

de mens^{uvv}.nu magazine

Dossier
Zelfzorg

Jong.nu

Martha Claeys
over trots

**“Overtuigd van het nut van zelfzorg
op persoonlijk en maatschappelijk vlak”**

Nina Mouton over zorgen voor jezelf en voor anderen

vrijzinnig humanistisch tijdschrift
voor iedereen

de mens^{uvv}.nu
is vrijzinnig humanistisch



Hoofdredactie

Anne-France Ketelaer

Redactie

Jérémy Celen

Dimitri De Smet

Julie Dumolein

Zoë Fransen

Bert Goossens

Joke Goovaerts

Veerle Magits

Valerie Meyvaert

Hilde Vandervelde

Patricia Van de Velde

Ine Vandeweyers

Eindredactie

Hilde Vandervelde

Lay-out

Drukkerij Verspecht

Foto cover

© Jeroen Vanneste

**Je kan je gratis abonneren
op deMens.nu Magazine.**

Hoe? Stuur een mailtje naar
info@deMens.nu

OF surf naar onze website en
schrijf je in

OF stuur een brief naar het
federaal secretariaat van
deMens.nu

Met vermelding van je naam en
adres.

**Wil je de digitale nieuwsbrief
van deMens.nu ontvangen?**

Intekenen kan via onze website.

Volg deMens.nu op



deMens.nu Magazine is een gratis vrijzinnig
humanistisch tijdschrift dat vier keer per jaar verschijnt.

De redactie van deMens.nu Magazine is niet verantwoordelijk
voor de inhoud van de door derden geleverde artikels.

Dit magazine is auteursrechtelijk beschermd.

Onder auspiciën van de Unie Vrijzinnige Verenigingen vzw.

Conform de wet tot bescherming van de persoonlijke levenssfeer ten opzichte
van de verwerking van persoonsgegevens (8 december 1992) en de algemene
verordening gegevensbescherming (AVG - EU 2016/679) herinneren we je eraan dat
een aantal van je persoonsgegevens werden opgenomen in ons adressenbestand.
Dit magazine wordt enkel opgestuurd op uitdrukkelijke aanvraag en/of
met uitdrukkelijke toestemming.

Via schriftelijk verzoek, gericht aan Anne-France Ketelaer, algemeen directeur
deMens.nu, Auguste Reyerslaan 70 te 1030 Schaarbeek, of via privacy@deMens.nu
kan je de inzage, correctie of verwijdering van je opgeslagen persoonsgegevens
verkrijgen.

Reacties op dit nummer kan je steeds mailen naar info@deMens.nu



Gedrukt op papier
afkomstig van
duurzaam bosbeheer



Lid van WE MEDIA



Zelfzorg

Z

elfzorg - het klinkt als een modewoord, maar raakt aan iets fundamenteels. Van een medische noodzaak evolueerde het tot een holistisch ideaal: lichaam en

geest als één geheel, verbonden via bio-elektromagnetisme, beïnvloedbaar via ademhaling, meditatie of het eenvoudige 'zijn'.



© ID / Patrick De Roo

In een wereld die versnelt, waar 'druk zijn' status geeft, waar een 'happy business' nieuwe markten verkent en digitale tools zelfzorg meten in grafieken, vergeten we soms gewoon te vóélen. "Het constante 'aan' staan en het gevoel opgejaagd te zijn, is herkenbaar", lees je bij Anouck Meier, ondernemer en coach.

Wat voel je en wat zijn je behoeften en verlangens? Wat doet jou deugd? Kan je je eigen balans opmaken? Heb je meer nood aan rust, ruimte, licht, waardering, liefde, vrijheid ...? Door bewust voor jezelf te kiezen, door zelfreflectie en zelfcompassie, kan je ontdekken waar je noden liggen. Je mag het jezelf gunnen om er tijd en energie aan te besteden.

Onze slogan "Denk voor jezelf, zorg voor elkaar" maakt dat zelfzorg niet egoïstisch is op te vatten. Het is erkennen dat je pas echt voor een ander kan zorgen als je ook goed voor jezelf zorgt. Het is tijd terugnemen uit de drukte van de hustle-cultuur. Durven stilvallen. Durven kijken, écht kijken, naar jezelf en de ander. Een gedachte die Nina Mouton, klinisch psycholoog en auteur, ook uitgebreid toelicht.

Tussen tips, trends en technologie rijst de vraag: zorgen we nog met aandacht voor elkaar én voor onszelf? Misschien begint het gewoon daar, in het hier en nu. Geniet van dit nummer. Op jouw tempo.

Patricia Van de Velde

Inhoud



6



11



14



17

**Een vrijzinnig
humanistisch
magazine voor
iedereen**

Dit magazine bevat een toegankelijke mix van luchtige en diepgravende artikels over eigentijdse onderwerpen die verband houden met vrijzinnig humanisme.

Vrijzinnig humanisten geloven in de mens en plaatsen die centraal

De verantwoordelijkheid voor zin en moraal ligt voor vrijzinnig humanisten bij de mens. We bepalen zelf hoe we ons leven zin geven in het hier en nu, en dat doen we met respect voor de keuze van anderen en voor de natuur. We streven daarom ook naar een warme en solidaire democratische samenleving waar elk individu zich ten volle kan ontplooiën. Hoewel iedereen anders is, zijn we gelijkwaardig en moeten we onszelf kunnen zijn.

Vrijzinnig humanisten kijken kritisch naar de wereld en naar zichzelf

We aanvaarden niet zomaar wat anderen zeggen, maar oordelen zelf wat goed is en wat slecht. Dé waarheid bestaat immers niet en dus kan niemand die opleggen. Daarom stellen we alles in vraag tot we nieuwe inzichten hebben. Het is onze ultieme vrijheid: het mogen veranderen van mening.

Vrijzinnig humanisten zijn een bont allegaartje

Jong en oud, rijk en arm, uit alle hoeken van de wereld ... We geven allen zelf zin aan ons leven en maken er samen het beste van. Hier en nu en met vertrouwen in de toekomst.

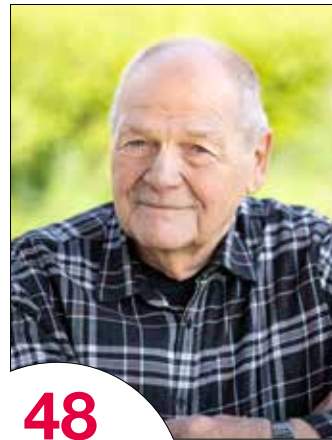
deMens.nu Magazine is er voor vrijzinnig humanisten, maar ook voor iedereen die zich betrokken voelt bij onze samenleving en zeker ook voor nieuwsgierigen.



45



46



48



54

6 Onderhuids

Nina Mouton, klinisch psycholoog en auteur:
"Beter voor anderen zorgen als je jezelf kent"

11 Vrijzinnige barometer

Eén stem voor vrede

12 Wetenschappelijk onderzocht

Menselijk bio-elektromagnetisme en zelfzorg

14 Jong.nu

Martha Claeys, filosofe en auteur:
"Zich gehoord en gewaardeerd voelen"

17 Dossier

Zelfzorg

45 Column Kurt Van Eeghem

Genieten van het moment

46 Achter de schermen

IVG-Scholengroep

47 Ingezoomd

60. Et alors?

48 Vrijwilligers van bij ons

Wilfried Van der Borgh van SOS Nuchterheid

50 Een bank vooruit

Sarah Wos, leerkracht niet-confessionele zedenleer,
over de mentale weerbaarheid van jongeren

51 Breinpijn

Puzzel mee en maak kans om een boek te winnen

52 Van de bovenste plank

Recensies van *Goddeloos*, *Wat ons nog rest*,
10 jaar #jesuischarlie en *En fanfare*

54 Actua

Nieuwsberichten en activiteiten

56 Op het terrein

Een verstoord wereldbeeld

57 Achter tralies

Een verslaving maar dan anders

58 Column Tinneke Beeckman

De weg naar zelfkennis

59 Levenskunst

Illustratie van Janne van Woensel Kooy

60 Het huisvandeMens in je buurt

Adressen en contactgegevens



**“Beter voor anderen zorgen
als je jezelf kent”**

Interview met Nina Mouton

Nina Mouton is klinisch psycholoog, psychotherapeut, auteur, spreker, columnist, mildheidsdeskundige, creatief denker én mama. Ze is, zo zegt ze zelf, niet de queen van de zelfzorg, maar ze weet er wel heel erg veel over. Benieuwd naar haar visie op zelfzorg gingen we bij haar langs. Vertellen over een van haar stokpaardjes bleek geen probleem, want Nina legt het graag - en ook goed - uit.

Veerle Magits - foto's © Jeroen Vanneste

Waarom is zelfzorg een van je stokpaardjes?

In mijn therapiepraktijk zag ik dat jonge moeders heel veel aan hun kinderen geven en zichzelf daarbij vergeten. Mijn gevoel zei me dat dat niet de bedoeling van moederschap en van ouderschap in het algemeen kan zijn. Ik ging op zoek naar hoe je vanuit het mild zijn voor je kind ook die mildheid voor jezelf kan inbrengen. Voor mij gaat zelfzorg niet over me-time - waarmee ik niet gezegd wil hebben dat het niet belangrijk is om eens met je vriendinnen af te spreken, om eens te gaan fietsen of naar de sauna te gaan ...

Ik bekijk het vanuit een andere hoek. Voor mij gaat zelfzorg over de psychologische patronen, over hoe wij in elkaar zitten en over hoe die onbewuste patronen doorbroken kunnen worden. Ik heb negen jaar gestudeerd en ben zelf jarenlang in therapie geweest om dat over mezelf te weten te komen. Omdat ik vind dat iedereen dat over zichzelf zou moeten weten, ben ik met een online traject gestart en zijn er ondertussen ook mijn boeken. (*Zelfzorg is het begin van alles* en *Elke dag zelfzorg*, red.) Niet weten hoe je zelf psychologisch in elkaar zit, leidt heel vaak tot lijden bij mensen, met angsten, depressie en burn-out tot gevolg. Het is mijn missie om mensen duidelijk te maken waar dat vandaan komt.

Hoe integreer jij zelfzorg in je dagelijkse leven?

Zelfzorg is een voortdurend proces van patronen blijven doorbreken. Zoals bij het pellen van een ajuin doorloop je laagjes. Op een bepaald moment in je leven dienen er zich andere, diepere lagen aan. Zo ben ik tweeënhalf jaar geleden gescheiden van de vader

van mijn kinderen en is het niet de bedoeling om hetzelfde opnieuw te doen. Het is dagelijks oefenen, zowel in mijn nieuwe relatie als in mijn rol van plusmama. Zelfzorg is nooit afgerond, je behaalt geen diploma op een gegeven moment. Je kan wel op plateaus van rust terechtkomen, waarbij je momenten van (diepe) innerlijke rust en meer zelfvertrouwen ervaart. Maar dan dienen er zich nieuwe situaties aan, waarvan je van de vorige keren weet 'ik kan dit', want ik ben hier al eens doorgeploeterd en ik ploeter hier ook wel door, ik heb vertrouwen in mezelf.

Zelfzorg gaat ook over grenzen stellen. Hoe doe je dat?

Ik heb er een cursus over gemaakt, *60 dagen grenzen stellen met Nina*. Er is dus wel wat voor nodig om dat te bewerkstelligen. Ik ga altijd van basisprincipes uit, bijvoorbeeld geweldloos communiceren. Veel mensen stellen, vanuit het gevoel dat er vroeger niet naar hen werd geluisterd, op een harde manier grenzen, op een agressieve, een subassertieve of een sarcastische manier. Mijn bedoeling is om mensen op een assertieve volwassen manier grenzen te leren stellen in plaats van het kind uit te hangen en koppig te zijn. Vaak wordt er op dat moment bij die persoon op een blauwe plek van vroeger geduwd. Dan is het interessant om vanuit een aantal vragen te vertrekken. Wat is de trigger? Waarom word ik hier kwaad van? Wat maakt dat ik hier koppig van word? En vooral, hoe kan ik dat anders aanpakken? Want anders blijf je daar tegenaan lopen. Veelal heb je zorg nodig om dat gekwetste, kwade, koppige innerlijke kind begrenzing te geven vanuit je volwassenheid. Wanneer we het zo van onderuit aanpakken, komen we tot heel andere dynamieken.



Hoe integreer je persoonlijke vrijheid en verantwoordelijkheid in zelfzorgpraktijken?

Een veelgehoorde kritiek op zelfzorg is dat het individu niet alles alleen kan doen. En dat klopt. Ik vind dat de overheid voor ons moet zorgen, dat de werkgever er voor ons moet zijn, dat iedereen zijn verantwoordelijkheid moet nemen, ook wij als individu.

Belangrijk bij zelfzorg is om niet volgens die onbewuste patronen te leven, maar wel om bewuste keuzes te kunnen maken. Het gaat niet over goed of fout, het gaat erover dat je weet wat je patroon is en dat je beseft welke keuzes je maakt. Kies je voor een bepaald patroon? Dan is dat op dat moment een bewuste keuze en kan die copingstrategie je dienen. Vanuit dat oogpunt kunnen we heel veel bereiken én weggaan van het slachtofferschap. Mensen belanden vaak vanuit hun achtergrond in een slachtofferschap. Belangrijker is echter wat ze daar zelf aan kunnen doen. En we kunnen veel zelf doen, maar niet alles, er moet hulp van anderen zijn.

Zelfzorg is dus ook een collectieve, sociale verantwoordelijkheid?

Samen kunnen we inderdaad veel. Het hebben van een community buiten onze vier muren is van fundamenteel belang. Helaas kan je mensen niet verplichten tot zelfzorg, tot het kijken naar hun eigen patronen. Je kan aspecten aanraken en inzichten op tafel leggen, maar sommigen willen het gewoon niet weten. Dat is hun keuze, hun autonomie, hun zelfbeschikkingsrecht en dat moet je respecteren. Sommige mensen moeten eerst op een burn-out botsen om dan naar hun patronen te kijken.

Terwijl zelfzorg eigenlijk kan bijdragen aan een beter begrip van elkaar?

Natuurlijk. Ik ben zo hard overtuigd van het nut van zelfzorg op alle vlakken, op persoonlijk maar zeker ook op maatschappelijk vlak. Zoals ik het zie, kan zelfzorg zoveel betekenen. Ook voor onze kinderen. Mochten we allemaal onszelf al kennen, dan zou de wereld er helemaal anders uitzien.

Wat is de meest onverwachte vorm van zelfzorg die je voor jezelf hebt ontdekt?

Ik denk dan vooral aan de momenten waarop ik mezelf als een 'vermijder' zie. Je wil iets heel graag samen doen, maar je weet niet hoe, omdat je het gevoel hebt dat je alles alleen moet kunnen. Een van mijn opleiders zei ooit: "Nina, als er iets kwetsbaars met jou aan de hand is, dan ga jij heel ambigue signalen geven, van 'vang mij op' enerzijds tot 'raak me niet aan' anderzijds." En dat is werkelijk zo. Ik was in de veronderstelling dat niemand mij emotioneel kon dragen of opvangen.

Enkele jaren geleden volgden mijn zus en ik alternatieve paardrijlessen. De opdracht was om je door het paard te laten dragen. Ik was er rotsvast van overtuigd dat het paard mij niet kon dragen, omdat ik daar te zwaar voor was. Ik bleef dat volhouden tot de lesgeefster zei: "Dat paard kan wel drie personen dragen, dus één gaat zeker lukken." Het was een heel proces, maar op den duur zat en lag ik toch op dat paard dat mij effectief kon dragen. En daardoor kan ik dat nu ook bij mensen toelaten: stap voor stap beseffen dat die mij misschien wel kunnen dragen en er voor mij kunnen zijn.

Zijn er nog meer ongebruikelijke of verrassende zelfzorg-praktijken die je hebt ontdekt?

Je blij innerlijke kind versterken door dingen te doen die je vroeger als kind graag deed, vind ik heel helend. Kleine dingen, bijvoorbeeld mandala's inkleuren, kunnen helend of helpend zijn. Het hoeft niet allemaal zo groots te zijn of veel tijd in beslag te nemen. Bedenk wat je als kind graag deed en hoe je dat kan laten terugkomen. Je kinderen kunnen je daar ook in meevoeren. Zeg eens ja en spring op de trampoline, voetbal, schommel ... inspireer elkaar en doe vooral mee. Je gaat er zo van genieten, echt waar.

Wat zijn de grootste obstakels die je tegenkomt bij het implementeren van zelfzorg in je leven?

De meningen van anderen kunnen een obstakel zijn, maar die een plaats geven, is ook weer zelfzorg. Zelf ben je ook een obstakel. Mensen denken vaak dat wanneer ze met zelfzorg starten, ze een proces met een eindpunt aangaan. Tot ze telkens weer op diezelfde patronen botsen, weliswaar in een andere vorm of in een andere context. Omdat ze denken dat ze dan nog niet zijn opgeschoven, hebben ze het gevoel dat ze nog niets hebben bereikt. En dan worden ze moedeloos, omdat ze zoveel moeten doorworstelen. Ook het drukke alledaagse leven is een obstakel. Je blijft ploeteren tot je kopje ondergaat en in een burn-out of een depressie terechtkomt of door je angsten wordt belemmerd. Dan moet je echt aan de slag met zelfzorg, maar ik begrijp dat mensen daar vooraf niet aan toekomen.

Net daarom is het preventieve luik zo belangrijk. Zelfzorg zou een cursus mogen zijn in de derde graad van het secundair onderwijs en zeker in de psychologieopleidingen aan de hogeschool en universiteit. Je hoeft er niet meteen mee aan de slag te gaan, maar dan heb je het tenminste achter de hand wanneer je het nodig hebt. Ik ben opgegroeid met het idee dat als ik later groot zou zijn, ik dan alles zou weten, alles zou begrijpen en met mijn emoties zou kunnen omgaan, met andere woorden ze niet zou voelen. Maar zo werkt het dus niet.

Je leert met alles en iedereen omgaan bij wijze van spreken, maar niet met jezelf?

Exact. Je leert sociaal wenselijk te zijn en alles wat belangrijk is om in de maatschappij mee te draaien. Maar het kan nooit de bedoeling zijn dat dat ten koste van onszelf gaat. Dat kost de maatschappij trouwens ook heel veel.

Heb je ook momenten waarop je jezelf aan het belang van zelfzorg moet herinneren?

Ik heb mensen rondom mij nodig die zeggen: "Nina," (*krijpt met haar vingers*) "kom eens terug." Bij het schrijven van mijn eerste boek had ik dat heel sterk. Mijn toenmalige man heeft een paar keer moeten zeggen: "Nina, ik begrijp dat dit belangrijk voor je is, maar wij zijn hier ook nog. Kan je eens even terugkomen?" Ik zat op dat moment in een heel diepe focus. Dat boek moest er komen en moest ook supergoed zijn. Hoewel ik het erg moeilijk blijf vinden om zaken

“We kunnen veel zelf doen, maar niet alles, er moet hulp van anderen zijn”



te combineren, zowel in mijn werk als in mijn privéleven, zit het evenwicht nu wel beter. Er zijn nog steeds zaken die mij helemaal opsloren, waardoor ik andere mensen of andere aangelegenheden vergeet. Dat stukje zelfkennis ontbreekt (nog) en heb ik misschien niet nodig, misschien mag ik mij daarin ook wel laten helpen.

Zijn er misvattingen over zelfzorg die vaak terugkomen?

Dat zelfzorg egoïstisch is, dat het me-time is, dat het aan gemeenschapzorg voorbijgaat. Maar dat klopt niet, want het betekent niet dat we niet voor elkaar zorgen. Het woord zelfzorg wordt vaak verkeerd geïnterpreteerd, in de zin van een maskertje aanbrengen of twintig minuten in bed gaan liggen ...

Een andere misvatting is dat zelfzorg alleen zorgen voor jezelf is. Ook dat is niet waar. Zelfzorg is vanuit je zelfkennis, vanuit het zorgen voor jezelf ook voor een ander zorgen. Want je kan eigenlijk beter voor anderen zorgen als je jezelf kent.

Er bestaat dus een connectie tussen zelfzorg en zorg voor anderen?

Jazeker. Vanuit die onbewuste patronen ervaren we heel vaak een structureel tekort aan liefde. Je hebt het gevoel dat mensen je niet

graag zien en dat je om graag gezien te worden, dingen moet doen en buiten je grenzen moet treden. Zo blijf je geven én geven in de hoop dat mensen je graag zien. Maar als je voor liefde moet werken en buiten jezelf moet treden, dan gaan anderen je graag zien om wat je doet en niet om wie je bent. En je wil die onvoorwaardelijke liefde toch voor wie je echt bent?

Soms ben je in je levensloop zo veranderd - of heb je moeten veranderen, want je kiest daar niet voor - dat je niet meer bent wie je echt in je kern bent. Dan ga je gaandeweg mensen verliezen, maar zijn dat mensen die bij je echte zelf passen? Allicht niet. Dat vraagt een rouwproces, een afscheid van wie je dacht dat je was en van wie je dacht dat je vrienden waren.

Tot slot, als je één advies zou willen geven aan iemand die moeite heeft met zelfzorg, wat zou dat dan zijn?

Ik denk dat mensen zelfzorg vaak als een enorme berg zien, maar vergeten dat je daar ook heel klein in kan beginnen. Deel die 'zelfzorgberg' op in kleine stappen, die kunnen al zoveel teweegbrengen. Je kan eens iets lezen, een keer je licht opsteken, er met iemand anders over praten ... Je kan het dan maanden laten liggen om het daarna weer op te pikken. Dat is mild zijn, ook in zelfzorg.





Eén stem voor **vrede**: Belgische levensbeschouwingen over Gaza

Naar aanleiding van het conflict in Gaza stuurden de hoofden van de in België erkende levensbeschouwingen, waartoe ook deMens.nu behoort, een gemeenschappelijke verklaring uit op 21 mei 2025. Je kan ze hier lezen.

Gemeenschappelijke verklaring van de hoofden van de in België erkende levensbeschouwingen over Gaza

Als vertegenwoordigers van de in België erkende levensbeschouwingen, religieuze en niet-religieuze, en van de Boeddhistische Unie van België hebben we ons al herhaaldelijk individueel uitgesproken over het conflict in Gaza. Wij beschouwen het als onze morele plicht om ook gezamenlijk onze stem te laten horen over het aanhoudende en steeds escalerende geweld, en in het bijzonder over de humanitaire ramp die zich voltrekt in Gaza.

Wat aldaar gebeurt, overstijgt politieke of religieuze standpunten. Het confronteert ons allen met fundamentele vragen over menselijkheid, recht en verantwoordelijkheid.

Wij roepen op tot de onmiddellijke vrijlating van alle gijzelaars die sinds 7 oktober 2023 worden vastgehouden. Even dringend is de nood aan een volledig en duurzaam staakt-het-vuren, zodat verdere slachtoffers vermeden kunnen worden en humanitaire hulp veilig en ongehinderd kan plaatsvinden. De bescherming van hulpverleners, ziekenhuizen, scholen en andere burgerdoelwitten moet een absolute prioriteit zijn en blijven.

Wij verheugen ons over het feit dat de Belgische federale meerderheidspartijen recent tot een gemeenschappelijk standpunt zijn gekomen, waarin zowel de vrijlating van de gijzelaars, de roep om een onmiddellijk staakt-het-vuren als de nood aan humanitaire hulpverlening en respect voor het internationale recht centraal staan.

