

de mens^{uvv}.nu magazine

Dossier
Stilte ...

Nieuwe columnisten
Kurt Van Eeghem
Tinneke Beeckman

**“Iets betekenen
voor een ander,
dat is de essentie”**

Piet Goddaer over zingeving en voldoening

vrijzinnig humanistisch tijdschrift
voor iedereen

de mens^{uvv}.nu
is vrijzinnig humanistisch





deMens.nu – Unie Vrijzinnige Verenigingen vzw

Federaal secretariaat

Brand Whitlocklaan 87 bus 9
1200 Sint-Lambrechts-Woluwe
T 02 | 735 81 92
F 02 | 735 81 66
info@deMens.nu
www.deMens.nu

Hoofdredactie

Anne-France Ketelaer

Redactie

Franky Bussche
Nele Deblauwe
Tamara De Laet
Yvan Dheur
Bert Goossens
Joke Goovaerts
Liza Janssens
Maya Richard
Simon Vandeputte
Hilde Vandervelde
Ellen Vandevijvere
Mieke Werbrouck

Eindredactie

Hilde Vandervelde

Lay-out

GrafiekGroep

Foto cover

© Jeroen Vanneste

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.

Onder auspiciën van de Unie Vrijzinnige Verenigingen vzw.



Lid van de Unie
van de Uitgevers van
de Periodieke Pers

Conform de wet tot bescherming van de persoonlijke levenssfeer ten opzichte van de verwerking van persoonsgegevens (8 december 1992) delen wij je mee dat een aantal van je persoonsgegevens opgenomen worden in ons adressenbestand. deMens.nu zal, als houder van dit bestand, je gegevens verwerken in het kader van volgend doeleinde: verspreiden van publicaties en interne communicatie.

Op schriftelijk verzoek, gericht aan mevrouw Anne-France Ketelaer, algemeen directeur, Brand Whitlocklaan 87 bus 9 te 1200 Sint-Lambrechts-Woluwe, kan je een overzicht krijgen van de door deMens.nu over je opgeslagen persoonsgegevens. Onjuiste gegevens verbeteren wij op je verzoek.

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

Je kan je gratis abonneren op deMens.nu Magazine.

Hoe? Stuur een mailtje naar info@deMens.nu

OF stuur een brief naar deMens.nu-UVV vzw Brand Whitlocklaan 87 bus 9 1200 Sint-Lambrechts-Woluwe

Met vermelding van je naam en adres.

Zin in de e-gazet?

Zin in de e-gazet, de digitale nieuwsbrief van deMens.nu? Surf dan snel naar onze website en schrijf je in!

Volg ons op



Stilte ...

“

Niets is sterker dan de stilte”, zingt Stef Bos, maar stilte is schaars. Op een doordeweekse dag word je blootgesteld aan heel wat geluiden, zoals het getik van een collega, het telefoongesprek van een andere collega, de muziek uit het kantoor wat verderop, het gezoem van de airco, het geraas van de printer ... Het spitsuur is al even hectisch en zorgt ook voor stress: getoeter van gefrustreerde chauffeurs in de file of een overvolle treinwagon waarin mensen druk praten met elkaar of met iemand ver weg via de smartphone.



© Isabelle Pateer - Otherweyes

Eenmaal thuis sta je klaar voor je gezin: het huishouden rondkrijgen, de kinderen helpen met hun huiswerk, van gedachten wisselen met je partner over de afgelopen werkdag, bespreken wie de kinderen morgen naar de sportschool brengt en wat je in het weekend moet/wil doen. Voor je het weet zit de dag erop en heb je nood aan stilte, aan tijd en ruimte om in alle rust te kunnen stilstaan. Want nood aan stilte gaat niet alleen om een geluidsluwe plek, maar evengoed om een rustige omgeving waar je even tot jezelf kan komen, kan reflecteren en bezinnen.

In het dossier *Stilte ...* verkennen we de verschillende betekenissen van stilte. We belichten de positieve impact van stilte op de volksgezondheid en onderzoeken de betekenis van stilte in de maatschappij. We stellen vast dat stilte een luxeproduct is in onze samenleving. Daarom is er nood aan stille ruimtes op publieke plaatsen. Daarnaast bekijken we hoe het is om te leven met onder meer tinnitus en doofheid, en ontleden we de stille, introverte persoonlijkheid.

Nieuw in het dossier is de rubriek *Jongleren*, waarin jongeren creatief aan de slag gaan met het thema. Zo bieden we inzicht in hun leefwereld.

Veel leesplezier.

Liza Janssens

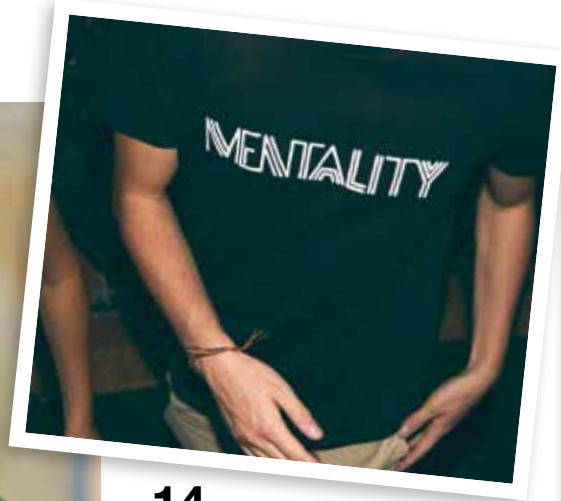
Inhoud

6



© Jeroen Vanneste

© Mentality



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



© Isabelle Pateer - Otherweyes



50



54

58



© Johan Jacobs

6 Onderhuids

“Die drang naar evenwicht lijkt mij de meest natuurlijke behoefte die er is”
Interview met singer-songwriter Piet Goddaer

11 Vrijzinnige barometer

Freedom of Thought Report

12 Wetenschappelijk onderzocht

Van -20,6 dB tot 158,5 dB

14 Jong.nu

“Eventjes een zorgeloze tijd kunnen beleven”
Interview met Felix Verhaeghe van Mentality

17 Dossier

Stilte ...

45 Column Kurt Van Eeghem

Zo kan het ook

46 Achter de schermen

VUBMUN

47 Ingezoomd

Studiereis W.E.M.M.E.L.

48 Vrijwilligers van bij ons

huisvandeMens Vilvoorde & Leuven

50 Een bank vooruit

Leerkracht Eline Ouwendijk over interactie van leerlingen in de lessen niet-confessionele zedenleer

51 Breinpijn

Win de cd *Smetana & Sjostakovitsj - Pianotrio's* van Ensembl'Arenski

52 Van de bovenste plank

Recensie van *Vrijzinnig humanisme in tijden van globale opwarming, De grote levensvragen, Er was eens ...*

54 Actua

Nieuwsjes en activiteiten

58 Column Tinneke Beeckman

Meer kwaad dan goed

59 Levenskunst

60 Er is een huisvandeMens in je buurt



**“Een mens, dat is
toch iets bizars”**

Interview met Piet Goddaer

Door de grote ramen van zijn studio zwaait Piet Goddaer - of Ozark Henry, zoals je wil - ons hartelijk tegemoet. Hij is net terug van San Francisco. Een globetrotter die zijn plek gevonden heeft aan de oevers van de IJzer. Hier vindt hij rust, hier is hij gesetteld. “What do you want essentially?”, zingt hij. In zijn leven is hij steeds op zoek naar evenwicht: de balans tussen moeten, kunnen en willen. Optreden doet hij op blote voeten. Niet om een mysterieuze reden, zijn tenen staan gewoon wat krom. Schoenen zijn niet zo comfortabel, geef hem maar een paar teenslippers. Op de vraag of we gewoon West-Vlaams kunnen spreken, antwoordt hij: “Joam, doe moa geweune wi.” Het typeert hem, en toch is hij een buitenbeentje.

Nele Deblauwe - foto's © Jeroen Vanneste

Vrijheid als hoogste goed

Wie zou Piet Goddaer zijn zonder muziek?

Muziek is mijn taal, de taal die ik het best spreek en begrijp. Je eet en drinkt, dat is nodig om te leven, dat zijn basisbehoeften. Ik heb muziek op dezelfde manier nodig, het is wie ik ben. Ik had het bijvoorbeeld heel moeilijk om een beroep te kiezen. Muziek maakte altijd deel uit van mijn leven, het paste bij mijn persoonlijkheid, eerder dan dat het iets was wat ik kon doen. Ik heb nooit gedacht: goh, misschien beheers ik dat wel, ik kan op een podium staan. Dat ik er nu mijn brood mee verdien, is ondergeschikt, dat is toeval. Zonder muziek zou ik gewoon een mens zijn. Misschien zou ik een volwaardig leven kunnen leiden, maar ik zou een enorm aspect missen.

Wat in je leven gebeurt, vertaal je door je muziek. Is het dan nog van jou?

Neen, maar dat is net het schone aan muziek maken. Je geeft jezelf bloot, je vertelt zoveel verhalen die je bij wijze van spreken ‘afgeeft’, die de luisteraar gaan toebehoren. Daar kan ik best mee leven. Aan de andere kant, soms is het lastig als mensen een mening over mijn werk formuleren en die op mij als persoon projecteren. Dan denk ik: dat is hoe jij het ervaart, dat is jouw deel van het verhaal, maar jouw kritiek mag niet over mij als mens gaan. Mijn muziek wordt soms uit de context gehaald, er worden dingen uitgelicht die het geheel een verkeerd beeld geven. En net omdat ze zo persoonlijk is, is dat niet altijd makkelijk.

Was je als kind al speciaal?

Ik heb altijd mijn eigenheid gehad: een deel koppigheid, een apart gedacht hebben, en mijn rechtvaardigheidsgevoel dat nogal ontwikkeld is. We leven in een wereld waarin personencultus belangrijk

is, maar mijn imago is niet gecreëerd. Piet Goddaer en Ozark Henry zijn dezelfde mens. Ik heb me die artiestennaam aangemeten net om geen imago te moeten hebben. Mijn muziek moet centraal staan, mijn persoon wil ik op de achtergrond houden.

Durven denken

Je muziek klinkt nu harder dan vroeger. Is dat een evolutie in je denken en zijn?

Plots stond ik erbij stil dat ik explicieter mocht zijn. Terwijl ik eigenlijk niet zo'n voorstander van té concreet ben, vooral niet in muziek. Ik ben geen tafelspringer die luidkeels zijn mening staat te roepen. Er bestaat nog altijd een zekere poëzie. Muziek dient niet om te bruuskieren. Maar onze wereld heeft een wreed jaar gekend, we hebben zoveel meegemaakt. Ik kón gewoon niet anders dan duidelijk te zijn, expliciete nummers te schrijven. Er worden zoveel waarden uitgehold, onze maatschappij gaat er met zo'n grote stappen op achteruit. En dat terwijl we op heel wat terreinen nog nergens waren. Vrouwenrechten bijvoorbeeld, daar is nog veel werk aan de winkel. We hebben de mond vol over emancipatie, maar als het erop aankomt blijft het zoeken. Dat vind ik moeilijk, al van toen ik klein was. Ik herinner me dat ik als kind met mijn ouders op daguitstap naar Londen ging, met de hovercraft het kanaal over. 's Middags gingen we een café binnen, maar mijn moeder mocht niet mee, dat was niet voor vrouwen. Ik was verontwaardigd. “Ik kom hier nooit meer! Ik ga nooit meer naar Londen!” Ik begreep dat toen niet, en nog steeds niet. Als mijn



zoon en dochter voor hetzelfde kiezen, en voor die keuze op een of andere manier anders behandeld worden, dan zal ik dat nooit kunnen accepteren. We zijn toch allemaal net iets té beschaafd en té intelligent om zoiets te accepteren? En toch doen we dat massaal. Ik vind dat bizar.

Maak jij je zorgen over hoe onze maatschappij evolueert?

Toch wel. Kijk naar Trump, de Amerikaanse president. Iedereen heeft het over de figuur Trump, maar eigenlijk gaat het over het fenomeen Trump. Dat zo iemand - een ziekelijke leugenaar - zomaar kan solliciteren voor een publiek ambt. En terwijl hij solliciteert, gedraagt hij zich openlijk racistisch, seksistisch, en zet hij aan tot geweld: "If anyone disagrees with me, just smack them in the face, I'll put up with the consequences." Zo kan ik tegen om het even wie zeggen: "Zeg, mep die gast eens in elkaar, en als er iets uit volgt, dan regel ik dat wel." Alsof dat kan, dat is toch onwaarschijnlijk! En zo ging die sollicitatie van Trump ronde na ronde verder. Dat kan je je toch niet voorstellen? We zijn altijd zo trots op onze westerse normen en waarden, die we misschien net iets 'hoger' inschatten, maar we staan nergens met zo'n kerel aan het roer.

Hoe voed jij je kinderen op in deze wereld?

Ze zijn nog jong. Ik wil hen zeker meegeven dat het goed is om hun omgeving te kennen, dat ze tegen iedereen goeiedag zeggen, zodat iedereen hen ook kent. Ze moeten leren oog te hebben voor elkaar, leren samen te leven. Ik vind het belangrijk dat ze een

gemeenschapsgevoel ontwikkelen, en dat ze beseffen: die heeft het breder dan die, voor de ene is het leven moeilijker dan voor de andere. Niets is vanzelfsprekend. Ik wil dat ze leren kijken door te ontdekken, net zoals ik dat doe. Je leert niets door te googelen. Je kan de wereld alleen maar zien door hem in zijn werkelijkheid te bekijken. Soms zie je op dezelfde plek twee totaal andere beelden. Als ik hier naar links kijk, zie ik een vaart met veel groen, kijk ik naar rechts, dan staat daar een half afgebroken huis. Daarom reis ik zo graag. Alleen zo snap je de dynamieken, leer je hoe mensen leven en waarom ze leven. Op zoveel plaatsen is dat verschillend.

Eén voor allen, allen voor één

Vaak reizen confronteert je onvermijdelijk met de gevolgen van aanslagen en terreur. Is jouw manier van leven hierdoor veranderd?

Ik reis nog altijd evenveel, maar ik ben wel alerter. Als ik ergens niet hoeft te zijn, dan ga ik er ook niet heen. Ik ga me ook niet onnodig in een grote groep mensen begeven. Je voelt dat er, waar veel mensen samen zijn, ook veel frustratie heerst. Er is een mentaliteitsverandering, een soort gewaarwording, veel opgekropte woede, een wij-tegen-zij-gevoel. Ik wil daarin niet naïef zijn. De meeste mensen met wie ik werk zijn pakweg twintig jaar jonger dan ik. Ze lachen omdat ik hen tot voorzichtigheid aanmaan: "Allez, ons



“Ik geloof in het leven op zich”

opaatje heeft weer gesproken.” Maar ik meen dat! Er gebeurt een aanslag in Parijs, nota bene in een zaal waar wij gespeeld hebben, en in Brussel, zo dicht bij huis. En dan, plots, is het écht. De realiteit van een willekeurig slachtoffer van zinloos geweld te zijn, bestaat. We kunnen dat niet langer ontkennen of negeren. Toen ik klein was, leek er nog een soort oorzakelijkheid of verband te bestaan. Als het vuur warm is, blijf dan van het vuur af, zo iets. Nu is dat weg, de willekeur regeert.

Is wreedheid eigen aan de mens?

