moeilijk, tegen mijn natuur in.

*Is het een cultureel gegeven dat vrouwen altijd moeten klaarstaan zelfs ten koste van zichzelf?* Maar, ik heb het beetje bij beetje geleerd om er beter mee om te gaan.

Het bracht trouwens ook meer balans in mijn leven.

Bij een afscheidsplichtigheid kan je als iemand overlijdt niet zeggen: “Ik doe het morgen wel!” Nee, je gaat zo vlug mogelijk voor een gesprek bij de mensen thuis. De volgende dag maak je een persoonlijke tekst op basis van wat je genoteerd hebt, je coördineert met eventuele andere sprekers, integreert de muziek in de tekst en dan volgt de begrafenis met de plechtigheid. Bedenk dat je dan 2 dagen bezig bent met alles aan voorbereiding.

Ongetwijfeld geldt wat ik nu geschreven heb misschien niet voor iedereen op dezelfde manier. Alle vrijwilligers zullen dat wellicht niet zo ervaren. Sommige vrijwilligers onder ons doen net liever de afscheidsplichtigheden.

Ik heb mezelf al wel de vraag gesteld welke rol mijn *-te grote?-* betrokkenheid bij plechtigheden speelt.

Nu is het niet zo dat ik geen afscheidsplichtigheden meer wil doen maar enkel in geval van nood, bijvoorbeeld als er te veel plechtigheden tegelijkertijd moeten gebeuren en er niet voldoende vrijwilligers zijn, is voor mij een betere invalshoek.

Maar Feniks vzw doet wel meer en toen ik voor het eerst een huwelijksplechtigheid en geboorteplichtigheid bracht, besepte ik dat dit momenteel beter bij mij past.

Hier ook zijn we bezig met een persoonlijke plechtigheid en

er komen weer andere facetten bij kijken. Het is telkens een uitdaging op allerlei gebied. En heel veel verschillende aspecten komen aan bod.

Het vraagt ook heel veel werk, maar gespreid over een lange periode. Meestal komt de aanvraag vrij vroeg, soms wel een jaar vooraf. Dan heb je natuurlijk alle tijd om samen te komen, om langzaam alles te voelen groeien. Je leert het koppel ook veel beter kennen en zo kom je uiteindelijk tot de plechtigheid die zij willen en die perfect bij hen past. Ik vind het altijd ontzettend boeiend.

Mij past dit beter, want het geeft me meer mogelijkheden om af te spreken. Verder is het ook zeer creatief, want je wil toch die speciale dag ook zo apart en persoonlijk mogelijk maken.

De ervaring leert telkens dat ook mensen die enkel de kerkdiensten kennen en katholiek zijn heel vaak lovend spreken over onze vrijzinnig-humanistische huwelijksplechtigheden.

Zij zien ook wel dat het gaat om een *op maat gemaakte ceremonie* met ruimte voor eigen inbreng en symboliek die afgestemd is op het koppel.

Hun familie en vrienden spelen een rol in de plechtigheid en voelen zich daardoor ook meer betrokken. En het koppel zelf werkt mee aan de opbouw en zal meestal eigen huwelijksbeloften maken en die dan, op het hoogtepunt van de plechtigheid, uitspreken bij de ringwisseling.

Ik hoorde ook recent nog dat een koppel de film bekeken had van hun plechtigheid.

Zij konden het allemaal nog eens herbeleven, maar er was ook het feit dat ze konden zien hoeveel mensen ontroerd waren en dat die emoties zeker niet beperkt waren tot de familie.

Het geeft me ook een heel goed gevoel als je dan later nog eens uitgenodigd wordt om samen bijvoorbeeld foto's te bekijken en te beseffen dat je inzet als resultaat heeft dat je een extra betekenis als toegevoegde waarde hebt gegeven op zo'n belangrijke stap als het huwelijk van twee mensen. En dat er op deze manier door ons een prachtig alternatief geboden wordt voor de vrijzinnigen.

Tot slot lijkt het me heel belangrijk om bij vrijwilligerswerk enerzijds goed te beseffen waar je mee bezig bent en anderzijds ook goed je eigen grenzen aan te geven.

Op die manier blijft de balans in evenwicht en kan je volgens mij ook het beste werken.

# Van het concert des levens krijgt niemand een programma

## Waarom maken mensen een levensbalans op naar het levenseinde?

*"We leven ons leven naar voren, maar we begrijpen het door terug te kijken."*

KIERKEGAARD



Marie-Christine Adriaensen  
gerontoloog-rouwtherapeut



MARIE-CHRISTINE ADRIAENSEN

In deze hectische maatschappij vinden zeer weinig mensen tijd om even stil te staan bij het *eigen* leven, want de dagelijkse zorgen en beslommeringen slorpen nagenoeg al onze energie op. Maar we willen vooruitgaan, en stilstaan hindert dat streven naar vooruitgang.

Tot op het moment dat we een crisis doormaken en ons functioneren negatief wordt beïnvloed. Dan lopen we het risico dat onze draagkracht -de rekbaarheid van onze *elastiek*- dreigt stuk te springen. Externe gebeurtenissen kunnen ons onverhoeds flink dooreen schudden, zoals het overlijden van een dierbare, een scheiding, het verlies van vriendschap, het verlies van werk, een ongeval, ziekte, een pijnlijke ervaring, psychische problemen... Het zijn stuk voor stuk ingrijpende voorvallen en/of ontwikkelingen die vaak aanleiding zijn tot een aardverschuiving in de levensloop van een mens. Zo een aardverschuiving noopt ons vaak om grondig na te denken over wat voorbij is, wat zich nu voordoet en wat er morgen kan gebeuren. We zijn plots onzeker, de situatie verplicht ons (soms nillens willens) al onze vermogens en creativiteit aan te wenden om beslissingen te nemen. Er is stress mee gemoeid en spanning of verdriet. Het is een overgangssituatie waarin de persoonlijke autonomie in het gedrang komt, want we moeten ons aanpassen of in het slechtste geval *ons schikken*. Dat kan leiden tot het terugschroeven van onze aspiraties, maar het kan evenzeer gepaard gaan met het zoeken naar nieuwe mogelijkheden. In die situatie maken we bewust of onbewust een *tussenbalans* op. We inventariseren en evalueren ons leven. We doen zoiets meestal alleen, op eigen kracht, en soms hebben we hulp nodig omdat we er niet uit raken.

Een balans van het leven opmaken, doet men dus niet uitsluitend wanneer men *oud* is. In specifieke kritische omstandigheden doet elkeen van ons dat, bewust of onbewust. Al was het maar om de uitdagingen van de toekomst aan te kunnen. Tussenbalansen zijn als het ware ook een voorarbeid voor *later*. Want bij het opmaken van de eindbalans komen dezelfde vragen aan bod als bij de tussentijdse balansen die we tijdens ons leven hebben gemaakt.

### Opmaken van de levensbalans: wat is dat?

Veel ouderen hebben het gevoel te leven in het aanschijn van de dood. Ze zeggen het zelden openlijk, maar ze zijn er, heel vaak, bewust of onbewust *mee bezig*. Zonder dat erom gevraagd wordt, doemen gebeurtenissen en herinneringen ongeordend op en herbelevende ze zowel droevige als vreug-



devolle momenten uit hun leven. Met andere woorden: ze maken de balans op van hun leven.

Een levensbalans is een *momentum* van bezinning over het verleden, het heden en de toekomst, gebaseerd op een introspectie rond de vragen: 'Wie ben ik eigenlijk?' en 'Hoe moet ik nu verder?'. Zo'n (levens)overzicht geeft zin en betekenis aan iemands bestaan. Zaken en gebeurtenissen die al dan niet bewust *vergeten* of verdrongen werden, komen onvermijdelijk weer naar boven. Die herinneringen en de ordening ervan helpen om de eigen identiteit te (her)vinden en te bewaren.

De vraag: 'Wie ben ik?', is een vraag naar onze identiteit en vergezelt ons gedurende het hele leven. En hoe langer we leven en veranderen -van kind naar adolescent, van volwassene naar oudere- des te vaker wordt de vraag gesteld: 'Wie ben ik?', maar ook 'Wie was ik?'.  
Het opmaken van de levensbalans (de *Unfinished Business* zoals Elisabeth Kübler Ross het noemde) is méér dan de verwerking van onafgewerkte zaken of *begraven* herinneringen. Een levensbalans helpt ons immers om duizenden ervaringen uit het verleden terug te brengen tot de essentie.



BEELD DOOR E.C.J. RETSYLAM

### Waarom maken we de balans op van ons leven?

We willen graag begrijpen wie we waren en wie we zijn geworden. Het leven kunnen begrijpen als een samenhangend logisch geheel heeft alles te maken met onze identiteit. Herinneringen zetten ons aan om het verleden vanuit het heden te evalueren met het oog op de toekomst. De samenhang wordt duidelijker tussen verleden, heden en toekomst: de *rode draad*, de levensthema's, de levenspaden plaatsen we nu in het perspectief van een *betrokken afstandelijkheid*. Dat gebeurt evaluerend, soms door vermelding

van kleine details of via expliciete gedachten, maar vooral door de herbeleving van *impliciete* gevoelens. Het *verhaal* kan caleidoscopisch verlopen, chronologisch, thematisch, kriskras door elkaar of gewoon van achteren naar voren.

De bedoeling van de levensbalans is uiteindelijk een bewuste identiteitsbeleving op te wekken: weten wie men was, waar men voor stond en staat, en wie men nu is. Met andere woorden, een herontdekking van de *essentie van zichzelf*. Maar bij oudere mensen zijn er ook andere motieven die een rol spelen om het herinneringsproces op gang te brengen. Sommige ouderen zijn op zoek naar al het goede dat het leven te bieden had, vaak gekoppeld aan de verheldering en de beleving van innerlijke kwaliteiten die men gaandeweg heeft ontwikkeld. Andere ouderen kijken terug op wat verkeerd is gelopen en proberen zich te realiseren wat beter had gekund. Het beleven van wat men niet deed (of naliet te doen) of verkeerd deed en de spijt die men daarover heeft. Andere ouderen hebben nog iets goed te maken en zoeken middelen om dat ook nog te doen. Of ze willen een laatste keer iemand ontmoeten waar ze liefde en genegenheid voor koesterden.

Uiteindelijk stellen we vast dat de meeste ouderen een zoektocht beginnen om zoveel mogelijk vrede te vinden met het *leven zoals het nu eenmaal was*. Ze willen de belangrijke elementen uit hun bestaan en de voorvallen die ze meemaakten (hun ervaringen) nog één keer onder ogen zien om daarna alle bijkomstige zaken los te kunnen laten en de kernpunten van het leven te onthouden. In veel gevallen ontdekken ze een patroon in die voorvallen en begrijpen ze plots beter waarom ze *al die dingen* hebben moeten doormaken.

De levensterugblik zorgt ervoor dat de oudere zijn leven nog eens voor eigen ogen en die van anderen de revue laat passeren. Hij heeft immers niet alléén geleefd, zijn leven is ook verweven met dat van die anderen. En juist die verwevenheid, maakt deel uit van onze identiteit.

### Een levensbalans opmaken, hoe doen we dat?

Wie de balans van zijn leven opmaakt doet dat, zoals reeds gezegd, vanuit een persoonlijke *betrokken afstandelijkheid*. De oudere staat nog in het leven en desondanks kijkt hij terug op datzelfde leven. Hij is *handelende* persoon voor wat betreft de herbeleving en tegelijk is hij getuige en observator van wat hijzelf heeft meegemaakt.

Mensen die in de laatste fase van hun leven terechtkomen, zijn doorgaans al een tijdje bezig met een balans van *vroe-*

ger en toen, en die terugblik op het verleden gebeurt vaak ongewild of onbewust en dus ongeordend en weinig gestructureerd. En vermits het opmaken van de levensbalans een belangrijke bijdrage kan betekenen voor het verlichten van het zware proces van afscheid nemen, is een kleine ruggensteun meestal welkom. Want het *verhaal* wordt zelden sequentieel verteld, het geschiedt in stukken en bij beetjes. En al is het maar een *luisterend oor* de oudere zal een zekere gemoedsrust vinden als hij het aan *iemand* kan vertellen.

Maar als dat *luisterend oor* een aandachtige en actieve toehoorder wordt, vindt de oudere meer dan alleen gemoedsrust: het kan helend werken. Door het vertellen maakt de oudere contact met zichzelf en -door de belangstelling en de vragen van de toehoorder- zal zijn verhaal rijker gestoffeerd en intenser *herleefd* worden. Daardoor krijgt hij een secuurder inzicht omtrent zijn eigen levensthema's en via de (her)beleving ervaart hij de emotionele ervaringen als authentiek. Het verhaal past dan in een gesprek. En dat gesprek gaat niet louter over feiten, gebeurtenissen of data, de toehoorder plaatst die items, samen met de verhalende oudere in een bredere context: het gaat dan over relaties en betekenissen, over een *rode draad*, over zingeving, over normen en waarden.

In dat gesprek wordt de nodige aandacht besteed aan vier betekenisniveaus: de actuele situatie, de levensloop (het verleden), de zingeving van dat alles en het levenseinde. Het is belangrijk, af en toe, het gesprek discreet bij te sturen. Het alledaagse babbeltje, waarbij de oudere vooral bezig is met *hier en nu*, heeft hij nodig om een beetje stoom af te blazen. Want een oudere is meestal erg begaan met zijn dagelijkse besognes: de kleine en grote problemen waarover hij piekert, de teleurstellingen en de zorgen waarmee hij geconfronteerd wordt, de dingen die mislopen. De meeste ouderen vertellen vanuit *vandaag* om zich veilig te voelen als ze over gisteren gaan praten. Dus, jongere luisteraars moeten wat geduld oefenen.

Het *tweede* betekenisniveau focust op het plaatsen van de gebeurtenissen uit het verleden, het *ordenen* van de levensloop: er ontstaat een communicatie. Het gesprek gaat nu over de voorvallen, de gebeurtenissen, de keuzes en de beslissingen die zijn gemaakt (of niet zijn gemaakt), de kansen die men kreeg of zag verloren gaan, de tegenslagen, de mooie en de verdrietige momenten. De bedoeling is dat de oudere in deze fase een groter inzicht krijgt in zijn eigen levensfilosofie.

Het *derde* betekenisniveau behandelt vragen over de *zin van het leven*. De oudere stelt zichzelf in vraag. Heb ik het allemaal wel goed gedaan? Waar stond ik voor? Wat is en was mijn waardestelsel? Zou ik nu hetzelfde doen?... Hij tekent de krijtlijnen waarin hij zijn laatste levensvragen kan plaatsen. Het kijken naar zichzelf helpt om zijn eigen identiteit te erkennen. En die blik naar innerlijkheid kan hem helpen om met grotere bewustheid verder te leven.

En uiteindelijk, het vierde betekenisniveau: de toekomst, de laatste levensfase en de dood komen hier onvermijdelijk naar voor. Thema's die in deze fase aan bod komen zijn zowel gerelateerd tot het leven als tot de dood: de onbespreekbaarheid van doodgaan, de angst voor het onbekende, voor pijn en lijden. Er wordt gepraat over de tevredenheid of de desillusie van het leven, over onverwerkte zaken, over het verplichte afscheid van dierbaren en de zorgen die ze zich over al die dingen maken.

De balans van zijn leven opmaken, is veelal een heilzame taak die -als ze tot op een hoogte wordt afgewerkt- een geïntegreerd onderdeel is van een breder proces van afscheid nemen. De levensbalans hoeft zeker niet de laatste stap te zijn in dat proces, het maakt deel uit van en past in het leerproces over de nakende confrontatie met de dood.

### Tot slot

Een levensbalans is geen beoordeling en beslist geen veroordeling van iemands leven. En niet alle ouderen hebben overigens behoefte aan een echt diepgaand levensoverzicht en zelden zullen alle vier betekenisniveaus volledig aan bod komen.

Niet alleen hulpverleners maar ook naaste familieleden (of dierbare vrienden) zijn uitstekend geschikt om te helpen bij het opmaken van de *balans*. Het *biografische verhaal* zal hen ongetwijfeld boeien (wie was die persoon eigenlijk, wat heeft hij beleefd, hoe kijkt hij daar nu tegenaan). En bovendien heeft zo een diepe betrokkenheid dikwijls een preventief effect op het verloop van het nakende rouwproces, want ze leren iemand in korte tijd veel beter kennen en kunnen door die achtergrondinformatie plots bepaalde zaken beter interpreteren en begrijpen.

De *balans* opmaken kan ook meer gestructureerd geschieden. Bijvoorbeeld: een biografisch verhaal helpen neerpennen (dat men eventueel kan beschouwen als een *spiritueel document*). Of een interview (vragen en antwoorden) en andere creatieve manieren zoals (vertellend) schilderen of tekenen, of gedichten schrijven...

Hopelijk krijgt het opmaken van *de balans des levens* meer bekendheid. De methode verdient beslist een plaats in onze zorgcultuur. Zonder dat dit weer een hype moet worden. Want het hoofddoel is en blijft: een bijdrage leveren om mensen te begeleiden naar hun levenseinde.

### Bronnen

- Marie-Christine Adriaensen, Als Ouderen Rouwen. Oudere mensen helpen bij verlies, Lannoo, Tielt, 2005
- Ernst Böhlmeijer, De betekenis van Levensverhalen, Bohn Stafleu Van Loghum, Houten, 2007
- Haight B. I. Burnside, Reminiscence and Life Review: Therapeutic Interventions for Older People, Nurse Practitioners, 1994, 19, nr. 4, P 55 - 61
- Robert Butler, The Life Review. An Interpretation of reminiscence in the Aged, Psychiatry, 26, 1963, p 65-76
- Marie De Hennezel, La Mort Intime. Ceux qui vont mourir nous apprennent à vivre, Robert Laffont, Paris, 1995
- Douwe Draaisma, De Heimweefabriek, Historische uitgeverij, Groningen, 2008
- Elisabeth Kübler-Ross, On Death and Dying, The Macmillan Company, New York, 1969
- Jozef Van Der Put, De Vruchten van het Leven, studiedag 4 juni 1998



## Waterdans

kijk de regen vallen  
op het blauwe, woeste zee  
hij danst in surfende flarden  
totdat hij langzaam valt  
doorweekt tot op het bot  
walst hij sierlijk over de golven  
zo onveranderlijk zijn leven  
zo gracieus draaiend de dans  
zo bepaalt en vindt hij  
zijn levensbalans

**Freia DeBuck**  
moreel consulent PCMD Gent

# Tussen hier en daar



**Karen Van der Veken**  
vroedvrouw en politicologe



KAREN VAN DER VEKEN

Karen Van der Veken werkt reeds enkele jaren als vroedvrouw mee aan projecten bij *Médicins Du Monde* en dit in verre uithoeken van de wereld.