Tegelijk roepen wij op tot waakzaamheid binnen onze Belgische samenleving. Het conflict mag hier niet geïmporteerd worden en leiden tot polarisatie of vijanddenken tussen gemeenschappen. In ons land proberen mensen van verschillende overtuigingen en achtergronden in respect samen te leven. Dat moet worden gekoesterd.



© Anas-Mohammed / Shutterstock.com

Wij roepen op tot dialoog, tot zorg voor elkaar, en tot het blijven zien van de ander als mens, nog meer wanneer meningen fundamenteel uiteenlopen.

Wij spreken als mensen van overtuiging, van geloof, van mededogen. Vanuit die grondhouding nodigen wij de federale regering en eerste minister Bart De Wever uit tot een open gesprek over de rol die België kan spelen in het verdedigen van de vrede hier en elders.

Namens de hoofden van de erkende levensbeschouwingen in België en de Boeddhistische Unie van België: voor de anglicaanse eredienst, kanunnik Jack McDonald (kapelaan-voorzitter Centraal Comité Anglicaanse Eredienst in België); voor de islamitische eredienst, mevrouw Esma Uçan (voorzitter Moslimraad België); voor de israëlitische eredienst, de heer Philippe Markiewicz (voorzitter van het Centraal Israëlitisch Consistorie van België); voor de orthodoxe eredienst, metropoliet Athenagoras van België; voor de protestants-evangelische eredienst, dominee Steven Fuite (voorzitter Verenigde Protestantse Kerk in België) en David Vandeput (voorzitter van de Federale Synode van Protestants-Evangelische Kerken in België); voor de rooms-katholieke eredienst, monseigneur Luc Terlinden (voorzitter Bisschoppenconferentie van België); voor het vrijzinnig humanisme, mevrouw Raymonda Verdyck (voorzitter deMens.nu); voor de Boeddhistische Unie van België, de heer Carlo Luyckx (voorzitter).

Menselijk bio-elektromagnetisme en zelfzorg

Ons lichaam zendt voortdurend elektromagnetische signalen uit. Wat als we die velden actief kunnen beïnvloeden via ademhaling, slaap en zingeving? We gaan na wat vanuit wetenschappelijk oogpunt de actuele stand van zaken is met betrekking tot menselijk bio-elektromagnetisme en welke rol zelfzorg daarin kan spelen.

Patricia Van de Velde

Het belang van elektromagnetische velden

In de literatuur over zelfzorg merk je al snel dat veel van de wetenschappelijke aandacht uitgaat naar meditatie, yoga, ademhaling en stressverlaging. De website *Gezondheid en Wetenschap*, ontwikkeld door het Belgisch Centrum voor Evidence-Based Medicine (Cebam), bundelt uitgebreide informatie over de effecten van ontspanningstechnieken zoals hartcoherentie, mindfulness en slaapoptimalisatie.

Opvallend, dergelijke technieken blijken niet alleen een psychologisch, maar ook een waarneembaar biofysisch effect te hebben. Studies tonen aan dat coherente hartritmes, gestimuleerd via ademhaling, het elektromagnetisch veld van het hart in balans brengen, wat stress verlaagt en veerkracht verhoogt (Bradley & Tomasino, 2013).

Volgens het Kennisplatform Elektromagnetische Velden en Gezondheid wees de Nederlandse Gezondheidsraad al in 1992 op het belang van elektromagnetische velden (EMV). Mensen zijn altijd al blootgesteld geweest aan natuurlijke elektromagnetische velden zoals het aardmagnetisch veld of bliksem, maar ook in ons lichaam ontstaan zulke velden, bijvoorbeeld via zenuwgeleiding in de hersenen.

Het hart, de hersenen en het zenuwstelsel zijn de grootste producenten van bio-elektrische signalen. Zo genereert het hart een krachtig elektromagnetisch veld dat tot op enkele meters buiten het lichaam te meten is (McCraty et al., 2006). EEG's en ECG's maken die velden zichtbaar. De communicatie tussen cellen via bio-elektrische signalen is cruciaal voor beweging, hartritme én stemmingsregulatie.

Mentaal weerbaarder via zingeving

In april 2025 publiceerde het tijdschrift *Radiation Medicine and Protection* een overzichtsartikel met de veelzeggende titel *Bio-electromagnetic Fields as Signaling Currents of Life*. Volgens de auteurs biedt een beter begrip van die elektromagnetische dimensie kansen voor een medische én technologische doorbraak. Denk aan verfijnde detectietools, integratie van kwantumbiologie en de ontwikkeling van niet-invasieve therapieën.

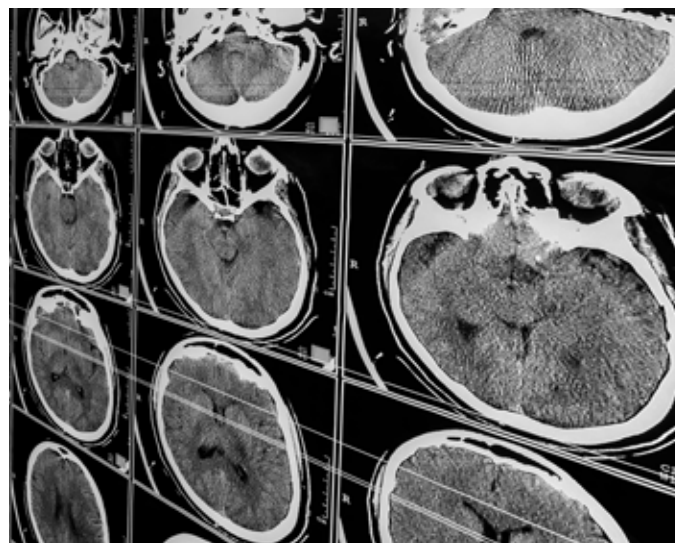
Ook op de website *Frontiers*, opgericht door neurowetenschappers van de Technische Universiteit van Lausanne (EPFL), verschijnt kwaliteitsonderzoek naar elektromagnetische velden. Zo is er een studie die keek naar jongeren met en zonder familiair risico op depressie (Kayser et al., 2019). Via EEG-metingen ontdekten de onderzoekers dat jongeren die veel belang aan religie of spiritualiteit hechten, mentaal weerbaarder werden gevonden, maar alleen als ze géén depressierisico hadden. Bij risicogroepen bleek dat effect net verzwakt, wat doet vermoeden dat zingeving daar als een soort neurofysiologisch 'schild' tegen overbelasting werkt.

Wat bijzonder is, die beschermende werking blijkt niet afhankelijk van religie. Ook wie betekenis ervaart via filosofie, kunst, gemeenschapsactiviteiten of rituelen kan gelijkaardige effecten ervaren. Zingeving is dus méér dan een idee - het laat zich meten in ons brein.

Interactie tussen lichaam en geest

Een recente theorie sluit daar mooi op aan. In oktober 2024 stelde psychiater Wolfram Strupp, verbonden aan het Asklepios-ziekenhuis in Brandenburg an der Havel, zijn *Electromagnetic Ion Field Theory of Consciousness* (EIFT) voor in *Frontiers in Neurology*. Volgens Strupp zijn de elektromagnetische velden in de hersenen geen bijproduct van hersenactiviteit, maar een dynamisch patroon dat bewustzijn zelf mogelijk maakt. Die velden zouden zelfs terugkoppelen naar de neurale circuits, wat ruimte laat voor een fysiek ingebedde vorm van vrije wil.

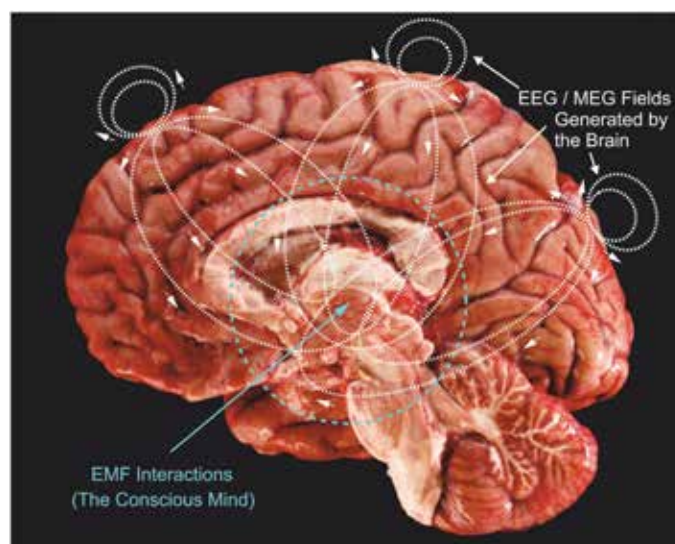
Voor zelfzorg betekent dat dat praktijken die het hartritme, de ademhaling en de algehele neuro-elektrofysiologie harmoniseren - zoals hartcoherentietraining, diepe ademhaling of regelmatige slaap - niet alleen stress verlagen, maar mogelijk ook de 'luciditeit' en samenhang van het elektromagnetisch bewustzijnsveld ondersteunen. Die theorie versterkt het idee dat mentale veerkracht en helderheid voortkomen uit een goed afgestemde interactie tussen lichaam en geest, door ze in meetbare fysiologische processen te verankeren.



© Shutterstock.com

Het innerlijk functioneren sturen

Al die inzichten wijzen in dezelfde richting: het elektromagnetisme van het menselijk lichaam is niet louter een technisch verschijnsel, maar is onlosmakelijk verbonden met onze fysieke en mentale gezondheid, ons bewustzijn en zelfs onze zingeving. Zelfzorg krijgt daardoor een diepere, bijna systemische betekenis: door eenvoudige, dagelijkse praktijken zoals ademhaling, slaap, aandachtstraining of zingevingsoefeningen beïnvloeden we rechtstreeks de elektromagnetische velden die ons innerlijk functioneren sturen. Voor wie naar wetenschappelijk onderbouwde manieren zoekt om beter in het leven te staan, biedt dat geen pasklare antwoorden, maar wel een concreet perspectief: zelfzorg is meetbaar, betekenisvol en verbonden met de voorwaarden voor gezondheid en met ons menselijk functioneren en bewustzijn.



© M. Bruce MacIver, Frontiers, ProProfs.com, CC-BY 4.0

Mensen worden blootgesteld aan natuurlijke elektromagnetische velden, maar ook in ons lichaam ontstaan zulke velden, bijvoorbeeld via zenuwgeleiding in de hersenen



Martha Claeys, filosofe en auteur van *Trots*

“Zich gehoord en gewaardeerd voelen”

“Met pijn in het hart neem ik afscheid van de Socratesbeker”, zegt Martha Claeys, die die prestigieuze prijs in 2024 voor haar debuutboek *Trots* won. Volgens de jury blijft ze in haar boek “heel dicht bij het alledaagse leven en bespreekt ze een emotie die ieder van ons aangaat.” Martha is dertig, filosofe en woont in Antwerpen. We ontmoeten elkaar voor een gezellige babbel in boekhandel Replica in Sint-Jans-Molenbeek.

Joke Goovaerts

“

De brug slaan tussen onderzoek, activisme en maatschappij

”

Martha Claeys is veelzijdig: ze schrijft, geeft lezingen, modereert debatten en interviews, en maakt samen met Lotte Spreeuwenberg de bekroonde filosofische podcast *Kluwen*. Ze is opgeleid als filosoof aan de Universiteit Antwerpen. Na studies in Berlijn en Chicago schreef ze een doctoraatsthesis over de emotie ‘trots’.

In het programma *Brainwash* van de Nederlandse omroep Human zag ik hoe je op een boeiende en beknopte manier kon uitleggen wat de emotie ‘trots’ inhoudt.

Ik heb mijn doctoraat in het Engels geschreven, in wat Steven Pinker het ‘academees’ noemt. Voor mijn boek heb ik geprobeerd om die tekst naar het Nederlands te vertalen, maar ook om toegankelijker te schrijven. Ik wilde voorbeelden gebruiken die dicht bij de leefwereld van mensen staan. Mijn onderzoek begon vanuit mijn eigen worsteling met de emotie trots.

Op persoonlijk vlak vond ik het moeilijk om trots te zijn. Ik zag het vaak als een negatieve emotie, iets wat ik liever vermeed. Denk bijvoorbeeld aan de Amerikaanse president Trump die na zijn eerste ambtstermijn weigert verkiezingsuitslagen te accepteren of aan de Russische president Poetin die koste wat het kost zijn imperium wil uitbreiden. Dat soort trots voelde voor mij verkeerd.

Tegelijkertijd zag ik in de samenleving vormen van trots die ik niet zomaar als arrogant kon bestempelen. Dat zette me aan het denken. Waarom vind ik het prima als iemand in een Gay Pride meeloopt, maar voel ik me ongemakkelijk bij een Straight Pride, die ik als een uiting van witte trots ervaar? Ik stelde mij heel wat vragen. Mag ik trots zijn dat ik een boek heb geschreven? Dat ik een vrouw ben? Maar wat betekent het om trots te zijn op mijn etniciteit? Mag ik trots zijn dat ik wit ben? Dat voelt toch anders.



En vanuit die vragen ben je verder gaan onderzoeken?

Wat ik interessant vond, is dat trots niet alleen een persoonlijke emotie is - hoe voel ik me tegenover mezelf of anderen? - maar ook sterk verbonden is met de sociale context. In onze maatschappij wordt trots anders geïnterpreteerd afhankelijk van wie die uit. Dat verschil fascineerde me. Het voelde als een kluwen dat ik wilde ontwarren.

Wat is de rol van trots in onze huidige samenleving?

Trots speelt vandaag een complexe rol in onze samenleving. Emoties worden in de filosofische geschiedenis vaak als een obstakel voor rationeel denken gezien. Het idee is dat emoties misleiden - denk aan termen zoals 'emocratie' en politici die op emoties inspelen, vaak met een negatieve connotatie. Maar door emoties te negeren, voelen veel groepen zich niet erkend, wat tot woede, verontwaardiging en gekrenkte trots leidt. Die emoties wijzen op diepere problemen in de samenleving. Woede bijvoorbeeld kan uit een gebrek aan sociale zekerheid of erkenning voortkomen. Het negeren van die gevoelens vergroot het gevoel van onzichtbaarheid en opent de deur voor populistische partijen, zoals Trump in de Verenigde Staten en vergelijkbare bewegingen in Europa. Het is essentieel om emoties serieus te nemen en te erkennen, zodat mensen zich gehoord en gewaardeerd voelen.

In welke richting wil je verdergaan?

Ik merk dat ik me steeds meer tot publieksfilosofie aangetrokken voel: filosofie toegankelijk maken voor een breder publiek. Filosofie kan ons namelijk veel leren over hoe de wereld werkt, maar zit nog te vaak in een ivoren toren opgesloten, waardoor ze moeilijk te begrijpen is. Ik vind het een uitdaging om die vertaalslag te maken. Veel mensen zien filosofie als iets stoffigs en ontoegankelijk, een academische discipline van abstracte denkkaders, geschreven door oude, dode witte mannen. Maar publieksfilosofie wil daar verandering in brengen. Het gaat over het bevragen van vanzelfsprekendheden - de dingen waar we normaal niet bij stilstaan. Zoals de Britse filosofe Mary Midgley filosofie omschreef, als 'loodgieterij': het blootleggen van de vaak onzichtbare systemen achter onze denkbeelden, zoals een loodgieter de verborgen leidingen in een huis onderzoekt. Filosofie helpt ons om te zien waar 'lekken' in ons denken zitten en wat de wortels van onze overtuigingen zijn.

Het mooie is dat veel mensen al aan filosofie doen zonder dat ze het beseffen. Bijvoorbeeld door na te denken over emoties zoals trots. Toen ik daarover schreef, hoorde ik vaak: "Oh, ik wist niet dat dat ook filosofie is." Door filosofie dicht bij het dagelijkse leven te brengen, laat ik zien dat ze niet stoffig hoeft te zijn, maar juist relevant en herkenbaar voor iedereen kan zijn.

Welke thema's in de samenleving boeien jou?

Ik ben gefascineerd door het snijpunt tussen het persoonlijke en het maatschappelijke. Neem bijvoorbeeld het klimaat. Wie draagt de verantwoordelijkheid? Individuen of grote vervuilers? Die spanning intrigeert me, net zoals bij emoties. Hoewel emoties privé lijken, weerspiegelen ze vaak bredere maatschappelijke verwachtingen.

Ik werk nu aan een boek over zelfverbetering. Het idee dat we altijd beter moeten worden, fascineert me. Wanneer leidt zelfverbetering tot groei? En wanneer wordt het een uitputtende jacht, vanuit de gedachte dat je niet goed genoeg bent? Waarom zouden we beter moeten worden? En voor wie doen we dat dan? En wat doet het met onze samenleving, al die mensen die zo op zichzelf en de eigen individuele ontwikkeling gericht zijn? Zelfs schijnbaar positieve trends zoals mediteren passen vaak in een systeem dat om productiviteit en consumptie draait.

Wie zijn jouw rolmodellen?

Binnen de filosofie bewonder ik Amia Srinivasan, een Brits-Indiase filosofe aan de universiteit van Oxford. Ze behandelt complexe onderwerpen zoals pornografie, consent en relaties met studenten, met nuance én lef. Daarnaast kijk ik op naar mijn ouders (schrijvers Manu Claeys en Anne Provoost, red.) die een balans tussen activisme, schrijven en hun gezin hebben gevonden. Heel knap hoe ze dat doen. Ik respecteer ook mensen zoals historica Noëmi Willemsen die zich als activiste en onderzoekster inzet voor het aanpakken van ongelijkheid in moederschap en kinderopvang. De manier waarop zij de brug tussen onderzoek, activisme en maatschappij slaat, inspireert me enorm.



Martha Claeys: "Filosofie kan ons veel leren over hoe de wereld werkt, maar zit nog te vaak in een ivoren toren opgesloten."

Zelfzorg

18 Zelfzorg in een notendop

Van medische noodzaak tot maatschappelijk statement

21 Zelfzorg in het huisvandeMens

Ondersteunende gesprekken

22 Wat meer 'zijn' en minder 'doen'

Reflecties van een rusteloze geest

26 "Op een dag ben je dood"

Het spanningsveld tussen zorg voor anderen en voor jezelf

30 Een hartverwarmende ervaring

Met "Feelodrome" naar positiviteit

32 Digitale zelfzorg

In de palm van je hand

34 Zelfbeschikkingsrecht in het woonzorgcentrum

Het belang van autonomie

38 Zelfzorg in zotte tijden

Een zoektocht naar balans

40 De mens als merk

Een kritische noot

43 Doordacht

Een verzameling weetjes en tips: inspiratie voor de lessen zedenleer

Zelfzorg in een notendop

Van medische noodzaak tot maatschappelijk statement

© Shutterstock.com



Zelfzorg is geëvolueerd van een individuele praktijk naar een maatschappelijk statement, het is een evenwicht tussen autonomie en collectieve zorg, tussen persoonlijke groei en maatschappelijke verantwoordelijkheid

Zelfzorg is geen nieuw fenomeen, maar de manier waarop we het benaderen is een nieuw gegeven. Van een puur medische noodzaak tot een holistisch welzijnsideaal, zelfzorg weerspiegelt de tijdgeest. Tegenwoordig heeft het ook een brede maatschappelijke dimensie gekregen. Zelfzorg is niet langer alleen een individuele verantwoordelijkheid, maar ook een collectieve bewustwording.

Valerie Meyvaert



Audre Lorde, een invloedrijke zwarte feministische denker en auteur uit de tweede helft van de twintigste eeuw, zei over zelfzorg: "Het is geen zelfgenoegzaamheid, maar zelfbehoud, en dat is een daad van politieke strijd."

Een historische reis van zelfzorg

De wortels van zelfzorg liggen in de medische wereld. In de oudheid betekende het voornamelijk preventie van ziekten en herstelbevordering. Egyptische papyrussen en oude Chinese geschriften staan vol adviezen over hoe voeding, kruiden en lichaamsbeweging kunnen bijdragen aan een lang en gezond leven. De Grieken en Romeinen zagen zelfzorg als onderdeel van een deugdzzaam leven - want laten we eerlijk zijn, je kon moeilijk een indrukwekkende filosoof zijn als je bijvoorbeeld aanhoudend buikpijn van bedorven olijven had.

Door de eeuwen heen groeide het besef dat zelfzorg niet alleen over het lichaam, maar ook over de geest gaat. In de twintigste eeuw kwamen psychologische gezondheid en emotioneel welzijn steeds meer centraal te staan. Vandaag zien we een verdere verbreding: zelfzorg raakt verstrengeld met maatschappelijke verantwoordelijkheid en activisme.

Zelfzorg als verzet

Voor velen die bewust en activistisch in het leven en de maatschappij staan, is zelfzorg niet slechts een luxe of een individuele handeling, maar een daad van verzet. In een wereld waarin structurele ongelijkhe-

den en discriminatie nog steeds aanwezig zijn, wordt zelfzorg gezien als een manier om te overleven en te floreren ondanks de maatschappelijke druk. Audre Lorde, een invloedrijke zwarte feministische denker en auteur, noemde zelfzorg ooit "geen zelfgenoegzaamheid, maar zelfbehoud, en dat is een daad van politieke strijd". Het benadrukt dat mensen uit gemarginaliseerde groepen vaak extra zorg nodig hebben om weerstand te bieden aan systematische onderdrukking.

In de praktijk komt het hierop neer: als je een vrouw bent, een persoon van kleur of op een andere manier deel uitmaakt van een gemarginaliseerde groep, krijg je dagelijks een extra portie microagressies, maatschappelijke druk en ongevroegde meningen over je bestaan over je heen. Een middagdutje is dan niet alleen ontspanning, het is een revolutionaire daad.

Sociale verantwoordelijkheid

Zelfzorg betekent niet alleen voor jezelf zorgen, maar ook oog hebben voor het welzijn van anderen. Binnen de vrijzinnig humanistische bewegingen zoals deMens.nu is er een voortdurende inzet voor mentaal welzijn en zelfbeschikking. Dat vertaalt zich in initiatieven als morele bijstand in zorginstellingen, pleitbezorging voor zelfbeschikking rond

levenseinde en ethische kwesties, en het aanbieden van rituelen, plechtigheden en zingeving los van religie.

Sociale projecten en gemeenschapsvorming spelen daarbij een belangrijke rol. Denk aan steun aan kwetsbare groepen, het stimuleren van kritisch denken en het versterken van solidariteit en verbinding. Zelfzorg wordt zo niet alleen een persoonlijk proces, maar ook een collectieve beweging waarin mensen elkaar ondersteunen.

Zelfzorg betekent ook af en toe iemand anders een kop thee brengen. Natuurlijk, als je een burn-out hebt, is dat het laatste wat je wil doen. Maar als je wat extra energie hebt, waarom niet? Zelfzorg betekent niet alleen je bewust zijn van jezelf, maar ook van anderen.

In de digitale en moderne wereld

Sociale media hebben een dubbelzinnige invloed op zelfzorg. Enerzijds kunnen ze bewustwording creëren over het belang van mentale gezondheid en activisme versterken. Anderzijds vergroten ze de druk om constant productief en 'perfect' te zijn. Een bewuste omgang met die dynamiek is van cruciaal belang: offline gaan als daad van zelfzorg, grenzen stellen tegen digitale



Binnen de vrijzinnig humanistische beweging is er een voortdurende inzet voor mentaal welzijn en zelfbeschikking: dat vertaalt zich onder meer in het aanbieden van morele bijstand en ondersteunende gesprekken, rituelen en plechtigheden, zingeving en gemeenschapsvorming

uitputting en kiezen voor authentieke verbindingen in plaats van oppervlakkige likes.