Er is niet veel nodig om van mensen monsters te maken. Het is voor mij geen openbaring om te constateren dat de mens tot zoveel gruwel in staat is. Ik wist dat wel. Maar het is vreemd om te zien dat mensen iemand zo makkelijk kunnen depersonaliseren of dehumaniseren. Mensen zijn tot vreselijke dingen in staat door de andere niet meer als een mens te beschouwen. Mensen, daders én slachtoffers die in zo'n situatie verzeild raken, handelen vaak vanuit een soort werkelijkheid die ze als vanzelfsprekend ervaren. Een overheid is daar verantwoordelijk voor, zo iets groeit van onder naar boven. Als VN-ambassadeur probeer ik overheden op hun beleid aan te spreken, hen op hun plichten te wijzen. Maar eenvoudig is dat niet. Dan zeggen ze: “Jij bent niet van hier, dat is onze cultuur, jij begrijpt dat niet.” Maar daar heeft het weinig mee te maken. Kinderen die als slaven leven, dat is geen cultuur, dat is mishandeling. Maar goed, ergens kan ik het ook wel begrijpen. Als er hier een of andere snuiter zou komen zeggen dat wij verkeerd bezig zijn, dan zouden we wellicht ook op onze achterste poten staan.

Blijf je geloven in de intrinsieke goedheid van mensen?

Ja, maar dat wil niet zeggen dat elke mens per definitie goed is. *L'histoire se répète*: als kind vond ik dat een enorme doodoener, maar in feite is het waar. Er zullen altijd goede mensen zijn, en er zullen er altijd zijn die tot gruwel in staat zijn, ondanks de lessen die de geschiedenis ons leert. Dat is toch bizar, hé.

Atheïst tot in de kist

Is er leven na de dood?

Ik weet niet of daar ruimte voor is. Geloven in een leven na de dood is volgens mij gewoon een manier om een soort controle op het hier en nu te verwerven. Ik geloof in het leven op zich, het ene sterft zodat het andere geboren kan worden. We maken als mens allemaal een cyclus door, we evolueren in ons eigen bestaan. We passen ons voortdurend aan, we veranderen, we leren bij, en uiteindelijk gaan we het altijd maar beter en beter doen, om tot slot plaats te maken voor iets nieuws. Dat is het leven. Als mens zijn we maar een piepklein deel van het geheel.

Wat geeft jouw leven zin?

Als je geluk niet in materie zit, kan je makkelijker keuzes maken. Ik heb nog nooit gewerkt om een huis af te betalen, of om een auto te kunnen kopen. Het zegt me allemaal nijs. Ik zoek dat ook niet. Vanuit mijn perspectief is dat misschien makkelijk gezegd. Ik heb



“Materie, dat geeft toch geen voldoening”

een huis en een auto, maar ik was ook gelukkig toen ik ze niet had. Toen ik mijn burgerdienst deed, verdiende ik een peulschil, en in het begin was mijn muziek geen financieel succes. Maar ik vond het geweldig wat ik deed. Ik leefde dikwijls op het randje, mijn verwarming was dan bijvoorbeeld afgesloten, of ik had geen stromend water. Maar ik heb nooit het gevoel gehad dat ik arm was - waarmee ik niet wil spreken voor iemand anders. Je moet bezig zijn met iets te betekenen voor een ander, en met wat iemand betekent voor jou. Dat is de essentie, dat is mijn zingeving. We zitten tegenwoordig zo gevangen in ons leven, de economie moet draaien, we moeten consumeren, maar we krijgen daar niets voor terug, tenzij materie. Dat geeft toch geen voldoening? Die hebberige cultuur breekt ons alleen maar af. Op een bepaald punt lopen mensen daarop vast, ze vragen zich af: waar ben ik eigenlijk mee bezig?

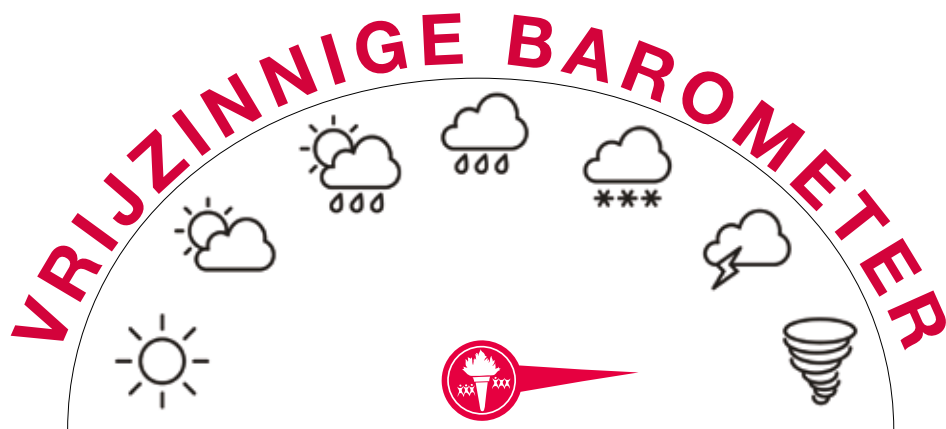
Verliezen we het vermogen om de schone dingen des levens te zien?

Misschien. We beseffen zo weinig hoe we in mekaar zitten, er wordt te weinig gebabbeld. We houden ook altijd zo van succes. We willen weten hoeveel medailles iemand verzamelde, maar of hij écht graag aan sport deed, dat weten we niet. Als je iets goed kan, moet je het ook doen, zo denken wij. Alsof dat belangrijker is dan je goed voelen. Kinderen gaan naar school en ze moeten goede punten halen, maar waarom? Ze moeten zich vooral goed voelen en ze moeten ontdekken wie ze zijn. Als dat zo is, zullen ze vanzelf betere keuzes maken, keuzes die ervoor zorgen dat ze goed in hun vel zitten en een geweldig leven kunnen hebben.

We hebben een paar generaties na elkaar die dat vergeten zijn. Het enige succes dat bestaat, lijkt wel: hup, naar de unief. Oh wee als je niet meekan en voor iets anders moet kiezen, dat is plan B! Maar een beroep kiezen, bakker of schrijnwerker worden, en je daarin voluit kunnen smijten, dat is toch fantastisch. Ik geloof dat die waardevolle beroepen altijd zullen blijven bestaan. Ik herinner me in elk geval niet hoeveel punten ik ooit op een dictee scoorde. Die punten hebben mij gemaakt noch gevormd, die zeggen niets over mij.

Op wie richt jij je als je het evenwicht kwijt bent?

Op mezelf, niet op iets bovenmenselijks. Ik geloof dat alles steeds in beweging is om tot een soort evenwicht te komen. Hoe meer dat evenwicht verstoord wordt, hoe wilder die bewegingen zijn, en hoe meer energie nodig is om weer in balans te komen. Die drang naar evenwicht lijkt mij de meest natuurlijke behoefte die er is. Sommige mensen hebben daar graag een soort leiding in, ze maken daar een beeld van, iets sacraals. Ze willen geloven, omdat het leven *an sich* misschien te moeilijk is. In 2006 heb ik een sabbatperiode van twee jaar genomen. Het ging voortdurend over mijn persoon, nooit over mijn muziek. Ik was dat moe. In die periode heb ik intensief gesport. Dat was een heel andere wereld die voor mij openging. Fysieke inspanning vraagt zoveel energie dat je stopt met denken. Je laat los. Daardoor ga je de dingen weer in de juiste verhouding zien. Sporten was toen mijn manier om mijn evenwicht te herstellen, daardoor kon ik terugkeren naar het podium.



Deze barometer peilt naar de stand van de vrijzinnigheid vandaag. Pakken donkere regenwolken zich samen boven vrijdenkersland? Of geniet de kritische, vrije geest van een staalblauwe lucht en een stralende zon?

Hilde Vandervelde

Freedom of Thought Report

De International Humanist and Ethical Union, de internationale koepelorganisatie van humanistische verenigingen, afgekort als IHEU, brengt jaarlijks een rapport uit over de situatie van atheïsten, humanisten, vrijdenkers en seculieren in de wereld. Dat *Freedom of Thought Report* analyseert hoe het wereldwijd met het recht op vrijheid van gedachte en vrijheid van meningsuiting is gesteld en brengt de schendingen ervan in kaart. De zesde editie van het rapport werd op 5 december 2017 in het Europees Parlement voorgesteld, en dat naar aanleiding van de Internationale Dag van de Mensenrechten op 10 december.

In dat nieuwe rapport vestigt IHEU de aandacht op zeven landen waar atheïsten en humanisten het afgelopen jaar actief werden vervolgd. In Pakistan, de Malediven en India werden humanisten en atheïsten vermoord. Als gevolg van een haatcampagne tegen atheïsten in Pakistan 'verdwenen' verschillende atheïstische activisten of werden ze vervolgd wegens zogenaamde blasfemie of godslastering. Twee van hen riskeren de doodstraf. In Maleisië escaleerden haatgevoelens tegen atheïsten tot op overheidsniveau, toen hoogwaardigheidsbekleders ermee dreigen 'jacht te maken' op geloofsafvalligen. Gevallen van apostasie, of geloofsverzaking, in Mauritanië, Saudi-Arabië en Soedan worden aangehaald om aan te tonen dat zij die zich als niet-religieus manifesteren of religieuze machtsstructuren in vraag stellen, gevaar lopen. Die bedreiging heerst in het bijzonder in islamistische landen, waar geloofsafvalligen vaak worden verafschuwd. In twaalf landen wordt apostasie zelfs met de doodstraf bestraft.

Naast die overduidelijke gevallen van antireligieuze discriminatie zijn er wereldwijd 55 landen die een of meer vormen van ernstige discriminatie ten aanzien van niet-religieuzen kennen. Dat kan gaan om gevangenisstraffen wegens blasfemie, fundamentalistische bekeringsdrang in overheidsscholen, staatsrecht gestoeld op religieuze doctrine, en controle van personen- en familierecht door religieuze rechtbanken. Het rapport waarschuwt ervoor dat het stijgend aantal anti-atheïstische moorden en vervolgingen niet moet worden gezien als losstaande gebeurtenissen, maar als onderdeel van "een patroon van achteruitgang op grote schaal".

Naar aanleiding van de voorstelling van het rapport zegt Andrew Copson, voorzitter van IHEU: "Meer en meer mensen uit Saudi-Arabië of Afghanistan of Pakistan richten zich tot ons, tot onze humanistische beweging, en zeggen: 'Ik ben humanistisch' of 'Ik ben atheïstisch, en ik kan niet vrijuit spreken, ik kan niet zeggen wat ik wil, zelfs niet online.' Ze zijn bang dat ze aangevallen of zelfs gedood zullen worden." En Copson gaat verder: "Dit rapport toont aan dat die angst niet irrationeel is. In meerdere landen gebeuren er buitengerechtigde executies, of politieke moorden, terwijl er haast straffeloosheid voor de daders geldt. Wij roepen de internationale gemeenschap op om de vervolging van humanisten en atheïsten te veroordelen, en om wereldwijd met mensenrechtenactivisten samen te werken om een einde aan dat onrecht te maken."

Meer info?

www.iheu.org en www.freethoughtreport.com



Van -20,6 dB tot 158,5 dB

In het dossier *Stilte ...* worden talrijke aspecten van stilte en rust behandeld, evenals van hun tegenpolen geluid en lawaai, telkens met aandacht voor de mentale en psychische gezondheid van mens en maatschappij. Maar waar op aarde bevinden zich de stilste plekken? En wat heeft ruimtevaart met het meten van geluid te maken? Enkele wetenswaardigheden over stilte en geluid.

Yvan Dheur

Enjoy the silence?

Wetenschappers van Microsoft hebben in het hoofdkwartier in Redmond (Washington) diep verborgen in de kelders een dode kamer gebouwd, ook wel anechoïsche kamer genoemd. De sterkte van het geluid bedraagt er -20,6 decibel (dB). Het menselijk gehoor kan geluiden waarnemen tot en met 0 dB. Geluiden die de mens niet kan horen, worden uitgedrukt door een negatieve waarde, vandaar dus -20,6 dB. Om de betekenis van decibels enigszins te situeren: fluisteren is ongeveer 30 dB, en ademen zowat 10 dB. Het geluid van luchtmoleculen die met elkaar in botsing treden, zou schommelen rond -24 dB.

Wat heerlijk, zo'n stille ruimte, zou je denken. Ten minste, indien je er zou kunnen genieten van rust en stilte. Want niets is minder waar. Mensen die de kamer bezoeken, ervaren hun verblijf in die ruimte als zeer onaangenaam. Sommigen houden het er maar enkele seconden uit, anderen worden er zelfs onwel. De stilte is er zo intens, dat je alles hoort wat zich in je lichaam afspeelt: het geknars van je tanden, het geborrel van je darmen, het gekraak van je gewrichten, het kloppen van je hart, het stromen van je bloed ... En dat zou mensen een heel onprettig en naar gevoel geven.

Wat is dan het nut van een dergelijke kamer? Elektronische apparatuur zoals computers, tablets en spelconsoles worden er getest. De allerkleinste vibraties van de onderdelen van die apparatuur kunnen er zorgvuldig worden gemeten.

Stilste plekken op aarde

George Foy, een Frans-Amerikaanse romanschrijver en journalist, werd in de New Yorkse metro ooit geconfronteerd met een lawaai van meer dan 100 dB, toen hij besloot om de stilste plaatsen in de



natuur te gaan opzoeken. Daarmee bedoelde hij die plaatsen waar er de minst menselijke geluidsvervuiling te horen is. In zijn boek *Zero Decibels. The Quest for Absolute Silence* beschrijft hij waar en hoe hij die moeilijk te vinden plekken heeft ontdekt.

Onder water verplaatst het geluid zich viermaal sneller dan aan de oppervlakte. De zee met het geluid van schepen, boorplatformen, windmolenparken en talrijke zeedieren is dus niet echt een goede plaats om te zoeken. De uitgestrekte landschappen op Antarctica zouden ook in aanmerking kunnen komen, alleen is de winter er extreem hard en maakt de wind er dan ongelooflijk veel lawaai. In de zomer is er de geluidsoverlast niet alleen van toeristen, maar ook van het leger aan residenten en wetenschappers die hun kampen 'opluisteren' met luide generatoren die soms tot meer dan 30 kilometer ver te horen zijn. Zelfs de meest afgelegen plaatsen op aarde zijn nooit echt ver van vliegroutes verwijderd. Motoren van krachtige vliegtuigen zijn op heldere dagen wel 160 kilometer ver te horen. Het is dus blijkbaar niet evident om een plaats op aarde te vinden waar menselijk geluid niet of nooit voorkomt.

De allerstilste plekken ter wereld die in de natuur voorkomen, zouden kennelijk zijn: de Hoh-vallei in Washington, het Kronotski-natuureservaat in Rusland, de Tak Be Ha-cenote in Mexico, de Negev-woestijn in Israël, de Kelso-duinen in Californië en het Makgadikgadi Pans National Park in Botswana. Suggesties voor een volgende vakantie, dus.

Luid! Luider! Luidst!

Tussen 120 dB en 130 dB ervaart het menselijk oor pijn en vanaf 85 dB zou het gehoororgaan al letsel kunnen oplopen. Wat zijn dan eigenlijk de hardste geluiden in de wereld?

- Vuurwerk is al erg luid met een gemiddelde van 145 à 155 dB.
- Een ruimteraket haalt 165 à 170 dB en de Saturnus V, de krachtigste raket ter wereld, zo'n 204 dB.
- Een walvis produceert tot 188 dB.
- Een explosie van 1 ton TNT zou naar schatting 210 dB bedragen.
- Een aardbeving met een kracht van 5 op de schaal van Richter kan 235 dB halen.