Gezien haar ervaringen, waarbij ze lange tijd in het buitenland verblijft, hebben we haar uitgenodigd om hierover te schrijven. Ze doet dit onder de vorm van 2 brieven aan haar schoonzus Freia deBuck, die ze schreef terwijl ze op missie was, de ene vanuit Zimbabwe en de andere vanuit Jeruzalem waar ze tot voor kort verbleef.

Het hectische leven, harde werken tijdens de ellenlange uren en de vele schokkende ervaringen die ze er meemaakt, wegen voor haar nog niet op tegen alle mooie en verrijkende ervaringen die ze met de lokale bevolkingen meemaakt.

Er wordt zo vaak gezegd "het rijke Noorden en arme Zuiden", maar klopt dit wel als het op emotionele en mentale balans neerkomt? Persoonlijk heeft ze door haar job, het vele heel en weer reizen tussen die verschillende landen en de uitputtende omstandigheden waarin ze stevast terecht komt zelf een nieuwe balans moeten vinden tussen werk en vrije tijd, tussen hier zijn en daar verblijven. Dit alles heeft zeker ook een weerslag op haar persoonlijke levensbalans en eigen gezondheid. Ze trekt als het ware van de ene rampplek naar de andere en leeft er met en in de lokale bevolking met ups-and-downs. In haar superdrukke job gaat het vooral om het zoeken naar haar eigen balans en zelfs als ze die ideale balans gevonden heeft, dan zorgt de steeds veranderende wereld om haar heen dat ze mee veranderen moet; op zoek naar een nieuwe balans! Het volmaakte evenwicht is in feite *het balanceren zelf...*

Chipinge, Zimbabwe, 25 januari 2009

Aan wie ik in tijden niet meer heb gezien of gehoord toch nog mijn late nieuwjaarswensen: genre Ramses Shaffy en zijn lach, spring, dans, werk, huil en bewonder. Vooral niet teveel goede voornemens dus. *ça ne sert à rien ;-*)

Ik dacht, ik bundel even wat nieuws, want ik slaag er maar niet in tijdens die korte weken in Gent iedereen op te zoeken. Ik geloof dat we in Darfur zijn blijven hangen bij de laatste geschreven spinsels, niet? Toen we de Jebel voor enkele dagen hebben achtergelaten ergens begin september omdat het er even te heet onder de voeten werd...

Na die evacuatie schoot er voor mij niet veel tijd meer over -ik werd tegengehouden toen we met het hele team terug de bergen in wilden en werd ogenblikkelijk in het eerste vliegtuig richting Khartoum gepropt. Omwille van een stempel in de reispas die ontbrak, zo luidde het. Wat een nonsens na meer dan een half jaar ter plaatse. Maar *rien à faire*, de *Humanitarian Aid Commission* in Nyala valt niet tegen te spreken. Toch nog enkele dagen in de bergen verkregen en dag kunnen zeggen tegen die heerlijke vroedvrouwen van me.

Eind september teruggekeerd, even van Gent genoten, dan een week vorming in Parijs en nadien een zalige twintig dagen in toeristisch Zuid-Afrika uitgehangen.

Ginds door *Medicin du Monde* bericht over Noord-Kivu én of ik met 2 collega's een evaluatiemissie wilde doen?

*Et bien oui*, natuurlijk! Dus in het Ethiopian Airlines-vliegtuig gesprongen richting Rwanda en van daaruit per auto naar Goma. Een ietwat hachelijke zoektocht naar de 250.000 vluchtelingen in Noord-Kivu. Die zijn er wel geweest allicht, maar nooit op een en zelfde moment. Lang gevestigde Rwandese vluchtelingen werden ook meegeteld en de meeste vluchtelingen verwerden na enkele dagen al tot *retournees*. Wel degelijk een impact op hun dagdagelijkse leven, maar geen reden tot onmiddellijke opstart van een noodprogramma. Want in en rond Goma zijn al 25 andere internationale actoren actief -en dan spreken we louter over het luik gezondheidszorg.

Een vijftal weken in Kivu en een op z'n minst interessante ervaring in de humanitaire radmolen rijker gingen we net voor kerst thuis wat uitrusten. Bleek m'n appartement niet meer zo van me te houden. Natte muren, kapstokken en ophangrekken die naar beneden donderden, een boiler die niet meer wilde, ach, het ding had wat aandacht nodig.

Intussen was ook een vertrek naar Zimbabwe hangende, een interimopdracht van een maand. Maar m'n reispas was verloren geraakt in de post op weg naar het hoofdkantoor, dus een hoop gedoe met de spoedaanvraag van een nieuwe. De kerstperiode was kortom niet bepaald vredig te noemen.

Vlak voor vertrek 3 hectische dagen op hoofdkantoor: een briefing over Zimbabwe, een inleidend gesprek voor een project in Palestina, een recruiteringsgesprek voor Palestina, een debriefing van het emergencyteam dat terugkwam van Zimbabwe voor een interventie in de cholera-epidemie en tot slot ook het bericht van de vrijlating van de twee *Medicins du Monde* medewerkers die eind augustus in Ethiopië waren ontvoerd en sindsdien in Somalië gegijzeld werden gehouden.

Uiteindelijk toch in de luchthaven van Charles de Gaulle beland. Mijn vlucht bleek volgeboekt en ik vond mijn verplichte ngo-mandaat niet, maar ook dit zijn niet meer dan kanttekeningen. Behoorlijk verwaasd, heb ik daar enkele uren lopen kauwen op de twee projecten die ik plots op zak bleek te hebben!

Vrijwel onmiddellijk na m'n terugkeer uit Zimbabwe staat namelijk reeds een vertrek naar Palestina gepland. Dat betekent een jaar met als standplaats Jeruzalem en projecten in Gaza en Nablus. Altijd heb ik al die magische aantrekking gevoeld tot de Palestijnse gebieden en ik had dus mijn interesse al enige tijd geleden meegedeeld.

Toch was ik eerder volslagen verrast dan euforisch toen bleek dat ik de job ook daadwerkelijk had. Wat in mijn ogen een verkennend gesprek was geweest, werd afgerond door iemand die me een uurtje later apart nam en zei: "Je mag gaan, ze hebben jou gekozen, je vertrekt rond 15 februari, ben je niet heel erg blij?" *Natuurlijk wel... En toch. Slik.*

Intussen heb ik me weer helemaal gevonden in die oorspronkelijke goesting om naar Palestina te trekken: 't was de context, 't was de tijd vinden om mijn leven ietwat stabiel(er) in te richten, om tot rust te kunnen komen terwijl ik toch nog kon doen wat ik graag doe. Het waren de leermogelijkheden... een institutioneel project met specifieke politieke context, aspecten van *public health*, projectcoördinatie... Even een wat meer geregeld leven. Rust... Al is het daar nu ook niet zo zeer *peace en vree*. Mijn definitie van rust is allicht wat aangetast intussen.

Maar eerst oud-Rhodesië (*nvdr. Zimbabwe*) nog rond krijgen en dat is niet evident. Het is een loodzwaar project. We slagen er niet in te stoppen met werken. De eerste dagelijkse vergadering omtrent de cholera-epidemie staat gepland om 7u30, inclusief weekend. Daar komen de eerste frustraties van de dag naar boven. Trucks vol Unicef-voorraden (medisch materiaal essentieel voor het management van deze epidemie) komen zagezegd nooit aan in het district en als ik ernaar vraag, kijkt men verbaasd op en worden er smoezen verzonnen. *Grrr...* Persoonlijk verantwoordelijk voor het duren van deze problematiek die intussen alleen al in Chipinge-district bijna 1.800 mensen heeft geraakt inclusief 65 slachtoffers die het niet meer kunnen navertellen. Soit, na die destructieve ochtendvergaderingen gaan we door met alle andere taken tot laat in de avond -of vroeg in de ochtend... Tot nog toe bracht het niet veel op want voor de cholera willen de autoriteiten niet mee en hebben we niet genoeg voorraden (*human* en andere, budgetgewijs) en voor het lange termijn hiv- en eerstelijnsgezondheidszorgproject zitten we in een langdurige overgangsfase, zijn er ontzettend veel wijzigingen binnen de nationale *staff* en schrijven we ons zot aan eindrapporten voor donors van projectluiken die al enkele maanden terug werden beëindigd. Het is niet evident, dit trachten te rijmen van een noodinterventie met de taken van een langetermijnmissie. Het team is niet gewoon aan dit snelle ritme en we voelen dat we echt niet meer kunnen pushen, want niemand zal volgen. Kortom, we weten niet waar eerst te beginnen.

En geweldig dat we dat vinden. Neen, echt! Komt weinig ironie aan te pas.

Maar zie, dat is nu net waarom ik dringend een lange termijn project *à la* Jerusalem van doen heb. Hoog tijd om te leren dat ik niet altijd alles tegelijk kan geven, dat ik energie spreiden en sparen moet. Voila, de gids naar rust in hoofd en lijf. Want die lont van mij brandt al te vaak aan beide kanten. En de kaars begint daardoor een beetje te flakkeren, me dunkt.

Aldus, moe, erg moe zelfs, maar toch alweer content hier te zijn en nog meer tevreden straks een stukje thuis te mogen maken in Palestina. Slechts 4 uren vliegen van jullie vandaan...

Valt dat dik mee, zeg. Allen naar de Rode Zee deze zomer! ;-)

Zorg goed voor elkaar. Geniet. En laat af en toe wat sprankelend nieuws als je wil. Kwestie van niet alleen te moeten lezen over politieke vaders die nog maar eens hun volk voorbij hollen om op geheel van democratie gespeende wijze een nieuwe regering aan te stellen...

*Tedere knuffel,  
Karen*

PALESTIJNS VADERTJE EN MOEDERTJE © FOTO KAREN VAN DER VEKEN



Jerusalem, Goede Vrijdag, 10 april 2009

**D**ag lieve schoonzus,  
Goede Vrijdag in Jerusalem.  
Momenteel 40 graden koorts, dus zelf als niet-christene lijd ik ook een beetje mee. ;-)  
Ik lig in mijn bedje dus. Solidair. Geveld door iets tropisch, *dixit laboresultaat*.

Overgehouden aan Zimbabwe, denk ik dan logischerwijze.

Dit is Israël echter. Een land met eigen definities.

"Je was in Gaza? We verwijzen je door naar prof Schwartz, hoofd Tropische Ziekten."

Aan m'n bed gekluisterd dus ziedaar, geheel spontaan en net voor de deadline die je me oplegde openbaart zich een zee van tijd voor enige reflectie (rond) *in balans*. Of zoals je er laconiek aan toevoegde: "Of net niet, he zus - dat kan ook."

Heerlijk toch hoe alles zich altijd vanzelf regelt? Geef toe, in kosmische termen kan het bestaan van een of ander evenwicht niet ontkend worden.

Balans. Mmm... een moeilijke. Mooi is hij wel. Essentieel zonder twijfel.

Evenwicht is een non-status als je 't mij vraagt -je bereikt het nooit helemaal. Dat is het mooie.

Balans: het niet aflatende tasten ernaar. Het essentiële.

Zoekend komen we ter wereld -schreeuwend en verontwaardigd.

De ene werpt zich met meer gretigheid in de weegschaal dan de andere en dan duurt het misschien even voor die aan beweging verliest. Maar geen een die ontsnapt aan de zoektocht -zo af en toe- naar een rustpunt, een tijdelijk evenwicht.

Als vroedvrouw zou ik er allicht van overtuigd moeten zijn dat de absolute synergie wel heeft bestaan en dit gedurende de korte gelukzalige tijd die we in moeders schoot mochten doorbrengen. *Le pur bonheur* bruut verstoord door het genadeloze doorknippen van de slagader met het existentiële, met het absolute, met het onwankelbare.

Het startschot is gegeven. Bang!

Gedwongen om te gaan hollen.

Harmonie en rust achterna. Herstellen, die koestering!

En als romantica zou ik Plato boven m'n bed moeten hangen hebben -dat verdient hij wel, zo niet toch eerder dan de plek van waar ie ons heden ten dage doorgaans toelacht.

De ziel als het losgerukte deel van een vormelijke twee-eenheid. Wat een heerlijk smachtende metafoor. Lopen we dan ons hele armzalige leven verloren? Op zoek naar de ons vervolledigende helft.

Als verwaarloosbaar obstakel geldt dat we veelal onszelf nog niet vinden. Nog een geluk dat het wat vooruitgaat met dat klonen. Er is hoop. We vinden ons Dolly wel. En zoniet toch een mens. Een ander mens. De lantaarn van Diogenes aan de hand en ronddolende in wat de samenleving heet.

"Je zoekt naar het ondefinieerbare", schreef mijn leraar Nederlands in zijn brief voor mij aan het einde van het laatste jaar middelbaar. "Blijf zoeken, al vind je het nooit."

Verstandige mens was dat. Ging af en toe gaan fietsen. En dan een trappist.

Evenwicht. Om het even welk. In rust, in onrust, in gemak, in complexiteit. Gewoon.

Dus doet de vrouw haar ambitieuze uithuizige job. En dan gauw-gauw koken want ze moet rap-rap-rap naar de yoga. "Maar probeer het toch! Je voelt je zo beter!"

Dus kiest de man toch maar voor de baan vanouds. Vrouw, hoe denk je in godsnaam dat we die lening afbetaald krijgen? Door te gaan doen wat ik graag doe? Van m'n getrouwheidspremie kopen we ons een nieuwe auto! Of toch de cd-speler en de gps ervan.

Dus speelt het kind mama en papa. Of oorlogje. Of beiden tezelfdertijd. De mens graait. De mens tast. De ene gulzig, de andere bang, voorzichtig. Leemten moeten opgevuld, de orde der dingen hersteld, iedereen moet terug op de juiste plaats.

Maar het is een koorddans. Hoe driftiger het evenwicht wordt aangezocht, hoe wilder de bijhorende armbewegingen. Hoe sneller we eraf donderen.

Daar zijn de Palestijnen goed in. Drift. Liefhebbers van hun strijd. Amateurs in hun strijd.

*Zij zijn begonnen. Zij daar! Wow... dat koord is dun, jong. Zij daar! Kijk dan toch! Oh oow, ola, woowooow...*

*Boem. Auw.*

Al zijn het allicht de Israëli die de vlag zwaaien in de strijd om de kroon der slachtoffers - een doornenkroon inderdaad. De overheid heeft de kracht van die rol overigens mooi begrepen.

Het wordt in de geest der Israëli gebrand, jood of niet.

*Pas op voor de Palestijnen! Pas op voor het Arabische volk tout court!*

“Gaza? Westbank? Dr Schwartz! Tropische Ziekten!”

Na de middelbare school starten alle Israëlische jongeren een drie jaar durende militaire dienst voor het Heilige Land. Een eerste ontmoeting met die gewassen geesten heeft reeds plaats bij aankomst in Ben Gurion. Gaat een donkerharig meisje aan wie je net voorstellen wilde of ze hulp nodig had bij het terugvinden van haar mama of papa aan de telefoon hangen met je paspoort onder haar neus. Legt de hoorn neer. “Meekomen, jullie.” “Euh?”

“Wat doet je vader? Je moeder? Wat is de naam van je grootvader? Wat deed je in Sudan? Voor wie werk je? Welke organisatie, zeg je? Hoe lang ga je hier blijven? Heb je schimmel tussen je tenen? Waar heb je die vandaan?” De checkpoints tussen Israël en Westbank of het volautomatische Erez (de poort naar Gaza) zijn niet anders: achttienjarige jongens en meisjes met kalasnikovs die vergeten zijn dat je er diezelfde ochtend ook was. En opnieuw begint het spel. Het wantrouwen onwrikbaar.

De Israëli dansen koord aan meerdere veiligheidslijnen.

Een vroegrijpe stelling daar ik hier net ben aangekomen en toch : los van de inhoud is dit één van de meest evenwichtige conflicten die ik tot nog toe zag. Een beetje zoals broer en zus elkaar oprecht en absoluut haten kunnen. Voor eeuwig en altijd. Want hij is altijd en zij zegt altijd en hij wil nooit en zij doet altijd en... en.

“Soms? Misschien? Mama, wat bedoel je?”

Neen, vrouw, begin hen niet over constructivisme, dialoog, respect, verdraagzaamheid. Holle woorden op die leeftijd. Geef ze elk hun eigen kamer en laat ze in hun eigenheid. Laat ze in gewoon even niet meer samen buitenspelen. Daar komen ongelukken van.

Samen kan later. Misschien. Als ze groot zijn.

Insj’allah en als ‘t Jaweh belieft.

“Wacht even. We missen er een. Waar is hij?”

“Geduld, geduld. Zondag is hij terug.”

Dan opent eindelijk de Golden Gate en doorheen de poort schrijdt de Messias de oude stad binnen. Hij gaat gestaag zijn weg richting klaagmuur. Vraagt de theedame om een tachtigtal *chai*. En wacht vervolgens geduldig.

Daar komen ze: Abbas, Netanyahu en de hele kleurrijke meute die z’n regering moet vervolledigen, Hamas-leiders... En kijk daar! Een Hezbollah militant!

Er wordt gezamenlijk thee geslurpt. Liters en liters.

De jaarlijkse oogst van een dozijn rietsuikerplantages gaat eraan.

Gemoedelijk gelach, hartelijk schoudergeklap.

En dan gebeurt het. Hij recht zijn rug. De stilte onhoorbaar maar voelbaar aanwezig.

Enkele zalvende woorden slechts en...

“Alhamdellillah!”

Het hele conflict van de kaart! En de Muur!

En er is brood voor iedereen. En de mensen mogen het over Erez heen dragen tot in Gaza.

En er is vis voor iedereen, want Gaza-vissers hoeven zich van de *drie kilometer restrictie* niets meer aan te trekken.

Voor mijn part pakken ze de vis van Cyprus af, lacht de Heer nog ondeugend. En iedereen met hem.

En iedereen is vergeven.

En iedereen mag terug spelen gaan.

Paaseieren zoeken.

Ach, ach.

Vergeef ook mij m’n onschuldige dromerijen.

Wat is het anders dan een naïef verlangen te geloven.

Al geloof ik inderdaad eerder in de mens dan in zijn vermeende *Vader*, hoe die ook heten mag. Ik geloof in die kwetsbare mooie donder die elkeen is.

Klein, twijfelend, aftastend, reikend, wankelend maar telkens weer hoopvol trachtend.

Evenwichtig? Nauwelijks.

Maar wel binnen de reikwijdte van de balans. Altijd.

*De balans is er. De vraag is hoe ze wordt aangevoeld.*

“Dag zus, heerlijk was dit! Doen we gauw nog eens!”