Het is een paradox. Je scrolt urenlang op Instagram om te lezen hoe belangrijk het is om een digitale detox in te lassen. Influencers vertellen je dat je rust moet nemen, maar tegelijkertijd posten ze dertig story's per dag over hun wellnessroutine. Terwijl iedereen weet, de enige detox die echt werkt, is je telefoon in een lade stoppen en net doen alsof hij niet bestaat.

Zelfzorg met een knipoog

Zelfzorg is tegenwoordig overal. Meditatieapps vertellen ons hoe we moeten ademen, influencers raden ons aan om dure geurkaarsen te kopen als ultiem middel tegen stress, en zelfs de supermarkt moedigt ons aan om 'bewust' een avocadotoast te eten - want niets ademt zoveel zelfliefde uit als een broodje van zeven euro.

Maar zelfzorg is meer dan bubbelbaden en een yogamat die stof staat te verzamelen in de hoek van de kamer. Het is ook jezelf toestaan om een hele dag in pyjama rond te lopen, een Netflix-marathon te houden en de maatschappij heel even op 'mute' te zetten.

Immers, wat is bewust en maatschappijkrachtig leven zonder een goede nachtrust?

Zelfzorg kan ook betekenen dat je op een feestje zegt, zonder een excuus te verzinnen: "Sorry, ik ga naar huis." Want waarom zouden we voorwenden dat we vroeg moeten opstaan, als we gewoon een dekentje en een kop thee willen?

Zelfzorg zonder schuldgevoel

En dat brengt ons naadloos bij de vraag: zelfzorg, hoe begin je daaraan? Hier volgen alvast enkele praktische tips.

Doe een middagdutje. Je lichaam vraagt om rust, niet om een extra espresso.

Negeer je mails op zondag. De wereld vergaat niet als je niet onmiddellijk reageert.

Koop dat belachelijk dure stuk chocolade. Want soms is puur genot ook een vorm van activisme.

Volg geen influencers die je stress geven. Als hun 'gezonde levensstijl' jou een minderwaardigheidscomplex bezorgt, klik dan gewoon op 'ontvolgen'.

Zeg vaker nee zonder uitleg. Grenzen stellen is de hoogste vorm van zelfliefde.

Schrijf je gedachten van je af. Of dat nu in een dagboek of op een servetje is, alles is beter dan piekeren in bed.

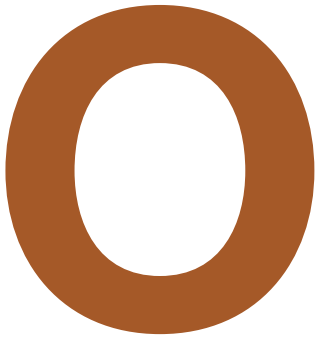
Herinner jezelf eraan dat je niemand iets verschuldigd bent. Behalve jezelf een beetje liefde en rust.

Van individu naar maatschappij

Zelfzorg is geëvolueerd van een individuele praktijk naar een maatschappelijk statement. Het is een evenwicht tussen autonomie en collectieve zorg, tussen persoonlijke groei en maatschappelijke verantwoordelijkheid. Of het nu om mentale veerkracht, ethische keuzes of sociaal activisme gaat, zelfzorg blijft een krachtig instrument om niet alleen jezelf, maar ook de samenleving te versterken. En als dat betekent dat je af en toe een chocoladereep als avondmaal eet omdat je lichaam 'daarom vraagt', dan is dat gewoon zelfzorg op zijn best. Want de enige foute manier om aan zelfzorg te doen, is om er helemaal niet aan te doen.

Zelfzorg in het huisvandeMens

Ondersteunende gesprekken



Ok het huisvandeMens draagt bij aan zelfzorg. Loopt het leven even niet zoals gehoopt en heb je er behoefte aan om te praten? Worstel je met jezelf? Heb je vragen rond zingeving of over het recht op zelfbeschikking? Over rouw en verlies? In het huisvandeMens kan je op verhaal komen. Een vrijzinnig humanistische consulent luistert met warmte en respect. Een getuigenis.

Linde Waeyaert

Voor me zit Inge, een 57-jarige vrouw die momenteel met een burn-out thuiszit. Haar leven heeft altijd in het teken van zorg gestaan: zorgen voor haar man, haar drie kinderen en haar hulpbehoevende moeder. Nu haar kinderen volwassen zijn, blijft ze zorgen - voor de kleinkinderen en vooral voor haar jongste dochter die haar draai in het leven maar niet lijkt te vinden.

Ook in haar werk was zorg een constante. Enkele jaren geleden verloor ze onverwachts haar baan. Wat volgde, was een zoektocht naar een nieuwe job, gekenmerkt door de angst om er geen te vinden. Uiteindelijk vond ze een baan in de zorg, maar de druk werd haar te veel. Ze brak. Het idee dat een van de kleinkinderen ziek zou zijn en haar gevraagd zou worden om erop te passen, gaf haar stress. Ze raakte gespannen van berichten van haar jongste dochter, bang dat ze weer nodig zou zijn. Ook de bezoeken aan haar moeder gaven haar stress, uit angst om met huishoudelijke of administratieve taken belast te worden. Het zorgen voor anderen was Inge te veel geworden.

Samen gingen we op zoek naar de oorzaak van haar stress en naar wat die jarenlange zorg met haar had gedaan. Ze had zichzelf altijd op de tweede plaats gezet, geen tijd

voor zichzelf genomen en de gedachte 'ik moet nog ...' was altijd aanwezig. Het was een zoektocht naar wie ze werkelijk was en is. Ze ontdekte dat ze nooit echt had ervaren wat het was om een passie te hebben. Het gevoel 'geleefd te worden' kwam naar voren.

Nu zoeken we, stukje bij beetje, naar wat haar rust, vreugde en inspiratie kan brengen. Wat is belangrijk voor haar? Het is een reis van herontdekking, van leren leven zonder altijd ten dienste van anderen te staan.

Inge is niet de enige cliënt die naar het huisvandeMens komt, bij wie zelfzorg een belangrijk thema is. Bij vrijzinnig humanistische begeleiding bieden we als consulenten de tijd en ruimte aan cliënten om stil te staan en te ontdekken wat er onder gevoelens van stress, gejaagdheid, teleurstelling en dergelijke ligt. Inge vindt in de gesprekken een rust die ze niet kende. Het 'moeten' stopt even. Ze mag praten over wat haar bezighoudt en kan zoeken naar wat voor haar betekenisvol is. Voor Inge is het een van de eerste keren dat ze zich gehoord voelt en het gevoel heeft er te mogen zijn zonder een zorgrol te moeten opnemen.

In het werk in een huisvandeMens staat zingeving centraal en gaan we op zoek naar wat

voor een persoon écht zinvol is. Voor Inge betekent dat stap voor stap leren leven voor zichzelf, waarbij het zorgen een minder alles-overheersende plek inneemt. Soms is zelfzorg het stellen van grenzen, soms is het stilstaan en kijken naar wie je werkelijk bent. En altijd is het van groot belang iemand te zien zoals die is, van mens tot mens. Toegeven dat het niet meer gaat en vragen om een gesprek is op zich al een belangrijke stap in de richting van zelfzorg.

Meer weten?

In het huisvandeMens kan je terecht voor gesprekken over levensvragen, zingeving en zelfbeschikking, voor vrijzinnig humanistische plechtigheden, gemeenschapsvormende activiteiten en vrijwilligerswerk.

Je vindt er ook informatie over waardig levenseinde en wilsverklaringen, levensbeschouwelijke onderwerpen, lentefeesten en feesten vrijzinnige jeugd, en de waarden van het vrijzinnig humanisme. Meer info op: www.deMens.nu

Wat meer 'zijn' en minder 'doen'

Reflecties van een rusteloze geest

© Shutterstock.com



De tijd nemen om stil te staan bij je gevoelens en gedachten, bewust 'zijn', traagheid en echtheid ervaren en ervan genieten ... het zijn clichés, maar iedereen heeft er behoefte aan

Weet je wat ik het moeilijkst vind? Weten wat ik voel en wat ik denk. Echt waar. Soms vraagt mijn man me: "Wat denk je?" Daar kan ik heel moeilijk op antwoorden. Meestal heb ik zo veel gedachten die zo snel door elkaar heen lopen. Dan zeg ik: "Ik heb liever dat je me vraagt wat ik voel." "Oké, wat voel je?" Dan denk ik na over mijn gevoel. Maar wat voel ik eigenlijk? Hoe moeilijk is het om ook die vraag te beantwoorden.

Julie Dumolein

Het tactiele, de geur, de structuur, het papier van een boek, het omslaan van een blad, het vormen van je eigen fantasiebeelden in je hoofd ... het hoort erbij, bij het lezen van een boek



Bewust denken en voelen

Tegenwoordig komt mijn smartwatch met dezelfde vraag af: "Reflecteer even over je gevoelens." Euhm ... opgejaagd misschien, omdat je me alweer een notificatie stuurt. Soms voel ik me leeg. Soms voel ik me ongemotiveerd. Ongeïnspireerd. Gefrustreerd. Boos. Bang. Vrij. Opgelucht. Tevreden. Vrolijk. Verdrietig. Uitgeput. Onzeker. Ontgoocheld. Hoopvol. Trots. Dankbaar ... Maar op het moment dat ik die gevoelens heb, sta ik er eigenlijk niet bij stil dat ik me zo voel. En ik sta er ook onvoldoende bij stil dat die gevoelens vaak samengaan met bepaalde gedachten, verlangens, behoeften, gedragingen ... waar ik me dan ook weer niet van bewust ben.

Ik moet echt de tijd nemen om bewust na te denken over wat ik denk en voel. Even met de honden gaan wandelen, gaan lopen, naar buiten staren, gewoon zitten en ademen ... Dan pas begin ik mezelf te begrijpen. Waarom deed ik wat ik deed, waarom zei ik wat ik zei, waarom gebruikte ik die toon? Op het moment zelf is dat ongelooflijk moeilijk. Alsof je op automatisme handelt, voortgestuurd door impulsen. Als je gedrag, je woorden en je toon positief waren, dan is er geen vuiltje aan de lucht. Dan noemen mensen je spontaan en positief. Maar wat als je omgeving of jijzelf last krijgt van je gedrag, je emoties, je woorden?

Is meer zwijgen dan misschien de beste

optie? Ik denk het niet, want dan doe ik mezelf onrecht aan. Kan ik positiever worden? Hier komt de perfectionist in mij weer naar boven, de persoon van alles of niets. Kan ik alleen nog maar positieve gedachten hebben en positieve woorden gebruiken? Alleen nog verbindend communiceren, heel hard mijn best doen om van mijn 'jakhals' een 'giraf' te maken? Er bestaan zo van die mensen, toch? Nee? Is dat wie ik wil en kan zijn?

Controle versus chaos

Ik ben dus een perfectionist. Geloof me, dat is echt niet leuk. Mijn brein scant mijn omgeving de hele tijd, op zoek naar verbeterpunten. Vreselijk, toch? Ik ben me daar wel van bewust. Als je samenwoont met een man, halftijds drie kinderen en voltijds twee honden (en twee kippen), dan weet je dat alles niet altijd volgens je hoge standaard kan zijn. Ik kan niet te allen tijde een opgeruimd huis hebben. Of helemaal 'mee' zijn met de was, de vaat, de strijk ... De tuin kan er niet steeds onkruidvrij en aantrekkelijk bij liggen. Dat kan gewoon niet als je voltijds werkt, veel hobby's en interesses hebt en niet alleen woont. En ook, vaak ben ik voortdurend in de weer om dat plaatje helemaal goed en proper en opgeruimd te krijgen. Om er vervolgens toch niet van te kunnen genieten. En alweer bezig te zijn met scannen wat er niet goed is en wat opgeruimd, gepoetst of rechtgezet moet worden. Doodvermoeiend. Slopend voor lichaam en geest.

Ken je de wet van de toenemende entropie? Entropie is een maat van wanorde. "De wanorde neemt alleen maar toe." Mijn man wijst me graag op die wet uit de fysica. Dan word ik erg zenuwachtig en zeg ik: "Dat moeten we tegengaan. Anders is alles om zeep." Dan lacht hij eens en plaagt hij me door de spullen op het nachtkastje door elkaar te zetten. Dan kan ik niet slapen. Chaos maakt me angstig, geeft me het gevoel de controle te verliezen. Waarom eigenlijk? Is de controle verliezen en de chaos toelaten dan zo erg?

Vertragen en stilstaan

In het kader van het thema 'zelfzorg' wil ik daar graag wat beter over nadenken. Want uiteindelijk komt zelfzorg daarop neer. De tijd nemen om stil te staan bij je gevoelens en gedachten.

Daarbij kan ik het woord 'bewustzijn' gebruiken zonder helemaal 'spiri-wiri' te gaan. Begrijp me niet verkeerd, er is niets mis met spiritualiteit. Integendeel. We hebben er behoefte aan. Het is voeding voor ons 'mens-zijn'. Als tegengewicht voor ons 'mens-doen', waar de hele samenleving op is gericht. Om de molen of economie draaiende te houden. Dus, het mag. We mogen gewoon 'zijn'. Echt waar. Zeker? Zeker. Moeilijk, hè? Ik heb daar toch moeite mee. Want terwijl ik gewoon 'ben', neemt al die verdomde chaos alleen maar toe. En hoe kan ik nu gewoon 'zijn' in chaos? Adem diep in en uit, Julie. Alles komt goed.

Bewust-zijn dus. Ik ben me ervan bewust dat ik alleen kan ontspannen als er geen chaos (meer) is. Wanneer is dat? Als alles 'gedaan' is. Mooi afgevinkt. De huishoudelijke taken zijn klaar. De honden hebben gewandeld en gegeten. De kippen zijn oké. De planten hebben water. De kinderen slapen. De man is tevreden. De dringendste administratieve taken zijn in orde. De belangrijkste mails zijn beantwoord. Ik heb gesport. Het huis ligt er proper en opgeruimd bij. Tijd om te ontspannen. Wat nu? Kan ik nog wel ontspannen? Ik kijk naar het leeshoekje dat ik heb gecreëerd. Een gezellige zetel, een bijzettafeltje, een leeslamp. Op het tafeltje ligt *Het no-nonsense meditatieboek* van neuroloog Steven Laureys. Het boek ligt er geduldig bij, wachtend om gelezen te worden. Ik denk alleen maar: lezen gaat zo traag. En ik neem mijn smartphone om TikTokfilmpjes te consumeren ...

Zo gaat het een tijdje door. Ik weet dat de slinger uiteindelijk weer de andere kant zal opgaan. Maar eerst moet ik mijn keerpunt bereikt hebben. Ik denk dat ik er zo stilaan kom. Ik wil het meditatieboek graag uitlezen, zodat ik interessante weetjes over meditatie kan vertellen. En toepassen. Hier zit ik echter.

Ik ben bijna halverwege. Maar eigenlijk heb ik het boek niet nodig om te weten wat ik al weet. Ik moet opnieuw vertragen. Echtheid ervaren. 'Zijn'. Vreselijke modewoorden. Maar geloof me, ik heb er behoefte aan.

Alles in perspectief

Ik ga zitten. Ik staar naar buiten. De lente is op haar best. Bloesems, vogels ... Waarom voel ik me niet vrolijk, opgelaten, blij? Ik sta stil bij mijn gevoel. Wat is het? Heb ik niet alles om gelukkig te zijn? Echt alles. Waarom streef ik steeds naar dat perfecte? Waarom speur ik in de spiegel naar wat ik niet mooi vind? Waarom scannen mijn ogen het huis en de tuin af naar imperfecties? Waarom ben ik zo hard voor mezelf? Waarom heb ik zo vaak kritiek op mijn man? Ik beseft dat ik liever voor mezelf - en voor hem - mag zijn. Liefde verzacht zo veel.

Verder beseft ik dat ik veel te veel negatief nieuws consumeer. Waarbij ik vervolgens de tijd niet neem om dat in perspectief te zetten. Is het echt het einde van de wereld? Zijn we er zo slecht aan toe? Wat is er toch allemaal aan de hand? In wat voor tijd leven we? Word ik afgeluisterd via mijn smartphone? Waar

gaan we naartoe? Nemen robots het van ons over? Verliezen we onze menselijkheid? Ons verstand? Onze zingeving? Moet ik me gelaten voelen? Hoopvol? Strijdvaardig? Welke richting moet ik uit? Ik ben nu de volwassene. Op jou komt het aan. Help.

Rust in je brein

De onrust gaat niet liggen. Maar ik beseft wel waar ze vandaan komt. Het brengt me bij de vier leerfasen van Abraham Maslow, klinisch psycholoog. Leerfasen die je doorloopt wanneer je vaardigheden wil aanleren: onbewust onbekwaam (je weet niet dat je het niet kan), bewust onbekwaam (je weet dat je het niet kan), bewust bekwaam (je kan het bewust), onbewust bekwaam (je kan het zonder erbij na te denken).

Mijn ogen dwalen over het meditatieboek. Meditatie-expert Matthieu Ricard werkte eraan mee. Die man is onbewust bekwaam. Meditatie is voor hem, een boeddhistische monnik, een manier van denken, handelen, leven, 'zijn' geworden. Hij moet er geen inspanning meer voor doen. Het is zijn staat van onbewust 'bewust-zijn' geworden. Heerlijk.



Het bereiken van rust in je brein en in een stabiele staat van tevredenheid verkeren, is mogelijk, ook zonder dat je je volledige to-dolijst hebt afgevinkt

Even met de honden gaan wandelen, gaan lopen, naar buiten staren, gewoon zitten en ademen ... het kan helpen om tot jezelf te komen, rust te vinden en positieve gedachten te ontwikkelen



Zelf zit ik momenteel in de fase van 'bewust onbekwaam'. Dat is al iets, vind ik zelf. Het komt er nu op neer om mijn geest te trainen. Niet alleen mijn lichaam. Dat is dus mogelijk. Je kan je hersenen oefenen om niet meer die lastige 'monkey mind' te hebben, waar ik het eerder over had - gedachten die van het ene onderwerp naar het andere springen, zonder enige controle of rust, zoals een aap die in de bomen klimt. Je kan je gevoelens en je pijn verzachten. Het bereiken van rust in je brein en in een stabiele staat van tevredenheid verkeren, is mogelijk. Daar heb je geen volmaakte wereld of afgevinkte to-dolijst voor nodig.

Eens je dat beseft, kan je bewust bekwaam gaan worden. Alles wat je zoekt, zit al in jezelf. Een holle spirituele frase? Toch niet, vind ik. Iemand in de gevangenis kan zich 'vrij' voelen dan 'een vrije burger' met een dikke bankrekening. Je moet alleen de 'zelfzorg' aan de dag leggen om ook je geest te trainen.

Dus, ik kan me tevreden, kalm en ontspannen voelen in een wereld die onecht, onjuist en chaotisch aanvoelt. Ik kan oké zijn als ik niet mijn hele lijstje heb afgevinkt. Of als de spullen op mijn nachtkastje dooreen gehaald zijn. Het enige wat ik moet (of mag) doen, is investeren in ... meditatie. Het boek lacht me toe. Wat hebben die TikTok filmpjes me eigenlijk

geleerd? Dat mijn brein veel moeite heeft om zich voldaan te voelen. Dat het steeds maar meer wil consumeren. Dus, meer 'info' in je brein pompen, is niet de oplossing om tot rust en tevredenheid te komen. Integendeel.

Genieten van echtheid

Ik denk terug aan een zin die me is bijgebleven uit mijn lang vervlogen tijd als student communicatiewetenschappen aan de Vrije Universiteit Brussel: "The medium is the message", aldus Marshall McLuhan, filosoof en mediatheoreticus. Kort, vluchtig, snel, eindeloos. De smartphone kan mijn honger niet stillen. Meer, meer, meer. Om dan onvoldaan, leeg en waarschijnlijk met een ontgoocheling over de wereld en mezelf te gaan slapen. Ik moet (wil) mezelf trainen om van traagheid en echtheid te genieten. Daar zijn de clichés weer, maar ze zijn waar. Het tactiele, de geur, de structuur, het papier van een boek. Het omslaan van een blad. Het vormen van je eigen fantasiebeelden in je hoofd. Dat is het.

Traagheid. Echtheid. Mijn hart vult zich stilaan weer met positieve gevoelens. De tijd nemen om een brood te kneden. Een taart te bakken. Planten met je eigen handen in de grond te zetten en te zien groeien. Een lekkere en verse maaltijd te koken. Eieren van je eigen kippen te rapen. Je huisdier (of man of kind) te strelen ... Ja, ik ben me ervan bewust. Dat

is wat ik nodig heb. Een echte wereld. Weg van al dat artificiële, al die overconsumptie, al die brol, al die dingen die gemaakt worden met als enige reden om er geld mee te verdienen. Terwijl ze de planeet en de dieren pijn doen en verwoesten. Genoeg. Echtheid graag.

En wat doe ik? Ik neem mijn smartphone erbij. Ik open TikTok. Ik typ 'brood bakken' en 'tuinieren' in. Binnen de kortste keren kom ik in een eindeloze, vluchtige en kunstmatige droomwereld van het 'zorgeloze plattelandslleven' terecht. Met breedlachende, mooie, jonge vrouwen in zelfgemaakte bloemenjurken in dure landhuizen. Met geitjes, kippen, ganzen, hier en daar een paard. Vrouwen die 'niet hoeven te werken'. Ik consumeer het ene filmpje na het andere. Waarna ik me opnieuw ontevreden en leeg voel. Het brood ongebakken. De tuin vol onkruid. De ironie ... Gelukkig kan je een smartphone weggelaten. Ik ga maar eens beginnen aan dat brood en aan dat onkruid. En intussen dromen van en sparen voor een klein landelijk huisje met een mooi zicht, bloemen én beestjes. Wetende dat ik die tevreden gevoelens eigenlijk al 'in mij' heb zitten. Misschien toch dat meditatieboek er nog maar eens bijnemen ... als het brood in de oven zit en het onkruid is gewied.

“Op een dag ben je dood”

Het spanningsveld tussen zorg voor anderen en voor jezelf

© Shutterstock.com



Anouck Meier: “Hoewel zorgen voor anderen aan sommigen voldoening kan geven, denk ik niet dat mensen per definitie gelukkiger worden van uitsluitend voor anderen te zorgen, zeker niet als dat systematisch ten koste van zichzelf gaat.”

A

nouck Meier, een voormalige advocaat, is ondernemer, podcasthost en auteur van de bestseller *Op een dag ben je dood*. Met haar scherpe pen en kritische blik inspireerde ze al duizenden vrouwen om hun tijd terug te claimen uit de klauwen van de hustle-cultuur en het patriarchaat. We praten met haar over het spanningsveld tussen zorgen voor anderen versus zorgen voor jezelf en de rol die onze maatschappij daarbij speelt.

Ine Vandeweyers

Wat inspireerde je om je boek *Op een dag ben je dood* te schrijven?

Mijn inspiratie kwam voort uit de observatie dat veel vrouwen, inclusief ikzelf, vaak het gevoel hebben niet genoeg te doen of niet goed genoeg te zijn. Ik wilde een boek schrijven voor elke vrouw die ooit dacht aan ontsnappen aan de constante druk van de ratrace, van #allthethings. Na jaren van onderzoek en het begeleiden van duizenden vrouwen rond thema's als werk-privébalans en productiviteit, raakte ik ervan overtuigd dat er een belangrijk gesprek gevoerd moest worden.