De allerluidste natuurlijke geluiden tot nu toe zouden zijn opgetekend in 1908 in Rusland en in 1883 in Indonesië. Het eerste betreft de explosie van een meteoriet boven Toengoeska die naar schatting een geluid van 300 à 315 dB heeft voortgebracht. Het tweede heeft betrekking op de vulkaanuitbarsting van de Krakatau die tot op een afstand van 4.800 km hoorbaar was en in een omtrek van 60 km de trommelvliezen van mensen deed scheuren.

Akoestische testkamer

De grootste ruimte in Europa waar keiharde geluiden kunnen worden gemeten, bevindt zich in het Nederlandse Noordwijk, in het Europees Centrum voor Ruimteonderzoek en Technologie (ESTEC), een onderdeel van de Europese ruimtevaartorganisatie ESA. Het gaat om de Large European Acoustic Facility (LEAF), een akoestische testkamer waarin satellieten en andere apparatuur tegen akoestische belasting en trillingen worden getest.

De testkamer is 11 meter breed, 9 meter diep en 16,4 meter hoog. De muren zijn gemaakt van met staal versterkt beton dat een halve meter dik is en dat met een dikke laag epoxy is bedekt om de geluidsabsorptie te beperken. Aan één muur hangen luidsprekers die een geluid kunnen produceren dat even sterk is als meerdere straalvliegtuigen die simultaan vertrekken op 30 meter afstand. De kamer kan een geluid aan tot 158,5 dB aan.



© Mentality

“Bezig zijn met iets waardevols”



© Ellen Vandevijvere

Felix Verhaeghe: “Muziek maken is altijd al een passie geweest.”

M

entality is een kleinschalige Brusselse organisatie die jonge artiesten in binnen- en buitenland

promoot. Dat gebeurt in de vorm van muziekevenementen en workshops, vooral bedoeld voor jongeren. Het sociale aspect en de laagdrempeligheid zijn hierbij voor Mentality belangrijk. Felix Verhaeghe, 23 jaar, heeft een passie voor muziek en helpt al enkele jaren mee met het organiseren van de evenementen.

Ellen Vandevijvere

“Ook dat is eigenlijk een vrijzinnig humanistisch concept: we mikken niet op één bepaald publiek, we mikken op meerdere subculturen.”

“

Het gevoel hebben iets mee te creëren

”

Mensen helpen, zit dat in jou?

Als scholier in het vijfde middelbaar heb ik een maand lang in Senegal meegedraaid als vrijwilliger in een zomerkamp voor kinderen. Ik heb er ICT-lessen gegeven, via taalspelletjes, en heb de kinderen er met een computer leren werken. Ik heb er ook anderhalve week aan de ramadan meegedaan, al dronk ik wel overdag, want het was er veertig graden warm. Maar in die periode heb ik gedurende de dag niets gegeten en dat was echt hard. Ik keek 's avonds heel erg uit naar het meest eenvoudige voedsel. Ik snap wel het nut van de ramadan: je apprecieert veel meer wat je hebt en er heerst ook een samenhangingsgevoel. In Senegal, als het donker werd, werd er op een pleintje brood gebakken, iedereen was er samen aan het eten en aan het praten.

Hoe leerde je Mentality kennen?

Ik was net geen zeventien, toen ik voor het eerst naar een Mentality-feestje ging, in het KulturKaffee in Brussel. Ik vond dat een heel toffe ervaring en wilde zelf ook graag iets dergelijks doen. Muziek maken en platen draaien zijn altijd al een passie geweest. Enkele maanden later organiseerde ik met vrienden een aantal feestjes in Leuven en draaide ik er de muziek. Intussen bleef ik naar alle Mentality-evenementen gaan en zo kwam ik in contact met de organisatoren, Thomas en Kris. Op die manier ben ik er stilletjes aan ingerold.

In hoeverre voel je het vrijzinnige karakter van Mentality?

Mentality draagt de vrijzinnige waarden uit zonder ze expliciet te verkondigen. We werken ook vaak samen met het huisvandeMens Brussel. Wij dringen niets op, iedereen mag zijn wie hij of zij is en de deur staat voor iedereen open. Wij, jongeren, vinden het normaal dat we kunnen uitgaan, maar voor jonge mensen die bijvoorbeeld in het Klein Kasteeltje verblijven (opvangcentrum voor asielzoekers in Brussel, red.), is dat niet zo evident. Die zijn vooral begaan met het regelen van hun papieren en veel meer valt er voor hen niet te beleven. Daarom is het leuk dat ze ook eens een andere activiteit hebben en ze eventjes een zorgeloze tijd kunnen beleven. Verder zetten we mensen aan tot engagement door hen

onder andere korting op de inkomprijs te geven, indien ze kleren meebrengen om weg te schenken. Die kleren gaan dan naar het huisvandeMens Brussel en het Klein Kasteeltje, waar ze verder worden verdeeld.

Wat zijn zoal jouw taken?

Ik doe vooral logistieke opdrachten: artiesten ophalen en wegbrengen, mixers halen, promomateriaal uitdelen, en tijdens het evenement zelf natuurlijk meehelpen. Vaak zijn het vaste taken volgens een vast stramien. Soms wordt er voor de artiesten en de hele crew gekookt, dat zijn altijd gezellige momenten. De taken zelf verschillen vaak van zaal tot zaal, want elke zaal heeft zo zijn eigen mogelijkheden of beperkingen. De ene keer is alles al ingericht, de andere keer moet al het materiaal nog geïnstalleerd worden.

Wat trekt je zo aan in het meehelpen bij Mentality?

Het hele concept waarvoor Mentality staat: het bezig zijn met muziek, het contact met de verschillende artiesten en ook het organiseren van de muziekevenementen vind ik erg leuk. En ook het feit dat we met een grote groep zijn en dat het op die manier gemakkelijk is om mensen te leren kennen. We hebben verschillende achtergronden en spreken Frans en Nederlands door elkaar. Toch is dat allemaal geen probleem. Ik ben nu afgestudeerd als geluidstechnicus en werk intussen bij een bedrijf dat voetbalwedstrijden capteert. Ik kan mijn opleiding dus goed gebruiken wanneer ik muziek maak of meehelp tijdens de evenementen.

Welke muziek hoor je bij Mentality?

Mentality promoot verschillende muziekstijlen, wat best uniek is in België. We proberen zo'n vijf verschillende feestjes per jaar te organiseren, met genres als hiphop of drum-'n-bass of techno. Dat is niet zo eenvoudig als het lijkt, want je speelt telkens voor een ander publiek. Ook dat is eigenlijk een vrijzinnig humanistisch concept: we mikken niet op één bepaald publiek, we mikken op meerdere subculturen. We brengen een breed spectrum aan muziekgenres en het wordt geapprecieerd dat we ons voor elke muzieksoort inzetten.



“De vraag is dan: wie leert jongeren om een engagement op te nemen?”

Hoe vaak ben je met Mentality bezig?

Toch wekelijks, afhankelijk van het seizoen. Wanneer we in een rustigere periode zitten, zoals in de winter, help ik mee brainstormen over toekomstige evenementen, of help ik bij het mixen van radioshow's op internet, of het plaatsen van berichten op Facebook zodat de pagina een beetje levendig blijft. De drukste periode situeert zich tussen februari en juni. Tijdens de zomer doen we het meestal wat kalmer aan, omdat er dan veel festivals zijn en iedereen met vakantie is. Ook de medewerkers. We zijn intussen toch al met een dertigtal. Ik draai al een tijdje mee en krijg ook meer en meer inspraak.

Is het moeilijker dan vroeger om jongeren tot engagement aan te zetten? Merk je daar iets van?

Ja en nee. In Brussel is er een grote 'jeugdbeweging' als het ware. Dat zijn jongeren en ook volwassenen die zich inzetten om met iets waardevols bezig te zijn. Of het nu om muziek gaat, skaten of een repaircafé. Veel mensen zijn wel bereid vrijwillig dingen te doen, omdat ze zich ergens bij betrokken voelen en het gevoel hebben dat ze iets mee hebben gecreëerd.

Daarnaast bestaat er een soort van individualisme in onze samenleving. Sommige mensen keren zich af van engagement, omdat ze vinden dat ze in hun eentje beter af zijn, eerder dan samen ergens hun schouders onder te zetten. Of ze hebben zelfs schrik om een engagement op te nemen. De vraag is dan: wie leert het aan jongeren? Als volwassenen bijvoorbeeld al geen engagement aangaan, dan gaan jongeren het ook niet doen.

Hoe zou je jongeren dan wel kunnen motiveren om iets zinvol te doen?

Jongeren moeten de kans krijgen om een engagement op te nemen en iets waardevols te doen. En het is aan ons - en andere volwassenen - om hen daarin te ondersteunen. Maar een specifieke oplossing zou ik ook niet weten. Misschien zouden de hogescholen en universiteiten kunnen helpen door de studenten uit de scholen te 'duwen', in plaats van altijd binnen de onderwijsinstelling te blijven.

Zie je jezelf er nog in groeien?

Ik zit voorlopig goed bij Mentality. De boel begint echt goed te draaien en we hebben nog plannen genoeg. Zo gaan we een ep verkopen met liedjes van artiesten die al bij ons hebben gespeeld. Met Music for Life en het huisvandeMens organiseren we acties in en rond Brussel. Maar we ondersteunen evengoed de Gay Pride, het Lentefeest en het Human(art)istic Project. En zoals iemand van het huisvandeMens ooit zei: “Wat jullie met Mentality doen, brengt het huisvandeMens waarschijnlijk veel meer naar jongeren dan dat we ooit zelf hebben gekund.”

Mentality

Meer informatie over Mentality vind je op:
www.facebook.com/MentalityBXL

Stilte ...

18 Nu ik om stilte vraag

Het belang van stilte

22 Stilte is een state of mind

Kristien Bonneure en Kathleen Verhelst

26 "Ik voel me absoluut niet gehandicapt"

Leven in stilte

28 Verstild en versteend

De versteende nalatenschap van WO I

32 Jongleren

Jongeren aan het woord

34 In Pursuit of Silence

Op zoek naar stilte

36 Paaldansen en yoga

Over extravert en introvert zijn

38 De tuut zoals hij is

Leven met tinnitus

40 "Een wasmachine die draait"

Als de rook om je hoofd nooit verdwijnt

43 Doordacht

Een verzameling weetjes en tips

Nu ik om stilte vraag

Het belang van stilte



In een natuurlijke omgeving fluiten de vogels, waait de wind en stroomt het water ...
Volledige stilte in de natuur wijst op gevaar, zoals een naderende storm

B

ij stilte denkt iedereen aan iets anders. In de strikte zin van het woord is stilte de akoestische afwezigheid van geluid. Stilte staat lijnrecht tegenover rumoer, drukte en lawaai. En zonder lawaai geen stilte. Maar stilte betekent ook rust, kalmte en vredigheid. En dat is waar we vandaag steeds meer naar op zoek gaan. Rust en onthaasting in het alledaagse leven, in de hoop de innerlijke stilte te ontdekken.

Maya Richard

Stilte heeft ook een maatschappelijke functie, bijvoorbeeld bij de herdenking van de slachtoffers van de aanslagen in Brussel of als uiting van het vredesinitiatief *Silence for Peace*



© Ellen Vandevijvere

Stilte bestaat (bijna) niet

Akoestische stilte kunnen we eigenlijk niet waarnemen. In de natuur bestaat akoestische stilte (bijna) niet. In een natuurlijke omgeving fluiten de vogels, waait de wind en stroomt het water, en dat maakt allemaal geluid. Volledige stilte in de natuur wijst op gevaar, zoals een naderende storm. Denk hierbij aan de toepasselijke uitdrukking “stilte voor de storm”.

Stilte en het zoeken naar stilte is volgens Lieven De Cauter, filosoof, schrijver en activist, een modern verschijnsel, verbonden aan mensen en architectuur. Een van de stilste plekken op aarde is de dode kamer van het Orfield Laboratorium in Minneapolis, waar het omgevingslawaai tot min dertien decibel zakt. Maar helemaal stil is die plek ook weer niet, want je hoort er wel je eigen hart pompen en je maag klutsen en knorren. In die kamer verblijven is alles behalve rustgevend. Er doet een mythe de ronde dat wie het er langer dan drie kwartier in het donker kan uithouden, een krat bier krijgt. Niemand zou er tot nu toe in geslaagd zijn, maar ook dat blijkt niet helemaal te kloppen. Hoe dan ook, het depriveren van geluid en andere zintuiglijke waarnemingen staat bekend als een effectieve marteltechniek.

Stilteplekken, in de betekenis van rustplekken, zijn vaak door de mens gecreëerd. De opkomst van de moderne wereld en het daarbij horende lawaai zorgden ervoor dat mensen op zoek gingen naar stilte. Door de groeiende steden en de hedendaagse economie worden er almaar nieuwe manieren gezocht om moderne klanken buiten te sluiten. Omgekeerd is er daar waar de betonning stilte veroorzaakt, eveneens nood aan geluid. “Zoals het klokje thuis tikt, tikt het nergens” is hier een treffend voorbeeld van. Het huis, afgezonderd van de natuur en haar bekende tonen, is stil, té stil, en om die onwennige stilte te doorbreken, tikt de klok.

Innerlijke stilte

Het bekende Kunstenfestival Watou stond in de zomer van 2017 in het teken van ‘alleenigheid’ en ondraaglijke eenzaamheid, een gegeven dat nauw verbonden is met de thematiek van stilte. In tal van kunstwerken werd de eenzaamheid vormgegeven, hoewel we in onze globale samenleving meer en meer door mensen en communicatie zijn omringd. We chatten, facebooken en communiceren erop los, maar toch heerst er soms een gevoel van gebrek aan verbondenheid. Sociale media kunnen ons helpen om met onze dierbaren in contact te blijven, doch het risico bestaat dat we persoonlijke relaties

door oppervlakkige online communicatie gaan vervangen.

Journalisten, politici en opiniemakers schreeuwen hun mening uit via sociale media. Ook daar lijken diepere betekenis en verbondenheid vaak zoek. “Zijn we bang voor innerlijke stilte?”, vraagt Jan Moeyaert, intendant en drijvende kracht van Kunstenfestival Watou, zich af in de inleiding van de Watou-catalogus. Kunnen we nog stil zijn, los van de duizenden prikkels die we elke dag ontvangen? Sociale media hoeven echter niet altijd negatief benaderd te worden, vindt journaliste Kristien Bonneure, die een boek over stilte schreef. Zo lezen we in *Stil leven. Een stem voor rust en ruimte in drukke tijden*: “Veel mooie initiatieven die verbinden drijven op sociale media en sociale media verbinden de juiste mensen met elkaar. Het is niet allemaal verdelend, het brengt ook samen.”

Sommigen gaan op zoek naar innerlijke stilte door zich aan het lawaai te onttrekken en zich af te zonderen. Een mooi voorbeeld hiervan is filosoof en schrijver Sylvain Tesson, die enkele maanden in een blokhut op de onherbergzame Russische toendra ging leven. In zijn boek *Zes maanden in de Siberische wouden* beschrijft hij de regelmaat van zijn dagen.