*Kus*

*Karen*



# 'Omhoog voorover vallen'

Jasmien Peeters

moreel consulent CMD Mechelen

HOE TURBULENT DE DAGEN ALS MOREEL CONSULENT OOK VERLOPEN (EEN KRAKENDE MICROFOON IN DE AULA, EEN *WRITER'S BLOCK* LUTTELE UREN VOOR EEN PLECHTIGHEID, ALWEER EEN NIEUWE UVV-AFKORTING...), IK HEB EEN ONAFSCHEIDELIJKE EN ONVOORWAARDELIJKE METGEZEL.

## Chaotische autostrade

Hardlopen is evenwicht. Letterlijk: je brengt je lichaam uit balans (*omhoog-voorover-vallen*) en je corrigeert dit op (als het even kan) efficiënte en elegante wijze.

Figuurlijk: het geeft een ongeëvenaard gevoel van rust en ruimte.

Mijn stinkende loopschoenen zijn mijn *refuge*. Het vooruitzicht 's avonds mijn afgetrapte *Mizuno's* aan te kunnen trekken (of niet, want ik loop ook graag op blote voeten) stemt me optimistisch.

Lopen is mijn ruggengraat waar al de rest zich omheen slingert. De cadans, de souplesse, volle concentratie: alle gedachten, emoties, oordelen... die in de loop van de dag de revue zijn gepasseerd, vervluchtigen. Met elke kilometer bedaat de chaotische autostrade in mijn hoofd.

## Pure mystiek

Ik loop in het epicentrum van het leven, en dat is bijwijlen spontane mystiek! Het onderscheid tussen mij en de wereld vervaagt en ik versmelt hijgend en zwetend met de kosmos. Maar ook aardse genoegens vallen lopers te beurt: het genot van de hete douche, symfonie van hartslag en ademhaling, snelle koolhydraten (lees: *pannenkoeken met Nutella*), de *natural high* van endorfines, fijne ontmoetingen met andere duursporters on the road, opstoten van creativiteit en energie...

Kortom, hardlopen is voor mij onversneden zingeving:  
*Ik loop dus ik besta!*

JOGGEN © FOTO: LINDA VAN AEL



# In balans, uit balans

"BALANS: BA·LANS DE; v(M) -EN 1 TWEEARMIGE WEEG-SCHAAL 2 EVENWICHT: UIT ZIJN ~ RAKEN UIT ZIJN EVENWICHT 3 (BOEKH.) OVERZICHT VAN BEZITTINGEN EN SCHULDEN: DE ~ OPMAKEN HET RESULTAAT VAN ZIJN WERK BEREKENEN (OOK FIG.)."

ZIE HIER HET BEGRIIP *BALANS* ZOALS HET KLINISCH UITGELEGD WORDT IN DE NEDERLANDSE DIKKE VAN DALE.

Monica Warbroek  
schrijfster



MONICA WARBROEK

Binnen mijn dagelijkse routine heeft het woord voor mij duizenden betekenissen, omdat ik nu eenmaal nooit helemaal in balans zal zijn. Ik heb epilepsie en ik prijs me gelukkig dat ik kan zeggen: "Ik ben aanvalsvrij, de juiste medicatie vrijwaart mij van die afschuwelijke aanvallen." Niets te klagen, toch? Dat doe ik ook echt niet. Ik ben doorgaans een bijzonder evenwichtig mens, tel mijn zegeningen, maak voor het slapen gaan graag de balans op van de dag in positieve zin, en geboren onder het sterrenbeeld Maagd, let ik ook scherp op de centjes.

Helaas ben ik niet helemaal *symptoomvrij* en zal dat ook nooit worden, vrees ik. Het is een groot misverstand, die bijna automatische link die gelegd wordt zodra het woord *epilepsie* valt, bijna iedereen associeert het met het agressief klinkende woord: *aanvallen*... Ik heb daar zo een weerstand tegen. Wat haat ik dat woord.

Dagelijks moet ik mijn eigen balans zoeken, wekelijks, maandelijks. Doordat mijn hersenen niet werken zoals het zou moeten, kamp ik met geheugenproblematiek. Er vallen nog steeds gaten in mijn belevingswereld, concentratie is iets wat ik mijzelf met veel pijn en moeite weer heb moeten aanleren. Zoals ik nu functioneer, daar kon ik een paar jaar geleden alleen maar van dromen, alles leek toen te bestaan uit losse fragmenten, ik kan me nog scherp voor de geest halen dat ik in pure wanhoop aan een arts vroeg: "Heeft u voor mij alstublieft een tube wonderlijm, ik val in en uit elkaar, alles dwarrelt om me heen, ik krijg nergens vat op... mijn geest bereikt mijn lichaam niet... het lijkt wel alsof ik overal kortsluiting ervaar."

Dat klinkt erg dramatisch en ernstig, maar ik voelde het destijds ook echt zo. Ik was eenzaam, kon het aan niemand uitleggen en schraapte mijzelf elke dag weer bij elkaar. Natuurlijk bezat deze arts geen tovermiddeltje, wel de nuchtere kijk op wat er met mij aan de hand zou kunnen zijn en wat mogelijk op korte termijn de balans weer zou kunnen bewerkstelligen. Een hernieuwde diagnose, een andere medicatie, een grondig psychologisch onderzoek en een conclusie over mijn intelligentie verder, en dit alles binnen een periode van enkele maanden. Dat bezorgde me weer de aansluiting waar ik zo wanhopig naar op zoek was. Zelf ervaarde ik de medicatie als een soort smeermiddel, een wonderlijke chemische soldaat die zwoegend en zwetend werkte aan het herstel van mijn interne netwerk. Waarom weet ik niet. Dat plaatje had ik voor ogen. Ik visualiseerde

mijn epilepsie eigenlijk al voor die tijd als een storing in mijn binnenste communicatiesysteem en zag dat pilletje alsof het de olie van een stampende motor betrof. Alle andere handelingen - de psychologische testen en het navolgen van praktische adviezen van de hartelijke en uitermate deskundige maatschappelijk werkster die mij wekelijks bezocht -steunden mee om het definitieve boodschapsysteem weer soepel en harmonieus te laten opereren. Ik kon weer boeken lezen en dus ook gaan schrijven. De rol die de maatschappelijk werkster hierin vervulde, was van onschatbare waarde. Zij drong er stevig op aan dat ik mijn beste talenten zou aanwenden om weer omhoog te klimmen. Ik ging dus schrijven, zoals ik vroeger ook altijd had gedaan. Ik wilde hiervan een boek maken.

Alles leek dus op een gegeven moment weer volledig in balans, mijn gedachten en daden werden euforisch, jubelend, mijn functioneren weer gewoon. Daar moest toch een daad op volgen, zo vond ik, want er moesten toch meer vrouwen zijn zoals ikzelf, die veel te lang ronddoelden met hun aandoening, al dan niet doordrenkt met hormonale invloeden. Alles ging heel snel, vrouwen die graag hun verhaal wilden vertellen, een medeschrijfster met wie ik talenten en ambities kon bundelen om geheel zelfstandig een boek samen te stellen, een uitgever die bijzonder veel interesse had, en zelfs een belangrijke klant, waardoor wij in korte tijd al een grote order binnen wisten te slepen. Al geruime periode zonder die gewraakte aanvallen en met een uitnodiging om binnen Europa een ambassadeursfunctie te gaan vervullen, wat een droom. Door mijn eigen levensverhaal te gaan vertellen, en anderen te stimuleren hetzelfde te gaan doen... Alles wat ik voortdurend graag had gewild, leek samen te smelten.

Maar, een onderhuidse vulkaanuitbarsting zwol aan, ik voelde het, al lang van tevoren. Er waren strubbelingen ontstaan bij de uitgever, wat persoonlijke tegenslagen en verdriet om het verlies van een dierbare. De toekomst leek zwanger van grote successen en in mijn brein begon het te rommelen... De post raakte zoek, de treinen ontspoorde, de boodschappers renden verdwaasd de verkeerde route, hier en daar bezweken lampjes, zo zag ik het, zo voelde ik het, zo heb ik het weergegeven in mijn nieuwste boek. Ik vertel hierin mijn intiemste ervaring met het begrip epilepsie, gewikkeld in een platvloerse, maar maatschappelijk zo belangrijke metafoor: mijn brein geef ik weer als een druk *trein-emplacement*

van waaruit alle communicatie wordt verzorgd. Organen zijn de dorpen waar de treinen heen moeten rijden, op tijd dan wel te verstaan. Ik heb een rijke fantasie en een grenzeloos verlangen van alles een mooi verhaal te maken. Onbewust heb ik zo vorm gegeven aan een verschijnsel, welke ik als kind al meemaakte. Om het te begrijpen, is het een wereld op zichzelf geworden, die mij houvast gaf; nu tracht ik anderen op dezelfde wijze te helpen, door hen te stimuleren zelf hun eigen verhaal te vertellen. Zij praten of mailen of bellen. En ik, woordkunstenaar of simpelweg genietter van het spelen met taal, geef er een vorm aan, een vorm die ze zelf beter doen begrijpen wat het is.

Sinds ik dit verhaal heb opgeschreven, in de zomer van 2006, is er veel gebeurd. Een week na het incident was het blauwe oog al redelijk hersteld en ikzelf alweer aardig in balans, er zijn sindsdien geen *grote* aanvallen meer voorgevallen. Daar ben ik ongelofelijk blij mee en eigenlijk vier ik dat stiekem elke dag een beetje. Met een glaasje mooie wijn. Toch blijft het zoeken naar het evenwicht, want het leven is onvoorspelbaar. Soms is er te veel druk, te veel zaken die mislopen, te veel post of een tekort aan boodschappers. Figuurlijk kijk ik dan oplettend naar mijn innerlijke *trein-emplacement*, zet wagonladingen post in de wachtkamer, laat de machinisten even tot rust komen, pleeg onderhoud aan de leidingen. Of ik verklaar dat het een grote vakantie is en derhalve rijden er minder treinen, zodat het lekker rustig is op het stationnetje, de werkers kaarten wat in de restauratie en praten bij met hun collega's.

### **Ben ik dan gek????**

Welnee, ik heb voor mijzelf een situatie geschapen waarin ik zelf de controle kan houden over wat er gebeurt en de illusie dat ik dientengevolge zo in balans kan blijven, is voor mij een realiteit. Achteraf blijkt soms dat er toch van alles is misgegaan en dan moet ik alsnog het evenwicht herstellen. Voor mij is de cirkel dan weer rond, relativerend aan en met wat alle mensen om mij heen ervaren, is dat gelijk. Epilepsie is maar klein onderdeel, een factor, die voor mijn buurman weer anders heet.

### **Hoe alles samenviel**

Het is vrijdagochtend en ik heb nu al nachten en dagen lang lopen piekeren over hoe ik het beste kan reageren op de twijfels van de uitgever. Ik ben dus al de hele week ietwat uit mijn doen geweest en niet alleen maar hierom.

Natuurlijk weet ik wel een adequaat antwoord kom op zeg. Ik ben overtuigd van ons kunnen, ik ben zelfverzekerd en bovendien: *wat heb ik te verliezen???* Niks toch???

Wieke is briljant, ik ben briljant, samen kunnen we alles aan. We hebben dikke pret, we kunnen zoveel delen, we kibbelen en overleggen, verzinnen samen prachtige plannen, woorden, zinnen, verhalen... Samen of alleen kunnen we zo ontzettend veel en enkel het er over praten is een heerlijke reis door onze levens. We hebben mooie, ontroerende verhalen samengevoegd, met veel informatie, en het wordt een schitterend document over die vrouwen en over onszelf.

Het gaat meer om het overweldigende van alles wat er nu gebeurt, *dat ik ook werkelijk ga realiseren wat er al zo lang in mijn hoofd zit. Lang verwacht, gehoopt, mijn droom komt uit en nog veel meer.* Het begroot me nogal, zoals ze dat hier in Langedijk zeggen, gevoelens van jaren, frustraties, mijn gevecht tegen die afschuwelijke onvoorspelbaarheid van epilepsie, mijn geworstel met mijn geheugen, mijn gevoelens van machteloosheid als ik weer moest beginnen een boek te lezen, omdat ik halverwege al niet meer wist waar het over ging.

Laat staan het schrijven van een boek, de ruzies hier thuis door mijn woedeaanvallen, mijn onredelijkheid, mijn niet kunnen functioneren als elk ander. Ik zie mijzelf staan, voor het raam, wanneer iedereen aan het werk gaat, 's morgens. En ik langzaam wakker moet worden en de eerste uren moet besteden aan om *uberhaupt* ergens toe in staat te zijn. Zo leeg voelde ik me dan, zo ontzettend leeg, zo onbelangrijk. Het besef, dat dat nu grotendeels hersteld is, dat ik me fantastisch voel nu, *dat ik me weer nuttig kan maken, weer iets zinvol kan doen met mijn leven. Ik ben weer redelijk in balans.*

Dat gaat er nu uitkomen, ik voel het. Hoe vaak ik niet geprobeerd heb uit te leggen dat aanvallen ook kunnen toeslaan als je leven eigenlijk naar kleine roosjes ruikt en je je nergens zorgen over hoeft te maken. Ik doe het ook niet meer, tenslotte weten mijn lief en mijn kinderen hoe het werkt. Of eigenlijk ook niet, maar die staan nergens meer van te kijken. Ik ben nu al bijna een jaar zonder grote aanvallen en denk alleen maar gruwelijk positief, dus mij kan niks gebeuren. Zo denk ik. Het gaat gewoon goed, klaar.

Ik voel me zonnig, licht, zorgeloos, de koffie smaakt me prima, ik babbel wat met een vriendin op *MSN* en het zonnetje schijnt. Alles gaat me moeiteloos af en tegelijkertijd word ik overspoeld door zoveel nog aanwezige gevoelens, ik voel het, het gaat er toch uitkomen, ik voel het. Ik weet alleen niet wanneer. Ik begrijp Vincent van Gogh met zijn afgesneden oor heel goed. Je wilt op zo een moment het liefste je hoofd inkruipen met een instrument, wat voor een dan ook, om er iets aan te kunnen doen.

Het is vrijdagochtend en ik nestel me achter de computer, en de juiste teksten met de juiste woorden op een kittige manier *gezet* rijgen zich aaneen in mijn hoofd, en volkomen ontspannen begin ik te typen. Het komt wel goed, ik kan het vandaag afwerken, heerlijk, weer wat gelukt. Ik voel me blij worden. En *hopsakee*, daar gaan mijn armen, ze leiden

weer eens hun eigen leven. Ik voel de sensatie van het zo bekende aura, de geluiden van drie huizen verderop dringen binnen. De koffie smaakt opeens nergens meer naar. Op deze momenten staan al je zintuigen wagenwijd open en het is geen gekke vergelijking om te zeggen dat je je een voelt met het hele universum. Het is net alsof alles groter wordt, kleuren zijn dieper, je bent je scherp bewust van de zuurstof die je inademt. Het lijkt wel een totaal andere dimensie waar je in terecht komt.



Paniek, ergernis, boosheid. Ik voel mezelf wegglijden, alsof er iemand met een levensgrote gum begint mijn beeld weg te vagen, ik voel het, het begint bij mijn armen en ik dwing mijzelf bij elkaar te blijven. Focus! Focus! Focus! Ik praat hard en streng tegen mijzelf, want de boosheid slaat toe. Ik wil dit niet, ik verzet me. Niet wanhoop, gewoon intense, vlamme boosheid. Ik ben zo, zo ontzettend kwaad. Elke vezel in mijn lijf is in protest, ik voel het. *Nee hé.* Niet nu. Niet nu ik alle juiste woorden op de juiste manier... ik vloek, want ik kan nu wel gaan zitten of liggen, maar dan ben ik straks mijn tekst kwijt, dat weet ik zeker. Dan komt het misschien wel weer, maar pas na een paar dagen en nooit meer zoals ik het bedacht had, en dat klonk zo mooi...alle frustraties bundelen zich en het zou me niks verbazen als ik hier bijna lichtgevend zat te zijn, van pure woede.

Tussendoor babbel ik nog steeds met mijn vriendin op *MSN*, onvoorstelbaar, ik weet niet meer wat ik neerschrijf, ik vecht als een bezetene om in de realiteit te blijven, ik verdom het gewoon, ik doe nu niet mee, ik geef niet toe. Ik ben al blij dat er niemand thuis is, dit tafereel moet er krankzinnig uitzien. In gevecht met je eigen lichaam, krampachtig proberen je eigen stroomvoorziening in goede banen te leiden. *En... ben ik eigenlijk wel alleen thuis???*

Voor ik het bewustzijn verlies, zie ik weer mijn linkerarm verkrampt voor mijn ogen en ik voel zo een mededogen voor dat arme mens, waar ik in zit, die machteloos moet toezien hoe lichaam en geest langzaam afbrokkelen. Het licht gaat uit. Als ik een uur later langzaam bij bewustzijn kom, loop ik eerst maar eens naar de spiegel. Vreemd genoeg weet ik

direct dat er een aanval is geweest, maar niet hoe ernstig en of ik ook echt gevallen ben. Dat gedeelte is uit mijn geheugen gewist, gelukkig wel.

Kijken kost moeite, eerst zie ik niks bijzonders, maar dan schrik ik toch. Weer met mijn hoofd ergens tegen aan geslagen. Oh nee hé. Als dat maar niet weer zo een blauw oog wordt, dat kan ik nu helemaal niet gebruiken. Versuft, verdoofd en intens verdrietig hobbel ik een beetje door het huis en inventariseer ik wat ik aan het doen was, probeer me te herinneren of ik nog afspraken had. Ik weet alleen maar zeker dat ik een aanval heb gehad, en voor de rest bestaat nu mijn hele wereld uit losse feiten, ik moet alles weer op een rijtje zien te krijgen.

Ik haal iets uit de diepvriezer, en heb nog net het besef dat dit de ingevroren moedermelk van mijn schoondochter is. Gauw terugleggen, ik pak iets anders en hou het tegen mijn oog, want het zwelt al aardig op. Veel te koud, vanzelf, dus sta ik daar, vastgevroren aan een pak diepvriesspinazie. Onbedoeld schiet ik toch in de lach, dit soort scènes zou je nou in een film moeten verwerken. Gewoon, humor. Automatisch bel ik Rob, mijn man, mijn vriend, mijn reddingsboei, mijn alles. Dichtbij of veraf, hij stelt me gerust, hoort dat ik er helder over kan praten en dat er dus niet meteen hulp nodig is. Ik moet maar lekker naar bed, zegt hij. Hij komt wel eerder naar huis, dat komt wel goed. Dat lijkt me ook wel wat, ik ben intens moe en alles voelt een beetje pijnlijk, dus ik zal wel wat gekneusd hebben. Nu dringt dat nog niet echt tot me door, ik beweeg en denk in *slow motion*. Ik word ook huilerig, sentimenteel, bedenke ineens wat ik die kerel van mij toch allemaal heb aangedaan de afgelopen jaren, voel me schuldig. Ik hou zoveel van hem, waarom heb ik dit nou toch, waarom ben ik niet gewoon... Hij klonk zo bezorgd.