Ik zag een gapend gat in de productiviteitsliteratuur die vaak de structurele oorzaken van tijdsdruk negeert en individuen als de bron van alle problemen ziet. Mijn boek is mijn persoonlijke bijdrage aan het maatschappelijke debat over hoe we onze tijd besteden. Ik wil vrouwen helpen om kritische vragen te stellen en gedurfde keuzes te maken, zonder schuld of schaamte.

Hoe kijk je naar het spanningsveld tussen zorgen voor anderen en zorgen voor jezelf? Is het evenwicht tussen beide zoek?

Ik zie een significant onevenwicht tussen het zorgen voor anderen en het zorgen voor jezelf, in het bijzonder bij vrouwen. Veel vrouwen wentelen zich in de rol van 'goodgirl' en proberen dag in dag uit aan alle verwachtingen te voldoen, waarbij ze zichzelf haast systematisch op de laatste plaats zetten. Ze zijn kampioen in zorgen voor anderen - partner, kinderen, ouders, collega's - maar hun eigen behoeften en verlangens belanden op de achtergrond.

Dat wordt versterkt door het patriarchale systeem waarin we leven. Dat verwacht van vrouwen dat ze de rust bewaren, in conflicten tussenkomen en vooral voor anderen zorgen. Ook het idee dat lui zijn iets negatiefs is, is diepgeworteld. Het constante 'aan' staan en het gevoel opgejaagd te zijn, is herkenbaar. Het is dan ook niet verwonderlijk dat veel vrouwen volledig van zichzelf en hun eigen wensen vervreemden. Met alle gevolgen van dien.

Voor velen is zorgen voor anderen een drijfveer in hun leven. Worden we daar niet net gelukkiger van?

Anouck Meier: "Een wezenlijke stap is het herkennen van je eigen grenzen en het leren nee zeggen tegen dingen die je leegzuigen of niet aan je prioriteiten bijdragen. Uiteindelijk gaat het erom bewust te kiezen waar je je tijd en energie aan besteedt."

Dat is een zeer individueel gegeven. Psychologisch onderzoek wijst uit dat niet iedereen door zo'n zorgende rol intrinsiek gemotiveerd wordt. Het is ook niet zo dat er beduidend meer vrouwen zijn die door 'zorg' als motivatie gedreven worden. Hoewel zorgen voor anderen aan sommigen voldoening kan geven, denk ik niet dat mensen per definitie gelukkiger worden van uitsluitend voor anderen te zorgen, zeker niet als dat systematisch ten koste van zichzelf gaat.

Het idee van de zaligmakende zelfopoffering, vooral als het om moeders gaat, is problematisch. Goodgirls denken vaak dat 'people pleasen' een vorm van vriendelijkheid is, maar het leidt dikwijls tot verbittering en frustratie. Natuurlijk kan je voldoening halen uit zorg of uit een zinvolle sociale of maatschappelijke bijdrage. Het is daarentegen evengoed van belang om aandacht aan je eigen behoeften en plezier te besteden. Sterker nog, prioriteit geven aan plezier en rust kan paradoxaal genoeg tot meer productiviteit van de goede soort leiden.

Onbaatzuchtigheid en zorg voor anderen, zelfs ten koste van jezelf, worden



© Ellen van den Bouwhuysen

vaak als bewonderenswaardige kwaliteiten geprezen. Heb je tips om met de sociale en zelfopgelegde druk van die verwachtingen om te gaan?

Er zijn tal van tips om met die druk om te gaan. Word je bewust van de goodgirl-rol en de verwachtingen die daarmee gepaard gaan. Stel je de vraag 'wie zegt dat?' bij elke 'moet'-gedachte die in je opkomt.

Identificeer je persoonlijke waarden om je kompas te bepalen en om keuzes te maken die daarmee in lijn zijn. Leer nee zeggen zonder schuldgevoel en bepaal duidelijk je grenzen. Onthoud dat nee zeggen tegen de slechte planning van een ander, niet jouw noodgeval is.

Stop met pleasen vanuit angst voor afkeuring en herken de bitterheid die eruit voortkomt. Focus op 'buy-in' in plaats van op discipline alleen. Met andere woorden, doe waar je intrinsiek gemotiveerd voor bent.

Creëer je eigen handleiding met jouw waarden, benodigdheden en grenzen. Vier je successen, ook de kleine, om jezelf te leren dat wat je doet, telt.

Een cliché in de zelfhulpwereld is dat van het zuurstofmasker in het vliegtuig: help eerst jezelf, voordat je anderen helpt. Hoe geef je prioriteit aan zelfzorg?

Ik ben het eens met de essentie van de zuurstofmaskeranalogie, maar ik ben voorzichtig met het individualistische karakter van veel zelfhulpadvies. Prioriteit geven aan zelfzorg begint met het stellen van kritische vragen aan jezelf en het begrijpen van maatschappelijke verwachtingen. De 'wie zegt dat?'-vraag is een krachtige tool om de geïnternaliseerde 'moetjes' in vraag te stellen. Daarnaast is de vraag 'moet ik dit nu doen?' essentieel om bewust stil te staan bij wat er echt belangrijk is.

Een andere wezenlijke stap is het herkennen van je eigen grenzen en het leren nee zeggen tegen dingen die je leegzuigen of niet aan je prioriteiten bijdragen. Het maken van afspraken met jezelf en die nakomen, is cruciaal om je eigen grenzen te respecteren.

Uiteindelijk gaat het erom bewust te kiezen waar je je tijd en energie aan besteedt.

Je zegt voorzichtig te zijn met het individualistische karakter van zelfhulpadvies. Zie je zelfzorg niet als een persoonlijke verantwoordelijkheid?

Hoewel individuele keuzes een rol spelen, is aandacht geven aan zelfzorg zeker niet uitsluitend een individuele verantwoordelijkheid. We leven in een maatschappelijk systeem dat bepaalde verwachtingen en druk creëert, met name voor vrouwen. Structurele ongelijkheid, genderstereotypen en ongelijke toegang tot middelen beïnvloeden ieders vermogen om goed voor zichzelf te zorgen. Bovendien hebben sommigen meer privileges dan anderen, wat hun startpositie in het leven beïnvloedt. Daarom is het belangrijk om ook naar de systemen en frameworks waarin we leven, te kijken. Individueel 'mindsetwerk' alleen kan structurele ongelijkheid niet ongedaan maken.

Moeten we als maatschappij dan anders naar het concept van zelfzorg en veerkracht kijken?

Absoluut, fundamenteel anders. In plaats van het als een individuele fix te zien, moeten we

het als een collectieve verantwoordelijkheid erkennen en de structurele oorzaken van tijdsdruk en overweldiging aanpakken.

Hoe ziet zo'n ideale maatschappij er dan uit?

Er zou bijvoorbeeld meer gelijkwaardigheid zijn in de verdeling van zorgtaken thuis, maar ook op de werkvloer en in het parlement. Er zou meer ruimte zijn voor individuen om hun 'volle zelf' te zijn, zonder zich door allerlei stereotypen belemmerd te zien.

Kunnen werkgevers en beleidsmakers daaraan bijdragen?

Dat kan vast en zeker. Door het systeem te fixen en niet de vrouw. Beleid moet gericht zijn op het verminderen van de structurele ongelijkheden die vrouwen disproportioneel belasten. Door betere arbeidsomstandigheden te creëren met minder nadruk op blinde productiviteit en efficiëntie ten koste van welzijn. Door vaderschaps- en ouderschapsverlof te faciliteren en aan te moedigen zonder negatieve gevolgen voor de carrière. Het moet niet gezien worden als 'vrije tijd' maar



Anouck Meier: "Aandacht geven aan zelfzorg is zeker niet uitsluitend een individuele verantwoordelijkheid. We leven in een maatschappelijk systeem dat bepaalde verwachtingen en druk creëert. Daarom is het belangrijk om ook naar de systemen en frameworks waarin we leven, te kijken."

Anouck Meier: "Mijn boek is mijn persoonlijke bijdrage aan het maatschappelijke debat over hoe we onze tijd besteden. Ik wil vrouwen helpen om kritische vragen te stellen en gedurfde keuzes te maken, zonder schuld of schaamte."



als een gedeelde verantwoordelijkheid. Door flexibele werkregelingen en ondersteuning voor werkende ouders te bieden. Door kwalitatieve en toegankelijke kinderopvang voor alle kinderen te voorzien. Door een cultuur te bevorderen waarin we zorgtaken waarderen en niet alleen als verantwoordelijkheid van vrouwen zien. Door dubbele standaarden op de werkvloer en in de maatschappij te herkennen en aan te pakken. Door te luisteren naar de behoeften van werknemers, met name vrouwen, en een beleid te ontwikkelen dat hen daadwerkelijk ondersteunt. En zo verder.

Zijn er andere landen of culturen waar we iets van kunnen leren?

Anno 2025 is er geen énkél land dat gendergelijkheid kent. Maar we kunnen zeker leren van de minst slechte leerlingen in de klas, de Scandinavische landen. Daar zien we dat het proactieve beleid om ouders van bij de geboorte van hun kinderen gelijke rollen in de zorg toe te kennen, doeltreffend is bij het wegwerken van genderstereotypen bij die nieuwe generaties. Om maar één iets te noemen.

Welke levenslessen die je zelf leerde, wil je graag aan anderen meegeven?

Een van de belangrijkste levenslessen die ik heb geleerd, is dat het cruciaal is om kritisch

te kijken naar de verhalen die we onszelf en elkaar over tijd, productiviteit en onze rollen vertellen en naar de overtuigingen die we daarover uitdragen. Veel van die overtuigingen zijn geïnternaliseerd vanuit een systeem dat niet altijd ons welzijn dient. Door die 'tijdsbullshit' te spotten en met simpele tools als 'wie zegt dat?' in vraag te stellen, kunnen we onszelf van onnodige druk bevrijden en meer ruimte creëren voor wat echt telt.

Als je maar één advies over zelfzorg zou mogen geven, welk zou het dan zijn?

Mijn ene advies zou zijn: wat als je al het goedbedoelde advies over zelfzorg overboord zou gooien?

Waar zou jij écht deugd van hebben? Los van wat 'hoort' en van hoe je 'de beste versie van jezelf' kan worden. Veel mensen stellen zich die vraag niet meer omdat ze gewoon zijn alle antwoorden buiten zichzelf te zoeken. Eens helemaal stilvallen en luisteren naar wat er dan naar boven komt, is zo waardevol.

Heb je tijdens de research voor je podcasts en boek iets over zelfzorg ontdekt dat je verraste?

Wat me toch verraste, waren de diepgewortelde en wijdverspreide aard van het goodgirl-syndroom en de enorme invloed van maatschappelijke conditionering op vrouwen.

Ondanks alle gesprekken over werk-privébalans bleek de constante druk om aan alle verwachtingen te voldoen en zichzelf weg te cijferen, een rode draad in de verhalen van duizenden vrouwen. Ook de aanwezigheid van het patriarchale perspectief in veel zelfhulpboeken en productiviteitsliteratuur viel me op. Bijna alle boeken die ik las en podcasts die ik beluisterde, hanteerden datzelfde perspectief van mannelijke academici, geprievilegieerde vorsers die niet elke dag om vier uur aan de schoolpoort moeten staan.

Hoe maakte jij in de ratrace van het leven tijd voor het schrijven van je boek?

Dit boek is het orgelpunt van tien jaar onderzoek. In die periode vroegen uitgevers mij meermaals om een boek te schrijven, maar ik ben blij dat ik heb gewacht tot mijn ideeën echt waren gerijpt en getest in het laboratorium van het leven. Voor ik startte met schrijven, had ik helder wat mijn boodschap zou zijn. Ik heb mijn agenda drie maanden vrijgemaakt en dan ben ik gewoon beginnen te schrijven - een absoluut voorrecht om dat te kunnen doen, dat besef ik terdege. Daarbij kwam dus ook héél veel nee zeggen en grenzen aangeven.

Een hartverwarmende ervaring

Met “Feelodrome” naar positiviteit

© Feelodrome



Tijdens de voorstelling *Feelodrome* zing, beweeg, adem en mediteer je samen met anderen; die gedeelde ervaringen leiden tot een gevoel van verbondenheid, geluk en innerlijke rust

B

ij binnenkomst in de theaterzaal word je meteen hartelijk begroet door een rij mensen. Er hangt een sfeer van warmte en nabijheid, alsof je er al bij hoort - en dan moet de voorstelling nog beginnen. Enkele minuten later ben je aan het meeneuriën in een bomvolle zaal. Mensen dichterbij zichzelf en bij elkaar brengen, is wat Nic Balthazar met zijn nieuwe theaterproductie, *Feelodrome*, wil bereiken.

Joke Goovaerts

Nic Balthazar creëerde met *Feelodrome* een interactieve theatervoorstelling, waarin mentale zelfzorg en verbondenheid centraal staan; meer info op www.feelodrome.com



Een gevoel van verbondenheid

Nic Balthazar, bekend als presentator, filmmaker en klimaatactivist, heeft met *Feelodrome* een interactieve theatervoorstelling gecreëerd, waarin mentale zelfzorg en verbondenheid centraal staan. In een samenleving waar de druk steeds hoger oploopt, stelt *Feelodrome* een aantal prangende vragen. Hoe komen we dichterbij onszelf? Hoe vinden we opnieuw echte verbinding met elkaar? En hoe kunnen we dat gevoel van eenheid en verbondenheid krijgen, waardoor we ook rust bij onszelf vinden?

In België zou één op de vier mensen zich naar verluidt op de rand van een burn-out bevinden. Jong en oud worstelen met zichzelf en met de uitdagingen van het leven. Na zijn film *Everybody Happy* die over depressie en burn-out gaat, wilde Balthazar dit keer een positievere, helende ervaring creëren. Het resultaat is *Feelodrome*, een plek waar je geen passieve toeschouwer bent, maar een actieve deelnemer - een 'doeschouwer'.

Tijdens de voorstelling zing, beweeg, adem en mediteer je samen met anderen. Die gedeelde ervaringen leiden tot een gevoel van verbondenheid, geluk en innerlijke rust.

Het doet iets met een mens

Voor mij persoonlijk was het langdurig in de ogen van een onbekende kijken, de meest verrassende ervaring. Het bracht me uit mijn comfortzone. Op een eerlijke, kwetsbare manier werd ik met mezelf geconfronteerd.

Plots ben je geen toeschouwer meer, maar een wezenlijk deel van een groter verhaal. Eerst is het oogcontact onwennig, dan volgt een glimlach, een soort herkenning. Het is een ervaring die iets doet met een mens.

Nic Balthazar gelooft dat het durven samenkomen en 'rare dingen' doen, ons kan helpen om een gezondere en meer verbonden samenleving te creëren. *Feelodrome* herinnert ons eraan dat we niet alleen rationele wezens zijn, maar ook voelende, kwetsbare en verlangende mensen. Het erkennen van die kwetsbaarheid is geen zwakte, het is een kracht. Misschien is het zelfs de enige weg vooruit in een samenleving die naar nieuwe verbindingen en zingeving snakt.

Een uitnodiging tot voelen

Feelodrome biedt geen pasklare oplossingen voor de complexe uitdagingen van onze tijd. Wel stelt het ons een essentiële vraag: hoe kunnen we mens zijn - samen - in deze tijd? Het is een uitnodiging tot vertraging, tot introspectie, tot écht contact.

Of zoals Balthazar, verwijzend naar Charlie Chaplin, treffend zegt: "We denken te veel en voelen te weinig." In de voorstelling deelt Nic Balthazar openhartig hoe hij zichzelf heeft proberen te behoeden voor een burn-out en op zoek ging naar balans. Hij vertelt over de diverse technieken die hij heeft uitprobeerde - yoga, tai chi, meditatie - om beter te leren voelen, veerkrachtiger te worden en ruimte voor geluk te maken.

Wat de multimediale voorstelling ook bijzonder maakt, is de manier waarop technologie, vaak gezien als een bron van vervreemding, hier net wordt ingezet om nabijheid te creëren. *Feelodrome* toont aan dat kunst en beleving niet alleen reflectie bieden, maar ook vormen van engagement kunnen zijn. Niet om te overtuigen, maar om te raken - van binnenuit.

De emotionele rollercoaster die *Feelodrome* is, leidt misschien wel tot de meest duurzame vorm van verandering, die van binnenuit. Het is een voorstelling die ruimte schept voor zelfreflectie, voor fysieke, mentale en emotionele aandacht.

Een voorstelling voor iedereen

Aanvankelijk stond ik, zoals velen, wat huiverachtig en terughoudend tegenover het interactieve karakter van de voorstelling. Maar achteraf gezien had ik nog méér willen doen. Het bracht me rust en liet me nadenken over enkele essentiële vragen. Hoe functioneer ik binnen een groep? Wat is mijn plaats? En hoe kan het dat ik me verbonden voel met mensen die ik nooit eerder heb ontmoet?

Feelodrome is niet alleen een unieke theaterervaring, maar is ook uitermate geschikt voor scholen, bedrijven of verenigingen. De voorstelling kan eenvoudig geprogrammeerd worden in elke zaal met een stevige beamer, een groot scherm, een goede geluidsinstallatie en vooral fijne mensen.

Digitale zelfzorg

In de palm van je hand

© Shutterstock.com



Of het gebruik van digitale gezondheidsmeters onze gezondheid verbetert, blijft momenteel nog een vraag: de tools maken ons bewust van de situatie waarin we ons bevinden, maar dat maakt ons nog niet noodzakelijk gezonder of fitter

Onze samenleving is al jaren in de ban van technologie en de digitalisering van onze wereld loopt aan een rotvaart. Sinds corona lijkt die trein nog een nieuwe versnelling te hebben gevonden. Maar worden we met z'n allen ook gelukkiger van die evolutie? Of gezonder? Want er kwamen heel wat handige digitale tools op de markt die ons moeten helpen bij het monitoren van onze gezondheid. Nooit eerder waren we zo begaan met het opmeten van parameters en het verzamelen van data.

Dimitri De Smet

Hoe de wereld veranderde

Het is 1983, het merk Motorola brengt de eerste mobiele telefoon op de markt, de DynaTAC 8000X. Niet veel later, in 1994, brengt IBM reeds een eerste 'smartphone' in de handel die de naam Simon draagt. Dat opmerkelijke toestel had een touchscreen én een eerste vorm van software-apps. We maken een sprong in de tijd en gaan naar 2007, het absolute kantelpunt voor het gebruik van de smartphone. Steve Jobs, medeoprichter van Apple, maakt zijn opwachting op de bühne in San Francisco en toont er de wereld zijn eerste iPhone. Daarvan gaan er prompt zes miljoen exemplaren over de toonbank. De wereld zal nooit meer dezelfde zijn.

In zijn boek *Homo digitalis* belicht Thierry Geerts, voormalige CEO van Google België en Luxemburg, de gevaren én de kansen van die digitale revolutie. In een TED Talk zegt hij daarover: "De homo sapiens is verleden tijd, lang leve de homo digitalis. We zijn geëvolueerd naar een nieuwe soort. We hebben alle informatie in de wereld onder onze vingertippen, we kunnen chatten met bijna elke persoon op de planeet, we kunnen in een vingerknip vertalen naar 130 talen en we kunnen zelfs moeiteloos een kijkje op andere planeten nemen. Onderzoek wees uit dat wanneer je de functionaliteiten in je smartphone vandaag zou omrekenen naar hun waarde in het jaar 1989 die maar liefst 30 miljoen euro waard zou zijn. Toch is er een keerzijde aan al die vooruitgang."

Digitale afhankelijkheid

Volgens de Digimeter, een jaarlijks onderzoeksrapport over het mediagebruik in Vlaanderen, spendeerde de Vlaming in 2024 gemiddeld 182 minuten of drie uur en twee minuten per dag op de smartphone. Een van de opvallende conclusies van dat rapport is dat meer dan de helft van de Vlamingen zich intussen afhankelijk voelt van de smartphone. Een terechte bezorgdheid, want te veel schermtijd heeft ook nadelen. Het kan de kwaliteit van je slaap aantasten, je ogen vermoeien, hoofdpijn veroorzaken en je algemene concentratie bij je dagelijkse taken verminderen. Onze aandachtsspanne heeft te lijden onder de flitsende natuur van al dat smartphonegebruik.

Uit onderzoek van de Universiteit van

Californië - Irvine, onder leiding van psycholoog Gloria Mark, blijkt dat we steeds meer toegeven aan de digitale verleidingen. In 2004 deed haar team een onderzoek naar het gebruik van elektronische apparaten en naar hoelang het duurde voor personen hun aandacht naar een nieuwe taak op het scherm verplaatsen. Dat was toen gemiddeld 150 seconden of twee en een halve minuut. De afgelopen jaren bleek uit hetzelfde experiment dat het gemiddelde naar 47 seconden is gezakt.

Dat hoeft niet te verbazen, want heel wat van de platforms en apps zijn gemaakt om onze aandacht te trekken en vast te houden. Ze voeden ons verlangen naar verbondenheid, nieuwsgierigheid en opwinding. Een notificatie flitst voorbij op je scherm, een rood cijfertje geeft aan hoeveel gemiste berichtjes op je liggen te wachten ... Al die kleine prikkels creëren een beloning voor ons brein in de vorm van een dopamineshot. Het verlangen naar meer stijgt.

Indien je net zoals heel wat mensen ook het gevoel hebt afhankelijk te worden van je smartphone, dan kan je enkele stappen ondernemen om je schermtijd weer onder controle te krijgen. Veel fabrikanten bieden tools aan waarmee je kan achterhalen hoeveel tijd je op je gsm doorbrengt én hoe je die kan inperken. Zo kan je op toestellen met zowel Android als iOS als besturingssysteem een timer instellen die je aangeeft wanneer je gewenste schermtijd voor die dag is verstreken. Ook is er een trend om de apps van sociale media van de smartphone te verwijderen en op die manier je tijd in de eindeloze feed aan berichten te beperken.

Gezondheid monitoren

We zetten technologie ook steeds vaker in om onze gezondheid te monitoren. Zo blijkt uit diezelfde Digimeter dat vier op de tien Vlamingen gebruikmaken van allerlei technologische snufjes om dat te doen. Dat kan door het gebruik van wearables en/of sport- en gezondheidsapps. Meer dan de helft van de ondervraagden doet ook een beroep op 'dokter Google' bij ziekte.

De wearable of digitale gezondheidsmeter maakt zijn opmars in verschillende vormen en 36 procent van de Vlamingen geeft aan er reeds één in bezit te hebben. De meest



De jaarlijkse Digimeter brengt het mediagebruik in Vlaanderen in kaart, waaronder ook de digitale gezondheidsmonitoring

courante is de smartwatch. Die monitort meerdere gezondheidsparameters. Zo kan hij ons vertellen hoeveel stappen we zetten, hoeveel calorieën we verbranden, hoelang we slapen en hoe hoog onze hartslag of bloeddruk is. Diverse onderzoeken concluderen dat de gemiddelde gebruiker een 16-tal minuten per week meer beweegt dan anders dankzij die wearable. Het blijkt echter geen significante impact te hebben op het gewicht, het vetpercentage of de bloeddruk van de gebruiker.

Meten is weten

Het positieve aan die trend is dat het onze fysieke gezondheid zichtbaar maakt. Inzicht krijgen in je prestaties en inspanningen is een belangrijke motivator tot actie. Toch is ook hier een keerzijde aan verbonden. Want wat blijkt? Wie weinig vooruitgang boekt, kan teleurstelling ervaren of negatieve gevoelens ontwikkelen. Die kunnen dan weer een verlamdend effect met zich meebrengen.