Vandaag lijken jongeren in steeds grotere mate door geluid overstelpt te worden, waaronder ook het onhoorbare geluid van sociale media

Zijn leven bestaat uit vissen, eten, (veel) vodka drinken en af en toe in beperkt Russisch een gesprek met lokale vissers voeren. “Om je innerlijk vrij te voelen, heb je ruimte in overvloed en eenzaamheid nodig. Andere noodzakelijke aspecten zijn vrij te kunnen beschikken over je tijd, volledige stilte, een sober leven en een prachtige omgeving”, aldus Tesson. Zich afsluiten van de wereld en afgezonderd leven is niet bepaald nieuw. Door de eeuwen heen bestaan er verhalen, vaak van religieuze oorsprong, van kluzenaars of heremieten die zich in eenzaamheid terugtrekken om zo in stilte (en gebed) zichzelf (en God) te vinden. Ook grote denkers en filosofen zien heil in het zich afzetten tegen de maatschappij door middel van een doorgaans existentiële zoektocht naar zichzelf en het mens-zijn in samenhang met de natuur. Zo vond Friedrich Nietzsche, filosoof en dichter, dat de mens bevrijd moet worden van alle angsten en één moet worden met de natuur. Nietzsche sprak over de stilte van de ziel die ruimte schept voor innerlijke vrijheid en creativiteit.

Onze zoektocht naar stilte

Kluzenaars en radicale eenzaten zijn eerder uitzonderingen, de meeste mensen laten niet alles vallen om één te worden met zichzelf en de natuur. Toch is het opval-

lend dat we op zoek zijn naar meer rust: even niet pendelen en ontsnappen aan de drukte, weg van de kantooreilanden waar het moeilijk is om je te concentreren, een pauze nemen van de toenemende versnelling van het leven. Rust om gezond te blijven, mentaal en fysiek. Er wordt steeds meer aandacht besteed aan stilleruimtes in steden, onderwijsinstellingen en ziekenhuizen. Kloosters en abdijen worden (her)ontdekt als oasen van stilte ... Alles om zich (tijdelijk) te kunnen afzonderen. Ook in het bedrijfsleven stapt men af van de (luidruchtige) eilandstructuren die nefast zijn voor de concentratie en productiviteit van de werknemers.

Stilte is niet altijd eenvoudig te realiseren of is niet altijd toegestaan in een wereld waar stilstaan gelijkstaat aan achteruitgaan. Stilstaan en de kans krijgen om stil te staan, worden een luxe die niet iedereen zich kan veroorloven. Dat is jammer, want “stilte is van en voor iedereen”, volgens journaliste Kristien Bonneure. In haar boek verkent zij de positieve betekenis van stilte aan de hand van eigen ervaringen en gesprekken met andere stiltezoekers. Zij hoopt dat iedereen zichzelf en anderen toestaat om stilte te ervaren, in het belang van de eigen gezondheid en die van de maatschappij.

Aandacht voor elkaar

“Als je snel tien dingen tegelijk doet, ben je niet aandachtig en voel je je verloren. Dan is het goed om te vertragen. Vertragen, niet in de zin van trager leven, maar wel van aandachtiger en waakzamer leven. Het is een manier om bewuster te zijn. Dat is ook de essentie van stiller leven, om wat dieper te leven”, aldus nog Kristien Bonneure.

Die aandacht die Bonneure aanhaalt, is ook kenmerkend bij het herdenken van slachtoffers, familieleden, vrienden of geliefden. Na de aanslagen in Brussel werden de slachtoffers in het metrostation Maalbeek en op de luchthaven van Zaventem met de gebruikelijke minuut stilte herdacht. Opmerkelijk is dat personeel en reizigers op het netwerk van de Brusselse vervoersmaatschappij MIVB applaudisseerden en lawaai maakten ter nagedachtenis van de slachtoffers in plaats van de traditionele minuut stilte te houden. De MIVB wilde zo tonen niet te willen buigen voor terreur en haat. Dat lijkt dan het tegenovergestelde van stilte te zijn, maar toch kan je beide momenten best vergelijken. Want in die ene minuut richt iedereen alle aandacht op de slachtoffers, ongeacht of het dan met lawaai of in stilte is.



De erkenning van stiltegebieden in België en Nederland wijst erop dat de positieve krachten van stilte tegenwoordig worden onderschreven

Na de hevige storm op Pukkelpop, het jaarlijkse muziekfestival in Hasselt, werd er op de weide ook een stilleruimte ingericht om de slachtoffers te herdenken. Op een rockfestival is zo'n ruimte uiteraard niet stil. Stilte kan gaan om stilstand of stilheid, maar kan evengoed gaan om beweging of geluid. Het is de intentie en de aandacht die aan de slachtoffers worden besteed die hier van belang zijn.

Stilte heeft zo ook een maatschappelijke functie. In september 2016 vond op het Muntplein in Brussel een vredesinitiatief plaats onder de naam *Silence for Peace*. Dat project probeert stilte als antwoord te bieden op het tumult en de hoogoplopende spanningen in de wereld. Stilte als voorwaarde voor reflectie en echte dialoog. Stilte als politiek statement.

Stilte in hulpverlening en onderwijs

De rol van stilte in onze omgang met anderen is belangrijk. In de hulpverlenings- en onderwijssector wordt sinds het einde van de twintigste eeuw nagedacht over hoe stilte op een positieve manier kan worden gebruikt. De positieve krachten van stilte worden inmiddels onderkend door de aanwezigheid van stiltegebieden in België en Nederland. Momenteel zijn er in Vlaanderen zeven gebieden erkend. Het bekendste is het stiltegebied Dender-

Mark, gelegen op het grondgebied van Geraardsbergen, Ninove en Galmaarden. In het hart van dat stiltegebied, in het dorp Waarbeke, vind je de sociaal-culturele beweging Waarbeke vzw. Een van de doelstellingen van die organisatie is om de beleving van stilte, rust en ruimte te bevorderen. In de psychosociale dienstverlening is er een toenemende aandacht voor de zogenaamde stiltecentra, en dat met het oog op genezing, bezinning en verbetering van de leefkwaliteit. Stilte dus door stille ruimtes, maar ook stilte in gesprekken. Want stilte spreekt:

Mijn vader had een lang uur
zitten zwijgen bij mijn bed.
Toen hij zijn hoed had opgezet
zei ik, nou, dit gesprek
is makkelijk te resumeren.
Nee, zei hij, nee toch niet,
je moet het maar eens proberen.

Ziekenbezoek, Judith Herzberg
Uit: *Doen en laten*, Uitgeverij Rainbow,
Amsterdam, 1994

Het idee dat stilte een helende kracht kan bezitten, staat enerzijds haaks op de traditionele opvatting van artsen en psychiaters, opvoeders en onderwijzers die stilte beschouwt als een gevaar voor de lichamelijke en geestelijke integriteit van de

mens. Iemand die zwijgt, is ziek of functioneert niet. Anderzijds wordt in de opvoeding en het onderwijs dan weer veel belang aan stilte gehecht in de betekenis van gehoorzaamheid, discipline en goed gedrag. Vandaag lijken jongeren in steeds grotere mate door geluid overstelpt te worden, zowel fysiek als psychisch. Denk maar aan het onhoorbare geluid van sociale media. Pedagogen pleiten thans voor stilte, om een ommekeer in het onderwijs op gang te brengen. En dan gaat het niet over die verplichte stilte van gehoorzaamheid en discipline, maar over de mogelijkheid om tot rust te komen.

Of het nu gaat om de onnatuurlijke stilte, een creatie van de moderne wereld en de mens, of om de stilte in de natuur... opmerkelijk is dat 'de stilte' veel dimensies heeft en dat stil zijn ook via beweging en geluid kan. Stilte en geluid zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. En we hebben nood aan een goede balans tussen de twee. Stilte is gunstig voor de gezondheid van de mens en die van de maatschappij. In de toekomst zal het waarschijnlijk nuttig blijken dat er meer stiltepleiters zoals Kristien Bonneure van zich laten horen, in een poging de samenleving, de natuur en de mensen beter met elkaar te verbinden.

Stilte is een state of mind



De stille ruimte in het Algemeen Ziekenhuis Jan Portaels

W

at betekent stilte voor onze gezondheid? We gaan hierover in gesprek met VRT-journaliste Kristien Bonneure en Kathleen Verhelst, moreel consulente in het Algemeen Ziekenhuis Jan Portaels te Vilvoorde. In een column over haar ziekenhuisopname in mei 2017 prees Kristien Bonneure de stille ruimte van het AZ Jan Portaels en de helende werking van die ruimte op haar genezingsproces. Kathleen Verhelst richtte de stille ruimte mee in.

Maya Richard & Kathleen Verhelst - foto's © Maya Richard

Kristien, vanwaar je interesse voor stilte?

Kristien: Stilte helpt me om tot zinvolle dingen te komen. Op sommige momenten heb ik er meer nood aan dan op andere: als de stilte schaars is, bijvoorbeeld. En ze is schaars, niet alleen hier in het ziekenhuis. Toen ik zonet hierheen fietste, waren er tuinmannen met lawaaierige bladblazers

aan het werk. Ook het geruis en geroezemoes op kantoor storen me vaak in mijn concentratie. Op die momenten verlang ik naar stilte. Er zijn verlichte geesten die in een lawaaierige omgeving perfecte gemoedsrust kunnen ervaren, maar zo zit ik niet in elkaar. Voor mij zijn uiterlijke en innerlijke stilte aan elkaar gekoppeld.

Sommige mensen zijn allergisch voor stilte?

Kristien: Klopt. Absolute stilte in je omgeving heeft weinig zin als het blijft stormen in je hoofd.

Kathleen, herken jij dat?

Kathleen: Zeker, ook bij de mensen die



Kristien Bonneure: "Voor mij zijn uiterlijke en innerlijke stilte aan elkaar gekoppeld."

Kristien Bonneure

Kristien Bonneure werkt als journaliste bij de VRT. Ze presenteerde het programma *Bonus* op Radio 1 en verkent vooral culturele thema's voor de radio en het online aanbod. Ze schreef de voorbije jaren een persoonlijke blog voor *deredactie.be* en af en toe voor het dagblad *De Standaard*.

In mei 2014 verscheen haar boek *Stil leven. Een stem voor rust en ruimte in drukke tijden* bij Lannoo. Ze verleent haar actieve medewerking aan Waerbeke vzw, een sociaal-culturele organisatie die het belang van stilte, ruimte en leefkwaliteit in Vlaanderen en Brussel koestert en bevordert.

Meer info op: www.kristienbonneure.wordpress.com



Kathleen Verhelst: "Ik merk dat woordeloos samenzijn ons onderlinge contact intenser maakt."

Kathleen Verhelst

Kathleen Verhelst werkt als moreel consulente in het AZ Jan Portaels te Vilvoorde en heeft een zelfstandige praktijk als gestalt-therapeut en supervisor.

Haar boek *Getaande huid* verscheen in 2016. Het boek is een persoonlijk relaas over haar fietsreis van Antwerpen naar Singapore, doorspekt met beschouwingen over de grote en kleine dingen des levens. De opbrengst van het e-boek gaat integraal naar de stiltevereniging Waerbeke vzw.

Meer info op: www.kathleenverhelst.be/getaande-huid

ik begeleid. Een ziekenhuis is een chaotische omgeving. Na kort en efficiënt overleg moeten er vaak erg ingrijpende beslissingen genomen worden. Mensen hebben letterlijk en figuurlijk weinig reflectieruimte, dus probeer ik af en toe de luis in de pels te zijn door iemand uit te nodigen om even stil te vallen. Dat brengt vaak veel teweeg.

Heeft stilte dan een helend effect op de mensen met wie je werkt?

Kathleen: Ik merk dat woordeloos samenzijn ons onderlinge contact intenser maakt. Mensen lijken aandachtiger. Het tempo vertraagt en er komt ruimte voor vragen over zingeving, perspectief, waarden ... Dat zijn thema's die komen en gaan, maar vaak niet onmiddellijk zichtbaar

zijn aan de oppervlakte. Stilte heeft alleszins veel invloed op onze fysieke en mentale gezondheid. Als er geen lege ruimte en tijd zijn om indrukken te laten zakken, dingen te integreren of je zenuwstelsel even tot rust te laten komen, dan word je ziek. Daarom ben ik een pleitbezorger voor een ruimte van stilte in de gezondheidszorg. En uiteraard ook in ons dagelijkse leven.

Kristien, ook jij schrijft in je boek over het belang van stille ruimtes in de zorgverlening.

Kristien: Er komt wat op je af tijdens een ziekenhuisopname van enige duur: slecht nieuws, beter nieuws, weer slecht nieuws ... Er bestaan verschillende methoden om daarover te spreken en te reflecteren. (*richt zich tot Kathleen*) Dat is jouw vak. Ik heb

echter ook nood aan een rustige plek om even op adem te komen en de zaken in perspectief te zien. Je eigen ziekenhuiskamer is daar te druk voor, want er passeert voortdurend volk.

De stille ruimte hier in het ziekenhuis is mooi en er hangt een rustgevende sfeer. Er zijn ook ruimtes waar het stil is, maar waar je een ongemakkelijk gevoel krijgt. Herkenbaar?

Kristien: Daar zit inderdaad veel verschil in. Het is hier bijvoorbeeld fijn dat je uitkijkt op groen. Ik las ooit in een studie dat mensen die vanuit hun ziekenhuiskamer zicht op een boom hebben, sneller huiswaarts kunnen keren.

Kathleen: We hebben bewust voor dat



“Binnen levensbeschouwingen krijg je de uitnodiging om stil te staan bij de grote vragen. Kunstenaars zijn er ook vaak mee bezig. Of schrijvers.”

groene uitzicht gekozen. Een ziekenhuis is voor vele mensen een vervreemdende omgeving: artificieel, steriel, gefragmenteerd. Je wordt er losgerukt van je normale gang van zaken, van de afwisseling van de seizoenen, soms zelfs van een dag- en nachtritme. Dankzij dit groene uitzicht kunnen mensen weer voeling krijgen met een natuurlijk ritme. In het beste geval ervaren ze dat ze deel uitmaken van een wereld die verder reikt dan hun steriele kamer.

Palliatieve zorg en stilte worden vaak in één adem genoemd. Wat hebben ze met elkaar gemeen?

Kathleen: Op een palliatieve afdeling - maar ook op geriatrie - wordt vaak via lichamelijk contact gesproken. Als praten te vermoeiend is geworden, bijvoorbeeld bij mensen die kortadempig zijn. Soms zijn mensen ook bang om in slaap te vallen. Ik

stel dan voor om stil bij hen te blijven zitten tot ze slapen. Vaak dommelen ze dan in of kijken we samen naar een vogeltje op de vensterbank. Het zijn momenten die ik zelf vaak als erg intiem ervaar: twee mensen die gewoon een tijdje samen zijn, zonder meer. Dan ben ik blij dat ik dit werk mag doen.

Op die stille momenten communiceer je eigenlijk ook?

Kristien: Absoluut. Dat ervaar je als je zelf op ziekenbezoek gaat of als iemand niet bij jou op ziekenbezoek komt. Het zijn niet de meest volgeprate uren die je bijblijven, integendeel.

Kathleen: Vaak zitten mensen ook in situaties waar geen woorden (meer) voor zijn. Dan is het gevaarlijk om de kamer vol te praten en daardoor van de realiteit weg te gaan.

Kristien: Mensen zijn uiteraard ook verschillend.

Kathleen: Klopt. Een ziekenhuisopname is een erg ontregelende gebeurtenis in iemands leven. Sommige mensen houden zich in die crisisperiode overeind door non-stop te babbelen. Noem het een creatieve vorm van zelfbescherming. Anderen willen pas ruimte maken voor gevoelige thema's als ze weer thuis zijn. Het is mijn taak om elke keer zorgvuldig na te gaan of iemand graag wil praten, of juist vooral niet. Voortdurend afstemmen dus.

Krijgt stilte in de zorg soms een negatieve stempel? Je móét over je zorgen praten om je beter te voelen?