Ineens mis ik mijn vader ook weer heftig en mijn schoonvader, het zit nog zo hoog bij mij. Alle leed en verlies van dierbaren trekt door me heen, en rauwe pijn is weer daar. Ik kan even niets meer relativëren. Ik weet dat het zo over gaat, het duurt meestal maar een paar minuten. Ik praat tegen mijzelf, rustig blijven, alle stroompjes moeten even hun weg vinden en dat doen ze bij voorkeur langs je gevoelscentrum lijkt wel. Het neemt ook langzaam af, de stormachtige zee van emoties trekt zich terug. Net als op het strand kijk ik weemoedig naar wat blijft liggen, kleine schelpjes, herinneringen. Ik werk het rijtje af, ik weet niet meer of ik al medicijnen had genomen, dus nog maar een portie. Pijnstillers voor de blauwe plekken die straks ongetwijfeld van zich laten horen. Ik voel mijn ribbenkast nu al, dus dat moet toch een harde klap geweest zijn. Kat te eten geven, want die loopt wel erg te miauwen. Even de computer bekijken, want ik weet niet meer wat ik aan het doen was. Langzaam druppelt de informatie door als ik e-mails bekijk en de losse papieren die er voor liggen, en opeens weet ik het weer. De tekst. Ik word koud, als ik maar geen brabbeltaal heb verstuurd. *Wat heb ik in hemelsnaam gedaan???* Het zweet breekt me aan alle kanten uit. Mijn hersenen registreren ondanks mijn mistige toestand dat ik

de tekst feilloos en accuraat heb weten te versturen, dat ik zelfs tijdens mijn aanval of vlak daarna nog wat teksten heb gemaakt, een troostende email naar een verdrietige vriendin heb verzonden en dat ik voor mijzelf iets heb opgeschreven waarvan de tranen me spontaan in de ogen springen. Op het moment dat alle losse feiten om me heen dwarrelden en ik er niet meer de samenhang van in kon ontdekken, schreef ik naar mijzelf: **Hou je vast aan mij... ik ben hier!!!!!!!**

Ik moet even gaan zitten en huil hartverscheurend om deze onverwachte boodschap aan mijzelf, om mijn eigen kracht, mijn eigen vastbeslotenheid om nooit meer mijzelf kwijt te raken, zoals ik nog geen paar jaar geleden voortdurend ronddoolde tussen lichaam en geest, en steeds weer opnieuw de weg moest zien te vinden, net toen ik hem weer gevonden had. In die periode zei ik tegen een arts: "Ik val letterlijk en figuurlijk uit elkaar en in elkaar, is daar geen tube wonderlijm voor? Ik doe zo mijn best en krabbel steeds weer overeind, waarom kan niemand me bij elkaar houden? Weet iemand wel hoe moe je daarvan wordt, elke dag jezelf, je wereld bij elkaar zoeken, als een gigantische *jigsaw puzzle*?" En dan ik nog een bofkont, want met mijn intelligentie is helemaal niks mis, dus het lukt me wonderwel allemaal.

In ben intens ontroerd, alsof ik net pas besef wie ik ben. Ik ben ineens zo trots op mijzelf en verbaasd hoe ik daar in vredesnaam toe in staat was, gezien de krampen in mijn armen. Ik doe de achterdeur op slot, zet de computer uit en kijk alle apparaten na, kijk na of het gas niet brandt, of ik niet aan het roken ben geweest. Niet nodig eigenlijk, want instinctmatig rook ik nooit voor, tijdens of vlak na een aanval. Praktisch word ik, echt een moeder, veiligheid voor alles.

Ik kijk zelfs nog na of ik nog moest oppassen vandaag, ik weet het echt niet meer. Ik ben niet meer triest, ik word nu zelfs een beetje melig en ik lach mezelf uit. Wat ben je ook een *tut-hola*, hou eens op met dat eeuwige *gezorg, Santa Monica*. En dan, dan stort ik toch echt in, ik moet gaan liggen nu. Het is een gevoel van uitputting, alsof je een marathon hebt gelopen.

**Dodelijk vermoeid sleep ik mijzelf de trap op en kruip in bed, waar ik ogenblikkelijk in een diepe slaap val. Met alleen maar mijzelf, en ik hou me daar stevig aan vast. Alles viel samen, en ik weet dat ik nooit meer bang hoeft te zijn, want ik ben gewoon hier.**

#### Bronnen

Monica Warbroek, RE: *WIRED - Hoe ik mijn epilepsie te lijf ging met mijn geest*, voorlopige werktitel, verschijningsdatum verwacht Augustus/September 2009



**Anniek De Pauw**  
moreel consulent PCMD Gent



## Balans

In balans  
Uit balans  
Balancerend...  
op een koord  
Ik probeer overeind te blijven.  
Het touw onder mijn voeten trilt.  
Gans mijn lijf trilt mee.

Trillen, rillen, willen recht blijven  
Beklijvend vaststellen dat het helpend is  
als iemand het  
touw vasthoudt. Gesteund, ondersteund,  
gedragen, helpend  
om de weg op het touw verder te zetten.

In balans  
Uit balans  
Als kans ...  
tot groei  
Een leven lang.

# Balanceren op een slappe koord

## Het zoeken naar evenwicht

IK WERK VOOR VZW DE KEERKRING, EEN ORGANISATIE DIE OPVOEDINGSONDERSTEUNING BIEDT AAN OUDERS UIT ALLE SOCIALE KLASSEN VIA VERSCHILLENDE WERKVORMEN.

IK BEN ER ACTIEF ALS GROEPSWERKER EN ALS PEDAGOGISCHE MEDEWERKER IN INDIVIDUELE GESPREKKEN. IN BEIDE WERKVORMEN ONDERSTEUN IK MENSEN IN EEN TAAK WAAR GEEN OPLEIDING VOOR BESTAAT: OUDER ZIJN.

**Erika Rombaut**  
groepswerker en psychotherapeut



ERIKA ROMBAUT © FOTO: MARLEEN HUYSMANS

Specifiek voor mensen die op een of andere manier kwetsbaar staan in deze maatschappij.

Door de plaats waar hun wieg stond, door hun geschiedenis, door een huidige situatie die complex is of zwaar om dragen werd. Ik begeleid twee oudergroepen in Regio Waasland. Om de 14 dagen komen we samen en praten we over hun onzekerheden of moeilijkheden, die rechtstreeks of onrechtstreeks met de opvoeding van de kinderen te maken hebben.

Dit doen we op een zeer laagdrempelige manier.

Een tasje koffie, een koekje, kansen scheppen om mensen een veilig kader te bieden waar ze in vertrouwen over moeilijke dingen kunnen/durven spreken. Mensen uit balans op weg of op zoek naar een nieuw evenwicht.

Een vraag: *Zijn mensen wel ooit in balans?*

Is dit niet eerder een streven, een doel, een hunker, waar min of meer naar toe kan gewerkt worden en in hoeverre zijn mensen zich daar bewust van?

Of het paradoxale: *Hoe is het mogelijk dat de wereld toch blijft draaien, terwijl er zoveel mensen uit balans zijn: als vrouw, als man, als moeder, als vader, als werknemer, werkgever, als partner, als mens.*

Kansarmoede: een woord dat onmiddellijk etiketteert en daardoor zoveel vastzet. Mensen die voortdurend bezig zijn met overleven. Financieel, relationeel, sociaal. De conflicten en de spanningen zodanig proberen te beheren dat het in hun beleven leefbaar blijft!

De schade blijft schade aanzienlijk hoger dan bij de gemiddelde burger: schaamte, schuld, onmacht, wanhoop. Willen en niet kunnen. Verlangen naar verandering, maar niet weten hoe. En toch staan deze mensen dikwijls opnieuw recht, vinden ze tijdelijk een nieuw evenwicht, staan ze bovendien klaar voor mekaar met dikwijls grensoverschrijdende inspanningen. Wie weet immers beter dan zij wat ze in het verleden gemist hebben. "Kom, trek maar bij me in." of "Ik zal je wel even voorschieten."

Kinderen nemen het patroon van overleven van de ouder over. Soms van generatie op generatie. De nieuwe armen daarentegen zijn mensen die zodanig in de knoei geraken door zware levenservaringen, zoals scheidingen, depressie, faillissement en niet te vergeten mensen die de zin van het huidige bestaan niet meer vinden in de deze maatschappij. Beide doelgroepen vinden elkaar. Er is herkenning en erkenning, en daardoor ontstaat er onmiddellijk verbinding, wat in deze groepen iets van een klein herstel kan geven.

Dagelijks kom ik in aanraking met mensen met schrijnende verhalen. Ik ben dikwijls verwonderd. Hoe kunnen mensen zo een zware geschiedenis doorworstelen, hoeveel evenwichtswerk was er al nodig om tot hier te geraken!

Het vraagt wel wat van mezelf. Er is een zekere belasting die mij uit evenwicht kan brengen. Confrontatie met trauma, drama, emoties, indrukken, geuren en pijn kan als een trigger werken op het eigen welzijn. Concreet: onrechtvaardigheid, pijn, verdriet, kwaadheid, geuren van huizen, eten, pampers, dieren. Koude en niet aangeklede woningen. Weinig zelfrespect dat leidt tot een slechte lichaamverzorging. Ook bij nieuwe armen word ik geraakt.

Een moeder in een vechtscheiding die het onrecht niet meer afkan en wanhopige gedachten heeft. Een moeder die zo in pijn vastzit dat ze nauwelijks een woord kan uitbrengen.

Indrukken die je opneemt als hulpverlener en soms ook meeneemt.

Hoeveel welzijnswerkers zijn niet verdwaald geraakt in grenzeloze zorg voor de ander, vaak gegroeid vanuit eigen gemis en/of kwetsuren. Hulpverleners trekken nogal eens als heldhaftige ridders op hun wit paard en trekken op hun *Robin Hood's* met pijl en boog ten strijde tegen onrecht en uitbuiting.

Maar telkens word je geconfronteerd met de discrepantie tussen *wat je kan* en *wat je zou moeten kunnen* of *waar je dient af te blijven uit respect voor de ander*, wat kan leiden tot onmacht, tekortschieten en zelfs tot burnout.

Ook ik dien alert te zijn voor gevoelens van onmacht, op een verlies van evenwicht in mijn *zijn* als hulpverlener. Het is (soms) als een balanceren op een slappe koord.

Een leidraad voor mijn evenwicht zoeken in het balanceren op een slap koord is: *gebruik maken van mijn ervaring en inzichten*.

Bij mijn opdracht blijven (opvoedingsondersteuning) vanuit de visie waarmee deze onderbouwd is (systemisch en empowermentgedachte). Dit biedt mij duidelijkheid en omkadering. Er zijn vanuit een juiste aanwezigheid: *er zijn zonder te gaan redden*.

Gepaste zorg geven: geen ongevraagde adviezen of initiatieven, waar mensen eerder van weglopen (gemis aan vertrouwen in de cliënt zelf).

Zware geschiedenissen beluisteren en containeren: als de last zwaarder wordt dan *mijn kracht* collega's aanspreken en ventileren.

Verder is supervisie een noodzaak om professionele feedback te krijgen en om mezelf op tijd te evalueren. Het is gezond om weten wat mijn beperkingen zijn en op zoek te gaan waar mijn groeikansen liggen.

Voor mijn geestelijke gezondheid zorgen door genoeg ontspanning te nemen, voor mezelf te zorgen.



BOOM © FOTO: ERIKA ROMBAUT

## Uit Balans

Laten we er toch ook bij stilstaan dat wanneer we de pedalen verliezen (cliënten zowel als hulpverleners), we het belang van een *groeikans* niet mogen onderschatten.

Mensen zitten dikwijls in een gesloten systeem dat op allerlei wijzen is ontstaan. Menselijke situaties of gedragingen die zich steeds herhalen. Ons verlangen om iets te begrijpen, zorgt ervoor dat we een *bepaald beeld scheppen van dat iets*. Zo scheppen wij een bepaald beeld van kansarmoede of bijvoorbeeld van een kind met ADHD, een bepaald beeld van een bepaald gedrag.

"We maken zo een creatie van een theorie die ons de indruk geeft, of ons de illusie geeft dat we die gedragingen kunnen begrijpen en zelfs soms voorzien. Deze theorie verantwoordt dan op zijn minst gedeeltelijk de mandaten en de taken die we op ons genomen hebben bij het onderschrijven van ons verbinteniscontract (opdracht).

Vandaar gaan we onze taken selecteren om deze theorie te bevestigen.

Dit valideert dan de theorie dan a-posteriori (achteraf). Op deze manier verhogen we de kans op de voorspelde handeling. We lopen dan wel het risico om daarna de verantwoordelijkheid te krijgen om die daden te controleren."<sup>(1)</sup>

Dit gedachtegoed bevestigt het gebrek aan ruimte dat geboden kan worden. Door ruimte te bieden en door vertrouwen te hebben in de mogelijkheden van de cliënt kan er iets in beweging geraken in wat vast zit, met de nodige tijd.

Chaos (is ook uit balans) leidt tot creatief omgaan, naar vernieuwing. Wie zijn wij om met pasklare oplossingen klaar te staan.

Als een ouder in crisis is met zijn kind, kunnen wij niet meer dan een baken zijn dat nieuwe perspectieven biedt in het kijken naar en dat tot nieuwe creatieve ideeën kan leiden bij de ouder zelf. Dit stimuleert het zelfvertrouwen en het geloof in eigen kracht. Zo nodigen we mensen uit om hun verantwoordelijkheid op te nemen. Dit geldt niet alleen op het terrein van opvoedingsondersteuning, maar op vele domeinen. Ik denk dat onze huidige wereld daar grote nood aan heeft.

### Voetnoot

(1) Guy Ausloos, De competentie van de families, 1999 p. 98

### Meer info

De Keerkring, Centrum voor opvoedingsondersteuning  
Plezantstraat 165 te 9100 Sint-Niklaas  
Tel. 03/755 00 71 • Fax. 03/777 59 99



bewegen  
vormen geven  
lijnen die trekken  
gewichten die gaan hangen  
balansen die levens wekken  
ruimte die maakt  
evenwicht die bewaakt  
tot  
plots  
een breuk  
alles anders maakt

opnieuw onderweg  
zoekende  
naar de draad  
om opnieuw balans  
te vinden  
die jou  
meek mens maakt

*Etika*

•BALANS • BALANS • BALANS • BALANS • BALANS •

KALLIGRAFIE EN PAPIERONTWERP : LUCIENNE IDUYT

# Tot evenwicht komen in De wending

ONZE LEVENSLIJP IS EEN AANEENSCHAKELING VAN ZEER UIT-  
EENLOPENDE ERVARINGEN. BEPAALDE ERVARINGEN KUNNEN  
MENSEN ECHTER HEEL ERG UIT BALANS BRENGEN. ONBEWUST  
REAGEREN WIJ DAAROP VIA ALLERLEI MECHANISMEN. MENSEN  
WETEN WEL DAT HET ERGENS FOUT GELOPEN IS EN PROBEREN  
MET HUN ONGEMAKKEN OM TE GAAN. LUKT DIT NIET DAN  
GAAT MEN OP ZOEK NAAR HULP VAN BUITENAF.

DE DREMPEL NAAR DE PSYCHIATRIE BLIJKT IN DE PRAKTIJK  
HEEL GROOT. NOG STEEDS WORDT ER MET VEEL RESERVES  
NAAR *PSYCHIATRISCHE INSTELLINGEN* GEKEKEN, WANT ZOALS  
HET SPREEKWOORD ZEGT: 'ONBEKEND MAAKT ONBEMIND'.  
HET CENTRUM VOOR KLINISCHE PSYCHOTHERAPIE *DE*  
*WENDING* IS ÉÉN VAN DE CENTRA WAAR VOLWASSENEN MET  
NEUROTISCHE EN PERSOONLIJKHEIDSPROBLEMEN TERECHT KUN-  
NEN. IN *DE WENDING* VERWACHT MEN EEN ZEKERE AUTONO-  
MIE VAN PATIËNTEN. WIJ WILDEN DAAR MEER OVER WETEN.



**Ann Michiels**  
psychotherapeute

**Ingrid Stuyck**  
coördinator

## De Wending

De Wending is één van de vier afdelingen van het Centrum voor Klinische Psychotherapie Duffel binnen het psychiatrisch centrum Sint-Norbertushuis.

## Behandelingsfilosofie

De Wending is een afdeling die zich baseert op een psychoanalytisch referentiekader.

Dit referentiekader wordt gebruikt om, binnen een veilig afdelingsklimaat, patiënten te helpen zicht te krijgen op hun eigen functioneren zodat ze op een meer vrije manier keuzes kunnen maken in hun leven.

Doorheen de behandeling zien we dikwijls herhaling van bepaalde patronen, bijvoorbeeld een bepaalde manier van zich gedragen, reageren, denken of voelen (bijvoorbeeld *iets niet durven weigeren, een masker opzetten* enzovoort).

Door feedback te krijgen van anderen en eigen gevoelens te exploreren kan er geleidelijk aan een bewustzijnsproces op gang komen. Dit gebeurt niet enkel rationeel, maar vooral gevoelsmatig, een emotioneel begrijpen: 'Hoe beleef ik mezelf, hoe kijk ik naar anderen en hoe ga ik om met andere mensen?'

In de eerste plaats richt de behandeling zich niet op het verminderen van klachten of symptomen maar op het teweegbrengen van een innerlijk veranderingsproces waardoor klachten en symptomen, geleidelijk aan afnemen. Dit is een proces dat veel tijd, veel inspanning en ook veel moed vraagt. Ook omdat er geen pasklare antwoorden zijn. Het gaat om een zoeken, een ontdekken en beter begrijpen van zichzelf in contact met anderen.

We vinden het daarom belangrijk dat patiënten zelf verantwoordelijkheid dragen voor hun behandeling. Wij bieden een therapeutisch kader aan waarin duidelijke afspraken er mee voor zorgen dat het samenleven en samenwerken mogelijk blijft, en kan bijgestuurd worden waar nodig.

## Hoe mensen in De Wending terechtkomen

Ofwel na een opname op een van de opnameafdelingen van het Psychiatrisch Centrum. Na stabilisatie van een crisis kunnen patiënten kiezen voor een langere behandeling. Ofwel via verwijzing door een ambulante therapeut of huisarts zonder dat er sprake is van een crisisinterventie.