Of de wearables onze gezondheid verbeteren, blijft momenteel nog een vraag. Onderzoek is daar op dit moment niet eenduidig over. De tools maken ons dan wel bewust van de situatie waarin we ons bevinden, maar dat maakt ons nog niet noodzakelijk gezonder of fitter. Ze zouden ons in sommige gevallen zelfs kunnen demotiveren.

Zelfbeschikkingsrecht in het woonzorgcentrum

Het belang van autonomie

© Shutterstock.com



Een woonzorgcentrum is een leefgemeenschap met eigen afspraken en regels die soms botsen met de persoonlijke voorkeuren van de bewoners; het is essentieel om een evenwicht te vinden tussen het gemeenschappelijk belang en de autonomie van elke bewoner

Zelfbeschikkingsrecht is een fundamenteel recht. In onze huidige maatschappij nemen we het als vanzelfsprekend aan dat we de regie over ons leven tot het einde toe stevig in eigen handen houden en dat we vrije keuzes over ons lichaam kunnen en mogen maken. Maar wat wanneer we noodgedwongen in een woonzorgcentrum worden opgenomen en afhankelijk van anderen worden? Als moreel consulente in een woonzorgcentrum word ik dagelijks met die vragen geconfronteerd.

Sam Heiremans



Bij een verhuis naar een woonzorgcentrum moet je niet alleen inbinden wat ruimte betreft, ook je privacy wordt beperkt: de meeste bewoners zijn daar gemakkelijk in, anderen hebben liever wat meer privacy

Een eigen leefgemeenschap

Autonomie is essentieel voor ons gevoel van eigenwaarde en welzijn. Het stelt ons in staat ons leven richting te geven en is sterk verbonden met onze identiteit, waardigheid en persoonlijke vrijheid. Autonomie is dan ook een noodzakelijke factor voor onze levenskwaliteit, zeker als we met fysieke en/of cognitieve beperkingen te maken krijgen.

Hoewel het belang van zelfbeschikking in de context van een woonzorgcentrum een breed draagvlak heeft, zijn er in de praktijk toch wel wat obstakels. Een woonzorgcentrum is een leefgemeenschap met eigen afspraken, schema's en regels die soms botsen met de persoonlijke voorkeuren van de bewoners. Die regels zijn vaak noodzakelijk vanwege het gemeenschappelijk belang - bijvoorbeeld regels rond veiligheid en gezondheid. Maar hoe meer regels, hoe meer de autonomie van de bewoners in het gedrang komt.

Tijdsdruk speelt ook een grote rol in het woonzorgcentrum. De werkdruk is hoog, het zorgpersoneel doet zijn best, maar het blijft voor hen een moeilijke en niet-aflatende evenwichtsoefening tussen oog hebben voor de noden en behoeften van de bewoners

enerzijds en tijdsdruk anderzijds. Bij gebrek aan tijd is het nu eenmaal gemakkelijker om routinematig te werken dan om op de voorkeuren van de bewoners af te stemmen.

Als moreel consulent in een woonzorgcentrum bevind je je dan ook in een unieke situatie. Je leert de nieuwe bewoner doorgaans kort na de opname kennen, begeleidingen lopen vaak over lange periodes en het vertrouwen is meestal groot. Bovendien bevind je je in een bevoorrechte positie. Je bent geen zorgpersoneel, dus je moet niets 'doen' bij de bewoner. En niet onbelangrijk, je hebt tijd voor een rustig gesprek. Naast rouw, verdriet, eenzaamheid en verlies is zelfbeschikkingsrecht een vaak terugkerend onderwerp in de gesprekken.

In een stroomversnelling

Voor de meeste ouderen is het moment van de opname in een woonzorgcentrum overweldigend. Sommigen staan al enige tijd op een wachtlijst en hebben zo enigszins aan het idee kunnen wennen. Bij anderen gebeurt de verhuis eerder abrupt - door ziekte, een val of het verlies van een partner. Maar voor iedereen geldt, eens het bericht komt dat er een plaats in het woonzorgcentrum vrij is, dat er

plots op heel korte tijd heel veel beslissingen moeten worden genomen. Alles belandt in een stroomversnelling. Als nieuwe bewoner laat je je vertrouwde thuisomgeving achter en waar je het vroeger gewoon was je leven zelf in te richten, kom je nu in een gemeenschap met afspraken, schema's en regeltjes terecht. Een heleboel zaken die je vroeger als vanzelfsprekend aannam, zijn dat plots niet meer.

Voor Yvonne ging het allemaal veel te snel. Eergisteren kreeg ze het bericht dat er een woning in het woonzorgcentrum is vrijgekomen, morgen moet ze al verhuizen. Eigenlijk wil ze dat niet. Ze wil liever in haar eigen huis blijven, maar dat kan niet meer. Ze is al verschillende keren gevallen. Ze voelt zich verdoofd. Haar zoon en schoondochter pakken haar spullen in. Het kan haar niet schelen wat er meegaat en wat niet. Onverschillig trekt ze haar schouders op wanneer ze haar vragen wat ze wil meenemen. Later heeft ze er spijt van dat ze alles zomaar over zich heen heeft laten gaan. Ze mist de stomste dingen: koffielepeltjes, haar mooie witte trui, een zoutvaatje, kerstversiering ...



Het noodgedwongen leven in een gemeenschap is voor sommigen een uitdaging, anderen zijn dan weer net blij dat ze de eenzaamheid achter zich hebben kunnen laten en opnieuw sociaal contact hebben; soms ontstaan er ook hechte vriendschappen

Naast het voorziene meubilair in een woonzorgcentrum bestaat ook de mogelijkheid om persoonlijke spullen mee te brengen. Maar wat neem je mee en wat laat je achter? Hoe stop je je voorbij leven in enkele koffers? Verschillende bewoners hebben het er moeilijk mee dat alles bij een opname zo snel moet gaan en krijgen achteraf spijt van wat ze achtergelaten hebben. Mogen en kunnen meebeslissen bij de overstap naar een woonzorgcentrum zorgt ervoor dat je meer greep op de situatie krijgt en sneller een nieuw evenwicht in je veranderde levensomstandigheden vindt.

Georgette zit in haar zetel te rusten. De kleur van haar bloes past perfect bij de kleur van de muur achter haar. Ik vertel haar dat ik er gelukkig van word om haar daar zo te zien zitten. Ze antwoordt dat ze zich ook gelukkig voelt. Haar woning is smaakvol ingericht, er staan veel foto's en spulletjes, het is er gezellig. Samen met haar dochters had ze alles uitgezocht. Ze geniet echt van haar nieuwe thuis.

Naar een nieuw evenwicht

Bij een verhuis naar een woonzorgcentrum moet je niet alleen inbinden wat ruimte betreft, maar ook je privacy wordt beperkt. Het is niet altijd meer vanzelfsprekend om zelf te bepalen wie er je kamer binnenkomt. Controle door het personeel is uiteraard nodig en daar is veel begrip voor. Maar er wordt weleens vergeten dat die ene kamer het hele huis van de bewoner is, dat de kamerdeur eigenlijk

een voordeur is en dat naar binnen gaan niet altijd zomaar kan. De meeste bewoners zijn daar gemakkelijk in - velen laten hun deur de hele dag openstaan - anderen hebben soms liever wat meer privacy.

Anna wilde de dagelijkse drukte graag af en toe buitensluiten om een boek te lezen of om te mediteren, maar er moest altijd wel iets gebracht of gehaald worden. Ze had het gevoel dat ze voortdurend gestoord werd en kon niet tot rust komen. Ze werd er knettergek van. Sinds ze het bordje 'niet storen' aan haar deurkruk hangt, gaat het stukken beter met haar.

Het noodgedwongen leven in een gemeenschap is voor sommigen een uitdaging, anderen zijn dan weer net blij dat ze de eenzaamheid achter zich hebben kunnen laten en opnieuw sociaal contact hebben. In een woonzorgcentrum wordt heel veel georganiseerd. Er is een heel team dat voor een uiteenlopende waaier aan activiteiten zorgt en het staat je vrij om ergens al dan niet aan mee te doen. Zo zijn er bewoners die er de voorkeur aan geven om nergens aan deel te nemen, anderen hebben het dan weer net heel druk met al hun activiteiten. Soms ontstaan er hechte vriendschappen.

Ze noemen zich 'de drie musketiers'. Elvira, Juliëtte en Emma doen alles samen, willen overal bij zijn en lachen

heel wat af. Ze hebben een drukke agenda. Sinds ze elkaar hebben leren kennen, staan ze beter en sterker in het leven, zeggen ze zelf. Ze vertellen over vroeger en praten met elkaar wanneer er iets niet goed gaat. Ze steunen elkaar door dik en dun.

Omgaan met verlies aan autonomie

Dingen loslaten die je vroeger zelf deed, is voor velen in het woonzorgcentrum erg lastig. Niet meer kunnen kiezen wat je gaat eten, moeten wachten tot je was uit de wasserij terugkeert na een leven waarin je zelf steeds voor anderen zorgde, is moeilijk. Ook minder vrijheid hebben om je dagindeling te bepalen, zorgt vaak voor ergernis. Dat etenstijden vastliggen en activiteiten op vaste momenten plaatsvinden, is voor de grote meerderheid van de bewoners aanvaardbaar. Bij de persoonlijke zorg - opstaan, wassen, kleden, gaan slapen - wordt geprobeerd om zoveel mogelijk rekening te houden met de wensen van de bewoners, maar er zijn vaak onvoorziene omstandigheden waardoor schema's in de war raken en zorgmomenten in tijd verschuiven, en dan moet je als bewoner soms veel geduld hebben. Niet weten wanneer iets gaat gebeuren en moeten wachten tot er iemand langskomt om je te helpen, is erg frustrerend. Geen greep hebben op een situatie zorgt voor onmacht en kwaadheid.

Mariëtte werd zes maanden geleden in het woonzorgcentrum opgenomen, na het overlijden van haar man. Ze zit in

Hoe iemand met (zorg)afhankelijkheid en verlies aan autonomie omgaat, is voor iedereen anders, maar vaak is het moeilijk; het roept naast gevoelens van opluchting en dankbaarheid ook gevoelens van schaamte, verdriet, machteloosheid en boosheid op



een rolstoel en is volledig zorgafhankelijk. Dankzij de zorg van haar man kon ze thuis blijven wonen. Het aanpassen aan het leven in het woonzorgcentrum is voor haar heel moeilijk. Ze klaagt de hele dag door over alles. Het eten is slecht, het personeel is onvriendelijk, de zorgverleners weten niet wat ze doen, ze beantwoorden haar beloeften nooit, niemand kijkt naar haar om. Ze voelt zich achtergesteld, want iedereen krijgt meer aandacht en hulp dan zij. Zowel de hoofdverpleegkundige, de teamcoach, de maatschappelijk werkers, de psychologe en de moreel consulente gaan regelmatig bij haar langs. Iedereen probeert rekening te houden met hoe ze zich voelt en wat ze graag zou willen, maar toch blijft ze ontevreden.

Hoe iemand omgaat met (zorg)afhankelijkheid en verlies aan autonomie bij een opname in een woonzorgcentrum, is voor iedereen anders. Veel hangt af van hoe je vroeger was, hoe je in het leven stond, hoe je met verandering, rouw en verlies kon en kan omgaan en hoeveel veerkracht je hebt. De een heeft meer geduld dan de ander, de een kan al wat beter relativeren dan de ander.

Elisabeth probeert er na de dood van haar man het beste van te maken. Ze zegt dat ze tevreden is, maar nooit meer echt gelukkig. Voor haar mag het leven ook stoppen, het heeft lang

genoeg geduurd en ze heeft er alles uit gehaald. Ze kijkt televisie, leest de krant, probeert het kruiswoordraadsel en het cryptogram op te lossen en noteert haar gedachten in een schriftje. Ze maakt driemaal per dag met haar rollator een wandeling in het gebouw en als het weer het toelaat in de tuin. Daar geniet ze echt van. Het is een mooie en verzorgde tuin en het beste, vindt ze, is dat ze er zelf niet in hoeft te werken.

Zich gehoord en gezien voelen

Gesprekken met bewoners gaan heel vaak over de frustraties die ze tijdens hun verblijf ervaren. Omgaan met (zorg)afhankelijkheid is vaak moeilijk. Het roept naast gevoelens van opluchting en dankbaarheid ook gevoelens van schaamte, verdriet, machteloosheid en boosheid op.

Er wordt heel veel geklaagd. Als moreel consulent heb je daar begrip voor. Je bent soms het enige klankbord van de bewoner. Je biedt steun, je luistert en je troost. Door naar de levensverhalen van de bewoners te luisteren en vragen te stellen, kom je te weten wat de persoon die voor je zit, belangrijk vindt. Je zoekt samen naar mogelijke oplossingen om het leven in het woonzorgcentrum draaglijker te maken. Je probeert mensen te motiveren om voor zichzelf op te komen of je helpt hen daarbij wanneer ze dat willen. Door te luisteren en te praten geef je je gesprekspartner het gevoel ertoe te doen. Je zorgt ervoor dat hij of zij zich gehoord en gezien voelt.

Hulp vragen en hulp toelaten is niet voor iedereen vanzelfsprekend, maar zeker is dat hoe groter de zorgafhankelijkheid is, hoe ingewikkelder de leefsituatie in een woonzorgcentrum wordt en hoe moeilijker het is om een zekere mate van autonomie te garanderen. Binnen de ouderenzorg leeft al langer het besef dat zelfbeschikkingsrecht geen luxe is, maar een fundamenteel recht en een basisbehoefte, zeker in een woonzorgcentrum. Zo werden er de voorbije jaren ook tal van initiatieven opgestart, zodat mensen met dementie of andere cognitieve problemen evenmin uit de boot vallen.

Het behouden en bevorderen van de autonomie is van essentieel belang voor het algemene welzijn van elke bewoner. Een opname in een woonzorgcentrum betekent niet per definitie het einde van de autonomie, maar uitdagingen zijn er wel. Het vraagt empathie, respect, betrokkenheid en geduld van iedere zorgverlener.

Ik wil praten

Ben je opgenomen in een woonzorgcentrum of ziekenhuis en heb je behoefte aan een luisterend oor voor een gesprek? De moreel consulente van Ik wil praten staan voor je klaar. Een gesprek is strikt vertrouwelijk.

Meer info op: www.ikwilpraten.be

Zelfzorg in zotte tijden

Een zoektocht naar balans

© Shutterstock.com



In je zoektocht naar een leven in evenwicht kan het helpen om een overzicht van zowel energiegevers als energievreters te maken. Waar word je blij van, wat laadt je batterijen op? Wat zuigt de vreugde uit je leven, wat geeft je een vermoeid of leeg gevoel?

Chronische stress put ons uit. In een wereld van voortdurende prikkels en druk om te presteren, is het essentieel om een balans tussen energievreters en energiegevers te vinden. Aan de hand van praktische tips en tricks ontdek je hier hoe fysieke en mentale zelfzorg je veerkracht versterken en je energie terugbrengen.

Ine Vandeweyers

De juiste dosis stress

In een gesprek met De Tijd in 2014 formuleerde Paul Verhaeghe, hoogleraar klinische psychologie en psychoanalyse, het zo: "Stress is de stoflong van de eenentwintigste eeuw." Stress an sich is nochtans niet slecht. Zonder stress verveel je je of slaap je. Met de juiste dosis stress zit je in de flow en lever je je beste prestaties. Je stresssysteem beschermt je ook. Als je oog in oog met een tijger komt te staan, redt de vecht-of-vluchtreactie (hopelijk) je leven.

Het is chronische stress die je ziek maakt. In tijden van het altijd bereikbaar moeten (?) zijn, het verwerken van een voortdurende informatiestroom (via duizend-en-een kanalen) en het verheerlijken van de hustle-cultuur (druk druk druk) gaan alle alarmbellen af. Laat je niet langer door andermans verwachtingen sturen, maar bepaal zelf wat jij belangrijk vindt.

Een gezond levenspatroon

Hoe doe je dat, goed voor jezelf zorgen? Het is in de eerste plaats belangrijk om op zoek te gaan naar balans. Een stresserende periode is helemaal niet erg, als er daarna weer voldoende tijd voor herstel is. In de eerste eeuw wist de Romeinse dichter Juvenalis het al: "Mens sana in corpore sano." Of een gezonde geest in een gezond lichaam. Het fysieke en psychische zijn geen van elkaar losstaande entiteiten.

Fysieke zelfzorg is essentieel bij stress. Dan gaat het over klassiekers zoals een gezond en evenwichtig voedingspatroon. Een dieet met weinig verzadigde vetten en veel omega 3-vetzuren (te vinden in onder andere vis) zorgen voor een lagere kans op stressgerelateerde psychiatrische aandoeningen en voor een positief effect op zowel fysieke als mentale gezondheid. Het is daarnaast belangrijk om voldoende te bewegen. Regelmatig bewegen reduceert stress en verbetert je psychische welzijn. Een verstoorde slaap zorgt dan weer voor een daling van positieve emoties en een stijging van stress.

Het gebruik van middelen beperk je best. Onze lever geeft altijd prioriteit aan de afbraak van lichaamsvreemde, giftige stoffen. Als je graag een glaasje drinkt om te ontspannen, blijven stresshormonen langer in je lichaam

aanwezig en ga je pas later in herstelmodus. Met middelen bedoelen we ook medicatie. Hoe vaak neem je pijnstillers om stresssymptomen zoals hoofdpijn te onderdrukken? Het zijn lapmiddelen, terwijl je lijf heel duidelijk communiceert dat het rust nodig heeft in plaats van een paardenmiddel om te blijven doorgaan. Neem voor onderbouwde tips en tricks voor een gezond leven zeker eens een kijkje op de website van het Vlaams Instituut Gezond Leven.

Zenuwstelsel in balans

Als we stress hebben, wordt ons sympathische zenuwstelsel geactiveerd. Het bereidt ons voor op actie. Om te vechten of te vluchten als die tijger voor je staat, of te handelen bij een naderende deadline op je werk. Als de stressor of stressfactor is verdwenen (we zijn veilig, de deadline is gehaald), komt ons parasympathische zenuwstelsel op gang, verantwoordelijk voor rust en herstel.

In de huidige maatschappij zijn er veel kleine, vage stressoren die in de loop van ons leven sluimeren en zich opstapelen. Alle verwachtingen van buitenaf, maar ook die die we aan onszelf opleggen, de fomo (fear of missing out), alle informatie die ons voortdurend overspoelt. Allerlei mails, WhatsAppberichten, socialemediaposts, notificaties van je favoriete nieuwssites, Fitbitverwittigingen dat je het laatste uur nog niet hebt bewogen ... schreeuwen om je aandacht.

De verkoop van zelfhulpboeken swingt de pan uit. Geluk is maakbaar, toch? Alles is mogelijk. The sky is the limit. In die setting is ons parasympathische zenuwstelsel soms wat verlegen en heeft het een duwtje in de rug nodig. Ademhalingsoefeningen, meditatie of mindfulness kunnen soelaas brengen. Ga op zoek naar wat jou ontspant. En leg je smartphone misschien even uit het zicht. Een succesformule is trouwens om de natuur in te trekken. De aanwezigheid van groen, ook starend uit je raam, heeft een stressverlagend en kalmerend effect.

Energiegevers en energievreters

In je zoektocht naar een leven in evenwicht kan het helpen om een overzicht te maken. Lijst je energiegevers op. Waar word je blij van? Wat laadt je batterijen op? Neem tege-

lijkertijd ook je energievreters onder de loep. Wat zuigt de vreugde uit je leven? Wat geeft je een vermoeid of leeg gevoel? Als je daar zicht op hebt, is de boodschap eenvoudig. Probeer meer in te zetten op energiegevers dan op -vreters. Weet je niet goed wat nu precies energie geeft of vreet? Houd dan een energiedagboek bij en zoek naar tendensen.

Door de dagelijkse drukte van het bestaan en de lange to-dolijsten verliezen we onszelf en wat ons zin geeft in het leven soms een beetje. Sta eens stil bij jezelf. Wat vind je belangrijk? Wat zijn voor jou waardevolle ervaringen? Waar gaan je ogen van blinken? Wat deed je graag als kind? Het geeft energie als je kan inzetten op wat je graag doet. Daarnaast is alles wat je goed kan, eveneens energiegevend. Wat zijn je talenten? Vraag het ook aan anderen. Kan je je kwaliteiten wel voldoende inzetten in je leven, in je job?

Ook met je energievreters kan je nog verder aan de slag. Wat kan ik minder doen of uit mijn leven schrappen? En als iets buiten je controle valt, kan je dan loslaten en accepteren? Want het is wat het is. Je kan in de file evengoed meezingen met de radio en het passerende weiland bewonderen. Beter dan je te ergeren en vooral minder stresserend.

Minder doen met meer focus

Wat hier wordt opgesomd, wist je misschien al. Hoe komt het dan dat het zo moeilijk is om goed voor jezelf te zorgen? Het is dat stemmetje in je hoofd dat zegt: "Als ik niets doe, ben ik lui", "Ik mag niemand teleurstellen", "Zelf doe ik het beter", "Denken aan jezelf is egoïstisch", "Hulp vragen is zwak" ... Gedachten die ons zijn ingeprent door onze opvoeding, door hoe onze maatschappij naar tijd en efficiëntie kijkt.

Wat als je accepteert dat je niet alles kan doen? Waarvoor kies je dan? Aandachtmanagement in plaats van tijdmanagement, of minder doen maar met meer focus. Hoe wil jij je leven doorbrengen? Alleen maar met alles wat je moet of denkt te moeten doen, of met wat je écht wil doen? Want, zoals Anouck Meier het zo helder stelt in haar boek, op een dag ben je dood.

De mens als merk

Een kritische noot

© Shutterstock.com



Zorgen voor jezelf betekent jezelf verwennen; zelfzorg wordt dan ook vaak aangewend om met de stress van het dagelijkse leven te kunnen omgaan; op zich is dat een goed gegeven, ontspanning is noodzakelijk, de boog kan niet altijd gespannen staan

S

ociale media, advertenties en reclameborden, tv- en radioprogramma's, podcasts en boeken ... ze slaan je om de oren met allerlei selfcare- of zelfzorgtips.

Maar wat is de betekenis van dat fenomeen? De interpretaties van zelfzorg zijn in de loop der tijd geëvolueerd, van een medisch gegeven over een activistisch verschijnsel tot een meer commercieel product. Zijn we vergeten om voor onszelf te zorgen? En zorgen we nog voldoende voor elkaar?

Jérémy Celen

De afgelopen decennia kwam het besef dat er heel wat geld te verdienen valt door in te spelen op de behoefte om jezelf in de watten te leggen; de vermarkting van zelfzorg werd een feit en de selfcare-industrie was geboren, ook influencers haken in op die trend



Zelfzorg 24/7

Laten we in eerste instantie op zoek gaan naar de interpretaties van zelfzorg. Betreft zelfzorg een louter marketingfenomeen dat vooral bestaat uit influencers die je allerlei middeltjes aanprijzen om je beter te voelen of supplementen verpatsen die je prestaties opkrikken of uit personal coaches die je naar het 'next level' tillen? Of weerspiegelt zelfzorg een bredere tendens die de dieperliggende idealen van een 24/7-consumptiemaatschappij belichaamt? En waar ligt de oorsprong?

Zelfzorg wordt vaak aangewend om met de stress van het dagelijkse leven te kunnen omgaan. Op zich is dat een goed gegeven. Ontspanning is noodzakelijk, de boog kan niet altijd gespannen staan. Toch lijkt er iets mis te zijn met de manier waarop die zelfzorg wordt ingevuld.