Kathleen: Dat gevaar bestaat, terwijl existentiële thema's vaak intieme thema's zijn: verlies, eenzaamheid, zingeving, sterven.

Niet iedereen wil daar met een vreemde over praten.

Kristien: Toch merk je dat de drempel om over existentiële dingen te spreken laag ligt onder patiënten, als je een poosje in ziekenhuisringen verkeert. Ik heb tijdens mijn eigen ziekenhuisopnames gesprekken gehad waarvan ik ondersteboven was. Ik zit nochtans niet in een lotgenotengroep van ex-borstkankerpatiënten, maar je merkt dat een praatje op de gang binnen de kortste keren een fundamentele laag aansnijdt. Kijk ook eens in de intentieboeken in stille ruimtes. Dieper kan het niet gaan, over leven en dood en genezing en hulp vragen. Ontzettend pakkend.

Het valt me op dat stilte vaak gekoppeld is aan religie, levensbeschouwing, bezinning, afzondering. Hoe komt dat?

Kathleen: Omdat je binnen levensbeschouwingen de uitnodiging krijgt om stil te staan bij de grote vragen, denk ik. Kunstenaars zijn er ook vaak mee bezig. Of schrijvers.

Kristien: Inderdaad, het gaat over die grote vragen, of je nu religieus geïnspireerd bent of spiritueel of kunstzinnig of gewoon wat dieper gaat dan de vijf centimeter van 'de dagelijkse omgang en beschaving'. Je komt alleszins in een laag terecht die stilte vereist én tegelijk op gang brengt. Hoewel ik ook bij die stelling voorzichtig blijf, want er zijn kunstenaars die de volumeknop steeds op tien opendraaien. Stilte is niet zozeer een akoestische stilte. Het is in de eerste plaats een *state of mind*.

Kathleen, jij fietste in een jaar tijd van Antwerpen naar Singapore. In je boek over die fietsreis gaan stil en traag vaak hand in hand.

Kathleen: (*richt zich tot Kristien*) Ik herken die *state of mind* waarover je spreekt. De plekken waar ik langsfietste

waren zeker niet allemaal even stil, maar gaandeweg verstilde ik zelf vanbinnen. Dat trage, eenvoudige leven op de fiets zorgde ervoor dat ik de dingen met meer aandacht en zonder complexe ruis kon ervaren.

Kristien: Je hoeft dus niet altijd in kleermakerszit op een matje te gaan zitten. Stilte zit ook in beweging. Dat hoor je vaak van wandelaars, nu ook van een fietser. Het komt door de trage cadans, denk ik. (*richt zich tot Kathleen*) Die beweging vind ik zo mooi in jouw boek. Wij hebben bij stilte soms het beeld van een kluisenaar die geen vin mag verroeren.

Kathleen: (*lacht*) Stressvolle stilte.

Kristien: Ja, dat is niet de bedoeling.

Je noemt het de cadans van de beweging, terwijl cadans net een term uit de muzikwereld is.

Kristien: Klopt. Stilte is dan ook iets erg muzikaals.

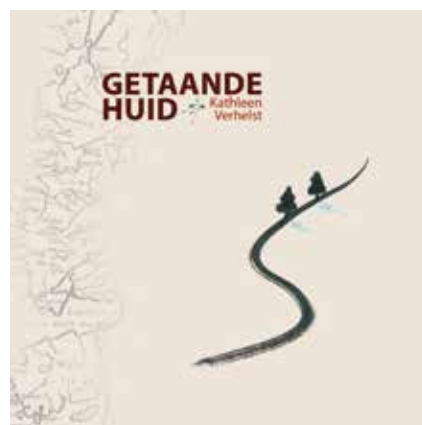
En jij, Kristien, hoe ga jij in het dagelijks leven op zoek naar stilte?

Kristien: Tja, als ik er elke keer voor naar het ziekenhuis moet komen, of een jaar moet fietsen ... (*lacht*) Af en toe zoek ik de stilte actief op, om de voorraad opnieuw aan te vullen. Dan ga ik bijvoorbeeld een weekje wandelen, of een weekend stilzitten bij de boeddhisten.

In mijn dagelijks leven is het andere koek. Ik heb een drukke job in een drukke omgeving die met de dag sneller en lawaaiiger wordt. De kunst is om daar zelf aan de knoppen te blijven zitten. Mensen die beweren dat ze onmisbaar zijn of van alles moeten, maken zichzelf iets wijs. We verliezen ons soms in doemdenken: "De smartphone helpt ons allemaal om zeep." Maar dat is niet zo. Zit aan je knoppen, zet het ding op geregelde tijd uit, doe het een na het ander, neem je lunch niet aan je computer. Stuk voor stuk kleine ingrepen, die echt een verschil maken. Het is leuk om gaten te knippen in het web dat ons dreigt in te pakken. Strooi er maar zand in zolang het kan. Je hebt tijd nodig om te lummelen. En om te dromen.



Kristien Bonneure: "Je hebt tijd nodig om te lummelen. En om te dromen."



Kathleen Verhelst: "Dat trage, eenvoudige leven op de fiets zorgde ervoor dat ik de dingen met meer aandacht en zonder complexe ruis kon ervaren."

“Ik voel me absoluut niet gehandicapt”

Leven in stilte



© Liza Janssens

Benoît Ramakers: “Het is zo jammer dat onze maatschappij doofheid als een handicap ziet. Ik hoor gewoon minder goed. Maar ik kan autorijden, voetballen, studeren, werken ... alles eigenlijk.”

In onze samenleving is het vrij belangrijk om te kunnen horen. Zo communiceren we vooral via het gesproken woord. Er zijn echter ongeveer achthonderdduizend doven en slechthorenden in Vlaanderen. Zij leven letterlijk in stilte. Zo ook Benoît Ramakers. Door een rubella-infectie tijdens de zwangerschap van zijn moeder is hij doof geboren. Dankzij zijn hoorapparaat hoort hij vandaag redelijk veel, maar zonder hoort hij helemaal niets. Hij vertelt ons hoe dat voor hem is.

Liza Janssens

Kleine aanpassingen

Helemaal niets horen is voor Benoît normaal, hij is ermee opgegroeid. Maar niet alles gaat even gemakkelijk. “Reizen met de trein is soms moeilijk, want wat wordt omgeroepen hoor ik natuurlijk niet. De nieuwere treinen hebben nu een scherm waarop je de volgende halte kan lezen, maar dan moeten die schermen wel werken. Ook aan een loket ervaar ik soms problemen, omdat de bediende bijvoorbeeld een baard heeft, waardoor ik niet

kan liplezen. In Brussel is het dan weer moeilijk om Franstalige loketbedienden te volgen, omdat ze veel te snel praten of met een bepaald accent. Want ik spreek wel Frans, maar dat gaat veel moeilijker dan Nederlands. Terwijl er in de Verenigde Staten boven de loketten een scherm hangt waarop alles wat wordt gezegd verschijnt.”

Gebarentolk

Omdat er niet overal omroepschermen

hangen, voorziet de Vlaamse overheid een aantal gratis tolkuren, waarbij een dove of slechthorende een beroep kan doen op een gebaren- of schrijftolk. “Ik heb recht op zesendertig privétoolkuren op een jaar en daar spring ik zuinig mee om. Ik reserveer er steeds een aantal voor noodsituaties, zoals een onderzoek in het ziekenhuis. Ik gebruik een gebarentolk vooral voor groeps gesprekken zoals een vergadering, want dan wordt er vaak door mekaar gepraat en dat kan ik niet volgen.

“Werkgevers geven vaak voorrang aan de horende sollicitant uit angst voor communicatieproblemen.”



Voor een-op-eengesprekken heb ik die niet nodig. Met ouder worden heb ik steeds meer zorg nodig en dus meer tolkuren. Er is bovendien een stijging in het gebruik van tolkuren, omdat het meer is ingeburgerd. Wie echter in min gaat met zijn tolkuren, krijgt van de overheid de factuur van de tolk toegestuurd. Absurd, als je weet dat het plaatsen van een cochleair implantaat door diezelfde overheid volledig wordt terugbetaald en dat is een dure ingreep. (Een cochleair implantaat zet geluid om in elektrische pulsen die de gehoorzenuw direct stimuleren, zodat doven of slechthorenden in beperkte mate weer klanken, geluiden en spraak kunnen waarnemen, red.) Voldoende tolkuren zijn voor doven even noodzakelijk als een hoorapparaat. Daarom werd in oktober 2017 aan Jo Vandeuren, Vlaams minister van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin, een parlementaire vraag gesteld om uitleg over het tekort aan tolkuren.”

Discriminatie

De onwetendheid over doofheid is groot en leidt tot frustraties, misverstanden en discriminatie. “Het is zo jammer dat onze maatschappij doofheid als een handicap ziet. Ik hoor gewoon minder goed. Dat is vooral vervelend voor mezelf, omdat ik de omroeper op de trein niet hoor. Maar ik kan autorijden, voetballen, studeren, werken ... alles eigenlijk. Ik voel me absoluut niet gehandicapt. Sommige doven vermelden niet op hun cv dat ze doof zijn, omdat ze dan misschien niet eens door de eerste selectie raken. Bij een sollicitatiegesprek durven ze geen gebarentolk mee te nemen uit vrees dat ze dan niet aangeworven worden, terwijl ze evengoed een masterdiploma hebben. Werkgevers geven vaak voorrang aan de

horende sollicitant uit angst voor communicatieproblemen. Ze weten niet dat de technologie hen hierbij kan helpen, zoals FaceTime. Ik heb gelukkig mijn weg gevonden en ben aan de slag als leerkracht. Maar het is frustrerend als je geen job kan vinden waarvoor je hebt gestudeerd. Bij de VDAB, de Vlaamse Dienst voor Arbeidsbemiddeling en Beroepsopleiding, wil men dan dat je in een beschutte werkplaats gaat werken. Dat is toch al te gek! Men gaat erin onze samenleving nog steeds van uit dat anderen zich aan de norm moeten aanpassen. Maar het is de samenleving die zich aan ons moet aanpassen. Want wij hebben een beperking waar we niets aan kunnen veranderen. Zo vergaderde ik onlangs samen met twee collega's die gebarentaal kennen en met een externe persoon die niets van de dovencultuur kent. Hij vroeg ons om geen gebarentaal te praten, maar waarom zouden wij ons moeten aanpassen aan één persoon? Hij had ook een gebarentolk kunnen meebrengen.”

Sensibilisering

Om die misverstanden te vermijden, is meer sensibilisering nodig. “Op de VRT zou men programma's met een gebarentolk kunnen uitzenden en niet alleen met de 888-ondertiteling. Zo wordt gebarentaal iets normaal. Op Canvas is het achtuurjournaal wel met gebarentolk, maar dat is op hetzelfde moment als de één-serie *Thuis* waar veel mensen naar kijken. Waarom wordt het zevuurjournaal op één niet met een gebarentolk uitgezonden? Men vreest daarmee kijkers te verliezen, terwijl het een programma net toegankelijker voor iedereen maakt. Die gebarentolk went wel. Vroeger moest men ook aan de 888-ondertitels wennen en nu vindt iedereen die normaal. Waarom zou dat met een gebarentolk anders zijn?

Daar staat tegenover dat men sinds kort in de UGC-bioscopen ook Vlaamse films ondertitelt. Een kleine moeite die voor doven veel verschil maakt. Anders moeten wij maanden op de dvd wachten, terwijl iedereen de film al heeft gezien. Samen met Unia, het interfederaal gelijkemanscentrum, probeer ik nu ook de Kinopolisgroep zo ver te krijgen.”

In het onderwijs

Ook in het onderwijs zou men, in het kader van omgaan met diversiteit, meer aandacht aan mensen met een beperking moeten besteden. “Men zou een basis-kennis gebarentaal kunnen aanleren. Dat gaat breder dan het één keer per jaar over mensen met beperkingen te hebben. De overheid zou dat in de eindtermen moeten opnemen.” Via het Vlaamse M-decreet volgen kinderen met specifieke onderwijsbehoeften intussen les in het gewone onderwijs. “Meer en meer dove kinderen gaan naar school in het gewone onderwijs. Die scholen hebben niet de juiste omkadering, zoals leerkrachten gebarentaal of een gebarentolk. Dove kinderen in het gewone onderwijs hebben daarom recht op honderd procent tolkuren, maar door het slechte zelfstandigenstatuut zijn er gewoonweg te weinig Vlaamse gebarentolken om dat in te vullen. Voor dove kinderen is het echter heel vermoeiend om een hele dag zonder tolk les te volgen. Daarenboven ontnemen de overheid zo kansen aan het buitengewoon onderwijs, dat wel op maat van die kinderen is. Want doven zijn een bijzondere doelgroep met specifieke noden.”

* * *

Verstild en versteend



Coquin, een versterkte Duitse observatiepost bij Celles-sur-Plaine in de Vogezen. Vanop een hoogte van 843 meter bood deze post op de top van de heuvel een mooi uitzicht op de vallei van de Plaine

In 2018 is het honderd jaar geleden dat de wapens (even) zwegen na een allesverwoestende Eerste Wereldoorlog. Patrick Goossens is al zijn hele leven gefascineerd door de 'Grote Oorlog'. In een reeks foto's laat hij je stilstaan bij de versteende nalatenschap van 1914-1918.

Bert Goossens - foto's © Patrick Goossens



Het slagveld van Verdun is op sommige plaatsen, ook honderd jaar later, een monument op zich. Hier een beeld van de granaat-trechters, tegenover het Ossuarium



Boven op de heuvel van het vroegere Franse dorp Vauquois, uiteengereten door de mijnenoorlog. Een monument staat op de plek van de oude Franse loopgraven

Patrick Goossens: "Veel van de monumenten en begraafplaatsen die ik heb bezocht, liggen in *the middle of nowhere*. Doordat ze uit het oog van het massatoerisme blijven, vormen ze sfeervolle stilteplekken. Anderzijds worden ze ook niet of nauwelijks onderhouden en zullen ze op termijn misschien helemaal verdwijnen. Uitzonderingen zijn te vinden in Verdun en ook in Vauquois, waar vrijwilligers de herinnering in stand houden."



Monument van het Reserve-Infanterie-Regiment nr. 234 in Brécy-Brières in de regio Champagne-Ardenne, nog in goede staat met beide *Lebensbäume*, zoals bij de inwijding in 1917



Een bunker in Oudekapelle achter het Belgische front. De toegang is versierd met een Arabische tekst die verklaart dat er geen grotere God dan Allah is

Patrick Goossens: "Je kan je afvragen of de nu drukbezochte monumenten en begraafplaatsen na de hype van 'honderd jaar herdenking' ook in de vergetelheid zullen geraken."



Çanakkale Şehitleri Anıtı, monument voor de Turkse martelaren aan de ingang van de Dardanellen



Standbeeld van legerofficier Mustafa Kemal 'Atatürk' op de heuveltop van Chunuk Bair. Hier moesten de Nieuw-Zeelanders en Australiërs in augustus 1915 het onderspit delven

Patrick Goossens: "Op het schiereiland Gallipoli leden de geallieerden in 1915 pijnlijke nederlagen tegen de Turkse troepen. De laatste jaren worden de imposante herdenkingsmonumenten overspoeld door Turkse toeristen. Een heropleving van het Turkse nationalisme? De stilte is er hoe dan ook vaak ver te zoeken."

Meer weten?

De foto's van Patrick Goossens worden in 2018 op diverse locaties tentoongesteld.