Soms komen mensen op eigen initiatief. Voor de opname gebeurt steeds een intakegesprek.

De afdeling richt zich tot patiënten met voornamelijk persoonlijkheidsproblemen. Het zijn mensen die vaak al lang



DANS DE WENDING - GREET GEMIS

klachten hebben, zoals angsten, depressieve gevoelens, minderwaardigheidsgevoelens, zelfmoordgedachten. Ook soms -in mindere mate- misbruik van middelen: drugs en alcohol, maar ook mensen die zichzelf soms pijnigen. Symptomen en klachten die hun manier van leven en hun persoonlijkheid zodanig overheersen dat ze vastlopen op vlak van relaties of werk. Meestal hebben mensen wel zicht op 'dit merk ik bij mezelf, daarin loop ik vast', maar krijgen ze niet te pakken wat hen innerlijk beweegt. Bereid zijn, gemotiveerd zijn om zelf, samen met anderen, te willen werken aan hun problemen, is noodzakelijk.

De behandelduur is maximaal twee jaar. Voor sommigen volstaat een korte termijn om voldoende innerlijke houvast te vinden en ambulant verder te kunnen. Voor anderen is die tijd juist nodig om voeling te krijgen met datgene wat hen innerlijk beweegt en te begrijpen waar ze telkens in vastlopen. Het afronden van een behandeling gebeurt in overleg met het team.

### **Medicatie**

Het nemen van medicatie gebeurt altijd in overleg met de behandelende arts. Samen wordt besproken op welke

manier het therapeutisch proces best ondersteund wordt. Medicatie kan een belangrijke bijdrage leveren. Bijvoorbeeld op crisismomenten, bij aanhoudende slaapproblemen, bij erge stemmingsschommelingen enzovoort. Medicatie die verslavend werkt, wordt afgebouwd.

### Balans

Er wordt niet specifiek rond balans gewerkt, maar er wordt wel gewerkt rond de manier waarop mensen zichzelf en anderen beleven.

Er wordt gewerkt rond het leren omgaan met emoties, innerlijke spanningen en daarmee in contact leren komen. Er ontstaat een bewustwording: *'hoe zit ik in elkaar en hoe ga ik daarmee om?'*. Veel patiënten hebben een negatief gevoel van zelfwaarde. Doorheen de behandeling merken we een zekere evolutie naar een meer realistische inschatting van zichzelf en anderen. De positieve en negatieve belevingen worden geïntegreerd, komen meer *in balans*. Als het therapieproces goed loopt, ontstaat er meer vertrouwen om met spanningen, met emoties om te gaan.

### Meerwaarde van het leven en werken in een patiëntengroep

Opgenomen zijn en 24u op 24u samenleven biedt zeker een meerwaarde in de therapie. Belangrijke ervaringen gebeuren gewoon op de afdeling. Het gaat niet enkel over wat er in een therapiesessie gebeurt, maar ook door elkaar dagelijks tegen te komen. In het spontane leefgebeuren, bijvoorbeeld hulp krijgen uit onverwachte hoek, verborgen talenten zien open bloeien, muziek uitwisselen, opgaan in een discussie over een film, terug kunnen spelen enzovoort, kunnen mensen elkaar *ont-moeten* op een heel persoonlijke, soms verrassende wijze.

Het botsen met elkaar, het uitpraten van conflicten, daarin zelf verantwoordelijkheid nemen, dat zijn belangrijke ervaringen voor patiënten. Het samenleven met mensen die ze niet zelf gekozen hebben, is niet gemakkelijk maar levert een bron aan rijke ervaringen op die deel uitmaken van de therapie.

Patiënten vermelden dikwijls dat het samenleven in een leefgroep één van de belangrijkste ervaringen is van de therapie. Het herkennen van problemen bij anderen geeft steun en een positieve evolutie bij anderen merken, geeft hoop. Zo worden ze een stuk *'mee gedragen'* in hun persoonlijk proces.

Het samenleven in groep brengt een aantal dingen met zich mee. Wat mensen buiten de kliniek tegenkomen, komen ze ook in de kliniek tegen. Dat is materiaal waar in de therapie mee gewerkt wordt.

Als iemand zorg kan bieden voor anderen, kan dat een nieuw patroon zijn, nieuw gedrag dat verder ontwikkeld kan worden. Voor iemand anders kan dat een herhaling zijn van datgene waarin iemand buiten de kliniek vastgelopen was. Wat iemand tegenkomt in contact met anderen in de context plaatsen van zijn/haar persoonlijke voorgeschiedenis is een belangrijk aspect van de therapie.

### Multidisciplinaire aanpak van het team

Het therapie-aanbod bestaat uit een aantal grote onderdelen:

Sociotherapie gaat over dagdagelijkse realiteit van het samenleven in een leefgroep op de afdeling. Bijvoorbeeld wie doet de boodschappen, wie kookt, hoe gaat iemand om met vrije tijd, op welke manier richt iemand zijn kamer in... maar ook: hoe wordt er omgegaan met conflictsituaties, gevoelens van sympathie en antipathie naar medepatiënten of therapeuten enzovoort.

In de psychotherapie wordt er ruimte geboden om, in relatie tot de therapeut, zo vrij mogelijk te spreken over wat er in iemand omgaat. Dit kan individueel en in groep.

In de niet-verbale therapie wordt de mogelijkheid geboden om te *ervaren* door dingen te doen, te maken, te spelen onder andere beeldende therapie, lichaamsgerichte therapie, muziek, expressie, poppenspel enzovoort. Ook hier is er een individueel en groepsaanbod.

Daarnaast is er mogelijkheid om systeemgesprekken te hebben. Familie en/of andere voor de patiënt belangrijke personen kunnen uitgenodigd worden. Het kan een belangrijke steun zijn voor patiënten wanneer ze zich ook door hun omgeving gedragen voelen. Er zijn families die ervoor kiezen om samen met de patiënt te kijken naar *hoe zij met elkaar omgaan*. Anderen komen luisteren, steun betuigen en informatie vragen.

Bij de maatschappelijk werker kan advies gevraagd worden over allerlei sociaal administratieve aangelegenheden, bijvoorbeeld hospitalisatiekosten, afbetaalregeling, nazorg, schuldbemiddeling, domiciliering en zo verder. Via dagelijks multidisciplinair overleg wordt informatie uit de verschillende disciplines besproken en getoetst aan het behandelplan.

Dit behandelplan wordt opgesteld bij aanvang van de behandeling en is gebaseerd op de individuele hulpvraag. Het is tevens de rode draad doorheen heel de behandeling.

### Stimuleren van de groepsgeest

Het dagelijks opvolgen van patiënten vraagt een intensieve samenwerking: tijd en ruimte om gevoelens van tegenoverdracht te bespreken, zijn essentieel. Het is dus noodzakelijk dat teamleden mekaar bevragen, steunen, feedback geven over hun werk als therapeut. Eenzelfde houding wordt immers verwacht tegenover patiënten.

### Zelfzorg

Mensen die voor dit werk kiezen, voelen zich aangetrokken om met de psychisch lijdende mens bezig te zijn. Het werk heeft impact op het persoonlijk leven van een therapeut en dus is zelfzorg een heel belangrijk gegeven.

Het is een evenwicht zoeken voor jezelf, je eigen grenzen leren kennen en daar ook duidelijk over kunnen

communiceren: wat kun je aan, wat kun je dragen. Waar heb je steun nodig en waar niet. Een goed evenwicht zoeken tussen draagkracht en draaglast, en daarin jezelf en elkaar goed blijven verzorgen, dat is een prioriteit in ons werk. Ook humor, speelsheid, een ruime horizon en bezig zijn met domeinen buiten het werk zijn belangrijk.

### Het evenwicht tussen werk en persoonlijk leven

De aard van het werk vraagt een grote emotionele betrokkenheid. Als beginnend therapeut vraagt dat enige oefening om de juist afstand/nabijheid te leren reguleren. Enerzijds je niet laten meeslepen door de problemen van patiënten, anderzijds je toch voldoende laten raken om je werk goed te kunnen uitoefenen. Het laten meekijken door derden is hierin een belangrijk gegeven.

De juiste balans vinden in het verdiepen in je vak en het weer kunnen loslaten, vraagt toch wel enige oefening.

### Intervisie en supervisie

Op vraag van het team kan er beroep gedaan worden op een externe supervisor. Daarnaast zijn er mogelijkheden om intervisiegroepjes met hulpverleners van andere ziekenhuizen of andere afdelingen te hebben. Intervisie, supervisie en bijscholingen, het is belangrijk om een derde te laten meekijken naar eigen ervaringen. Ruimte voor reflectie op eigen werk is essentieel.

### Het team als vangnet voor een collega die uit balans is

Er zijn een aantal mogelijkheden die we trapsgewijs kunnen nemen. Eerst bekijken we wat iemand nodig heeft om verder te kunnen werken. Misschien is dat een stap achteruit of enkele gesprekken met collega's of leidinggevende. Door te praten, kan de persoon misschien al terug verder. Dat is een korte interventie. Het kan ook zijn dat iemand het werk tijdelijk stopt. Dit zijn mogelijkheden die individueel kunnen bekeken worden. Er zijn ook mensen die ervoor kiezen om tijdelijk op een andere afdeling te werken.

Onze teammomenten zijn er om die dingen te bespreken, op te vangen. Dit staat dan ook prioritair op de agenda.

Een intern opvangteam van de kliniek staat in voor begeleiding na een schokkende gebeurtenis op het werk. Een afspraak met de arbeidsgeneesheer behoort ook tot de mogelijkheden.

Soms is een eigen therapie goed om dingen te *containen* in jezelf.

In dit werk is een *open houding* noodzakelijk, jezelf durven bevragen is een vereiste om met al die dingen te leren omgaan: hoe sta ik in mijn werk, wat roepen patiënten bij mij op. Die opgeroepen emoties zijn het werkinstrument van de therapeut.

### Het afronden van begeleiding bij het stopzetten van de behandeling

Het loslaten, het afscheid nemen, is zowel voor de patiënt als voor de therapeut een intensief gebeuren. Zeker wanneer er een hechte vertrouwensband groeide. Het kunnen terugblikken op wat er was, op positieve en negatieve ervaringen, tevreden zijn om het wederzijds vertrouwen, zijn zaken die in dit stadium van het therapieproces meestal aan bod komen.

Als mensen een behandeling vroegtijdig stoppen of het team moet een behandeling stoppen, dat heeft zeker effect op het team. We trachten betekenis te geven aan dit gebeuren en eruit te leren.

Ook belangrijk is het kunnen loslaten van zorg en respectvol omgaan met eigen keuze, verantwoordelijkheid van de patiënt.

Bij het afronden van een behandeling is continuïteit in zorg een belangrijk aandachtspunt.

Nazorg bespreken maakt deel uit van het proces van afronden.

#### Bronnen

[www.ckp-duffel.be](http://www.ckp-duffel.be)

KLEIWERKEN - DE WENDING - GREET GEMIS





## Fietsen

Als ik naar huis fiets, dan laat ik echt veel meer van mijn werk achter dan wanneer ik eens met de auto ben. Tegen dat ik thuis gefietst ben, is er al veel verdwenen.

Sommige dingen blijven natuurlijk: tragische morele bijstandsverhalen, aangrijpende afscheidsplechtigheden... Daarvan fiets je niet zomaar weg...

Meestal doen die verhalen mij beseffen hoe goed ik het eigenlijk wel heb in mijn eigen leven.

Dus ergens wegen ze wel door -omdat je er zelf wat down van rondloopt soms- maar zijn ze ook een meerwaarde -ze helpen je alledaagse banale tegenslagen een beetje te relativeren en meer tevreden zijn met wat je hebt.

## Inleiding

prof. dr. Frank Stappaerts

DE FACULTEIT VOOR VERGELIJKENDE GODSDIENSTWETENSCHAPPEN (FVG) STELT ZICH TOT DOEL OPLEIDINGEN OP UNIVERSITAIR NIVEAU TE ORGANISEREN OVER -EN WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK TE DOEN NAAR- DE WERELDGODSDIENSTEN EN LEVENSBESCHOUWINGEN, IN EEN HISTORISCH PERSPECTIEF, MET GEBEURLIJKE AANDACHT VOOR ANTROPOLOGISCHE EN SOCIOLOGISCHE BENADERINGEN.

Ooreenkomstig haar statuten is het docentencorps op pluralistische wijze samengesteld; de faculteit stelt zich onafhankelijk op van elke ideologie. Religies worden dan ook niet bestudeerd vanuit het standpunt van één godsdienst of levensbeschouwing, ook al hebben docenten een persoonlijke overtuiging of betrokkenheid. De FVG beoefent daarbij een *actief pluralisme*, wat *méér* is dan tolerantie. Er is aan de Faculteit echter geen plaats voor proselytisme of geloofsondericht.

Godsdienstwetenschap is immers geen theologie!

De godsdienstwetenschap - Engels: *religious studies*; Frans: *sciences religieuses*, Duits: *Religionswissenschaft* - bestudeert de godsdienst op een zuiver wetenschappelijke wijze, los van elk dogmatisch a priori en los van elke geloofsijver. Daarom moet bij ons de meest onvoorwaardelijke actieve verdraagzaamheid en openheid de docenten en medewerkers voorgaan in colleges, en onderzoek. Het object van het wetenschappelijke onderzoek is de homo religiosus en diens religieuze uitingen. Alle bronnen van godsdienstige aard worden bestudeerd als loutere fenomenen: dat wil zeggen als uitingen van sociale en geestelijke, intellectuele activiteit. De godsdienstwetenschap doet principieel geen uitspraak over de waarheidswaarde van de godsdienstige inhoud; zij analyseert echter wel alle religieuze bronnen zonder onderscheid op een kritisch-methodische en waar nodig interdisciplinaire wijze. Daarbij is geen enkele vraag van de historische kritiek (directheidskritiek, authenticiteitskritiek, bronnenonderzoek enzovoort) onbespreekbaar.

De comparatieve benadering vloeit voort uit de studie van een veelheid aan godsdienstige tradities, die op voet van gelijkheid worden geanalyseerd, aangevuld met filosofische interpretaties van religieuze fenomenen, waardoor ze kunnen worden geplaatst in een rationeel perspectief. Daarom huldigt de Faculteit geen eigen doctrine of godsdienstige traditie.

In België bestaat er hiervoor vooral in Vlaanderen nauwelijks een traditie.

We kunnen verwijzen naar het pionierswerk van de internationaal befaamde Gentse geleerde Franz Cumont.

In Wallonië is er een steviger traditie, ingezet door graaf Eugène Goblet d'Alviella (1845-1929), die godsdienstgeschiedenis doceerde aan de Université Libre de Bruxelles ULB.

Te Charleroi bestaat de FORel (Faculté Ouverte des Religions et humanismes Laïques).

In het Nederlandse taalgebied en ver daarbuiten is de FVG uniek en zijn er daarom slechts weinig instellingen waaraan we ons kunnen spiegelen.

De FVG is ervan overtuigd dat zij met haar project behalve een zuiver wetenschappelijke, ook een belangrijke maatschappelijke taak vervult, als forum voor culturen en wereldbeelden. Het zuivere en onbevooroordeelde wetenschappelijke onderzoek naar alle uitingen van de menselijke geest is de beste garantie voor het bereiken van een verdiept wederzijds begrip tussen mensen en volkeren.

In het humanisme wordt gepleit voor een herwaardering van de levenskunst.

Boeddhisme ontving gedurende de laatste jaren veel media aandacht, zij het door onder meer de bezoeken van de Tibetaanse geestelijke leider de Dalai Lama, de reislust van Europeanen naar Zuidoost-Azië en de mogelijke erkenning van het boeddhisme als eredienst. Het jodendom gaat in onze contreien terug tot wellicht de 13<sup>de</sup> eeuw, en heeft in alle disciplines en verenigingen haar vertegenwoordigers en in vele gevallen voortrekkers. Jaïnisme is een belangrijk Antwerps gegeven. De meeste Indiase handelaars (jains) zijn gedomicilieerd in de havenstad waar zij deel uit maken van de diamantindustrie. Niettegenstaande hindoes minder present zijn, is het vak Hindoeïsme -in al zijn rijke cultuurhistorische dynamiek- een niet te onderschatten studie. Voor het

merendeel van de bevolking is de islam nog steeds de onbekende *broeder/zuster*. Enerzijds bewonderd in zijn eenvoud omwille van het ontbreken van sacramenten en meermaals geuit in de vorm van soefisme, anderzijds ervaren als een tegenpool binnen de monotheïstische religies.

Het christendom is wellicht het zwaarste vak, gezien deze godsdienst het dichtste staat bij onze westerse cultuur.

Anderzijds zijn de wortels van exact deze godsdienst vrij onbekend. Educatief gezien blijkt men immers niet verder te reflecteren dan de *verworven* materie van catechese of zondagsschool.

#### Bronnen

[www.AntwerpFVG.org](http://www.AntwerpFVG.org)  
Tel. 03/830 51 58



FACULTEIT VOOR VERGELIJKENDE GODSDIENSTWETENSCHAPPEN, VAN LINKS NAAR RECHTS:

F. STAPPAERTS, M. STRUBBE, C. VONCK (ACHTERAAN), R. DOGAN, C. DE LAUWER, L. BONTE, R. VAN DEN BERGH, A. MALINKSY.



# Vrijzinnig humanisme

## Levenskunst



MET EEN LEVENSBESCHOUWING

prof. dr. Frank Stappaerts

### Even leven

*Balancerend  
op de koord  
van 't leven  
steeds op zoek  
naar evenwicht  
tussen 't pad  
dat werd betreden  
en de weg die  
voor me ligt  
meen ik  
dat die tocht  
blijft duren  
tot mijn koord  
ten einde is  
en wat daarna  
zal volgen  
vaag  
en heel onzeker is  
is 't desondanks  
of juist daarom  
dat ik wil  
blijven streven  
naar een eigen  
evenwicht  
en dat ik denk  
dat niet zozeer  
in 't vinden  
maar in 't zoeken  
't antwoord  
op mijn leven  
ligt...?*

MARIA MOESKOPS<sup>(1)</sup>



Heel algemeen zouden we het vrijzinnig humanisme kunnen omschrijven als het streven, van stromingen en personen, dat gericht is op de handhaving, verdediging en verheffing van de menselijke waardigheid los van enige binding aan overgeleverde godsdienstige leerstukken over de mens. Maar deze algemene omschrijving moet al onmiddellijk genuanceerd worden. Grofweg wordt er in de literatuur een onderscheid gemaakt tussen twee soorten humanisme. De eerste soort is dan het cultuurfenomeen dat zich in de overgang van de middeleeuwen naar de nieuwe tijd als een renaissance aandienende en een afwijzing inhield van de overigens gelijktijdig onverdroten voort florerende scholastiek. Kenmerkend is niet dat men zich nu weer voor de klassieke oudheid gaat interesseren. Dat deed men in de middeleeuwen ook. Wel dat men niet onbevangen leest vanuit het eigen perspectief, men probeert de ouden zelf te laten spreken. De dominerende variant is christelijk en op een of andere manier met Plato of het neoplatonisme verbonden.