De evolutie van zelfzorg

De oorsprong van het principe zelfzorg situeert zich ergens in de tweede helft van de twintigste eeuw. Het was een medische term voor het ontwikkelen van gezonde gewoonten voor psychiatrische patiënten en zwaar zorgbehoevendenden. Later breidde de inhoud van de medische term zich uit naar beroepen met een zware emotionele impact zoals

maatschappelijk werkers, spoedartsen enzovoort.

Gedurende de opkomst van de burgerrechtenbeweging in de Verenigde Staten en vrouwenbewegingen over de hele wereld evolueerde zelfzorg naar het uitvoeren van een 'politieke daad'. Vrouwen en mensen van kleur claimden het zorgen voor de eigen gezondheid, omdat het bestaande gezondheidszorgsysteem volgens hun interpretatie vooral op mannen was gericht. Het systeem voldeed niet en dus werd het concept van zelfzorg ingezet als pleidooi voor meer zelfbeschikkingsrecht, als aanklacht tegen ongelijkheid en als aanzet om te streven naar een inclusievere gezondheidszorg.

Die interpretaties leidden op hun beurt tot een meer holistische visie op zorg die de tekortkomingen in de westerse geneeskunde met onder andere oosterse inzichten aanvulde. Er kwam een focus op een 'positieve' gezondheid in plaats van alleen op de 'afwezigheid' van ziekte. De term 'wellness' werd een courant gegeven.

In de jaren tachtig en negentig verdween het activistische karakter van zelfzorg grotendeels en startte de commercialisering van fitness.

Wellnesscentra schoten als paddenstoelen uit de grond. Het begon aan de overkant van de oceaan, in de Verenigde Staten, maar het fenomeen waaide al snel over naar Europa.

De afgelopen decennia werd die trend aangevuld met allerlei meditatieapps, lotions, serums, botoxbehandelingen, personal coaching en zo verder. Alles wat je maar kan bedenken om aan jezelf te 'werken', ontwikkelde zich. De commodificatie of vermarkting van zelfzorg werd een feit. Influencers krijgen talloze aanbiedingen om producten aan hun volgers aan te bieden. Het besef kwam dat er heel wat geld te verdienen valt door in te spelen op de behoefte om jezelf in de watten te leggen.

Rust als luxeproduct

Zelfzorg wordt tegenwoordig in de markt gezet als de oplossing, het tegengif voor de vermoeidheid waarmee we door onze dagelijkse verantwoordelijkheden steeds weer te maken hebben. Maar er woedde een strijd op de achtergrond. De strijd om onze vrije tijd. Heel wat bedrijven zagen brood in de noodzaak om te ontspannen. Intussen verdient de selfcare-industrie miljarden aan onze collectieve drang naar rust en ontspanning. Het centrale idee dat door die industrie wordt



Zelfzorg betekent niet dat de focus uitsluitend op het individuele streven hoeft te liggen, want in dat geval gaat de verbinding met anderen daaronder lijden, en die sociale verbondenheid is net cruciaal om je goed te voelen

opgelegd, is dat het een individueel streven betreft. Die zelfzorg kan je zelf kopen, consumeren en verdienen.

En dat is het fundamentele probleem dat achter die praktijk schuilt. Er wordt niet verwacht dat je rust, maar dat je quasi constant consumeert. Er wordt je een gevoel aangepraat dat je het moet 'verdienen' om bijvoorbeeld een gezichtsmasker te gebruiken of een matcha latte te drinken. Dat versterkt het principe van 'overwerken' en definieert rust als een luxeproduct in plaats van iets dat noodzakelijk is om te functioneren in de maatschappij.

Rust en ontspanning waren voorheen met de dagelijkse praktijk verweven, nu lijkt alleen de economische waarde van de mens nog van tel. 'Niets doen' levert geen geld op en is volgens die interpretatie dus nutteloos. Die toxische productiviteit leidt net tot meer stress die de mentale en fysieke gezondheid op een negatieve wijze beïnvloedt.

Verbinding verbroken

Critici van de zelfzorgtrend, zoals psychiater Dirk De Wachter, zien daar een kwalijke evolutie in. Er is immers steeds de focus om 'zelf' in te staan voor de zorg. Daardoor ontstaat er een onderlinge concurrentiestrijd tussen ego's. Op zichzelf zijn wordt gepromoot, terwijl de verbinding met anderen daaronder lijdt. En die sociale verbondenheid is net cruciaal om je goed te voelen.

Actrice Suzanne Grotenhuis pende in *Waar zijn de wolken* een kritiek op de zelfzorg-hype en een pleidooi voor minder zelfzorg neer. In die debuutroman getuigt Grotenhuis over haar postnatale depressie waarbij ze allerhande therapeuten en deskundigen afliep, maar uiteindelijk besepte dat haar vermoeidheid voornamelijk uit het gebrek aan verbondenheid met anderen voortkwam. Het doorbreken van de eenzaamheid was eigenlijk wat ze nodig had.

Iedereen uniek

Volgens de inzichten van de Oostenrijkse filosoof en journaliste Isolde Charim heeft de individualisering van de maatschappij ertoe geleid dat er een verschuiving plaatsvond in de wijze waarop we ons als individu tot onze omgeving verhouden. Charim stelt dat die verhouding tegenwoordig in het teken van het 'ik-ideaal' staat. Dat verwijst naar de stelling dat alles rond het 'ik' draait, rond de constante verbetering van jezelf. Charim schrijft dat het individu vandaag de dag iets wil worden of zijn dat het nog niet is. En dus richt alles zich op het nastreven van dat persoonlijke ideaal.

Het impliceert dat mensen telkens op zoek zijn naar een nieuwe vorm van 'uniek zijn' en dat kan leiden tot het niet langer volgen van algemeen geldende maatschappelijke normen die voor iedereen gelijk zijn. De maakbaarheid van de eigen identiteit staat centraal en gaat voorbij aan het idee dat identiteit uiteindelijk slechts een perceptie van

de ander is. Zonder de anderen in de maatschappij is er immers geen identiteit mogelijk. Het is dus een voortdurend streven om 'bijzonder' te zijn. Dat maakt dat je andere mensen als concurrenten beschouwt die je moet aftroeven om de 'uniekste' te zijn. Men ziet zichzelf als middelpunt, als enige maatstaf die het eigen morele kader bepaalt. Het individuele doel heeft echter geen eindpunt en die onhaalbaarheid kan het individu in crisis storten.

De mens is meer en meer een ondernemer geworden die het eigen merk als mens eindeloos wil verbeteren. Lukt dat niet meteen, dan staat er een horde coaches en therapeuten klaar die je klaarstomen om een nog betere versie van jezelf te worden.

Op je eigen manier

Het is duidelijk dat mensen op zoek zijn naar rust en ontspanning in een jachtige wereld. Jammer genoeg wordt het nut en bestaan van de mens vaak tot de economische impact gereduceerd, waardoor andere aspecten onderbelicht blijven. De hippe marketing rond heel wat zelfzorgproducten en aanverwanten verraadt de opzet. Bij tal van initiatieven draait het immers niet echt om mensen te helpen, maar om geld te verdienen. Wees daar waakzaam voor en vergeet niet om van rust en ontspanning te genieten op jouw manier.

Zelfvorming

Vrijzinnig humanisten achten autonomie van onschatbare waarde, voor zichzelf en voor anderen. Autonomie kan niet worden gelijkgesteld aan onafhankelijkheid, vindt filosoof Joep Dohmen. In wezen gaat autonomie over je vermogen om jezelf zo goed mogelijk te verhouden tegenover afhankelijkheid of afhankelijkheden in het leven.

In dat opzicht vergt autonomie de capaciteit om aandacht te ontwikkelen, om te leren interpreteren en evalueren. Dat cognitieve aspect is heel breed en omvat ook narrativiteit, het vertellen van verhalen, luisteren naar elkaar, welsprekendheid, creativiteit, humor en ironie.

Hoe ga jij in je les met autonomie (procesdoel één van het leerplan niet-confessionele zedenleer) aan de slag? Hoe kunnen humor en ironie bijdragen tot een betere zelfvorming en zorg voor jezelf?

In de natuur

Het Japanse *shinrin-yoku*, het Finse *metsämieli* en het Engelse *natural mindfulness* zijn voorbeelden van wat je grosso modo als 'bostherapie' zou kunnen benoemen en wat bij ons eerder als 'bosbaden' bekend staat. Die therapievorm doet een beroep op allerlei observatietechnieken om in te zetten op de talrijke - wetenschappelijk onderzochte - positieve effecten, zowel mentale als fysiologische, van een bosgebied op de mens.

In het *Zakboek voor het bosbaden* en op internet vind je tal van praktische tips om het bos in te trekken en zelf ervaringsgericht aan de slag te gaan. Ook een leuke en leerrijke onderneming om met de klasgroep te doen.

Meer of minder

Actrice Suzanne Grotenhuis wandelt elke dag met haar pasgeboren zoon door het park, anders slaapt hij niet. Het is een eenzame tijd. Haar omgeving spoort haar aan om goed voor zichzelf te zorgen. Maar net de toevallige ontmoetingen tijdens haar wandelingen maken voor haar het verschil.

In haar debuutroman *Waar zijn de wolken* reflecteert ze op zelfzorg en het belang van verbinding. Het boek, dat ze tijdens haar wandelingen op haar smartphone schreef, haalde de shortlist van de Bronzen Uil 2024 van het Willemsfonds. Grotenhuis biedt een frisse blik op wat het betekent om voor jezelf te zorgen. Een pleidooi om minder aan zelfzorg te doen en meer rondom ons te kijken.



Bert Goossens en Christophe Van Waerebeke

Gezegd

"Zelfliefde, mijn heer, is niet zo'n verachtelijke zonde als zelfverwaarlozing."

- William Shakespeare, Engelse toneelschrijver, dichter en acteur, in *Henry V*.

"Zelfliefde sluipt voortdurend rond, als een slang, om alles te steken wat er toevallig op stuit."

- Lord Byron, Engelse dichter en schrijver.

"Onze maatschappij is erg gericht op ikkigheid, maar verbinding is net essentieel om jezelf goed te voelen."

- Dirk De Wachter, Belgische psychiater.

"In de beperking toont zich de meester."

- Johann Wolfgang von Goethe, Duitse schrijver, filosoof, natuurwetenschapper en staatsman.

"We moeten onze tuin bewerken."

- Voltaire, Franse schrijver, dichter, essayist, filosoof en vrijdenker, in *Candide*.

Kleine daden

Eeske van Roekel, ontwikkelingspsychologe aan de Tilburg Universiteit, doet onderzoek naar emoties in het dagelijkse leven, mentale gezondheid en welzijn. Een meta-analyse van een groot aantal studies naar *acts of kindness* - kleine, vriendelijke daden zoals iemand groeten, naar iemand lachen of een deur open houden - wijst uit dat 'aardig zijn' voor meer welbevinden, meer positieve en minder negatieve emoties zorgt.

Een *act of kindness* wordt al gauw betekenisvol voor jezelf als je dicht bij jezelf blijft en geen dingen doet die je ongemakkelijk vindt of die niet oprecht overkomen. Uit het onderzoek blijkt ook dat ontvangers van aardige acties in reactie daarop meer prosociaal gedrag vertonen. Kleine, vriendelijke daden zorgen zo voor een positieve vicieuze cirkel.

VUB'S RECTORAATSGEBOUW TEMPEL DER WETENSCHAPPEN

ARCHITECT: RENAAT BRAEM

Het rectoraatsgebouw van de Vrije Universiteit Brussel (VUB) is een van de laatste grote bouwprojecten van Belgisch toparchitect Renaat Braem. Hij voltooide het in 1976. Sindsdien is het een opvallende *landmark* in het stadsbeeld van Brussel. Braem slaagde erin om architectuur, kunst en wetenschap op verbluffende wijze te verzoenen.



NIEUW BOEK NU VERKRIJGBAAR

Het boek 'Braem - VUB: Tempel der Wetenschappen' brengt de geschiedenis, architectuur en symboliek van dit iconische meesterwerk tot leven. De lezer wordt meegenomen op een reis doorheen de ontstaansgeschiedenis van de VUB, de beproevingen die de architect Renaat Braem moest doorstaan om zijn ontwerpen goedgekeurd te krijgen, de verhalen over de symboliek, de kwetsbaarheid van de modernistische architectuur, de zoektocht naar discrete oplossingen om de oorspronkelijke intenties van Braem 50 jaar later toch te kunnen uitvoeren en de uitdrukkelijke behoefte dit gebouw over te dragen aan de volgende generaties.



**SCAN EN BESTEL NU
VUB.BE/BOEK-BRAEM**



Kurt Van Eeghem

Kurt Van Eeghem is presentator, acteur en schrijver

Genieten van het moment



© Isabelle Pateer

Ik sta er elke dag van versteld dat ik niet in een put ben gevallen, over een losliggende steen getuimd of tegen een deur aangestrompeld. Het leven van een onhandige is best gevaarlijk. En onhandig ben ik absoluut. Door een of ander gelukkig toeval, noem het voorspoed bij miserie, beschik ik over een bijzonder instinct dat mij voor al te grote calamiteiten behoedt. Het aantal accidenten dat ik mij herinner, kan ik op de vingers van één hand tellen. Zo was ik tot in mijn diepste vezels beschaamd omdat ik in mijn kinderbroek had gekakt, en wellicht is dat het meest schabouwelijke feit uit mijn prille jeugd. Zo zie je maar, getormenteerd kan je mij niet noemen. De andere kinderverhalen zijn zelfs onnozel, zoals likkend aan een ijsje tegen een paal aanlopen op de drukke zeedijk van mijn geboortedorp en iedereen die zich een bult lacht. Nee, de volle broek blijft een zeldzaam gênant hoogtepunt.

Mijn goede vriend E, geveld door een ongeneeslijke ziekte, herinnerde mij vanop zijn ziekbed aan het echte toppunt van onnozelheid - een herinnering die we overigens samen delen. We waren jonge acteurs, net van theaterschool af, energiek en we werkten aan een, wat had je gedacht, grensverleggende productie. Verlangend keken we uit naar de première, we waren niet te stuiten. Toch moest de pees eraf, we waren moe, kapotgewerkt. We telden onze centen, kochten tickets voor een weekje Alicante, verlangend naar zon en rust. E bleef overnachten, want het vliegtuig zou al heel vroeg opstijgen. Helaas vonden we de tickets niet. Waar had ik die verdomde vouchers gelegd? Ik was er zeker van dat ze op het bureau klaarlagen, maar die ochtend was er niets meer. Het hele huis keerden we binnenstebuiten, geen plek lieten we onaangeroerd. Twee furies draafden door de kamers. Waar, oh waar? Ik gooide het raam open en riep naar de taxichauffeur: "We komen eraan." Twintig minuten later werd dat: "Hoeveel moet ik u?" We zouden het niet meer halen, de tickets bleven spoorloos.

Daar zaten we dan, geen kant konden we op en al zeker niet naar

Alicante. Muisstil staarden we voor ons uit. "We gaan naar zee," zei ik plots, "ik bel mijn moeder, we hebben rust nodig." Ik nam de telefoon van de haak, verzette daarbij met een kwade mep de adressenbak en uit de bodem van dat kistje viel een mapje ... het mapje met de vouchers. We keken elkaar aan en barstten uit in een hysterisch gelach. En we bleven lachen, we lachten een week lang, het werd de mooiste vakantie die we ons konden indenken. De koffers waren niet voor niets gepakt.

En we lachen nog steeds. Zelfs nu E letterlijk aan bed is gekluisterd, leunen we naar elkaar toe om te lachen en te gieren. We herkauwen het hele verhaal nog maar eens en blijven lachen. Alicante, geen van beiden is er ooit geraakt. Vijfenveertig jaar geleden niet, nu niet, nooit niet. "Er is blijkbaar ook niets te zien in Alicante", zeg ik, en zo lachen we verder.

Ik geniet van het moment, van E die ondanks de uitgemergelde botten de volledige ziekenhuiskamer vult met geluk. Ik lach om zijn pientere ogen waaruit het plezier gutst. Een verpleegster komt langs en onder haar handelingen trilt de lach na. Bijna een halve eeuw lang hebben we het verhaal tientallen keren herbeleefd. Telkens waren we de twee jonge goden die Vlaanderen lieten zien hoe goed theater wordt gemaakt, maar een trip naar Spanje kregen we niet voor elkaar. Soms liet de taxichauffeur de deurbel vier keer klingelen, in een volgende versie werd dat wel zeven keer. En telkens gooiden we het vensterraam open en brulden we dat we eraan kwamen. Niet dus.

Er bestaat geen betere manier om jezelf tegen pretentie te beschermen dan te lachen om je eigen stupiditeit. Je onvolmaaktheid te koesteren, je gebreken in de verf te zetten. Het allermooiste is uitgebreid gieren wanneer je per ongeluk in een put dondert, over een losse kei struikelt of tegen een deur aanloopt. Of wanneer je de vliegtickets niet vindt. Blijven lachen, E, mijn lieve vriend.



IVG-Scholengroep

De IVG-Scholengroep, een nieuwe lidvereniging van deMens.nu, stelt zichzelf en haar werking in Gent voor. De afkorting IVG staat voor inspirerend, vrijdenkend en geëngageerd. Hoewel alle leerlingen er welkom zijn, is de IVG-Scholengroep uitgesproken vrijzinnig humanistisch.

Olivier Szafiro en Martine Verhoeve

De IVG-Scholengroep bevindt zich in hartje Gent en biedt onderwijs aan zo'n 650 leerlingen van tweeënhalf tot achttien jaar. Ze omvat een kleuterschool, een lagere school, een middenschool en een bovenbouw. Als doorstroomschool behoort ze tot het vrij niet-confessioneel onderwijs en is ze heel nauw verwant met het officieel onderwijs, waarmee ze dezelfde emancipatorische waarden en leerlinggerichte aanpak deelt. Zo werkt de IVG-Scholengroep officieel samen met het GO! onderwijs van de Vlaamse Gemeenschap en het Provinciaal onderwijs. Voor een aantal initiatieven sluit ze aan bij de Scholengroep 22 Gent van het gemeenschapsonderwijs. In Gent wordt de IVG-Scholengroep dan ook, honoris causa, liefkozend gezien als het kleine, maar vinnige zusje van het GO!

De afkorting IVG staat voor inspirerend, vrijdenkend en geëngageerd, maar het is ook een knipoog naar de vroegere naam, het Instituut van Gent. De IVG-Scholengroep stelt welbevinden centraal, wil leerlingen eigenaar van hun leerproces maken en wenst maximale leerwinst bij alle leerlingen te genereren.

Hoewel alle leerlingen welkom zijn, is de IVG-Scholengroep uitgesproken vrijzinnig humanistisch. Godsdiensten worden er niet beleden, maar bestudeerd en becommentarieerd in de traditie van de Verlichting. Er zijn geen godsdienstlessen en het enige ingerichte levensbeschouwelijke vak is 'vrijzinnig humanisme' (niet-confessionele zedenleer). Tijdens die lessen is er ruimte om, vanuit de principes van het vrij onderzoek, andere levensbe-

schouwingen te bestuderen, te becommentariëren en kritisch te benaderen. Alle leerlingen zitten er samen, ongeacht hun geloof. Door samen te zitten, naar elkaar te luisteren en met elkaar in dialoog te gaan, verrijken de leerlingen elkaar en groeien ze naar elkaar toe, ongeacht of ze moslim, jood, christen, atheïst of iets anders zijn. Het kennen en begrijpen van de anderen is de beste remedie tegen onverdraagzaamheid en dogmatisch denken.

In dat essentiële vak wordt niet gestart vanuit neutraliteit, maar vanuit een concrete levensbeschouwing - het vrijzinnig humanisme - en worden bewuste posities ingenomen die uit een eeuwenlange strijd voor emancipatie, gelijkheid, democratie en autonomie zijn gegroeid. Op de barricaden staan voor die verworvenheden en de overdracht ervan naar de volgende generaties garanderen, vertaalt zich op de IVG-Scholengroep concreet in de overtuiging dat dat belangrijke vak integraal moet blijven worden ingericht om een vrijzinnig humanistische opvoeding centraal te stellen. Jongeren begeleiden in hun wordingsproces tot bewuste, kritische wereldburgers is voor de IVG-Scholengroep de kern van haar onderwijs.

Naar aanleiding van het 125-jarige bestaan is in december 2024 een rijkgeïllustreerd jubileumboek verschenen, onder de titel *IVG-School?* Het boek is uitgegeven bij Skribis, telt 265 pagina's en is te koop in de boekhandel.

Meer informatie vind je op: www.ivgschool.be



Campus Nederkouter



Campus Blandijn

foto's © IVG-Scholengroep

60. Et alors?

Wat betekent het om 60-plus te zijn? Hoe kijk je terug op je leven en je carrière en op de persoon die je bent geworden? Hoe luid klinkt je stem nog in de samenleving? En heb je nog dromen en verwachtingen? Dat zijn de kernvragen die radiopresentatrice Christel Van Dyck in het boek *60. Et alors?* stelt.

Joke Goovaerts



Dertig, veertig, vijftig - bij elk rond getal sta je even stil bij het leven. Je kijkt terug, weegt ervaringen af en denkt na over wat nog gaat komen. Bij zestig is dat niet anders. Het is een mijlpaal, een moment waarop je beseft hoeveel je hebt beleefd, geleerd en opgebouwd, maar het is ook een kans om vooruit te blikken.

In *60. Et alors?* beschrijft

Christel Van Dyck hoe die leeftijd een kantelpunt in haar leven vormde. Ze besloot haar ervaringen en die van anderen te bundelen en ging in gesprek met twaalf boeiende generatiegenoten, onder wie Petra De Sutter, Bart Moeyaert, Christine Mussche, Linda De Win en Guy Swinnen. Ook fotografe Lieve Blancquaert deelt haar inzichten en vult die van de anderen aan met krachtige portretten die de interviews versterken en er een extra emotionele laag aan toevoegen. Zo wordt het boek niet alleen een verzameling gesprekken, maar ook een visuele en indringende reis.

Van Dyck slaagt erin om de lezer in een openhartige dialoog over ouder worden, maatschappelijke relevantie en persoonlijke groei mee te nemen. De verhalen zijn anekdotisch en filosofisch, eerlijk en diepgaand, zonder in nostalgie of sentiment te vervallen. Ze bieden een genuanceerd perspectief op de uitdagingen en mogelijkheden die deze levensfase met zich meebrengt en ze nodigen uit tot introspectie.

Wat *60. Et alors?* bijzonder maakt, is dat het boek niet alleen de grote levensvragen aansnijdt, maar ook de schoonheid in de eenvoud van het dagelijkse bestaan toont. De verhalen zijn helder, toegankelijk en met warmte geschreven. Van Dycks jarenlange ervaring als radiopresentatrice, waarbij ze diepgaande gesprekken voerde, komt duidelijk naar voren in haar manier van vertellen. Ze hanteert een persoonlijke en betrokken stijl, waardoor de lezer zich moeiteloos in de verhalen en inzichten van de geïnterviewden herkent.

Dit boek biedt een inspirerende kijk op het leven na zestig - niet als een slotakkoord, maar als een kans om met hernieuwde energie en wijsheid vooruit te gaan.