Meer informatie op: www.patrickgoossens.be en www.deMens.nu

De stille vriend



Het is me zo aangeleerd,
ergens vind ik het fout.
Ik wil en ik wou ...
Jij, kwelling, je maakt me ruw en lauw.
Ik ben in staat,
om uit te barsten midden op straat,
of neen, wacht ... beter in een verlaten woud.
Ik hoop,
dat ze doorheeft dat ik haar aanschouw.
Een bijna eeuwige strijd.
Mijn woorden vervreemden van mijn stem.
Ik sta bij jou in het krijt,
en dat bepaalt mijn stemming.
Wie zal ik nu weer de schuldige maken?
Je bent zoveel beter dan ik.
Hoe zou ik het zeggen dat ik het anders bedoelde of bedoel?
Mijn ego neemt de bovenhand,
de vastheid van een roes.
Hoe zou ik het zeggen dat het totaal niet goed
gaat?
De grootste leugen in ons sociaal contract.
Zou het tegenovergestelde veel uitmaken?
Ik blijf intact,
mijn emoties zijn verstopt,
"ik heb daar geen tijd voor",
het is nu eenmaal zo,
het is ons lot.
Wat een kutleven.

Dieex, 25 jaar

Oorverdovende stilte

Deugd en vrede halen uit stilte verdwijnt.

Stiltes zijn gereduceerd tot gevoelens van ongemakkelijkheid en discomfort.

We vervangen ze door te praten, te denken en vele vormen van stimulatie.

Wie kent er nog gedachteloze en geluidsloze momenten?

Wie kan nog van stilte genieten?

Woorden zijn de taal van het denken.

Stilte is de taal van actie.

Beide zijn een medium voor liefde.

Liefde die wordt geuit in daden is sterker dan liefde die wordt verwoord.

Daarom lukt het mensen en honden sterke connecties uit te bouwen.

Zij kunnen hun liefde voor elkaar nooit verwoorden, ze uiten ze met stille daden.

Stilte is de weg naar het horen van onze innerlijke vrede.

Mauri, 23 jaar

In Pursuit of Silence Op zoek naar stilte



© In Pursuit of Silence

Beeld uit de documentaire *In Pursuit of Silence*

V

volgens de Wereldgezondheidsorganisatie vormt geluidshinder na luchtvervuiling het grootste gevaar voor milieu en volksgezondheid.

Geluidsvervuiling zorgt niet alleen voor stress, agressie en ziektes, maar kan ook aanleiding geven tot lage schoolresultaten of medische fouten in ziekenhuizen. De wereld maakt te veel lawaai en stilte is een luxeproduct geworden. De documentaire *In Pursuit of Silence* van Patrick Shen neemt ons mee naar de wereld van stilte en geluid.

Joke Goovaerts



Beeld uit de documentaire *In Pursuit of Silence*. De film is een meditatieve zoektocht naar stilte, een bewustwording van het belang van stilte

De film begint met prachtige, lange, stilstaande beelden: een boom in de wind op een open veld, een leeg tankstation midden in de nacht, auto's die in beide richtingen over een magnifieke brug rijden ... Door deze documentaire over stilte word je meteen zelf door stilte en rust overmand. Eigenlijk zijn we vergeten wat stilte is en hoe zeldzaam ze is geworden. *In Pursuit of Silence* is een meditatieve zoektocht naar stilte. Een bewustwording van het belang van stilte.

Geen dominantie

Het eerste personage in de film toont ons een vel papier waarop te lezen staat dat hij een zwijggelofte heeft afgelegd. Hij is met zijn rugzak op stap door de Verenigde Staten. Hij ontvlucht het lawaai om de zaken helder te kunnen zien. Pas na zes minuten horen we de eerste sprekers: Helen Lees, auteur van het boek *Silence in Schools*, George Prochnik, auteur van het boek *In Pursuit of Silence*, en de Engelse auteur en essayist Pico Iyer. Wanneer je die auteurs googelt, blijken ze belangrijke werken over stilte en geluid geschreven te hebben. Maar in de documentaire komen ze eerder schaars aan het woord. Ze drukken zich uit in korte slagzinnen. Een quote van Pico Iyer: "Zich terugtrekken uit de kakofonie van de wereld is een stap in de richting van alles wat wezenlijk is. Het houdt in dat je op de wereld afstapt en leert hoe je de wereld weer moet liefhebben." Geen drukte, niet te veel zinnen, niet te veel lawaai - de kijker blijft in de stiltemodus. Ook andere sprekers, zoals doctor Yoshifumi Miyazaki, de geestelijke vader van de 'bostherapie' in Japan, komen aan bod. Hij legt op een serene en verhelderende

manier uit dat de stilte in het bos een preventief medicijn tegen fysieke en psychische problemen is. Hij beweert zelfs dat hij zesenvijftig procent anti-kankeractiviteiten heeft waargenomen bij mensen die zich in het bos ontspannen. Naast stiltejagers, auteurs en wetenschappers gaat de film ook te rade bij zenboeddhisten. Zo luisteren we tijdens een theeceremonie in Japan even naar de volgende mooie quote: "Stilte geeft iedereen een gelijkwaardige positie. Wanneer niemand praat is er geen dominantie."

Veilig onder 75 decibel

De documentaire van Patrick Shen is vermoedelijk ook de eerste documentaire die per locatie vermeldt hoeveel decibel geluid er wordt geproduceerd. Zo wordt in Tokio 82 decibel gemeten en in een Amerikaans stadspark 35 decibel. In een ziekenhuis zou 35 decibel ideaal zijn, anders kunnen er medische fouten optreden. Kinderen die in een school naast een autosnelweg zitten, behalen slechtere schoolresultaten dan kinderen die in een rustige omgeving les volgen. Op de decibelschaal lezen we dat geluiden onder 75 decibel veilig zijn. Bij sterkere geluiden moet je ervoor zorgen dat je je oren er niet te lang aan blootstelt.

Absolute stilte

Geluid kan je nu wel uitdrukken in decibels, maar bestaat er zoiets als pure stilte? Neen, stilte bestaat niet, stilte is geluid. Componist John Cage bezocht hiervoor de dode kamer in het Orfield Laboratorium in Minneapolis. In die geluidsdichte ruimte hoor je het bloed dat door je aderen stroomt, hoor je je hartslag en nog zoveel meer. Dat bezoek inspireerde

John Cage tot het muziekstuk *4'33"*. In 1952 voerde pianist David Tudor het uit aan zijn piano: er gebeurde helemaal niets en hij werd uitgejouwd. Absolute stilte is dus uitgesloten en de vraag is: willen we dat wel? De documentaire toont hoe onze samenleving door lawaai van auto's, vliegtuigen, mensen ... wordt overspoeld en hoe we met onze smartphones, blogs, sociale media ... continu in beweging zijn en niet beseffen dat er zoiets als stilte en rust bestaat.

Patrick Shen bekommert zich over het basisrecht stilte en wijst op de noodzaak ervan voor ons psychisch en fysiek welzijn. De film *In Pursuit of Silence* is een prachtige cinematografische luisterervaring waar zorgvuldig wordt gebruikgemaakt van geluid, klankkleur en beeld. Paradoxaal aan het thema is er in de film nauwelijks een stil moment te beleven. Natuurgeluiden worden afgewisseld met lawaaihinder en de mooie achtergrondmuziek ondersteunt de stemming.

In Pursuit of Silence

- Wordt in België verdeeld door Dalton Distribution: www.daltondistribution.be
- Is beschikbaar op dvd via de reguliere dvd-verkooppunten of via: www.daltonshop.be
- Is ook te bekijken via video on demand op het VOD-platform Dalton: www.dalton.be
- Wil je zelf een filmvoorstelling organiseren, dan kan je terecht bij: info@daltondistribution.be

Paaldansen en yoga

Over extravert en introvert zijn



© The Profiles

Sarah Algoet: "Als er niets uit een introverte persoon komt, en je blijft maar doorvragen, dan duw je ze nog veel verder weg. Toon dat je beschikbaar bent, luister, maar ga niet pushen."

Introvert betekent niet simpelweg verlegen. Wat is het dan wel? Ben jij eerder introvert, meer extravert of beide? En vooral, hoe kan je je eigen kracht zien en gebruiken? Sarah Algoet is zangeres en stemcoach die deels in het Gentse en deels in Spanje woont. Op Facebook herkende ze zichzelf in een artikel over de 'ambivert', of de extraverte introvert. Ze vertelt over beide werelden. Over extravert en introvert zijn, over het leven in België en in Spanje.

Mieke Werbrouck

Omgaan met prikkels

Het was psychiater Carl Jung die, aan het begin van de twintigste eeuw, de termen introvert en extravert als eerste populair maakte. Volgens schrijfster en ervaringsdeskundige Susan Cain gaat het over hoe je reageert op prikkels, onder andere in de omgang met anderen. Extraverte mensen hebben nood aan grote hoeveelheden prikkels, terwijl introverten op hun best zijn in een rustige omgeving. Iedereen heeft zowel extraverte als introverte trekken. Daarom spreekt de persoonlijkheidspsychologie van een glijdende schaal met twee polen. Je kan ingedeeld worden volgens jouw positie op die schaal, in bepaalde situaties, op bepaalde leeftijden ... Wel herkennen velen zich in het ene of andere type. Er zijn ook mensen die geen specifieke voorkeur hebben, maar van wie hun

stemming afhangt van het moment of de omgeving. Daar is een naam voor: ambivert. Sarah Algoet is een van hen.

Omgeving

We vroegen Sarah naar haar balans tussen introvert en extravert zijn, en welke factoren daarbij een rol spelen. "Er is een reden waarom mijn vriend en ik halftijds in Spanje wonen. België is luid en stinkt. Hier zijn te veel prikkels en is extravert de norm. Als introvert mens moet je op zoek naar een manier van leven die bij je past. Ik voel wel dat het aan het veranderen is. Meer mensen vinden de maatschappij te druk en ongevoelig. Maar de maatschappij zelf blijft nog altijd heel prestatiegericht: *put yourself out there*. Als zelfstandige moet ik extravert zijn, actief zijn op Facebook, nieuwsbrieven opstellen ... Aan de ene

kant ben ik daar goed in en brengt het veel professionele contacten op. Maar aan de andere kant zuigt het mij ook leeg. Dat evenwicht vinden is zo moeilijk. Ik ga sneller over mijn grens, omdat ik extravert zie als een talent dat in onze maatschappij ook opbrengt. Ik maakte hier mijn groei door als mens en als zelfstandige, en vormde mij naar de verwachtingen. Daarbij speelt vooral een schuldgevoel als ik niet presteer. In België een dag geen mails beantwoorden, is een bewuste beslissing. In Spanje moet ik me eraan herinneren om mijn mails te checken. De maatschappij is er anders. We zitten daar in de bergen, met beperkt internet. Er zijn veel minder prikkels en het is er stil. Ook de zon heeft een enorm effect op mij. Balans vinden is daar makkelijker."

Bericht van Sarah Algoet op Facebook
Meer weten over Sarah Algoet: www.singsing.be



Opgroeien

“Ik ben opgegroeid in een familie met alleen maar oudere broers en oudere neven. Als kind had ik vaak het gevoel dat ik mijn best moest doen om gehoord te worden. Dat triggerde mij om luid aanwezig te zijn in een groep. Zelf dacht ik ook: dit is wie ik ben. Maar soms was ik uitgelaten, omdat ik dacht dat mijn omgeving dat van mij verwachtte. Dat wrong van tijd tot tijd en vroeg dan zo veel energie van mij. Nu weet ik hoe dat komt, omdat ik tevens een introverte kant heb. In mijn jeugd was ik ook vaak introvert, maar ik was me daar niet van bewust. Ik was graag in mijn kamer, om gedichten te schrijven, om te lezen ... Mijn introverte kant kan ik omschrijven als mij afsluiten van prikkels. Ook al is het een gevecht om bewust die beslissing te nemen, omdat die prikkels mij ook net aantrekken. Dankzij mijn vriend besteed ik meer aandacht aan mijn introverte kant. Zo doen we samen yoga. Wat mij ook erg helpt, is mijn tuintje. En ik ben lid van een zelfoogstboerderij. Ik ben daar uren bezig met mijn handen in de grond. Contact met de natuur is zo belangrijk.”

Bewustzijn

De sleutel om het beste uit je talenten te halen, is weten waar jij je situeert op de schaal introvert-extravert en een omgeving kiezen die daarbij past. Voor Sarah is dat het podium en daarna de kleedkamer. “Als zangeres kan ik heel extravert zijn op een podium en me volledig laten gaan. Nadien heb ik veel nood aan introversie. Dan ga ik meestal mijn kleren inpakken, het podium opruimen ... Zo kan ik me klaar maken om naar de mensen te gaan. Een

ander voorbeeld zijn de twee sporten die ik doe, paaldansen en yoga. Paaldansen is extreem extravert, je grenzen zo ver mogelijk verleggen. Yoga is extreem introvert, proberen niet te presteren, vóór die grens te blijven. Dat is voor mij de perfecte combinatie om mijn extraverte en introverte kant te voeden. Extravert zijn is niet moeilijk voor mij, hoewel ik af en toe 's avonds in mijn bed denk: ik ben te aanwezig geweest. Het zou me goed doen om vaker introverter te zijn. Me daar bewust van zijn, helpt om mijn introverte kant te gebruiken als een kracht, en niet als een handicap. Voor mij draait alles rond bewustzijn. Probéren bewust te zijn, niet dat ik er altijd in slaag.”

Kracht van introvert zijn

Op de vraag welke kracht ze in introversie vindt, antwoordt Sarah: “Stilstaan en mij afvragen hoe een situatie voelt, helpt mij

om mijn leven in te richten zoals ik het nodig heb. Als stemcoach helpt het mij om signalen bij mensen te herkennen en mijn manier van coachen aan te passen. Ook in zang is het een wisselwerking. Hoe meer ruimte ik aan mijn introverte kant kan geven als ik zing, hoe sterker en echter het wordt. Het is zo makkelijk om me in *vocal tricks* te verliezen, maar dat heeft geen grond en raakt de mensen niet. Het vervult ook mij minder. Mijn tip voor wie introvert is, is vooral om dat schuldgevoel, het gevoel dat je moet presteren, los te laten. En nummer twee, om je doel niet te snel te willen bereiken. Als je op zoek bent naar balans, is de weg belangrijker dan het doel. Het is oké om je nog een keer schuldig te voelen, om je evenwicht tussen introversie en extraversie te verliezen. Zolang je maar telkens denkt: oké, volgende keer gaan we dat anders proberen.”

Meer weten?

- *Stil. De kracht van introvert zijn in een wereld die niet ophoudt met kletsen*, Susan Cain, De Arbeiderspers, 2012.
- *Stille kracht. De geheime voordelen van introvert zijn*, Susan Cain, met Gregory Mone en Erica Moroz, De Arbeiderspers, 2016 (vanaf ca. 15 jaar).
- *De kracht van de introverte mens*, TED-talk van Susan Cain (met Nederlandse ondertiteling): www.ted.com/talks/susan_cain_the_power_of_introverts?language=nl

Volgens Susan Cain zijn westerse maatschappijen, onze scholen en bedrijven, vooral op extraverte mensen gericht. Ze pleit voor een beter evenwicht. Hoe meer introverte mensen zichzelf kunnen zijn, hoe groter de kans dat hun eigen unieke oplossingen bijdragen aan de samenleving. Enkele belangrijke personen in de geschiedenis waren introvert, zoals Charles Darwin, die lange wandelingen in de bossen maakte en uitnodigingen voor etentjes afwees. Susan Cain is hoopvol dat onze houding tegenover introversie, rust en privacy, aan de rand van een omwenteling staat.