Met het humanisme van de tweede soort duidt men een niet-godsdienstige visie op mens en wereld aan zoals die in de negentiende eeuw ontstond en in de twintigste eeuw in een groot aantal organisaties vorm kreeg. Kenmerken van deze tweede variant zijn: aandacht voor de mens, nadruk op de menselijke waardigheid en medemenselijkheid, de autonomie van de mens, idealen van gelijkheid en vrijheid, universalisme, afkeer van fanatisme en dogmatisme en een vrij groot vertrouwen in de menselijke mogelijkheden. Dit humanisme werd sterk rationalistisch, soms positivistisch of sciëntistisch ingekleurd. Het is duidelijk dat het hedendaagse vrijzinnige humanisme een verdere evolutie is van die negentiende eeuwse variant. Sommigen beweren zelfs dat aan die basis niet moet getornd worden, dat het er alleen op aan komt de principes correct toe te passen. De spanning tussen geloof en wetenschap en het humanistische mensbeeld van de autonome, individuele en rationele persoon, situeren zich in die context. Toch kunnen we zeggen dat ook die optie is voorbijgestreefd. Onze tijd is het concept van het leven als een kunst kwijtgeraakt, terwijl het nu net die levenskunst is die in ons een leven *in balans*, een leven in evenwicht, kan helpen realiseren. De menselijke autonomie werd overschat en bovendien te eng opgevat als negatieve vrijheid. De huidige levensloop is een keuzebiografie, schrijft Joep Dohmen<sup>(2)</sup>, wat veronderstelt dat de moderne mens op de een of andere manier vanzelf in staat is om ver-

schil te maken tussen een goede en een slechte keuze. Een dergelijke overschatting gaat ten koste van het zelfvertrouwen om een zinvol leven te leiden. Het humanisme van de eerste soort beleefde een herwaardering, onder meer in de figuur van Michel de Montaigne, en de filosofie van de levenskunst kwam opnieuw in de belangstelling. Joep Dohmen schrijft: "Levenskunst is een soort morele vorming ter bevordering van onze zelfverantwoordelijkheid. Foucault gebruikte heel bewust de aanduiding *zorg voor zichzelf...*, zelfsturing met het oog op het goede leven. (...) Tot de actuele levenskunst behoren uiteenlopende eigenschappen en vaardigheden van het individu als zelfkennis, motivatie en handelingsbekwaamheid (daadkracht). Omdat deze activiteiten fundamenteel tijdelijk van aard zijn, staat omgaan met tijd en eindigheid centraal in de levenskunst. Genoemde aspecten van de levenskunst zijn bovendien niet los verkrijgbaar maar hangen onderling nauw samen. Uiteindelijk is levenskunst gericht op het aanleren van de houding waarmee je in het leven staat. Levenskunst is een complex leerproces met als bedoeling om een houding van betrokkenheid te ontwikkelen." Het boek van Dohmen heet dan ook niet toevallig *Tegen de onverschilligheid*.

Levenskunst, aldus Harry Kunneman<sup>(3)</sup>, heeft anders gezegd te maken met het nemen van verantwoordelijkheid voor je eigen leven, met zelfzorg, niet in antwoord op een moreel gebod maar in relatie tot de eigen onafgestemdheid en tot de uitdaging een bestaan te leiden dat het waard is om gezien en geleefd te worden. Levenskunst is volgens Kunneman primair aan esthetische maatstaven gebonden. Het gaat om de individuele inspanning om iets moois en waardevols van je bestaan te maken, om jezelf te willen ontwikkelen, om te durven zoeken en te willen experimenteren, om te willen leren van je ervaringen. Een aldus begrepen levenskunst kan tegen de achtergrond van humanistische tradities *zélf* als een centraal ethisch principe en een morele waarde met een universele strekking worden opgevat. Een ethisch principe in de zin van een aansporing en een opwekking: durf te leven, durf af te wijken, durf te onderzoeken waar het voor jou om gaat.

Maar levenskunst speelt zich altijd af binnen en niet los van de maatschappelijk georganiseerde praktijk. De nadruk op individualiteit en persoonlijke ontwikkeling is binnen humanistische tradities steeds weer verbonden met een tweede thema, namelijk de universele rechten waarin niet alleen de



gelijkwaardigheid van alle mensen tot uitdrukking wordt gebracht maar waarmee die gelijkwaardigheid ook beschermd wordt.

Maar universele rechten veronderstellen een burgerschapsbegrip dat, in zijn ethische component, een brug vormt naar het begrip levenskunst. "Het gaat hier om de gedachte", schrijft Kunneman, "dat politieke participatie niet alleen een recht is van alle burgers in een democratische staat, maar ook bijdraagt aan een goed en zinvol bestaan. Centraal staat hier met andere woorden het idee dat het ontplooiën van initiatieven ten aanzien van vragen die een algemeen belang betreffen, het deelnemen aan het publieke debat over maatschappelijke vragen en het deelnemen aan praktische activiteiten die daaraan bijdragen, als zodanig een positieve bijdrage betekent aan een goed, zinvol bestaan." De inzet van de actuele levenskunst, aldus Joep Dohmen, is dan ook: "Het zoeken van de balans tussen hoop en wanhoop, door geestelijk weerbaar te zijn en te leven vanuit een eigen levenshouding. Door persoonlijke aandacht en zorg voor onszelf ontwikkelen we ons zo goed mogelijk tot burger, partner en vriend. Levenskunst biedt geen garantie dat we de controle behouden noch dat we de kwaliteit van ons leven voorgoed veiligstellen. Maar ze helpt wel om telkens opnieuw innerlijk orde te scheppen en daarmee een zekere gemoedsrust en vitaliteit te bewaren -in goede maar ook in toekomstige, slechte tijden".

#### Voetnoten

- (1) In: Chris Pijpen (red.), *Ik ben naar Marrakech geweest*, Brussel, 2001, p.55
- (2) Joep Dohmen, *Tegen de onverschilligheid*, Amsterdam, 2007, p. 10 e.v.
- (3) Harry Kunneman, *Voorbij het dikke-ik*, Amsterdam, 2009, p.232 e.v.

prof. dr. Chris De Lauwer

INDIA IS DE BAKERMAT VAN DRIE OEROUDE RELIGIES: HET HINDOEÏSME, HET BOEDDHISME EN HET JAÏNISME. DEZE RELIGIES ZIJN ALLE DRIE GEBASEERD OP HET GELOOF IN DE WEDERGEBOORTE. NA JE DOOD WORDT JE GEEST HERBOREN IN EEN ANDER LICHAAM EN DE KWALITEIT VAN JE LEVEN WORDT BEPAALD DOOR JE DADEN IN VORIGE LEVENS (KARMA). MEN BESCHOUWT DIT ALS EEN NATUURWET, ER IS GEEN GOD OF RECHTER DIE OORDEELT, IEDEREEN IS VERANTWOORDELIJK VOOR ZIJN EIGEN DADEN. HET HOOGSTE DOEL IS DE VERLOSSING (MOKSHA), HET ONTSNAPPEN UIT DE EEUWIGE KRINGLOOP VAN STERVEN EN GEBOREN WORDEN.



Het **hindoeïsme** is een complexe, organisch gegroeide godsdienst. Het heeft geen begin-datum, stichter of centraal gezag, maar ontwikkelde zich in de loop der tijden uit verschillende denkrichtingen van uiteenlopende etnische groepen en culturen. Het wordt gekenmerkt door de

verering van een groot aantal goden. Die goden hebben vele namen en verschijningsvormen, maar verpersoonlijken slechts verschillende aspecten van één grote absolute kracht, de *Al-ziel* (brahman). Daar maken wij allen met onze individuele *IK-ziel* (atman), ook deel van uit. Via yoga en meditatie kan je voeling krijgen met die Al-ziel en dit begrijpen. Maar je kan je religieus gevoel ook gewoon richten tot één van de vele goden en die vereren met gebeden en offergaven.

De belangrijkste hindoeïsgodheden zijn Vishnoe, Shiva en de moedergodin. Bijzonder populaire zijn ook: Krishna, de koeherdersgod die ook de plichtenleer van de hindoes verkondigt in het heilig boek Bhagavadgita en Ganesh, de god met de kop van een olifant. Hij ruimt alle hindernissen weg zodat elke onderneming tot een goed einde komt.

Morele wetten variëren van familie tot familie, van kaste tot kaste. In de praktijk groeien kinderen gewoon op met de verhalen van goden en helden. Zo is Rama, de held uit het Ramayana-epos, de ideale man en Sita de ideale vrouw. Je vindt hun verhaal terug in stripverhalen, films en soaps op tv.



Het **boeddhisme** ontstond in India in de 6<sup>de</sup> eeuw voor Christus. Prins Siddharta zocht naar de oorzaak van het lijden. Na jarenlang te mediteren bereikte hij de *verlichting* en vanaf dan werd hij Boeddha (de ontwaakte) genoemd. Deze hoogste vorm



© FOTO: SHIVA GANGESES, RISHIKESH - WWW.FLICKR.COM/PHOTOS/JARMOTUISK/57966503

van bewustzijn is bereikbaar voor iedereen die de weg van de Boeddha volgt. Zelf inzicht verwerven, is hierbij essentieel. Volgens Boeddha komt alle lijden voort uit hebzucht en verlangens. Hij predikte een leer waarin geweldloosheid, medelijden, de gulden middenweg en het besef van de vergankelijkheid van de dingen belangrijke principes zijn. Na zijn dood ging de Boeddha op in het Nirvana, een toestand van volmaakte gelukzaligheid en vrede. Rond de 8<sup>ste</sup> eeuw was het boeddhisme grotendeels verdwenen uit India, maar het kende een grote verspreiding in de rest van Azië. Er ontstonden twee grote stromingen: ten eerste het Hinayana dat de Boeddha beschouwt als een leraar die een leer, een filosofie verkondigde. Ten tweede het Mahayana dat hem in een godenpantheon plaatst, met bodhisattva's, heiligen die vanuit hemelse paradijzen mensen op aarde helpen.



Het **jainisme** is de godsdienst waartoe de meeste Indische diamantairs in Antwerpen behoren. Hun verdoorgedreven ethische principes rond geweldloosheid inspireerden ondermeer Gandhi. Jains vereren geen goden maar een reeks van 24 jina's of *Tirthankara's*, spirituele leraars die de mensen een weg tonen uit de kringloop van wedergeboorten. Hun belangrijkste gebod is *ahimsa* of het niet doden van alles wat leeft. De jains vormen een kleine maar belangrijke

gemeenschap die een zeer oude, ascetische leer weet te combineren met keiharde business.

De jaintraditie plaatst de 24 Tirthankara's in een ver, door ons niet te achterhalen verleden. De twee laatsten waren echter wel historische figuren: Parshva (de 23<sup>ste</sup>) leefde in de 9<sup>de</sup> eeuw v.C. en Mahavira (de 24<sup>ste</sup>) in de 6<sup>e</sup> eeuw v.C.. Mahavira wordt vaak de stichter van het jainisme genoemd maar in feite hervormde hij een reeds lang bestaande leer tot wat wij vandaag als het jainisme kennen.

Alle Tirthankara's worden geboren als prins maar doen afstand van hun rijkdom om te leven als rondtrekkende monnik. Na lang vasten en mediteren bereiken zij een stadium van *alwetendheid* en na hun dood de *verlossing* uit de kring-

loop van wedergeboorten. Hun leven geldt als een voorbeeld dat elke jain, ook vandaag, voor ogen moet houden.

De belangrijkste principes van het jainisme zijn:

- het niet-doden van alles wat leeft (*ahimsa*);
- het niet gehecht zijn aan bezit (*aparigraha*);
- het erkennen van de veelzijdigheid van de waarheid (*anekantavada*).

Het eerste gebod *ahimsa* of de geweldloosheid is ongetwijfeld het belangrijkste en wordt zowel innerlijk als uiterlijk toegepast. Jains vermijden het oplaaien van passies (boosheid, jaloezie enz.) en vragen eenmaal per jaar, tijdens het vastenfeest, aan alle vrienden en kennissen vergiffenis voor al het mogelijke leed dat ze hen -bewust of onbewust- hebben aangedaan. Men beschouwt niet alleen mensen en dieren, maar ook de natuurelementen aarde, water, vuur en lucht als beziel. Zij mogen niet beschadigd of bezoedeld worden. Wie dit wel doet, zal zelf de schadelijke gevolgen ondervinden want de natuur is gebaseerd op een broos evenwicht dat je niet mag verstoren: consumeer niet meer dan nodig om zelf te overleven. Deze ideeën vinden hun oorsprong in het animisme, maar sluiten wondermooi aan op onze hedendaagse zorg voor het milieu.

In het dagelijkse leven proberen jainleken vooral het *opzettelijk doden te vermijden*, hetzij voor voeding, beroep of plezier. Alle jains zijn strenge vegetariërs, zij eten geen vlees, vis of eieren en ook geen knolgewassen. Een wortel bevat immers zeer veel levenselementen. Als je de wortel wegneemt van een plant, kan hij niet verder leven. Bladeren, noten en vruchten kan je wel eten zonder de plant te doden. Vasten is de beste manier om leven te sparen. Alle beroepen die op de één of andere manier met slachten, visvangst of houtkap te maken hebben zijn verboden. Traditioneel zijn jains juweliers en diamanthandelaars. Jains hebben geen priesters, wel monniken en nonnen. Daar waar leken de regels slechts als richtlijnen mogen volgen, moeten de asceten ze toepassen tot in het extreme. Zo proberen zij ook het onopzettelijk doden te vermijden. Zij dragen een monddoekje voor de mond om geen kleine diertjes te inhaleren en gebruiken een kwast om insecten op de plaats waar ze lopen zachtjes te verwijderen. Zij hebben geen vaste woonplaats en totaal geen bezittingen.

Omtrent het tweede principe, de bezitloosheid, worden wel eens vragen gesteld omdat de meeste jainfamilies erg welgesteld zijn. Een comfortabel leven is het gevolg van goed



© FOTO: JAIN TEMPLE DOOR - WWW.FLICKR.COM/PHOTOS/CACTUSBONES/

karma en een gezinshoofd mag gerust rijkdom verwerven om zijn gezin te onderhouden. Hij mag er alleen niet naar streven alsmaar meer te vergaren of gehecht geraken aan rijkdom. Geld verdienen of rijk worden mag geen doel op zich zijn. Men moet er zich altijd van bewust zijn dat er nog een hoger, spiritueel, doel is. Jains schenken dan ook geregeld geld weg, bijvoorbeeld aan liefdadigheidsacties, het oprichten van dierenasielen of het bouwen van tempels. Zo wordt er momenteel in Antwerpen een indrukwekkende wit-marmeren jaïntempel gebouwd. Normaal gezien zal hij in juni 2009 ingehuldigd worden en is iedereen welkom.

Het derde principe is uniek voor een godsdienst. Het jaïnisme gaat ervan uit dat de realiteit zeer complex is en dat het achterhalen van de absolute waarheid uiterst moeilijk is voor een gewone sterveling. De waarheid is veelzijdig en daarom moet je altijd de mening van een ander respecte-

ren. Iedereen bekijkt de waarheid vanuit zijn eigen -weliswaar beperkte- oogpunt. Alleen de 24 Tirthankara's hebben het stadium van de *alwetendheid* bereikt. Je idee aan iemand opdringen beschouwt men als een vorm van geestelijk geweld. Jains doen bijgevolg ook niet aan bekeringen. Dit is een unieke visie voor een levensbeschouwing waarin dan ook geen enkele vorm van fanatisme of agressiviteit jegens andersdenkenden bestaat.

Het geloof in de wedergeboorte en karma geeft Indiërs een heel ander perspectief op het leven dan wij. Zij zijn meestal filosofisch ingesteld: ze zijn niet bang voor de dood, denken rustig na over het leven en aanvaarden de dingen gemakkelijker zoals ze zich aandienen. Dit betekent geenszins dat zij fatalistisch zijn, integendeel, ze zijn net bewuster van wat ze doen en werken aan hun eigen zielenheil. Elk voor zich, leven en laten leven.

# Boeddhisme



## Onthechting en vertrouwen

prof. dr. Martine Strubbe



**H**oe kunnen wij *in balans* leven in een bestaan dat getekend is door veranderlijkheid?

Wat ontstaat zal vergaan, wat oprijst zal verdwijnen: dat is een fundamenteel gegeven in de leer van de Boeddha. Het probleem is niet zozeer de veranderlijkheid zelf, maar wel onze onaangepaste manier van omgaan met die veranderlijkheid. Afhankelijk van allerlei oorzaken, in de eerste plaats onze onwetendheid, plaatsen wij onszelf buiten de stroom van de veranderlijkheid en kennen onszelf een autonoom statuut, een onveranderlijk ego toe. Hierdoor veroorzaken wij onze eenzaamheid, onze verlorenheid, onze angst en onze (onbestemde) verlangens. Het is pas wanneer wij aansluiting vinden met de werkelijkheid die veranderlijk is, dat onze frustraties en angsten kunnen verdwijnen. De oorzaken van ons lijden zijn immers in onszelf te vinden. Onwetendheid wat betreft onze ware

aard en situatie conditioneert onze intenties en gedragingen, onze gedachten, onze verlangens, onze gehechtheid en ons lijden.

De Boeddha leert ons dat het goed is om mee te gaan in die veranderlijkheid, en toont ons wegen om iets te doen aan onze onwetendheid en ons onaangepast gedrag. Zo leren wij dat het niet verkeerd is dingen te *verlangen*, maar dat wij ons niet koste wat kost hieraan mogen vastklampen. In feite is heel de leer van de Boeddha gecentreerd rond de lijdensproblematiek, metafysische vragen beantwoordde hij liever niet...Hij vond dat het lijden van alle wezens de hoogste prioriteit had. In gedachten, in woorden en in daden handelen wij dikwijls op een manier die onheilzaam is voor onszelf en/of voor de ander. De Leer van de Boeddha toont ons een achtvoudig pad om dat gedrag om te buigen tot heilzaamheid en verlichting.