60. Et alors?, Christel Van Dyck en Lieve Blancquaert, Pelckmans, 2025, 176 pagina's, ISBN 9789463838849

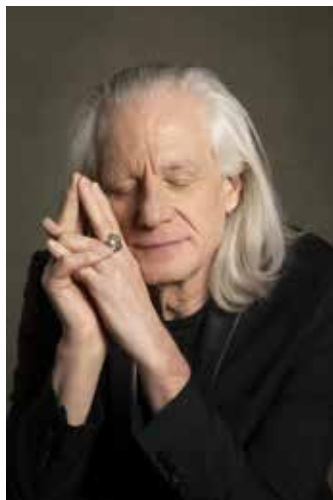
foto's © Lieve Blancquaert



Lieve Blancquaert



Christine Mussche



Guy Swinnen



Linda De Win

Vrijwilligers

van bij ons

Sommigen herkennen hem misschien van zijn deelname aan de VRT-docureeks *Voorbij de schaamte* over alcoholverslaving. Voor anderen is hij vooral een vertrouwd gezicht van SOS Nuchterheid. We gaan in gesprek met Wilfried Van der Borght, een van de bezielers van het zelfzorginitiatief die zelfs nu, 28 jaar na zijn alcoholverslaving, nog wekelijks als vrijwilliger de bijeenkomsten met lotgenoten begeleidt.

Zoë Fransen

Wilfried Van der Borght

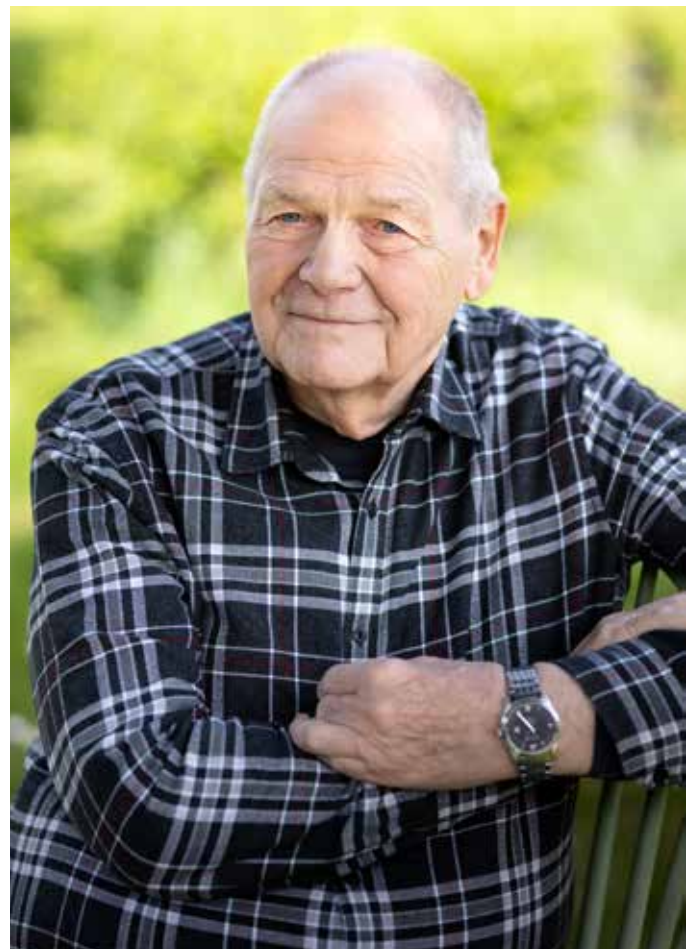
Kan je ons wat meer vertellen over je relatie met alcohol?

Ik was vijftien jaar toen ik mijn eerste pint dronk. Dat was geen grote hoeveelheid, maar ik deed het om erbij te horen. Na mijn humaniora ben ik in het Departement Onderwijs aan de slag gegaan. Nu is dat gelukkig anders, maar indertijd begon men om 10.30 uur te aperitieven. 's Middags gingen we vaak op restaurant en dan was het niet ongewoon om meerdere glazen alcohol bij de maaltijd te nuttigen. Ik had veel vrijheid in mijn job, maar het is niet makkelijk om daarmee om te gaan. Alcohol is overal. Tijdens mijn legerdienst dronk ik mijn eerste whisky. Aanvankelijk nog met cola, daarna puur. Ik ben ook nog een tijd actief geweest in de politiek. Ook daar was het normaal om meerdere glazen te drinken. Ik kende niemand die niet dronk.

Ik behoor tot een generatie voor wie alcohol drinken bij elke sociale activiteit hoort. In het begin stelde ik mij daar geen vragen bij. Ik heb meer dan duizend keer in de spiegel gekeken en tegen mezelf gezegd dat ik die dag niet zou drinken. Maar het heeft 34 jaar geduurd vooraleer ik die beslissing daadwerkelijk durfde te nemen.

Wat gaf uiteindelijk de doorslag om geen alcohol meer te drinken?

Daarvoor moeten we terugkeren naar 1995. Er stond een kijkoperatie aan mijn knie gepland. Iedereen was aanwezig, behalve de anesthesist. Zij was de bloedresultaten nog aan het analyseren. Plots zwaaide ze de deur open en deelde ze mee dat de operatie niet kon plaatsvinden. Er heerste paniek, want ik bleek te weinig bloedplaatjes te hebben, een rechtstreeks gevolg van overmatig alcoholgebruik. Ik werd toen tien dagen in het ziekenhuis opgenomen en werd helemaal binnenstebuiten gekeerd. Uiteindelijk belandde ik bij de leverspecialist. Hij zei me: "Meneer, ik kan niets voor jou doen."



© Isabelle Pateer

Dat was schrikken. Voor het eerst werd benoemd dat ik een zware alcoholverslaving heb. Het enige dat me kon helpen, is nuchter blijven. De dokter ging aanmoedigend verder en vertelde me dat het nog niet te laat was. "Je hebt nog een heel leven voor jou. Ik kan je niet genezen, je moet het zelf doen." Het duurde nog

SOS Nuchterheid

Ben je ook al eens tot het besef gekomen dat je misschien een probleem met verslaving hebt? Alcohol, drugs, pillen, gokken ...? Je wil er wel van af, maar je weet niet goed hoe? Je wil er iets aan veranderen. Vooral voor jezelf, maar ook voor je omgeving. Voor een nieuw leven, vrij van afhankelijkheid.

Het kan. Praat erover met SOS Nuchterheid. Dat kan alvast je eerste overwinning zijn.

SOS Nuchterheid organiseert gespreksavonden met lotgenoten in Vlaanderen en het Brussels Hoofdstedelijk Gewest.

Je bent er welkom om een unieke manier van zelfzorg te leren kennen. Meer informatie op: www.sosnuchterheid.org

Dringend hulp nodig? Telefoon het hulpnummer van SOS Nuchterheid: 09 330 35 25, zeven dagen op zeven, van 8 tot 20 uur.



een jaar vooraleer ik het echt begreep. Uiteindelijk kwam ik tot hetzelfde inzicht en besepte ik dat het de enige manier is om voor mezelf te zorgen.

Stoppen met alcohol staat voor jou gelijk aan zelfzorg. Kan je dat toelichten?

Vroeger regelde mijn vrouw alle praktische zaken. Vanaf dan begon ik dat zelf te doen. Ik telefoneerde uit eigen initiatief naar instanties die me konden helpen. Ik nam zelf verantwoordelijkheid. Ik voel nu veel beter waar ik behoefte aan heb, omdat ik aan den lijve heb ondervonden dat het niet gezond voor me is om op zo'n manier te leven. Zelfzorg gaat voor mij dus om bewuste keuzes maken. Ik ben mijn vrouw dankbaar dat zij uiteindelijk heeft voorgesteld om alle alcohol het huis uit te kieperen. Een voorstel dat allang op mijn lippen lag, maar dat ik niet durfde uit te spreken. Zelfzorg heeft tijd nodig. De verleiding is er voortdurend. En er is moed voor nodig, want een van de gevolgen is dat er nu veel minder bezoek over de vloer komt. Mensen kwamen niet voor mij, maar voor de alcohol.

Zelfzorg bevat het woord 'zelf'. In je verhaal hoor ik noghans ook het belang van de steun van je omgeving. Hoe belangrijk is die ondersteuning in je groeiproces geweest?

Alle respect voor wat mijn vrouw allemaal heeft gedaan. Zij heeft het immers al die jaren met mij uitgehouden. (lacht) Op een bepaald moment dreigde ze ermee om mijn koffers op straat te zetten. Niet om op reis te vertrekken, maar om onze relatie voorgoed te beëindigen. Dat kwam hard binnen en zorgde voor zelfreflectie. Door te stoppen met alcohol zorg ik niet alleen voor mezelf, maar ook voor mijn omgeving. Dat werd tijd. De steun van de omgeving is dus heel belangrijk. Dat merk ik ook bij de mensen die bij SOS Nuchterheid langskomen. Het is heel moeilijk om een verslaving alleen te dragen. Alle inspanningen zijn zoveel zwaarder

als je niemand hebt om op terug te vallen. Zelfzorg is ook voor elkaar zorgen.

Op welke manier heeft SOS Nuchterheid je daarbij geholpen?

Vechten tegen een verslaving is eenzaam. Het betekent niet louter stoppen met alcohol, maar ook je leven op een totaal andere manier aanpakken. Ik heb geen vrienden meer. Ik ga nooit meer op café. Na mijn opname in een afkickkliniek heeft het zes maanden geduurd vooraleer ik weer op restaurant kon gaan. Ik heb toen veel sociale activiteiten moeten laten vallen. Het komt erop neer dat je als mens in eerste instantie voor jezelf zorgt en dicht bij je eigen waarden en normen blijft. In een maatschappij waar alcohol nog steeds zo aanwezig is, vergt het veel energie om tegengas te blijven geven. Daarom is een groep zoals SOS Nuchterheid om op terug te vallen, zo waardevol. Ik ben dan ook zeer gemotiveerd om daarmee verder te gaan.

Als je jezelf 28 jaar geleden in de spiegel had kunnen toespreken om de transformatie naar meer zelfzorg makkelijker te maken, welke boodschap zou je dan gekozen hebben?

Ik heb ondertussen over mezelf geleerd dat ik niet kan stilzitten. Ik zorg ervoor dat ik me altijd met van alles bezighoud. Ik kies er bewust voor om mijn dagen en avonden zoveel mogelijk in te vullen en te structureren. Ik ben heel tevreden dat ik deel uitmaak van de vrijzinnig humanistische wereld door als vrijwilliger in verschillende (bestuurs)organen actief te zijn. De laatste tijd ben ik ook aan het werk om mijn verhaal neer te schrijven en in boekvorm te gieten. Ik wil mensen aanmoedigen om voor zichzelf te zorgen. Een beetje zoals die ene dokter die me zoveel jaar geleden wakker schudde. Verhalen helpen om zaken anders te bekijken en zorgen voor verbinding. Daar wil ik graag aan bijdragen.

Een bank vooruit

Leerkrachten niet-confessionele zedenleer over hun vak



Naam: Sarah Wos

Aantal jaren voor de klas: 22

School: GO! Next Level X 28

Studierichtingen: doorstroom-, arbeidsmarkt- en dubbele finaliteit

Jaren: 2de en 3de graad

Hoe kan je als leerkracht niet-confessionele zedenleer werken aan de mentale weerbaarheid van jongeren?

Elk schooljaar begin ik met dezelfde uitspraak: "Alles wat in deze klas wordt verteld, blijft onder ons, behalve als je jezelf of anderen schade toebrengt." Ik wil een klasklimaat creëren waarin de leerlingen zich veilig genoeg voelen om persoonlijke dingen te noteren, te vertellen of te vragen. Want hoe je het ook wendt of keert, elk lesonderwerp haalt via hun meningen, verhalen en voorbeelden een persoonlijke beleving naar boven. Een les over samenlevingsvormen mondde bijvoorbeeld uit in een verhaal over verwaarlozing, pleegzorg en automutilatie. Om dat te kunnen delen, moeten de leerlingen zich veilig voelen en als leerkracht (niet-confessionele zedenleer) heb je daar een belangrijke rol in.

Daarnaast geef ik gerichte lessenreeksen over mentale weerbaarheid, negatieve gedachten, zelfdoding, (seksueel) grensoverschrijdend gedrag, enzovoort. In die lessen geef ik de jongeren psycho-educatie, tools om ermee om te gaan en informatie over organisaties die hen eventueel verder kunnen helpen. Een bezoekje aan het JAC, het OverKop-huis, TEJO en uiteraard het huisvandeMens staat standaard in mijn jaarplanning.

Vaak zijn er ook leerlingen die in de klas niet meteen alles op tafel gooien, maar die mij na de les even aanspreken of mailen. Die leerlingen probeer ik een luisterend oor te bieden en indien gewenst individueel naar de juiste instanties te begeleiden. Een mooi voorbeeld was een lgbtqia+ leerling die mij na mijn les over anticonceptie en soa's advies kwam vragen over de aanpak van een mogelijke coming-out.

Werken aan welbevinden is bovendien een concept dat door de directie en het team moet worden gedragen. Buiten het feit dat ik overal posters van hulporganisaties ophang, ben ik sinds 2021 initiatiefnemer van onze titel van 'Rode Neuzen School' samen met meerdere 'Sidekick Sams'. Ook zit ik in de werkgroep 'Welbevinden leerlingen' die regelmatig acties onderneemt om het welbevinden meer op de kaart te zetten, zoals een digitale hulpknop op Smartschool of een chillruimte in de school. Die 'Hang-Out' is een plaats waar leerlingen 's middags kunnen samenkomen, spelen, babbelen of een praatje slaan met de directeur die er één keer per maand op bezoek komt. Die 'Babbelkwartiertjes' zijn eigenlijk onderdeel van onze leerlingenraad, waarvan ik eveneens begeleider ben. Leerlingen mogen dan hun vragen, bedenkingen en voorstellen rechtstreeks aan de directie overbrengen. Ik maak daar een verslag van en volg dat verder op via de pedagogische raad tot zelfs in de schoolraad.

Sinds 2017 ten slotte ben ik de vertrouwenspersoon voor de collega's, zeg maar een gratis 'therapeut' op school. Welbevinden is cruciaal voor leerlingen, maar evenzeer voor het team. Leerkrachten die goed in hun vel zitten, geven betere lessen en hebben meer oog voor het welbevinden van de leerlingen. Welzijn op school vind ik van fundamenteel belang. Het is me op het lijf geschreven, zelfs mijn naam zegt het - welzijn op school, w-o-s, mevrouw Wos.



© De Puzzelaar

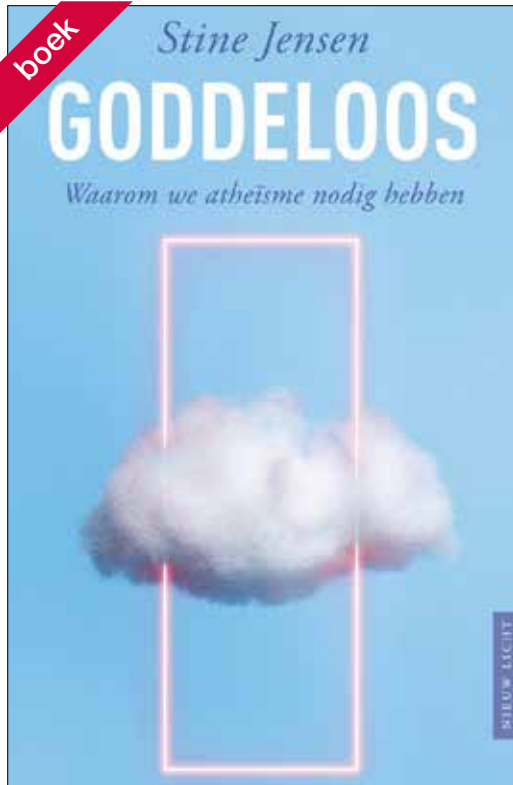
7				6	3			
		2		8	4	1		
			2					
	7			2				6
2							1	7
		6					9	
	9		3					1
8	2		5			4		
			4			8		9

Vul de sudoku en/of de Zweedse puzzel in en stuur je oplossing voor **10 augustus 2025** naar info@deMens.nu (vermeld in het onderwerp: Oplossing Breinpijn) of met de post naar deMens.nu, Auguste Reverslaan 70 te 1030 Schaarbeek.

Uit de juiste inzendingen worden zes winnaars getrokken: drie voor de sudoku en drie voor de Zweedse puzzel. Ieder van hen krijgt het boek *Goddeloos. Waarom we atheïsme nodig hebben* van Stine Jensen (zie Van de bovenste plank, p. 52). In het volgende nummer publiceren we de oplossingen. De winnaars worden persoonlijk gecontacteerd.

De winnaars ontvangen elk het boek *Vrank en vrij, maar mens!* van Peter Algoet.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----



Goddeloos

Waarom we atheïsme nodig hebben

Stine Jensen

Prometheus, 2024

ISBN 9789044657623

Voor een humanistische organisatie is het essentieel om niet alleen op morele waarden te focussen, maar ook thema's als wetenschap, rede, atheïsme, individuele verantwoordelijkheid, autonomie en secularisme aan bod te laten komen, aldus Stine Jensen

Met de pamfletreeks *Nieuw licht* willen de Nederlandse filosofen Frank Meester en Coen Simon ingaan tegen de 'vertwijtering van het maatschappelijke debat'. Aan Stine Jensen, hoogleraar publieksfilosofie aan de Erasmus Universiteit Rotterdam, columnist voor NRC en auteur van vele non-fictieboeken, leggen ze volgende vraag voor: "Kunnen we de vraag naar het bestaan van God niet gewoon voor gezien houden?"

Meester en Simon stellen vast dat humanisten vroeger een duidelijke missie hadden, een strijd tegen God en gebod. Dat is ondertussen wel anders. In Nederland zijn atheïsten sinds 2022 voor het eerst in de meerderheid. Een strijdlustig atheïsme wordt ingeruild voor een 'vriendelijke interesse' in religieuze praktijken. Maar is dat wel terecht? Er gebeuren nog altijd verschrikkelijke dingen in naam van God. De katholieke kerk houdt nog steeds vast aan een oeroude patriarchale visie en oorlogen zoals in Gaza en Oekraïne worden nog steeds met een religieus sausje overgoten.

Het pamflet van Stine Jensen werd *Goddeloos* gedoopt, ondertitel *Waarom we atheïsme nodig hebben*. Zo is meteen duidelijk dat Jensen vindt dat atheïsme wel degelijk een belangrijke rol in onze samenleving heeft te spelen.

Jensen omschrijft haar eigen overtuiging als areligieus, strijdvaardig, maar niet militant. Zelf is ze ongelovig opgevoed. In haar jeugd kreeg ze, zoals zovelen, een afkeer van de katholieke kerk met haar conservatieve moraal. Die aversie werd nog versterkt door op haar achttiende in het religieuze Ohio te gaan studeren. Zo werd ze een fervente aanhanger van de zogenoemde 'four horsemen', namelijk Richard Dawkins, Christopher Hitchens, Daniel Dennett en Sam Harris. Die club van militante atheïsten neemt maar al te graag de verbale bokshandschoenen op om religieekritiek te uiten en het belang van atheïsme te benadrukken.

In haar dertiger jaren kwam een omslag. Jensen ervaaarde grenzen aan de rede en kreeg meer behoefte aan verbinding. Met yoga, mantra, rituelen en meditatie werd ze een 'spiritueel atheïst'.

Aan *Leven zonder God. Wat je kunt leren van atheïsten* van Rik Peels, filosoof en theoloog, ontleent ze de biografische oefening. Door haar eigen verhaal tegenover de bevindingen van de gelovige Peels te plaatsen, komt ze tot enkele cruciale inzichten. Bijvoorbeeld dat het belangrijk is om een onderscheid te maken tussen een afkeer hebben van ultraconservatisme en van religie.

Ze gaat in op de diverse invullingen die atheïsme kan krijgen en komt zo uiteindelijk bij het humanisme terecht. Ze stelt vast dat het Nederlandse Humanistisch Verbond het thema religie steeds meer links laat liggen. Het gaat meer over diversiteit, inclusie en klimaat. Jensen stoort zich niet zozeer aan die thema's, maar wel aan het feit dat de beweging 'de' humanistische mening lijkt te geven in plaats van mensen aan te sporen om zelf na te denken. Ze pleit ervoor om terug te keren naar enkele kernwaarden zoals die ook in *The Oxford Handbook of Atheism* uit 2015 worden opgesomd.

In plaats van alleen op 'de morele waarden' te focussen, is het voor een humanistische organisatie essentieel om ook thema's als wetenschap, rede, atheïsme, individuele verantwoordelijkheid, autonomie en secularisme aan bod te laten komen.

Het pamflet roept interessante vragen op die ook in de Belgische context herkenbaar en relevant zijn. Al zijn er ook bedenkingen te maken bij de oproep van Jensen aan het georganiseerde humanisme om geen of alleszins minder morele standpunten in te nemen. Blijf je zo niet te veel in het filosofische salon toeven?

[bg]

Wat ons nog rest

Aline Sax
Standaard Uitgeverij, 2023
ISBN 9789002278617



Wat ons nog rest van Aline Sax is een aangrijpende roman die zich afspeelt in Berlijn tijdens de laatste dagen van de Tweede Wereldoorlog. Terwijl de Russen oprukken en de stad in complete chaos verkeert, volgen we de zeventienjarige Henrike. Samen met haar moeder, broer en buren probeert ze te overleven in een schuilkelder tussen de ruïnes.

Wat dit boek zo sterk maakt, is Sax' rauwe en directe stijl. Zonder opsmuk of sentiment beschrijft ze de gruwel van de oorlog. Tegelijk is het een ode aan de veerkracht en moed van vrouwen. Bijzonder is de vorm waarin het boek is geschreven, in vrije verzen. Die poëtische stijl met korte zinnen en veel ritme geeft het verhaal een extra emotionele lading. Zoals Sax in *De Standaard* zei: "Ik wilde niet te uitleggerig worden, en dus greep ik naar het gereedschap van de poëzie: enjambementen, ritme, klank en vooral wit, heel veel wit."

Sax, die naast jeugdauteur ook historica is, documenteerde zich grondig. Het resultaat is niet alleen een historisch relaas, maar ook een diepgaande reflectie over hoe individuen onder extreme omstandigheden hun menselijkheid weten te behouden. *Wat ons nog rest* won de Boon voor kinder- en jeugdliteratuur.

[ig]

10 jaar #jesuischarlie

Productie: VRT Studio's
Land: België - Jaar: 2025
Duur: 52 min.
Te bekijken op VRT MAX



Tien jaar na de aanslag op de redactie van het Franse satirische weekblad *Charlie Hebdo* blikken Belgische en internationale cartoonisten terug op de evolutie van het voorbije decennium. Bij die terreurdaad in Parijs op 7 januari 2015 kwamen twaalf mensen om het leven. Welke impact had de aanslag op het werk van cartoonisten? Staat de vrije meningsuiting onder druk? Is er meer gevoeligheid dan vroeger? Kunnen ze hun werk nog in alle onafhankelijkheid uitvoeren? Vragen waar ze zelf een antwoord op zoeken. Met bijdragen van cartoonisten als Kamagurka, Marec, Gal en Lectr. Die laatste ontving de afgelopen jaren ook al meerdere doodsb bedreigingen.

Organisaties als Cartooning for Peace, Cartoonists Rights en Reporters zonder Grenzen waarschuwen dat de vrijheid van meningsuiting voor cartoonisten en de persvrijheid in het algemeen wereldwijd onder druk staan. Ook in Europa wijzen incidenten erop dat het in de verkeerde richting aan het evolueren is. En de dreiging komt nu van overal. Brede segmenten van de maatschappij zijn radicaler geworden, beledigingen via sociale media zijn geen uitzondering, gevestigde machten trachten druk op onafhankelijke media uit te oefenen. Zeker kijken.