De tuut zoals hij is

Leven met tinnitus



Naast gehoorschade kan tinnitus ook door ziektes, hoofdtrauma's, medicatie en stress veroorzaakt of versterkt worden

Tinnitus is de medische benaming voor oorsuizen: het horen van geluiden die je omgeving niet kan waarnemen. Het is een van de meest voorkomende oorklachten en doet zich in tijdelijke of permanente vorm voor bij ongeveer tien tot vijftien procent van de Belgen. Sinds een tweetal jaar heb ik de twijfelachtige eer om van dat clubje deel uit te maken.

Tamara De Laet

Dwerg in je oor

Het einde van de dag is aangebroken. Na voor de zoveelste keer bijna voor de televisie in slaap gevallen te zijn, besluit ik wijselijk de avond af te ronden en in bed te kruipen. Na een liefdevol slaapwelkuschje van Mijn Lief gaan de lichten uit, draai ik me om en kom ik tot rust. Of beter: draai ik me om en begint er in mijn oor een piepklein dwergje met een hoog stemmetje luidkeels

te krijsen. Anderen horen dan weer een sirene die in de verte voortdurend rondjes rijdt of liggen wakker door de tuut van het testbeeld. *Tinnitus comes in many ways*. Ik behoor tot de categorie 'dwerg in je oor' die af en toe wordt afgelost door een sirene die maar nooit lijkt aan te komen.

Tinnitus, dus

"Draag oordopjes tijdens concerten!" is

een al even fel gescandeerde leuze als "Frieten zijn ongezond!". Onheilspellende slogans waarvan de boodschap, laat ons eerlijk zijn, vooral ver van ons bed klinkt. Vóór mijn diagnose (s)liep ik al een klein jaar met tinnitus, zonder dat ik het zelf echt doorhad. Wanneer het stil was, hoorde ik geregeld een stil, vreemd gepiep, maar tinnitus was het laatste waaraan ik dacht. Want dat is toch de muzikantenziekte met de

Tamara De Laet: "Een optreden met oordopjes klinkt écht niet hetzelfde, maar schreeuwerige dwergjes en afgedwaalde sirenes in je bed klinken nog veel minder aangenaam. Ik heb mijn lesje geleerd!"



© Isabelle Pateer - Otherweyes

eeuwige, luide pieptoon? En dat was sowieso te ver van mijn bed. Niet altijd dus ... Als concertliefhebber en met een lief dat in een metalband speelt - voor de liefhebbers: www.marchefunebre.be - sta ik nogal vaak tussen de hoge decibels. Zo ook die avond in februari 2017. Een klein zaaltje met een slechte geluidsinstallatie, in combinatie met vrienden die mij tussen al het kabaal heel wat te 'zeggen' hadden, maakte dat het stille, vreemde gepiep zich voortaan zou manifesteren als een schreeuwend dwergje met ultrahoge stem dat mij ettelijke maanden uit mijn slaap zou houden. Van een ver-van-mijn-bedshow naar een 'regelrecht-erinshow' dus.

Toen ik enige tijd na het optreden van Lief en Vrienden lichtjes bezorgd naar de neus-keel-oorarts trok - mezelf sussend: misschien is het wel mijn buis van 'Eudingske' - viel het verdicht: het Latijnse woord dat synoniem is met 'voor eeuwig van stilte beroofd' en je de voortdurende tuut belooft. Tinnitus, dus. De hypochonder in mij schreeuwde: "Ziet ge wel!" Al kon het volgens dr. Google véél erger en mag ik blij zijn dat ik nog leef. Een reeks (gehoor)testen volgde. "Steek je hand op als je de tuut in je oor hoort ..." Toen bleek dat mijn gehoor bijna uitstekend is, viel zelfs mijn dwergje van verbazing achterover. Afgaande op mijn verwarde gelaatsuitdrukking, vertelde de nko-arts me dat tinnitus meer dan alleen de muzikantenziekte is. Naast gehoorschade kan de eeuwig tuut ook door ziektes, hoofdtrauma's, medicatie

en stress veroorzaakt of versterkt worden. In mijn geval zou het een combinatie van het eerste en het laatste zijn. Stilaan opgestapelde gehoorschade (lees: het niet dragen van oordopjes tijdens concerten) versterkt door een ongezonde dosis dertigersstress met het te luide optreden in februari als kers op de taart, betekende voor mij het begin van een leven met tinnitus.

Behandeling

Tinnitus is een fantoomgeluid, veroorzaakt door hyperactieve zenuwcellen in de hersenen die de leegte van gehoorschade angstvallig trachten op te vullen door een geluidje naar keuze te produceren (dat hadden ze nu echt niet moeten doen ...). Afhankelijk van de oorzaak zijn er verschillende therapeutische behandelingen. Op het vlak van medicatie echter bestaat er geen enkel geneesmiddel tegen tinnitus. Er zijn wel pilletjes tegen andere aandoeningen op de markt die in bepaalde combinaties met elkaar een gunstige invloed op tinnitus kunnen hebben. Mijn nko-arts stelde een dergelijke 'het-is-niet-gezegd-dat-het-werkt-maar-het-kan'-medicijncocktail van één maand voor. Omdat ik geen meetbare gehoorschade heb (mijn dwergje bestaat uit enkele licht beschadigde trilhaartjes), had zij er goede hoop op dat mijn tinnitus hiermee zou kunnen verbeteren of verdwijnen. Tinnitus is dus blijkbaar synoniem met 'eventueel voor eeuwig van stilte beroofd'. Dit keer kreeg de pessimist in mij ongelijk, want de medicijncocktail had zijn effect en mijn dwergje roept

sindsdien een stuk minder én sowieso verbazingwekkend stiller.

Draag oordopjes

Een absolute must - in mijn geval pas na de diagnose - is het aanschaffen van oordoppen op maat. Enkele maanden na mijn aankoop en medicijnenkuur ging ik (zónder dwergje en mét dopjes) naar de weide van Werchter voor een concert van hardrockband Guns N' Roses. Overtuigd van het idee "ach, we staan toch ver genoeg van de boxen, ik laat mijn dopjes in mijn tas", keelde mijn dwergje nadien weer een hele week even overtuigd als Axl Rose *hijzelf*. Iets met een ezel en een steen ... Had ik toen mijn oordopjes moeten gebruiken? Yes. Heb ik mijn lesje geleerd? Ook yes. Zucht.

Nu weet ik opnieuw wat stilte is. Soms is de tinnitus er weer, meestal als dat stille, vreemde gepiep dat mijn aandacht amper opeist, maar voor hetzelfde geld word ik er 's nachts wakker van. Toch lijkt het erop dat het dwergje grotendeels is verslagen en de sirene min of meer aangekomen. Of dat hoop ik althans. Hoe het ook zij: draag oordopjes! En nee, een optreden met dopjes klinkt écht niet hetzelfde. Maar plots schreeuwerige dwergjes en afgedwaalde sirenes in je bed - afhankelijk van wat je hersenen voor jou uitkiezen - die alléén jou wakker houden, klinken nog veel minder aangenaam.

“Een wasmachine die draait”

Als de rook om je hoofd nooit verdwijnt



“Een hele tijd kijken naar een wasmachine die draait, daar word ik stil van.”

W

e hebben allemaal onze eigen manier om rust en stilte te zoeken wanneer de druk op de ketel te groot wordt.

De mogelijkheden om onszelf weer in balans te brengen zijn eindeloos, van een troostende kop koffie na een vermoeiende dag tot een blokje om lopen als je zeurende kleuter eindelijk in bed ligt. Soms is er niet veel nodig om het evenwicht terug te vinden. Maar wat als de rook om je hoofd nooit verdwijnt? We vroegen het aan Dieter, Jan, Ada en Soraya. Zij ondervinden elke dag hoe moeilijk het is om rust en stilte te vinden in een leven dat net iets anders is.

Nele Deblauwe



“Genieten van wat eenvoudige klusjes in de tuin, op die manier zoek ik de stilte.”

Dieter, 39, hoogsensitief

“Ik mijd de plaatsen waarvan ik weet dat ze mij snel zullen verzadigen, waar er veel mensen zijn en bijgevolg veel lawaai. De prikkels die ik door de dagdagelijkse - en noodzakelijke - taken krijg, kan ik niet uit de weg gaan en die wegen behoorlijk op mij. Als ik dan thuiskom, kan ik genieten van wat eenvoudige klusjes in de tuin. Daar zoek ik de stilte. In huis zet ik zelden muziek op, alleen als de stilte voor mij te voelbaar wordt, en dan nog. Er gaan soms maanden voorbij zonder dat ik naar de radio of naar muziek luister, gewoon omdat ik er té gevoelig voor ben. Af en toe drink ik alcohol, een paar biertjes, maar op termijn is dat contraproductief. Het verstoort ook mijn

slaap en net dat is essentieel om tot rust te komen. Helaas is slapen moeilijk, want zonder rust in mijn hoofd vat ik ook geen slaap. Weinig verkwikkende slaap leidt dan weer tot een opmerkelijke toename van de gevoeligheid voor de eenvoudigste prikkels. Het is een vicieuze cirkel.

De winterperiode is moeilijk. Dan is mijn tuin in rust en kom ik minder buiten. De prikkels van tv, computer en lezen - zaken die vaak met ontspanning worden geassocieerd - kunnen dan net de druppel zijn die mijn prikkelbare emmer doet overlopen. Dat uit zich dan in lichtgeraaktheid, hoofdpijn, meer onrust, en het gevoel dat mijn hoofd nooit stilstaat.

De natuur is mijn rustpunt, dat wat ik nodig heb om te kunnen blijven functioneren in een wereld die zó overrompend is.”

Jan, 37, ADHD

“Rust geeft mij geen rust. Ik moet bezig blijven om mij goed te voelen. Ik voel me schuldig als ik rust. Dan vraag ik me af of ik niet beter zou werken. Vakantie nemen is lastig, dan denk ik voortdurend aan de taken die zich ophopen en die ik na mijn vakantie zal moeten afhandelen. Soms ben ik met tien dingen tegelijk bezig en dan loopt het mis, dan blokkeert mijn systeem en raak ik niet meer vooruit. Op dat moment gaat mijn inwendige alarmbel af, dan weet ik: nu moet ik gas terugnemen of mijn hoofd ontploft.



“Het koude water, de repetitieve bewegingen, de stilte ... dat brengt me terug bij mezelf.”

Vroeger rookte ik cannabis, dat verlamde mijn hele denken en doen. Zalig! Maar ik ben ermee gestopt, omdat het mijn gezondheid schaadt. Nu doe ik dagelijks aan sport. De intense fysieke inspanning kalmeert mij. Mijn lijf wordt er moe van. Ik probeerde ooit een aantal sessies yoga, maar dat gaf mij te veel stress. Ik kan dat niet, elke week op hetzelfde uur op dezelfde plaats zijn.

De zee kan mij rust geven. Tijdens een rouwmoment voor mijn stil geboren zoon Viktor heb ik een hele avond naar de zee gestaard. En soms kan ik echt genieten van een paar uur zwemmen in open water, in de zee of in een kanaal. Het koude water, de repetitieve bewegingen, de stilte ... dat brengt me terug bij mezelf, want doorgaans hol ik mijn eigen leven in sneltempo voorbij.”

Ada, 58, tinnitus

“Tien jaar geleden stond ik op en veranderde mijn hele leven. De avond voordien ging ik voor de laatste keer in stilte naar bed. Sindsdien is het nooit meer stil geweest in mijn hoofd. Altijd is er geluid. Bij iedere tinnuspatiënt klinkt het anders. Je neemt een douche, wast je haar, en er blijft wat schuim achter in je oor: zo klinkt het bij mij. Alsof er voortdurend kleine schuimballetjes in mijn hoofd knappen. Niet heel eventjes, maar de hele tijd, onophoudelijk, dag en nacht, al zoveel jaar aan één stuk door. In het begin werd ik er compleet gek van, bijna letterlijk. Dan zat ik voortdurend aan mijn oor te prutsen, in de hoop het ‘schuim’ eruit te krijgen. Een

behandeling is er niet, ik moet ermee leren leven. Maar dat is niet eenvoudig. Je ziet het niet aan mij, ik ben niet ziek, maar die tinnitus beheerst mijn hele doen en laten. Mensen onderschatten de impact van die aandoening. Ze begrijpen het belang van stilte niet. Ik beseftte dat vroeger ook niet, hoor. Pas sinds het nooit meer stil is, weet ik wat ik mis. Ik neem nu al een tijdje dagelijks antidepressiva en slaapmedicatie. Alleen zo is het leven doenbaar en kan ik af en toe nog eens wat rust ervaren. Triestig eigenlijk, dat pillen mijn enige houvast in mijn luidruchtig bestaan zijn geworden.”

Soraya, 41, piekert zich suf

“Als kind was ik al een denker. De meest banale dingen waren aanleiding voor een niet aflatende stroom van gedachten. Welke trui zou ik aantrekken? Zou ik een ijsje nemen, of liever een pannenkoek? Was ik niet te overheersend geweest in dat gesprek? Mischien lachte ik te luid om dat ene mopje?”

Volwassen worden hielp niet, integendeel, ik werd overspoeld door gedachten en gevoelens. Voortdurend nadenken en stilstaan bij het minste, het kostte me tonnen energie. Op een gegeven moment sliep ik haast niet meer. Mijn gepieker bracht me aan de rand van de afgrond.

Mijn psycholoog bracht rust. Samen gingen we op zoek naar de oorzaak van al die gedachten. Ik vond een manier om mijn herseninhoud te sorteren, om mijn gepieker de baas te zijn. Sindsdien kan ik opnieuw

genieten, is er opnieuw ruimte voor leuke dingen in mijn leven. Soms denk ik zelfs helemaal niets, heerlijk is dat! Bij de psycholoog heb ik een paar trucjes geleerd die me helpen om rust te vinden. Zo kan ik een hele tijd kijken naar een wasmachine die draait, daar word ik stil van. Dat is beter dan om het even welke serie op Netflix!

Mijn doorgedraaide gedachten hebben ervoor gezorgd dat ik nu beter naar mezelf kan kijken. Natuurlijk verlies ik weleens de controle, maar ik herken de signalen. Ik luister ernaar en probeer de balans terug te vinden. Alleen zo kan ik stilte in mijn hoofd bereiken.”

Zoektocht

We worden elke dag door massa's beelden, geluiden, geuren en kleuren overspoeld. Rust en stilte zijn een zeldzaamheid geworden. Voor Dieter, Jan, Ada en Soraya is de behoefte aan rust en stilte essentieel. Zonder lopen zij verloren in hun hectische leefwereld, zonder is het leven niet te harden. Ze zoeken elk op hun manier naar mogelijkheden om stil te kunnen en te mogen zijn. In hun zoektocht zijn ze niet de enigen, want niet alleen mensen die ‘anders’ zijn hebben nood aan meer rust. Het succes van allerlei meditatiecursussen, de komst van stiltecentra, het groeiend aantal stiltegebieden, en zelfs de vraag naar een stilte-wagon in de trein doen vermoeden dat we allemaal wat meer stilte willen.

* * *

Gezegd

“Aan de afgunst kun je ontkomen als je de kunst verstaat in stilte blij te zijn.”

- Seneca, Romeinse schrijver en filosoof

“Na de stilte komt muziek het dichtst bij het zeggen van het onzegbare.”

- Aldous Huxley, Engels-Amerikaanse schrijver

“Stilte is het verschil tussen niks zeggen en alles al gezegd hebben.”