Dit achtvoudig pad kan op velerlei manieren beleefd worden. Shinboeddhisten zijn leken die materieel of spiritueel niet altijd in de mogelijkheid zijn zware formele praktijken te beoefenen, en daarom als enige praktijk een volstrekt vertrouwen in de Boeddha proberen te ontwikkelen. Meditatieve, morele of rituele praktijken worden gezien als hulpmiddelen van sociale of psychologische aard, die zonder deskundige begeleiding zelfs kunnen leiden tot een nog grotere *kramp* van het ego. Daarom proberen shinboeddhisten alles los te laten - er valt immers niets te bewijzen - en in deze onthechting een gemoed van diep vertrouwen te ontwikkelen.

Een persoon die volkomen vertrouwen heeft gerealiseerd, heeft zich ontplooid tot een complete, authentieke mens, een mens die zijn onvolmaaktheden heeft aanvaard en een spontane, niet berekenende houding aanneemt tegenover het leven. Dit kan men een mens in balans noemen, een mens die de *Middenweg* bewandelt. Men beseft in een netwerk van relaties te leven, waar iedereen grote verantwoordelijkheid draagt.

In balans leven is leven in het moment, in aandacht en onthechting, overheen de tegenstellingen. Het is de weg van Wijsheid en Mededogen. Men wandelt elk moment op de dunne lijn tussen gehechtheid en onverschilligheid, tussen mentale verstrooidheid en koppig, obsessief gedrag. De *Middenweg* verhindert niet om het leven met volle teugen te leiden, in tegendeel, het maakt die volheid mogelijk, want men gaat dwars door het leven.

Maar het is niet evident om dergelijk volstrekt vertrouwen te ontwikkelen. Voor een shinboeddhist begint alles vanuit een houding van stilte en rust. De agenda moet niet propvol afspraken en plannen staan. Alleen vanuit een verstilde houding kan contact gemaakt worden met de werkelijkheid buiten het ik-bewustzijn...

Het is goed om zich elke dag een (korte) tijd af te zonderen om de geest tot rust te laten komen en ontvankelijk te maken voor wat er op dit moment gaande is. Men kan ook een zin uitspreken waarin men zich toevertrouwt aan de Boeddha en zijn Leer, uit dankbaarheid of als houvast wanneer men dreigt meegesleurd te worden door haat, begeerte of illusie.

Vanuit de meditatieve houding van stilte en rust kan men dicht bij de dingen blijven door geen afstand toe te laten

tussen *ik* en datgene waar men mee bezig is. Het is één zijn met de situatie, de eigen agenda is naar de achtergrond verschoven. Onvoorwaardelijke en totale overgave aan de situatie zal dat wat gebeurt aanvaardbaar maken, alsof het niet anders kon dan zo te gebeuren. Dicht bij de dingen blijven betekent toelaten getroffen te worden door de werkelijkheid.

Dit actief participeren aan het leven moet in alle situaties gebeuren, ook bij de minste van de huishoudelijke klussen, omdat er een besef is dat dit het enige is dat nu belangrijk is, dat dit het leven nu is, dat er nu niets meer is. Hier ontstaat perspectief en zingeving. Men moet ook proberen bewuste keuzes te maken, om niet gehecht te raken of meegesleurd te worden door de vele mogelijkheden. In deze zin zou men wellicht beter het fameuze *multitasken* vermijden, want *het versnippert de geest*.

Ook is het goed om te proberen een *goed evenwicht* te bereiken tussen lichamelijke en geestelijke arbeid, om in voeling te blijven met de werkelijkheid. Zo kan men proberen dagelijks *hoofdarbeid* af te wisselen met allerhande manuele klussen.

Door op deze manier aandacht te hebben voor alles wat men doet en de Boeddha en zijn leer te gedenken, kan het geduld en het vertrouwen groeien. Vertrouwen is een vorm van *weten* dat gefundeerd is op ervaring. Wij hebben immers kennis genomen van de Leer van de Boeddha, deze getoetst aan onze eigen ervaringen en als wij die hebben kunnen aannemen als *waarachtig*, dan kan ons vertrouwen groeien. Dit vertrouwen in de Boeddha is tevens vertrouwen in het leven zelf, een besef dat het goed is, dat wij er mogen zijn en dat alles wat er is er mag, er moet zijn. Wanneer wij een gezond vertrouwen in onszelf en de ander cultiveren, dan treden wij de ander tegemoet met open vizier *én* waakzaamheid.

Wij beginnen ook in te zien dat er mededogen is in de wereld, dat er naast het vele onheilzame, ook mensen van goede wil zijn die heilzame tendensen in de wereld brengen, tendensen die ons kracht geven als wij daarop inhaken. Vanuit dit vertrouwen ontstaat een gevoel van vrede, onthechting en aanvaarding.

Men moet in het zwarte gat van de wanhoop durven vallen en alles in vraag durven stellen. In dit zwarte gat ervaren wij dat leven ontvangen is, dat leven verbondenheid is en dat in deze verbondenheid het mededogen van de Boeddha zichtbaar wordt.

# Jodendom

## Op de wip tussen twee culturen



### Niet bepaald rustgevend, maar uitermate zaligmakend

prof. dr. Henri Rosenberg

HET WERELDBEELD DAT WIJ AANKLEVEN, DEZE OP- EN MISVATTINGEN DIE WIJ VAN ONS BESTAAN EN VAN DE WERELD HEBBEN EN VAN HOE DEZEN ER Zouden MOETEN UITZIEN, HEEFT EEN VERREGAANDE INVLOED OP HOE WIJ DE WERKELIJKHEID EN DE WENSELIJKHEID CONCIPIËREN. DOORGAANS BIEDT EEN LEVENSBESCHOUWING EEN HOUVAST VOOR EEN EVENWICHTIG LEVEN, VOORAL OMDAT DIE EEN REFERENTIE- EN DENKKADER VERSCHAFT BINNEN WELKE DE MENS AGEERT EN REAGEERT VOLGENS EEN SAMENHANGEND WAARDEPATROON. DIT KAN EEN *WELTANSCHAUUNG* ZIJN, DIE OP EEN RELIGIEUZE LEEST IS GESCHOEID, MAAR KAN EVENZEER EEN LEKENFILOSOFIE ZIJN. IMMERS BEIDEN VERSCHAFFEN DIE RUSTGEVENDE OMKADERING, DIE EEN CONSEQUENTE LEVENSWIJZE INDUCEERT.



© FOTO: JOODSE WIJK IN ANTWERPEN - WWW.FLICKR.COM/PHOTOS/REMONRIJPER/3485576986

**H**oe meer deze levensfilosofie gestructureerd en allesomvattend is, des te meer overheerst die het doen en laten van de mens en verschaft zij hem het gevoel dat hij goed -want consequent met de basispostulaten van zijn levenswijze- handelt. Hierbij moet men in acht nemen dat het *goede* niet per se moet overeenstemmen met gangbare morele waarden. De doorstokte anarchist zal achten *goed* gehandeld te hebben, dit is in overeenstemming met zijn levensaxioma's, ook al pleegt hij een daad die strafrechtelijk beteugelbaar is of maatschappelijk als verfoeilijk ervaren wordt. De radicale dierenactivist zal zijn heilsweg bewandelen met de idee dat het verheven doel de (verboden) middelen heiligt.

De rustverschaffende werking die van deze *way of life* uitgaat, is des te groter naarmate men een levensbeschouwing aankleeft, die ik enkelvoudig zou noemen, waarmee ik bedoel dat de levensvisie beantwoordt aan, of gestoeld is op, één bestaand en bekend allesomvattend levenspatroon. De overtuigde gelovige, die volgens de voorschriften van zijn geloof leeft, leidt een gelukkig leven, niet in het minst omdat in zijn levensfilosofie alles op voorhand geprogrammeerd en voorbestemd is. Het fatalisme dat in deze levenswijze ingebakken zit, maakt van de mens het lijdend voorwerp van zijn bestaan, maar dat hoort ook zo. Bovendien worden hem vanuit dat geloof bepaalde handelingspatronen gesuggereerd, die hem toelaten om -ogenschijnlijk- vat te krijgen op zijn levensloop en om zijn lot te beïnvloeden. Het resultaat hiervan is altijd positief, omdat geen falen bestaat. Immers mislukt de gewenste lotbeïnvloeding aan de hand van godsdienstig voorgeschreven goede daden hier op aarde, is dat een aanwijzing dat in het hiernamaals een bijzonder grote portie geluk weggelegd is. Het lijden op deze wereld -zo leert deze religieuze levensvisie- wordt namelijk gecompenseerd door dubbel zoveel genoegdoening in het hemelse paradijs, de walhalla, de jannah, de olam haba.

Ditzelfde geldt *mutatis mutandis* voor hij of zij die de levensovertuiging steunt op niet religieuze modellen, zoals aan de ene kant een lekenmoraal (dit is de autonome goddeloze zedenwet) met schakeringen als het hedonisme, het ascetisme, het pragmatisme, het opportunisme, het antirealisme, het relativisme, het utilisme, het egoïsme, het filantropisme, of aan de andere kant een politiek wereldbeeld als het communisme of het maoïsme. In al deze homogene patronen overheerst een vrij simplistische doelgerichte en zaligma-



kende leidraad (god dienen, de almacht van de volkssoeveriniteit promoveren, de genoegdoening centraal stellen, het egocentrisme, het altruïsme), die een allesomvattende toetssteen wordt waarop men zijn eigen handelen afstemt.

Deze enkelvoudige levensopvattingen kunnen door onderlinge permutaties ook samensmelten tot complexere, zoals de godvruchtige egomaan of filantroop, de pragmatische levensgenieter, de maoïstische hedonist en zelfs de egoïstische... altruïst, die zijn *zwakten* tracht te overstijgen of ervoor compenseert door een zekere onbaatzuchtigheid tentoon te spreiden. In deze complexere levensfilosofieën sluipt al een spanningselement. Men stemt niet meer zijn leven af op één zaligmakend samenhangend homogeen referentiekader, omdat in casu dit laatste reeds het gevolg is van een compromis tussen twee extremen, twee verschillende of tegengestelde polen, die inherent een zekere stress of agitatie baren.

Tot slot wil ik er toch op wijzen dat deze homogene en complexe *Weltanschauungen* een dynamisch proces zijn, omdat de mensen nu eenmaal onderhevig zijn aan verandering, beïnvloeding, en zelfs aan modeverschijnselen en nabootsingdrang. Bovendien laten de evolutie en de oneindige interpretaties van de religieuze wet en de veelheid van stromingen en sekten aanzienlijke verschuivingen en bekeringen toe, met het gevolg dat ook de goddelijk geïnspireerde levenswijzen openstaan voor aanpassingen en mutaties. Hetzelfde geldt voor de politieke ideologieën met hun glijdende *neo-ismen*.

Dit gezegd zijnde wil ik het hier hebben over de complexe levensbeschouwing die mijn eigen leven beheerst, de blauwdruk is van gans mijn denk- en handelwijze en de spiegel van mijn karakter (dixit Peter Sirius) is.

Mijn levensvisie is immers een eigenwijze en originele *custom-made* synthese tussen aan de ene kant een orthodoxe religieuze (juister in mijn geval: een *orthopraxe religieuze*) joodse geloofsbelijdenis, waarop aan de andere kant elementen uit de moderne wereldlijke samenleving geënt zijn geworden.

Deze levensovertuiging is het product van de dubbele cultuur waarin ik baad. Van in mijn prilste jeugd werd ik in twee beschavingen opgevoed. De toen *mainstream* orthodoxe joodse school waar ik mijn onderwijs opdeed, die erkende en gesubsidieerde Jesode Hatorah - Beth Jacob Scholengemeenschap in Antwerpen, verstrekke immers naast het erkende gangbare curriculum ook een volwaardig joods onderwijs, met het gevolg dat de lesweek 6 dagen bedroeg en de lesdag 11 uur. Deze gecumuleerde educatie, vooral in een school die de godsdienstbelijdenis niet alleen aanleert maar deze ook oplegt, had een zeker schizofreen karakter. Immers kwamen de religieuze waarden en nor-

men dikwijls in aanvaring met de wereldlijke, en predikten de joodse godsdienstleraars en de *profane* onderwijzers verschillende prioriteiten. Zelfs binnen de directie -een joodse directeur en een voor het seculiere onderwijs- leefde er een constante spanning over wie nu het laatste woord hoeft te hebben in een joodse school.

Naarmate ik opgroeide naar de volwassenheid toe en ik ook mijn hogere studies wijdde aan beide onderwijsrichtingen, groeide het gevoel van de gespleten persoonlijkheid, en moest ik voortaan de onafwendbare problemen van suprematie en van onverenigbaarheid tussen de twee beschavingen zelf oplossen. De keuzes werden mij niet meer opgelegd. Voortaan moest ik als geïnformeerde volwassene mijn keuzes zelf doen. Ik opteerde meer en meer bewust, en dus niet uit pure gemakzucht, om op de wip tussen beide werelden te blijven, wat mij voortdurend noopte tot kritisch nadenken, redeneren, wikken en wegen en tot een onophoudende evenwichtsoefening en een boeiende introspectie.

Die keuze die ik mij oplegde is voor mij allesbehalve rustgevend. Het brengt een perpetueel dilemma mee, een onophoudelijke evaluatie en her-evaluatie van waarden en normen, alsook een constante in vraag stellen van zekerheden en zelfs van geloofsdogma's mee. Intellectueel is dit een uitermate verrijkende geheugenoefening, die een onstuitbare drang naar kennis aanwakkert en het houdt de hersenen voortdurend in een turboachtige overdrive.

Elke acquisitie van kennis in het ene of het andere civielietiekader voert tot de juxtapositie van empirische waarheden en dogmatische zekerheden, en zet meteen aan tot het interne introspectieve debat en tot aanwakking van de twijfel over basispostulaten van de eigen wereldbeschouwing. Er dringen zich dus bijstellingen, herschikkingen en nieuwe koersen op, die op hun beurt nieuwe existentiële vragen oproepen. Deze helse vicieuze cirkel wordt de *perpetuum mobile*-achtige motor van de slingerbeweging tussen geloof en weten, die de ideeën-molen draaiend houdt en de *bouillon de culture* aan de kook houdt.

Wat ik aan gemoedsrust verlies, win ik nochtans aan de onstuitbare verwerving van nieuwe kennis, die mijn levenszekerheden non stop op de helling plaatsen. Een weinig rustgevend perspectief, dat echter ruimschoots gecompenseerd wordt door de rijkdom en boeiendheid van het eigen bestaan, en dat in stand wordt gehouden door het vuur van de passie en van de leergierigheid. Ook dat voert tot het nirvana of het zaligmakende leven, ook al is dat niet -zoals bij de meeste mensen- langs de omweg van een rustige existentie met vaste waarden en normen en onwankelbare zekerheden.

# Christendom

prof. dr. Chris Vonck



De wortels van het christendom zijn joods. Jezus<sup>(1)</sup> was een Palestijnse jood (geboren in Noord-Palestina), de apostelen waren joods en gedurende de eerste jaren na Jezus' dood (én opstanding!) was het merendeel van Jezus' volgelingen joods<sup>(2)</sup>.

Volgens de handelingen der apostelen kwam Jezus als Messias echter niet alleen voor het joodse volk. Hij kwam ook voor al de andere volkeren<sup>(3)</sup>.

Het woord christen, in de zin van *behorend tot Christus*, werd voor de eerste maal uitgesproken in het Syrische Antiochië<sup>(4)</sup>.



Na diverse jaren vormden zich groepen of gemeenschappen rond de figuur van Jezus. Deze gemeenschappen zochten structuren en gedurende de eerste decennia bevonden deze zich hoofdzakelijk in het Midden-Oosten. In de eerste periode waren deze gemeenschappen en groepen joods. Door de toename van niet-joden<sup>(5)</sup>, en niet-joodse wetten, kregen de groepen rond Jezus Christus langzamerhand een eigen identiteit. Pas in de tweede eeuw kon men spreken van een duidelijke aparte niet-joodse godsdienst.

Aldus werd het Midden-Oosten de *wieg* van het christendom. De eerste gemeente of kerk is officieel de Armeense (door de Staat erkend in 301). Deze kerk, samen later met andere regionale kerken, kennen -en nog steeds- een impact van joodse rituelen. Echter niet alleen rituelen, ook de taal -het Aramees, tevens de moedertaal van Jezus, werd en wordt nog immer in deze gemeenschappen, zij het liturgisch, gehandhaafd<sup>(6)</sup>.

In het Westen - en dan spreken wij vooral over het toenmalige Romeinse rijk met als hoofdstad Rome - werd (de oosterse) Jezus als het ware een westerse man, inbegrepen zijn denken (het Griekse denken) met Romeins recht.

Met andere woorden: de Jezus-figuur werd en wordt in de wereld op zeer vele verschillende manieren uitgebeeld en... *beleefd*.

In het algemeen legt men in het Oosten nadruk op het mysterie, op het spirituele. De sacramenten blijven er onder meer mysterieus religieus. En deze sacramenten zijn legio! Het Oosten legt nadruk op de Heilige Geest, zoals Jezus was-en-is-in-de-Geest. Charismatische Theosis.

In het westen is er enerzijds de rooms-katholieke kerk die zich patriarchaal uit, zowel letterlijk en figuurlijk. De nadruk op de *Vader* is alom present, vroeger en nu. Habemus Papam! Anderzijds kent het Westen de kerken uit de reformatie (protestant/evangelisch) die voor 99% nadruk leggen op de *Zoon*, op Jezus. *Jesus saves!*

Een buitenbeentje zijn de anglicaanse en/of de episcopale kerken. Zij vormen zoiets als de brug tussen het Westen en het Oosten.

Maar wie was Jezus, de Christus? Waarom zo'n gehechtheid aan deze figuur, en niet alleen bij christenen. Wie zou Christus niet kunnen belijden? Wie de uitspraken en de levenswandel van Christus kent, weet dat uiteindelijk niet



één gestructureerde kerk kan beamen totaal christocentrisch te zijn. Er zijn in de loop van de vele jaren diverse belijdenissen en dogma's uitgevaardigd die, wellicht wel in de periode van hun ontstaan verantwoord waren, thans echter overbodig. Wat wilde die Jezus? Wat wenst de God van de christenheid? Wat is het 'ware' geloof?

Thomas Paine (1809)<sup>(7)</sup>, de Engelse voorvechter van de verlichting schreef: "Ik belijd niet het geloof van de joodse kerk, niet van de roomse kerk, niet van de Griekse kerk, niet van de Turkse kerk, niet van de protestantse kerk, of van welke mij bekende kerk ook. Mijn eigen ziel is mijn kerk. Alle nationale kerken... zijn... slechts menselijke uitvindingen... Alle dogmatische kerken zijn het tegendeel van wat Jezus wilde." Jezus bedoelde ons zelf. Hij wilde, dat wij zouden leren om te geloven in vrijheid<sup>(8)</sup>.