[hv]

En fanfare

Regisseur: Emmanuel Courcol
Met: Benjamin Lavernhe, Pierre Lottin, Sarah Suco, Jacques Bonnaffé e.a.
Land: Frankrijk - Jaar: 2024 - Duur: 103 min.
Beschikbaar op dvd, blu-ray en VOD



En fanfare is een hartverwarmende Franse tragikomedie waarin twee broers die elkaar een leven lang niet hebben gekend, verbonden raken door muziek.

Thibaut heeft als leukemiepatiënt een beenmergtransplantatie nodig en ontdekt door een DNA-test dat hij geadopteerd is. Hij vindt zijn biologische broer Jimmy die hem een grote kans op genezing biedt. De verschillen tussen de levens van de twee broers kunnen niet groter zijn. Thibaut dirigeert symfonieorkesten voor volle concertzalen over de hele wereld, Jimmy groeide op in Walincourt, in het arme uiterste noorden van Frankrijk, en werkt in een schoolkantine. Het contact tussen hen verloopt eerst moeizaam, maar wanneer ze ontdekken dat ze een diepgaande liefde voor muziek delen, bouwen ze beetje bij beetje een steeds diepere band op.

En fanfare snijdt een aantal maatschappelijke thema's aan zoals het natuur-cultuurdebat, adoptie, de zoektocht naar identiteit, ziekte, sociale onrust ... waardoor de film doet nadenken. Clichés maken het drama met momenten voorspelbaar, Franse humor zorgt voor de vrolijke toets en muziek speelt een cruciale verbindende rol.

[vm]

Refugee Walk

Wereldwijd zijn meer dan 120 miljoen mensen op de vlucht voor oorlog, geweld of vervolging. Voor de tiende keer mobiliseert Vluchtelingenwerk Vlaanderen een breed publiek voor de Refugee Walk, een unieke sponsortocht die een krachtig signaal wil geven. Het sponsorgeld gaat integraal naar Vluchtelingenwerk Vlaanderen.



Vanuit de huizen van de Mens, deMens.nu, Dwaalzin en Hujo neemt er een team, genaamd 'Happy Humanists', deel aan de Refugee Walk. Mensenrechten vormen de basis van het vrijzinnig humanisme. De 'happy humanists' wandelen voor iedereen wiens rechten worden geschonden. In het bijzonder vestigen ze de aandacht op atheïsten en vrijdenkers die op te veel plekken in de wereld nog voor hun leven moeten vrezen, ondanks het universele recht op vrijheid van gedachte, geweten en godsdienst. De 'happy humanists' zetten stappen voor al wie moet vluchten om vrij te kunnen denken en leven.

Voel je het ook kriebelen? Wees welkom om mee te wandelen of te sponsoren. Op zondag 21 september 2025, vertrek om 12.30 uur in Gent, exacte startlocatie nog niet gekend, voor een wandeling van 20 kilometer.

Meer informatie op: www.deMens.nu

Meewandelen of doneren kan via:
www.refugeewalk.be/teams/happy-humanists

Leo Apostel 100

De Universiteit Gent en de Vrije Universiteit Brussel vieren de honderdste verjaardag van Leo Apostel met een tweedaags evenement op 4 en 5 september 2025.

Leo Apostel (1925-1995) was een Belgische logicus en filosoof. Academisch bestreek hij ongeveer alle aspecten van de filosofie, gaande van logica en wetenschapsfilosofie over ontwikkelingspsychologie en politieke filosofie tot zingeving en atheïstische spiritualiteit.

Steeds was er ook de inbreng van diverse relevante wetenschappen, wat hem tot een pionier maakte van de systeemtheorie en andere vormen van synthetisch denken zoals het ontwikkelen van wereldbeelden. Dat vraagt om een interdisciplinaire benadering waarvan hij altijd een groot vertediger is geweest.

Hij was ook gekend als lezinggever en als auteur van boeken zoals *Gebroken orde*, *Vrijmetselarij* en *Hopeloos gelukkig* (met Jenny Walry). Hij overleed net voor zijn zeventigste verjaardag en liet een intellectuele erfenis na die binnen en buiten de academische wereld blijft voortleven.

Op donderdag 4 september vanaf 16 uur is er in de Belvédère van de Gentse Boekentoren een terugblik op het leven en werk van Leo Apostel.

Op vrijdag 5 september vanaf 10 uur wordt het actuele onderzoek van het Centre Leo Apostel (CLEA) aan de VUB belicht.

Je kan ook intekenen op de bibliofiele uitgave *Hoe schoon de krekel*.

Meer informatie, programma en inschrijven op:
www.ugent.be/leoapostel100

ugent.be/leoapostel100. Plaatsen zijn beperkt'. At the very bottom, there are logos for the Universiteit Gent and the Vrije Universiteit Brussel (VUB)."/>

De inzichten

De inzichten op VRT 1 is een reeks van diepgaande gesprekken met inspirerende gasten over hun levensinzichten. Mensen die filosoferen over het leven, met Nic Balthazar als presentator en luisterend oor. Het programma werd samen met deMens.nu ontwikkeld als vrijzinnig humanistisch alternatief op de televisie naast de erediensten.

In het najaar van 2025 zijn er nieuwe afleveringen gepland. Alle vorige afleveringen van *De inzichten* zijn online beschikbaar. Ze zijn integraal te bekijken op **VRT MAX** of te beluisteren als podcast. Momenteel is het programma aan zijn zevende seizoen toe. Ook op de website van deMens.nu vind je meer informatie over de uitzendingen.

Seizoen 7 met: schrijver en presentator Kurt Van Eeghem, voorzitter deMens.nu Raymonda Verdyck, kinder- en jeugdpsychiater Peter Adriaenssens en schrijfster Lize Spit.

Seizoen 6 met: zanger en muzikant Wannes Cappelle, regisseur en scenarist Charlie Dewulf, acteur, regisseur en schrijver Mathias Sercu, muzikante Meskerem Mees, moraal- en techniekfilosofe Katleen Gabriels en criminoloog Christophe Busch.

Seizoen 5 met: chef-kok Seppe Nobels, bio-ingenieur Valerie Trouet, fotografe Lieve Blancquaert, acteur en regisseur Johan Heldenbergh, documentairemaakster Karine Claassen en stand-upcomedian William Boeva.

Seizoen 4 met: mensenrechtenactivist, kunstenaar en schrijver Fleur Pierets, acteur Frank Focketyn, actrice Maaïke Cafmeyer, actrice en regisseuse Maaïke Neuville en schrijver en cultuurhistoricus David Van Reybrouck.

Seizoen 3 met: schrijver en politicus Jan Terlouw, triatleet Marc Herremans, klimaatexperte en weervrouw Jill Peeters, actrice en juriste Lien Van de Kelder en politicoloog Jonathan Holslag.

Seizoen 2 met: filosoof en wiskundige Jean Paul Van Bendegem, strafpleiter Christine Mussche, fertiliteitexperte Petra De Sutter en oorlogsverslaggever Rudi Vranckx.

Seizoen 1 met: humorist Geert Hoste, oncoloog Wim Distelmans, gynaecologe Marleen Temmerman en VUB-rector Caroline Pauwels.



Charlie Dewulf



Nic Balthazar



Raymonda Verdyck



Peter Adriaenssens



Maaïke Neuville

foto's © Joke Goovaerts

Meer activiteiten en nieuwsberichten op: www.deMens.nu

Op het terrein

© Fotografencollectief Brandpunt 23



Hans De Ceuster



© Wolf Photography / Shutterstock.com

Moreel consultants bij Defensie nemen de pen op en geven een inzicht in hun werk en werkomgeving

Een verstoord wereldbeeld

Het is dinsdagochtend en wanneer ik in de tuin van het Hof van Busleyden in Mechelen aankom, heeft Jan me al gezien en zwaait hij enthousiast. We hebben elkaar hier al meermaals ontmoet - een rustig plekje tussen Jans thuis en kazerne - en het is de startplaats van onze regelmatige afspraken geworden. In zijn zoektocht naar zelfzorg kruisten onze paden elkaar eerder toevallig een half jaar geleden. Ik kreeg een mailtje van hem met de vraag eens naar hem te luisteren. Jan heeft morele verwondingen. Zijn militaire loopbaan confronteerde hem op verschillende momenten met de prijs van mensenlevens. Hij leerde dat mensen niet evenveel waard zijn en dat verstoord zijn wereldbeeld.

In de jaren tachtig ervoer hij dat het leven van miliciens, verpletterd door een tank, geplet tussen twee pantservoertuigen, of wanneer ze dat leven niet meer aankonden, waardeloos werd geacht door hun leidinggevenden. Of nog, hoe hij van zijn overste op zijn donder kreeg, omdat hij een helikopter liet komen om een zwaar zieke milicien naar het hospitaal te brengen en zo zijn leven redde. De tijd, het leven en zijn loopbaan gingen verder en de gebeurtenissen van toen werden goed opgeborgen.

Jaren later ging Jan tweemaal naar Afghanistan, waar dagelijks raketten op de basis werden afgevuurd. Hij was er getuige van een raket die ontplofte in een tent vol Nepalezen die de was deden en zo zag hij opnieuw hoe mensenlevens niet naar dezelfde waarde werden geschat. Bijna dagelijks nam hij deel aan afscheidsceremonies op de luchthaven van Kandahar, wanneer er weer NAVO-soldaten waren gesneuveld en er een laatste groet werd gebracht op hun laatste reis naar huis. Echter niet zo voor de gestorven Nepalezen, en een week later stond er een nieuwe tent met andere Nepalezen die de was deden. Tijdens zijn tweede opdracht werd de prijs van een mensenleven pas echt duidelijk. In Kaboel was het zijn taak om rond te rijden met enveloppen

met dollars. Afkoopsommen, bedoeld als compensatie voor de Afghaanse burgers die per ongeluk werden gedood. Bloedgeld voor het compenseren van het leed van die mensen aan wie we de democratie wilden schenken. De prijs van een Afghaans mensenleven: honderd dollar.

Het was een erg gewelddadige periode in Kaboel. Zo werden ze ooit aangevallen door een man met een zwaard, een andere keer stapten er aan een halte gewapende mannen uit de auto voor hen. Telkens reageerde Jan zoals het hem was geleerd, namelijk blijven rijden, zelfs als een van de aanvallers niet uit de weg gaat. Klinkt hard voor wie het niet gewoon is om in Kaboel te rijden, maar als je wordt aangevallen is dat wél normaal. Zijn koelbloedigheid bleef niet onopgemerkt bij de mensen die hij moest vervoeren en wier leven hij zo misschien kon redden.

Maar het schuldgevoel begon te knagen, toen hij weer eens wegreed en zo de aanslag op een trouwfeest niet kon voorkomen. De schaamte zichzelf en zijn collega's wel te kunnen redden, maar niets te kunnen doen voor de Afghanen die het gewoon waren om daar te leven én om het leven te vieren. Wanneer zijn opdracht in Kaboel bijna ten einde liep, ging het helemaal mis. Geen aanslag op zijn leven dit keer, maar wel op dat van een jong meisje dat voor de wielen van zijn auto werd geduwd. Een meisje met nog een heel leven voor zich werd opgeofferd - voor honderd dollar.

“Heb je je opdracht in Kaboel afgesloten?”, vroeg ik hem tijdens ons eerste gesprek. De afgelopen vijftien jaar was er geen nacht voorbijgegaan waarop Jan niet wakker schoot, opnieuw in die wagen zat en zich weer schuldig voelde voor haar dood. Al wandelend werken we verder aan een ceremonie om zijn opdrachten af te sluiten en om verloren levens te eren. Na een lange tocht door Mechelen staan we terug in de tuin en die ruikt naar de lente.

Achter tralies



Joeri Vaerendonck

Moreel consultants van de Stichting voor Morele Bijstand aan Gevangenen getuigen over hun ervaringen. Om privacyredenen zijn alle namen van gedetineerden schuilnamen

Een verslaving maar dan anders

Veel van de mensen met wie ik als moreel consultant in de gevangenis spreek, leiden een leven aan de rand van de maatschappij, een rand die blijkbaar tegen de gevangenis aanleunt. Het gaat om daklozen, drugsverslaafden, psychisch kwetsbaren ...

Wat me in hun verhalen opvalt, is dat ze vaak al van jongs af aan slachtoffer zijn van allerlei omstandigheden waar ze zelf nooit een zeg in hadden. Ik zou zelfs durven zeggen dat ze bijna altijd eerst zelf slachtoffer waren, voor ze dader werden. Ook opvallend is de vernietigende invloed van allerlei verslavingen op de levens van die mensen. Bij sommigen krijg ik het gevoel dat alles wel in orde zou kunnen komen, buiten dan het feit dat het moment waarop ze de gevangenis verlaten er nog maar één gedachte door hun hoofd zal gaan, hun drang naar een shot, een lijn, een glas bevredigen ...

In dat opzicht is het interessant om af en toe eens met iemand te praten die zichzelf als beroeps crimineel ziet. Voor me zit Pedro, een jonge dertiger. Eigenlijk was hij uit het criminele leven gestapt, maar een financiële tegenslag maakte de verleiding om naar het gemakkelijke geld terug te keren, te groot. Hij praat met me omdat hij beseft dat hij op een keerpunt in zijn leven staat. Als hij er nu mee stopt, kan hij nog een normaal bestaan opbouwen. In het andere geval wordt het vermoedelijk definitief een leven in de criminaliteit. Wat voor mij een heel eenvoudige keuze zou zijn, is voor hem duidelijk nog geen uitgemaakte zaak.

In de loop van onze gesprekken wordt het me duidelijk dat hij ervan uitgaat dat hij zijn zaakjes in principe redelijk 'veilig' zou kunnen voortzetten, waarmee hij bedoelt dat hij buiten het vizier van het gerecht denkt te kunnen blijven. In de zaak waarvoor hij nu in de gevangenis zit, zijn zijn kompanen onvoorzichtig geweest. Mocht hij hen beter hebben gecheckt, dan had hij hier waarschijnlijk niet gezeten.

Maar de slinger is zeker nog niet in de richting van de criminaliteit doorgeslagen. Hij vertelt ook met veel liefde over zijn vrouw en hun dochtertje die hij nu ontzettend mist, iets wat hij in de toekomst niet wil herbeleven.

Maar dan, na ongeveer een maand van wekelijkse gesprekken, geeft hij me een inkijk in nog een factor die meespeelt, namelijk zijn 'verslaving'. Het gaat dan niet over een verslaving aan een bepaald genotsmiddel, maar aan macht, geld, luxe, status ... Hij geeft toe dat de financiële tegenslag waarover hij het had, eigenlijk een duur uitgevallen reparatie aan zijn auto was. Een harde dobber, omdat hij beseftte dat hij in de toekomst waarschijnlijk niet meer met wagens uit de 'topklasse' zou kunnen rijden. Hij verwoordt het zelf heel juist door het een verslaving te noemen. Hij erkent daarmee dat de verlangens die hij heeft, irrationeel en zeer dwingend zijn.

Ook voor Pedro koester ik de hoop dat hij bij het verlaten van de gevangenis in staat zal zijn om zijn demonen te trotseren. Een hoop die gestoeld is op het feit dat het erkennen van het probleem bij elke verslaving de eerste stap naar genezing is, maar die tegelijkertijd getemperd wordt door de ervaring dat veel herstellende verslaafden een periode van terugval beleven.

Aan de slag als vrijwillig moreel consultant?

Interesse om als vrijwillig moreel consultant actief te zijn in een gevangenis of een detentiehuis? Stuur je motivatiebrief en curriculum vitae via jobs@smbg-famd.be naar de Stichting voor Morele Bijstand aan Gevangenen.

Momenteel zoekt SMBG kandidaten voor het detentiehuis in Olen, de gevangenis in Ruiselede, Dendermonde, Hoogstraten, Wortel en Merksplas, en de hulpgevangenis in Leuven.

Tinneke Beeckman

Tinneke Beeckman is filosoof en schrijfster

De weg naar zelfkennis



© Jeroen Vanneste

Wat betekent filosofische zelfzorg? Het kortste citaat daarover komt niet van een filosoof, maar van de Canadese schrijver en muzikant Leonard Cohen: "Tenzij je de oceaan wordt, zal je elke dag zeeziek zijn." Je maakt het jezelf lastig als je denkt tegenover het leven te staan. Je bént het leven; je bent de deining, de stilte, de storm, het oppervlak, de diepte, het creatieve, de destructie. Wat dat inzicht in jouw leven concreet betekent, moet je zelf uitmaken. Filosofie geeft geen hapklare adviezen.

Leonard Cohen verbleef decennialang enkele maanden per jaar in een boeddhistisch klooster in California. Zijn 'oceaaangedachte' is sterk aan die traditie verwant. Tegelijk verwoordt Cohen een idee dat evengoed in de klassieke westerse filosofie voorkomt. In zijn *Brieven aan Lucilius* geeft de stoïcijn Seneca een gelijkaardige suggestie: "Toti se inserens mundo", je moet je helemaal onderdompelen in de wereld. Elke dag moet je oefenen om een ego-gericht perspectief te overstijgen. Daartoe voer je een zelfonderzoek. Je brengt in kaart wat je voelt, denkt, verlangt, maar ook hoe je een klein deeltje bent van een geheel dat je eindeloos overstijgt. Je hebt aandacht voor je aandacht; *prosoché* in het Grieks, een vorm van *prudencia*, voorzichtigheid, wijsheid. Je zoekt datgene in jezelf waarin je jezelf overtreft. Door elke dag te oefenen, met vallen en opstaan, slaag je erin een kosmisch zelfbewustzijn te ontwikkelen. Wat uiterst individueel lijkt, is meer dan individueel; je hebt een geest die deelachtig is aan iets universeels.

Over die geest, die *daimonion* sprak Socrates al. Hij noemde het zijn innerlijke stem die hem tot het betere aanspoorde. Het was het

redelijke, het natuurlijke, zelfs het goddelijke in hemzelf. Die demon behoedde hem voor vergissingen. En het was beter om naar die innerlijke stem te luisteren dan naar de *doxa*, de gangbare publieke opinies. Als je dus moet kiezen tussen leven in harmonie met jezelf of in harmonie met wat anderen denken, moet je voor je eigen denken kiezen. De weg naar zelfkennis kan best lastig zijn; hij leidt niet naar een makkelijk of een conformistisch leven.

Vandaag de dag is de praktische filosofie nog altijd populair, al is ze vele eeuwen oud. Ze omvat ook meerdere denkstromingen; stoïcijnen, epicuristen, sceptici en vele anderen. Elke filosofische strekking formuleert een variatie op het kosmische perspectief. Ik benadruk dat omdat de praktische filosofie soms tot een erg individualistische visie wordt herleid en tot een snelle zelfhulp- of zelfverbeteringstechniek. Enkele inspirerende quotes zouden je dan aanzetten om je doelen te bereiken: je kan beter presteren, je status verhogen, je publieke imago beheersen. Maar daarmee heeft filosofisch denken niets te maken. De klassieke, praktische filosofie verenigt meerdere perspectieven: de relatie tot zichzelf, tot de anderen (vriendschap, familie) tot de samenleving en tot de wereld.

Twee valkuilen moet je dus vermijden. Dat je bij zelfonderzoek alleen diep in jezelf graaft en de bredere kijk vergeet. En dat je denkt dat wijsheid meteen succes of winst oplevert.

Zelfzorg en zelfkennis beogen maar één effect, zoals Cohen al wist: minder zeeziek zijn.

Zelfzorg



Illustratie © Janne van Woensel Kooy

WIJ ZIJN ER VOOR JOU!



In een huisvandeMens kan je terecht voor: informatie (o.a. waardig levenseinde) - gesprekken - vrijzinnig humanistische plechtigheden - gemeenschapsvormende activiteiten - vrijwilligerswerk

Provincie Antwerpen

Jan Van Rijswijcklaan 96
2018 Antwerpen
03 259 10 80
antwerpen@deMens.nu

Lantaarnpad 20
2200 Herentals
014 85 92 90
herentals@deMens.nu

Begijnhofstraat 4
2500 Lier
014 85 92 90
lier@deMens.nu

Grote Markt 14
2800 Mechelen
015 45 02 25
mechelen@deMens.nu

Laar 2 bus 2
2400 Mol
014 85 92 90
mol@deMens.nu

Begijnenstraat 53 bus 6
2300 Turnhout
014 42 75 31
turnhout@deMens.nu

Brussels Hoofdstedelijk Gewest

Saintelettesquare 17
1000 Brussel
02 242 36 02
brussel@deMens.nu

Campus Etterbeek VUB
Pleinlaan 2
Site Willy Van Der Meeren
Lokaal P3.0.DE10, gele units
1050 Brussel

Provincie Limburg

Klokkestraat 4 bus 1
3740 Bilzen
089 30 95 60
bilzen@deMens.nu

Opitterstraat 20
3960 Bree
089 73 05 00
bree@deMens.nu

Grotestraat 10
3600 Genk
089 51 80 40
genk@deMens.nu

Albrecht Rodenbachstraat 18
3500 Hasselt
011 21 06 54
hasselt@deMens.nu

Koningstraat 49
3970 Leopoldsburg
011 51 62 00
leopoldsburg@deMens.nu

Hertog Jan Plein 24
3920 Lommel
011 34 05 40
lommel@deMens.nu

Rijksweg 380
3630 Maasmechelen
089 77 74 21
maasmechelen@deMens.nu

Kazernestraat 10 bus 1
3800 Sint-Truiden
011 88 41 17
sinttruiden@deMens.nu

Vlasmarkt 11
3700 Tongeren-Borgloon
012 45 91 30
tongeren@deMens.nu

Provincie Oost-Vlaanderen

Koolstraat 80-82
9300 Aalst
053 77 54 44
aalst@deMens.nu

Boelare 131
9900 Eeklo
09 218 73 50
eeklo@deMens.nu

Kantienberg 9
9000 Gent
09 233 52 26
gent@deMens.nu

Zuidstraat 13
9600 Ronse
055 21 49 69
ronse@deMens.nu

Stationsplein 22
9100 Sint-Niklaas
03 777 20 87
sintniklaas@deMens.nu

Hoogstraat 42
9620 Zottegem
09 326 85 70
zottegem@deMens.nu

Provincie Vlaams-Brabant

Leuvensestraat 28
3200 Aarschot
013 32 53 09
aarschot@deMens.nu

Koning Albertstraat 87
3290 Diest
013 32 53 09
diest@deMens.nu

Molenborre 28 bus 2
1500 Halle
02 383 10 50
halle@deMens.nu

Brusselsestraat 203
3000 Leuven
016 23 56 35
leuven@deMens.nu

Beauduinstraat 91 bus 1
3300 Tienen
016 81 86 70
tienens@deMens.nu

Frans Geldersstraat 23
1800 Vilvoorde
02 253 78 54
vilvoorde@deMens.nu

Provincie West-Vlaanderen

Hauwerstraat 3C
8000 Brugge
050 33 59 75
brugge@deMens.nu

Esenweg 30
8600 Diksmuide
051 55 01 60
diksmuide@deMens.nu

Korte Torhoutstraat 4
8900 Ieper
057 23 06 30
ieper@deMens.nu

Galloperstraat 48
8670 Koksijde
058 52 08 94
koksijde@deMens.nu

Overleiestraat 15A
8500 Kortrijk
056 25 27 51
kortrijk@deMens.nu

Godshuislaan 94
8800 Roeselare
051 26 28 20
roeselare@deMens.nu



De huizenvandeMens zijn
een initiatief van deMens.nu

Meer info op
www.deMens.nu