En, gezien wij westerlingen zijn, blijken wij dat zeldzame en merkwaardige *talent* te bezitten ons leven zo nodeloos ingewikkeld te maken, geen tijd meer te hebben voor onze naaste, laat staan personen die cultureel en religieus anders traditioneel

werden ingebed. Het leren van de anderen (de moslims, de joden, de jaïns, de boeddhisten, de bahai'is, de humanisten, de hindoes enzovoort) is een levenshouding waarvan de meesten nog niet gewoon zijn. De kerken als leidinggevende instituten moeten uit een langetermijnvisie het inzicht en de moed hebben om soms in te gaan tegen trends in de maatschappij<sup>(9)</sup>.

#### Voetnoten

- (1) Johannes 1:43+. I.v.m. niet Bijbelse bronnen verwijs ik naar het artikel van G.F.Willems, *De eerste, niet christelijke, getuigenissen over Jezus en de christenen*, in Acta Comparanda XIV, Antwerpen 2003.
- (2) *The Encyclopaedia of Judaism*, Volume I, Second Edition, Pages 371, Brill – Leiden/Boston 2005.
- (3) Handelingen 1: 8 & Matteus 28:19
- (4) Handelingen 11:20-26
- (5) Handelingen 10:44+, Romeinen 11:13+ & Johannes 9:22.
- (6) *The Blackwell Companion to Eastern Christianity*, pages 251, Blackwell 2007.
- (7) Th. Paine, *Age of Reason*, Part First, Section I, January 27, O.S. 1794, Luxembourg.
- (8) Eugen Drewermann, *Geloven in vrijheid, Dieptepsychologie en dogmatiek – Dogma, angst en symboliek*, page 326, Meinema 1995.
- (9) O.m. L.F. Cosijns, *Een Kerk met nieuwe Inzichten*, p. 59, Van Goethem, Mortsel 2008.

# Islam

## Identiteitscrisis bij jongeren van allochtone origine in het onderwijs in Vlaanderen



prof. dr. Mohammed Ben Siamar



© FOTO: FUR - WWW.FLICKR.COM/PHOTOS/CHARLESFRED/278130961

Dat de groei naar volwassenheid van jonge mensen gepaard gaat met de bewustwording van de eigen identiteit is een algemeen sociaal-cultureel gegeven dat echter, naar gelang de culturele context waarin de jongere leeft, aanleiding kan geven tot conflicten, soms zelfs tot wat een identiteitscrisis genoemd wordt. Ikzelf ben geboren en opgevoed in Marokko en sprekend vanuit mijn persoonlijke ervaring kan ik niet anders dan bevestigen dat het Marokkaanse onderwijs in belangrijke mate bijdroeg om een bepaalde identiteit in mij te verankeren. Eén van de voornaamste kenmerken van dit onderwijs -om niet te zeggen het voornaamste- was het begrip *collectiviteit*: er heerste een collectieve geest, een vrije keuze was niet voorstelbaar. Zowel in het lager als in het secundair

hoorde ik altijd spreken over wij versus de anderen; dit was evenwel niet zo in het universitair onderwijs waar een opener geest heerste. Maar tegelijkertijd bevatten de leerplannen in alle vakken de ideeën omtrent de gelijkheid van mannen en vrouwen en was er aandacht voor de attracties van de moderniteit. De meeste afgestudeerden kwamen dan ook terecht in een identiteitscrisis veroorzaakt door de wanorde die gecreëerd werd in hun culturele, geestelijke en politieke achtergrond. Zelf heb ik dit niet als dusdanig ervaren, waarschijnlijk omdat mijn vader en ook andere familieleden vóór mijn geboorte lange tijd in Nederland hadden gewerkt en de westerse leefwereld dus van nabij hadden leren kennen, zodat er bij mij minder sprake was van een conflictsituatie.

Vele jongeren van allochtone origine hier in Vlaanderen maken precies hetzelfde mee: thuis horen de jongeren *wij*, en daarbuiten op school en in hun omgang met vrienden worden zij geconfronteerd met de moderniteit in al haar aspecten. Hierdoor ontstaat een wanorde in hun gedachte-wereld die tot uiting komt in de klas of daarbuiten en die een uitweg zoekt uit de innerlijke crisis die aldus is ontstaan. Dikwijls werpt men de schuld hiervoor op de *andere*: op het Westen en de vijanden van islam, maar ook op de moslims die afwijken van de *ware* islam en zo meewerken aan het zogeheten westers complot tegen de islam. Maar ook wanneer de jongere openstaat voor de moderniteit en op zoek is naar een eigen identiteit vertoont hij of zij duidelijk tekenen van ongemak wanneer de eigen cultuur in het gedrang komt. Zo bijvoorbeeld blijft de Arabische taal de *volmaakte*, de *rijkste* taal volgens de islamitische culturele achtergrond, maar toch worden ook door hen talen als Nederlands, Engels, Frans als fijner, als *meer ontwikkeld* beschouwd.

Van de bevoegde mosliminstanties in Vlaanderen kreeg ik een aanbod om islamlessen te geven in het middelbaar onderwijs, zodat ik dus enigszins kan spreken uit eigen ervaring. De leerlingen krijgen lessen in geloofsleer, gebed en andere godsdienstige verplichtingen, geschiedenis, de *Koran*... Tijdens één van mijn eerste lessen liet ik de leerlingen een aantal kleine soera's van de *Koran* lezen. Normaal gezien kennen bijna alle moslimleerlingen deze soera's uit het hoofd. Maar toen bleek een leerling zich hierbij ongemakkelijk te voelen en vroeg om van onderwerp te veranderen. Plots reageerde een andere leerling geschokt: "Hoe durf jij zo over de *Koran* te spreken? Ben je niet beschaamd! Het is niet zó dat we over de *Koran* praten, we moeten meer respect tonen..." Ik was verbaasd over de reactie van deze leerling meer dan over deze van de eerste omdat het om een jongen ging die in de klas een totale onverschilligheid aan de dag legde voor alles wat ik zeg. Voortdurend zat hij te babbelen of naar zijn mp3 te luisteren; hij had hiervoor van mij al straf gekregen. Ik had hem toen een paper van twee bladzijden doen schrijven over wat hij van het leven verwacht en wat hij, indien hij een verantwoordelijk iemand zou zijn, zou willen veranderen. Hierop antwoordde hij: "Ik zou godsdienst in de scholen afschaffen en meer belang geven aan de sport." Ook wilde hij meer moderne muziek in de school. Ik had dergelijke situatie reeds eerder meegemaakt tij-



dens mijn korte opdracht in het onderwijs in Marokko, maar dan als leraar Arabisch-Frans.

Dergelijke leerlingen vertonen aspecten van schizofreen gedrag dat echter niet altijd als dusdanig wordt erkend en dat zich eveneens voordoet in andere klassen of groepen van de maatschappij: van de ene kant tonen zij een soort bewondering voor de westerse beschaving maar aan de andere kant zien ze een mogelijk complot van deze westerse beschaving tegen de islam. Een dergelijke *angstige* identiteit leidt niet naar een vrij en ontwikkeld gedrag dat traditie en moderniteit tracht samen te brengen (wat ik persoonlijk ten zeerste zou wensen), maar is het resultaat van de ongemakkelijke situatie waarmee moslimjongeren te maken hebben door het tegelijkertijd leven in twee ver-

schillende denksystemen: het ene dat sterk de nadruk legt op de eigen traditie, terwijl het andere in principe het openstellen van de geest stimuleert, maar dan onder druk van het eerste.

Dit veroorzaakt een diepe crisis bij moslimjongeren. Psycholoog Baumeister onderscheidt hierin twee typen<sup>(1)</sup>: *enerzijds* de crisis ontstaan door een *tekort* wanneer de jongere de oude waarden of doelen verwerpt, wat een gevoel van leegte en onzekerheid met zich brengt, vooral in de omgang met anderen, en *anderzijds* de crisis als gevolg van een *conflict* wanneer er onverenigbaarheid of tegenstrijdigheid is tussen aspecten van de identiteit, waarbij men een deel van zijn identiteit moet loslaten. Moslimjongeren hebben met beide te maken.

Tijdens één van de lessen stelde een leerling de vraag of de maand Ramadan niet een probleem van sociale hypocrisie is. "Zonder twijfel", antwoordde een andere allochtone Marokkaanse leerling. "Veel Marokkanen zijn het hele jaar door niet geïnteresseerd in de praktijk van hun religie, maar in de Ramadan beginnen mensen weer met hypocrisie tussen elkaar en bekritisieren degene die de Ramadan niet naleeft. Veel moslims doen aan de Ramadan om indruk te maken: men spreekt over andermans problemen en vergeet zijn eigen problemen." Wat me bij deze reactie van de leerlingen vooral opviel was hun zelfkritiek: ze waren heel open tegenover elkaar. Een leerling voegde er aan toe dat: "Veel moslims na de Ramadan terug naar de *bar* gaan en zich bedrinken tot ze *zat* worden, terwijl de islam dit verbiedt. De islam toont ons de juiste weg in dit leven. En als men die weg niet goed vindt, dan zou het beter voor hen zijn een andere weg te kiezen." Sociale hypocrisie is voor deze jongen duidelijk verbonden met de afwijking van de goede geest van islam en niet als een identiteitsprobleem. Ik wil hier ook vermelden dat deze leerlingen autochtone vrienden hebben die dol zijn op hiphop en rockmuziek.

De vraag die zich stelt is hoe de problemen moeten worden aangepakt om hieraan te verhelpen. Velen van mijn Belgische collega's lesgevers die geen *godsdienst* geven, vertelden me dat ze zich vaak in een religieuze discussie bevinden met de allochtone leerlingen zonder dit altijd te beseffen. Dit is ten dele omdat allochtone leerlingen voortdurend met islam geconfronteerd worden, zowel thuis als op straat, en de identiteitscrisis die zij meemaken uit zich dan ook eveneens in de geschiedenis- of wetenschapsles. Deze identiteitscrisis is echter niet alleen aanwezig bij de jongeren maar in alle sociale klassen van de moslimgemeenschap, ook bij de zogeheten *elite*. Een oplossing zal er dan ook pas komen wanneer de moslimgemeenschap in haar geheel zich openstelt voor verandering. Men moet beginnen met de jongeren te wijzen op het belang van de vrijheid van godsdienst in België en hen te leren dit te waarderen. Ik ben ervan overtuigd dat veel ouders de islam meer hebben bewonderd en gepraktiseerd in België dan zij dit in

Marokko deden. In een vrij land als België respecteert men de islam in zijn grote pluraliteit en wordt eenzelfde respect verwacht tegenover de andere godsdiensten. Men mag ook niet uit het oog verliezen dat de *tijden van vroeger* die het hoogtepunt waren van de islamitische beschaving en waarnaar ook door strenge traditionalisten steeds verwezen wordt precies de periode was waarin de moslimwereld een grote openheid toonde voor andere culturen. Deze boodschap van pluraliteit zouden de ouders en de hele moslimgemeenschap aan de jongeren moeten doorgeven, en hen duidelijk maken dat ook de waardigheid van gelovigen van een andere levensbeschouwing moet gerespecteerd worden. De ouders, maar ook de verschillende moslimverenigingen, moeten beseffen dat de idee van *boterham verdienen en terugkeren* voorgoed voorbij is. Zulke concepten kunnen de identiteitscrisis bij moslimjongeren alleen maar verergeren, in plaats van hen te helpen bij hun groei tot evenwichtige persoonlijkheden die zich *thuis* voelen in beide leefwerelden. Ik ben dankbaar dat mij de kans geboden wordt hieraan in zekere mate mijn steentje te kunnen bijdragen.

#### Voetnoot

(1) <http://mens-en-samenleving.infonu.nl/psychologie/16732-het-zelf-en-identiteit.html-2/02/2009>



# IN BALANS

TOM HANNES



DAN FOCUS IK ME  
OP MIJN  
ADEMHALING...



VERLIES IK HET  
GEVOEL IN MIJN  
BENEN



KRIJG IK STEKEN  
IN MIJN RUG...



BEGINT MIJN NEUS  
TE LOPEN...



RAAST ER ALLERLEI  
ROTZOOI DOOR  
MIJN HOOFD EN LIJF



WEET IK NIET MEER  
WIE OF WAT OF HOE...



... KORTOM...



IK BEN ER WEER  
HELEMAAL  
KLAAR  
VOOR!



# UNIE VRIJZINNIGE VERENIGINGEN v.z.w.

## FEDERAAL SECRETARIAAT

Brand Whitlocklaan 87  
1200 Sint-Lambrechts-Woluwe  
T 02|735 81 92 - F 02|735 81 66  
cmd.federaal@uvv.be  
www.unievrijzinnigeverenigingen.be

## Provinciale Centra Morele Dienstverlening

### BRUSSELS HOOFDSTEDELIJK GEWEST

#### PCMD Brussel

Stalingradlaan 18-20 - 1000 Brussel  
T 02 242 36 02 - F 02 242 56 17  
cmd.brussel@uvv.be

### PROVINCIE ANTWERPEN

#### PCMD Antwerpen

Jan Van Rijswijcklaan 96 - 2018 Antwerpen  
T 03 259 10 80 - F 03 259 10 89  
cmd.antwerpen@uvv.be

### PROVINCIE LIMBURG

#### PCMD Hasselt

A. Rodenbachstraat 18 - 3500 Hasselt  
T 011 21 06 54 - F 011 23 55 16  
cmd.hasselt@uvv.be

### PROVINCIE OOST-VLAANDEREN

#### PCMD Gent

Sint-Antoniuskaai 2 - 9000 Gent  
T 09 233 52 26 - F 09 233 74 65  
cmd.gent@uvv.be

### PROVINCIE VLAAMS-BRABANT

#### PCMD Leuven

Tiensevest 40 - 3000 Leuven  
T 016 23 56 35 - F 016 20 75 47  
cmd.leuven@uvv.be

### PROVINCIE WEST-VLAANDEREN

#### PCMD Brugge

Jeruzalemstraat 51 - 8000 Brugge  
T 050 33 59 75 - F 050 34 51 69  
cmd.brugge@uvv.be

## Centra Morele Dienstverlening

### BRUSSELS HOOFDSTEDELIJK GEWEST

#### CMD Jette

Jetse laan 362 - 1090 Jette  
T 02 513 16 33  
cmd.jette@uvv.be

### PROVINCIE ANTWERPEN

#### CMD Antwerpen

Breughelstraat 60 - 2018 Antwerpen  
T 03 227 47 70  
cmd.antwerpenlokaal@uvv.be

#### CMD Herentals

Lantaarnpad 20 - 2200 Herentals  
T 014 85 92 90 - F 014 85 44 39  
cmd.herentals@uvv.be

#### CMD Mechelen

O.-L.-Vrouwestraat 29 - 2800 Mechelen  
T 015 45 02 25 - F 015 43 55 19  
cmd.mechelen@uvv.be

#### CMD Turnhout

Begijnenstraat 53 - 2300 Turnhout  
T 014 42 75 31 - F 014 42 54 40  
cmd.turnhout@uvv.be

### PROVINCIE LIMBURG

#### CMD Genk

Bochtlaan 16 bus 6 - 3600 Genk  
T 089 51 80 40 - F 089 51 80 49  
cmd.genk@uvv.be

#### CMD Maasland

Pauwengraaf 63 - 3630 Maasmechelen  
T 089 77 74 21 - F 089 77 74 22  
cmd.maasmechelen@uvv.be

#### CMD Tongeren

Vlasmarkt 11 - 3700 Tongeren  
T 012 45 91 30 - F 012 45 91 39  
cmd.tongeren@uvv.be

### PROVINCIE OOST-VLAANDEREN

#### CMD Aalst

Koolstraat 80-82 - 9300 Aalst  
T 053 77 54 44 - F 053 77 97 70  
cmd.aalst@uvv.be

#### CMD Ronse

Zuidstraat 13 - 9600 Ronse  
T 055 21 49 69 - F 055 21 66 68  
cmd.ronse@uvv.be

#### CMD Sint-Niklaas

Ankerstraat 96 - 9100 Sint-Niklaas  
T 03 777 20 87 - F 03 777 31 64  
cmd.sintniklaas@uvv.be

#### CMD Zottegem

Kastanjelaan 73 - 9620 Zottegem  
T 09 326 85 70 - F 09 326 85 73  
cmd.zottegem@uvv.be

### PROVINCIE VLAAMS-BRABANT

#### CMD Halle

Molenborre 28/02 - 1500 Halle  
T 02 383 10 50 - F 02 383 10 51  
cmd.halle@uvv.be

#### CMD Tienen

Beaudostraat 42 - 3300 Tienen  
T 016 81 86 70 - F 016 82 40 31  
cmd.tienen@uvv.be

#### CMD Vilvoorde

Vlaanderenstraat 69 - 1800 Vilvoorde  
T 02 253 78 54 - F 02 253 57 87  
cmd.vilvoorde@uvv.be

### PROVINCIE WEST-VLAANDEREN

#### CMD Ieper

Korte Torhoutstraat 4 - 8900 Ieper  
T 057 23 06 30 - F 057 23 06 39  
cmd.ieper@uvv.be

#### CMD Kortrijk

Overleiestraat 15A - 8500 Kortrijk  
T 056 25 27 51 - F 056 25 27 53  
cmd.kortrijk@uvv.be

#### CMD Roeselare

Godshuislaan 94 - 8800 Roeselare  
T 051 26 28 20 - F 051 26 28 26  
cmd.roeselare@uvv.be

## Antennes Morele Dienstverlening

### PROVINCIE ANTWERPEN

#### AMD Lier

Antwerpsestraat 148 (1<sup>ste</sup> verdieping)  
2500 Lier  
T 03 488 03 33 - F 03 488 03 33  
amd.lier@uvv.be

#### AMD Mol

Laar 2 bus 3a  
2400 Mol  
T 014 31 34 24 - F 014 31 34 24  
amd.mol@uvv.be

### PROVINCIE LIMBURG

#### AMD Bilzen

Klokkestraat 4 bus 1  
3740 Bilzen  
T 089 30 95 60 - F 089 56 57 94  
amd.bilzen@uvv.be

#### AMD Leopoldsburg

Koningstraat 49/gelijkvloers  
3970 Leopoldsburg  
T 011 51 62 00 - F 011 51 62 09  
amd.leopoldsburg@uvv.be

#### AMD Sint-Truiden

Kazernesstraat 10/001  
3800 Sint-Truiden  
T 011 88 41 17 - F 011 31 26 45  
amd.sinttruiden@uvv.be