- Herman de Coninck, Vlaamse dichter

Komaf met kabaal

Hoe maak je komaf met kabaal in je klas? Als algemene regel geldt: hoe vlugger je reageert, hoe minder kabaal er komt. Stel jezelf de vraag: is er rumoer omdat de leerlingen actief aan het werk zijn of is er te weinig interesse of concentratie?

- Overstem nooit het geluid van de klas. Straal rust uit. Praat niet te luid of te snel.
- Geef geen instructies tot iedereen stil is.
- Betreed het domein van de leerlingen: loop door de klas, spreek babbelaars rustig aan.
- Breng rustmomenten in je les: lezen, individuele oefeningen, videofragmenten
- Maak lawaai zichtbaar voor kinderen. Geef aan hoeveel lawaai gepast is voor de opdracht. Download en print een lawaaimeter. Of meet de decibels in de klas en voer een bewustwordingsgesprek.

Bron: www.klasse.be

Filosoferen met spreekwoorden

“Spreeken is zilver, zwijgen is goud” en “Stille waters hebben diepe gronden” zijn twee alom bekende spreekwoorden die een waardering aan stilte geven.

- Bevat een van de twee spreekwoorden een grotere kern van waarheid?
- Waarom wordt stilte aan diepgang verbonden?
- Is stilte altijd een vorm van zwijgen?
- Zijn er situaties te bedenken waarin stilte geen vorm van zwijgen is?



Bert Goossens en Christophe Van Waerebeke

Stiltegebieden

Naast gebouwen, landschappen en cultuurproducten genieten ook stiltegebieden officiële bescherming. Een stiltegebied wordt beschermd vanwege de eigenschappen die het heeft: een evenwichtige combinatie van stilte en rust, aangenaam om in te vertoeven door de ‘goede akoestische kwaliteit’. Stiltegebieden worden zowel erkend in landelijke als in stedelijke gebieden.

Meer info over stiltegebieden in Vlaanderen:
www.lne.be/stiltegebieden

Leestip

In het boek *Vrede kun je leren* (De Bezige Bij, 2017) pleiten David Van Reybrouck en Thomas D’Ansembourg voor mindfulness, geweldloze communicatie en compassie op school, op het werk en thuis.

Een van hun voorstellen is om elke schooldag een stilte-moment in te lassen om zo een beter zelfbeeld, betere leerprestaties en wederzijds begrip te creëren. Zweverig of wetenschappelijk verantwoord? Oordeel vooral zelf.

“Wij pleiten voor het invoeren, in het onderwijs, van processen die bevorderlijk zijn voor concentratie, rust, zelfbewustzijn, empathie en aandacht voor de ander.”



VUB ALUMNA / ALUMNUS? **ONS VERNIEUWDE ZWEMBAD HEROPENT**

Registreer je en maak kans op
50 GRATIS ZWEMBEURTEN!

Kurt Van Eeghem

Kurt Van Eeghem is presentator, acteur en schrijver.



© Isabelle Pateer - Otherweyes

Zo kan het ook

München, stad van het Oktoberfest, van BMW's en dure winkels. Gucci en Prada kleuren het centrum goudkleurig. Maar München is ook de stad waar Hitler in 1923 zijn 'putsch' pleegde. Te vroeg natuurlijk - pas in 1930 kon hij er zijn Braunes Haus, zijn hoofdkwartier, installeren. Op dat gehate adres is nu het NS-Dokumentationszentrum gevestigd.

Ik loop er voorbij als ik terugkeer van de indrukwekkende Rubenscollectie in de Alte Pinakothek op weg naar het bruisende hart van de stad. De Theatinerstrasse, wellicht de duurste winkelstraat van Duitsland, vult zich met gegiechel van Arabische vrouwen. Ze schuifelen voorbij in ruisende nikabs. Alleen hun ogen bewegen zichtbaar tussen de vaak delicate stoffen. Ze loeren begerig naar de accessoires van Versace. Tasjes van Missoni en Louis Vuitton bengelen al aan hun zijde. Er is geen *Münchener* die vreemd opkijkt wanneer alweer een ander groepje nikabs passeert. Ik vraag me wel af hoe ze die vrolijkheid onder de heersende hitte volhouden en zoek zelf verkoeling in de Englischer Garten, een boogscheut verder. Aan de linkerzijde van de Eisbach, het riviertje dat het park nogal wild doorkruist, liggen honderden naaktbaders. Borsten, billen en penissen warmen zich ongegeneerd aan de brandende zon en kijk, ook hier geen *Münchener* die vreemd opkijkt. Wie een streepje wit koestert, moet maar rechts van de Eisbach zijn handdoek spreiden. In het park is geen nikab te zien - de juffrouwen uit Abu Dhabi en Dubai zijn goed gebriefd over dit Sodom, al liggen park en winkelparadijs naast elkaar.

Op de Kaufingerstrasse, een ronduit gigantische winkelstraat die het stadhuis met het Hauptbahnhof verbindt, is het over de koppen lopen. Tegenover Hirmer, een grote kledingzaak met onder meer een complete verdieping lederhosen en dirndls, staan leden van Pegida in hun luxueuze standje te blinken. Ze trachten pro-

paganda aan de passanten te slijten, wat niet echt lukt. Op een groot scherm scandeert een Amerikaanse dame driftig fascistoïde frasen. Het flanerende München kijkt niet om naar het 'bruine' volkje, de niet-aflatende mensenstroom schuift voorbij. Een 'strijkje' verderop krijgt bijvoorbeeld wel aandacht en af en toe klingelt een euro in de zich vullende hoed. Bij een walsje van Strauss tuur ik nog wat naar het drietal ongewapende politieagenten dat zich dood verveelt met die Amerikaanse rouwdouw. Hier valt niets te beleven, denken de dienders en ze slenteren weg.

Die avond drink ik een halfje bier op een terras en maak de optelling van de doorstane ervaringen. De zorgvuldig ingepakte Arabische meisjes kunnen best leven naast wat integrale naaktheid. Tot op de millimeter bedekt wandelen ze vrolijk voorbij blatende neofascisten, net als de rest van München. Ik ken in ons land een burgemeester die pretendeert een grootstad te leiden, maar het letterlijk in zijn broek doet als er nog maar een riedeltje Marokkaanse muziek weerklinkt.

Duitsland torst zijn recente verleden en tracht daar omzichtig mee om te gaan. Zou die gul bedeelde tolerantie, een vrijheid die mij met een goed gevoel achterlaat, daar het gevolg van zijn? Of vergis ik me schaamteloos? Niet eens vijftig jaar geleden werd het Afghaanse Kaboel nog het Parijs van Centraal-Azië genoemd. Vrouwen rookten en wandelden er in mini-jurk van bioscoop naar café. Ik lees het in een oude advertentie, ze bejubelt een moderne, kosmopolitische stad waar de legendarische gastvrijheid van de hoogopgeleide bevolking warm aanvoelt.

Ik bestel een tweede *Stange* en geniet mijn zegeningen. "München," fluister ik, "zo kan het dus ook."

VUBMUN



VUBMUN, een project van en voor VUB-studenten, stelt zichzelf voor.

VUBMUN is een interfacultair project dat opgericht is door studenten en bestemd is voor studenten van de Vrije Universiteit Brussel, en dat de steun van deMens.nu geniet. VUBMUN bereidt studenten voor om deel te nemen aan internationale simulatie-oefeningen van de Verenigde Naties. Die simulaties worden MUN-conferenties genoemd, *Model United Nations*.

In een MUN-conferentie krijgen studenten een land en een comité van de Verenigde Naties toegewezen. Vervolgens moeten de studenten in hun toegewezen comité de politieke standpunten van hun land verdedigen, terwijl zij ook de mensenrechten moeten respecteren zoals de Verenigde Naties het voorschrijft.

In de comités wordt er over hedendaagse internationale politieke thema's gedebatteerd met studenten van over de hele wereld. Het doel van de comités is om tot een resolutie te komen die een oplossing biedt aan de voorgelegde internationale vraagstukken.

Het VUBMUN-team bestaat uit drie bestuursleden en tien andere studenten. De selectie staat open voor alle faculteiten. De plaatsen zijn beperkt, enerzijds door het vaste aantal delegatieleden dat slechts meekan naar internationale conferenties, anderzijds omdat het een persoonlijke begeleiding mogelijk maakt en dus een hogere kwaliteit oplevert. VUBMUN voorziet echter wel in een kans voor een dertigtal studenten die geen lid zijn, om deel te nemen aan een MUN-conferentie in Londen.

Aangezien de selectie openstaat voor studenten uit alle richtingen, levert dat leden op die vanuit een zeer verschillend oogpunt naar bepaalde problemen kijken. Dat is een van de belangrijkste troeven van VUBMUN en dat maakt de ervaring zo uniek. VUBMUN is er fier op dat het een studentenorganisatie is waar de leden hun eigen mening over een bepaald thema vormen zonder zich door anderen te laten beïnvloeden.

In de praktijk resulteert dit in originele debatten en nieuwe invalshoeken, pittige discussies die steeds verrijkend zijn. Zo kan een debat over genetische manipulatie juridisch, politiek, maar ook technisch of praktisch bekeken worden. En op die manier vormt de combinatie van alle richtingen een interessant geheel.

VUBMUN neemt ieder jaar deel aan vier MUN-conferenties. In 2017 waren dat de MUN-conferenties in Oxford, Brussel en Londen, en de Harvard World MUN in het Canadese Montreal. Door deel te nemen aan MUN-conferenties leren de studenten vaardigheden die ze later in hun professionele carrière kunnen gebruiken. Enerzijds leren ze om kritisch na te denken en oplossingen voor ingewikkelde globale thema's te zoeken, en anderzijds leren ze hoe in het openbaar te spreken en hoe op diplomatische wijze te argumenteren, terwijl ze de rechten en de vrijheden van de mens dienen te vrijwaren.

Het VUBMUN-team

foto's © Victoria Verhagen - VUBMUN



Studiereis W.E.M.M.E.L.

Van vrijdag 13 tot zondag 15 oktober 2017 organiseerde W.E.M.M.E.L., expertisecentrum voor een waardig levenseinde, een studiereis en symposium naar Sint-Petersburg.

In Sint-Petersburg werd de grootste hospice voor palliatieve kinderen in Rusland bezocht. Men organiseert er ook palliatieve thuiszorg voor kinderen. Dit weinig bekende, maar terzelfdertijd erg gevoelige thema van de levenseindezorg vormde het onderwerp van het symposium. Er waren uiteenzettingen van specialisten ter zake zoals Joris Verlooy, kinderoncoloog en LEIFarts

(Universitair Ziekenhuis Antwerpen), Colette Raymaekers, verpleegkundige en initiatiefneemster Villa Rozerood, Lies Scaut, auteur van het boek *Doodgewoon* en gespecialiseerd in rouw bij kinderen en hun betrokken families, en Wim Distelmans, oncoloog en palliatief expert (Universitair Ziekenhuis Brussel).

Verslag & foto's © Franky Bussche



Vrijwilligers

van bij ons

Jaarlijks doen tal van mensen een beroep op het huisvandeMens voor een vrijzinnig humanistische plechtigheid. Ook Kristel Zenner en Anne Liefsoens schakelden hiervoor een vrijzinnig humanistische consultant in. Dat beviel hen zodanig dat zij ook zélf als vrijwilliger plechtigheden aan de slag gingen. Zij vertellen graag hun verhaal.

Tamara De Laet

Kristel Zenner

huisvandeMens Vilvoorde

Sinds anderhalf jaar verzorg je afscheidsplechtigheden. Waarom stelde jij je kandidaat als vrijwilliger afscheidsplechtigheden?

Bij alle mensen van wie ik zelf al afscheid heb moeten nemen, ontbrak er naar mijn gevoel telkens diepte tijdens de plechtigheid. Het is niet meer van deze tijd dat je niets over iemand te vertellen hebt. Iemand heeft altijd iets betekend. Daarom vroeg ik aan familie en vrienden of ik tijdens de afscheidsplechtigheid iets mocht zeggen om aan die behoefte tegemoet te komen. Op de duur verzorgde ik volledige plechtigheden in mijn kennissenkring. Toen mijn moeder stierf, begeleidde een van de consultants van het huisvandeMens de afscheidsplechtigheid. De manier waarop zij de plechtigheid bracht en het inhoudelijke aspect van de ceremonie hadden me zo gesterkt dat ik wist: hier moet ik mee verder. Ik heb uiteindelijk de opleiding als vrijwilliger bij deMens.nu gevolgd en zo verzorg ik nu afscheidsplechtigheden voor het huisvandeMens.

Wat wil je voor de nabestaanden betekenen?

Ik wil een boei zijn waaraan de nabestaanden zich mogen vastklampen. Écht verbinding met hen maken. Ik wil dat zij erop kunnen vertrouwen dat ik op de plechtigheid verwoord wat zij op dat moment niet gezegd krijgen. Daarnaast tracht ik in het gesprek voor de afscheidsplechtigheid ook de ruimte en veiligheid te bieden om het *off the record* over de overledene te hebben; de dankbaarheid daarvoor voel je. Het maakt me zo gelukkig dat ik voor die mensen iets zinvols kan betekenen. Als juf niet-confessionele zedenleer in de lagere school switch ik zo vaak van het ene uiterste naar het andere, maar dat houdt me net in balans.



© Isabelle Pateer - Otherweyes

Sta je er soms bij stil hoe jouw afscheidsplechtigheid er moet uitzien?

Absoluut. Mijn afscheidsplechtigheid moet over de ups en downs in mijn leven gaan en over de sporen die ik heb nagelaten. Wat heb ik betekend voor diegenen die overblijven? Daarnaast zijn kinderen ook altijd belangrijk voor mij geweest. Zowel mijn eigen kinderen als mijn (oud-)leerlingen moeten nauw bij de plechtigheid betrokken worden. Tot slot wil ik vrolijke muziek, omdat ik een blij mens ben en dat moet worden benadrukt. Met *Goeiemorgen, morgen* van Nicole & Hugo, want elke dag is voor mij een goede dag. En wat ze nadien met mij doen, mogen ze zelf kiezen!

Vrijwilliger worden bij een huisvandeMens?

Of je jong bent of al wat ouder, veel tijd hebt of maar een paar uurtjes, of je plechtigheden wil verzorgen of administratief talent hebt ... je helpende handen zijn steeds welkom. Als vrijwilliger word je deskundig gecoacht en krijg je heel wat vormingsmogelijkheden.

Voor meer info kan je terecht in een huisvandeMens in je buurt (adressen op de achterflap van dit magazine).

Je kan ook mailen naar info@deMens.nu of intekenen via de website www.deMens.nu



Anne Liefsoens huisvandeMens Leuven

Sinds 2013 begeleid je koppels in en rond het Leuvense naar de perfecte huwelijksplechtigheid. Hoe ben je bij het huisvandeMens terechtgekomen?

Mijn echtgenoot is al een aantal jaren actief bij de georganiseerde vrijzinnigheid. Zo kozen wij voor een vrijzinnig humanistische huwelijksplechtigheid. Bij de voorbereidingen ervan met de consulent werd me duidelijk dat het vrijzinnig humanisme écht de zingeving is waaraan ik nood had. Toen bleek dat ze vrijwilligers zochten, ging de bal aan het rollen. De fantastische opleiding die ik hiervoor volgde, was voor mij doorslaggevend om er helemaal voor te gaan. Daarnaast vind ik het ook jammer dat niet iedereen vertrouwd is met het vrijzinnig humanistische gedachtegoed en als vrijwilliger wil ik dat mee verspreiden. Hoewel ik afscheidsplechtigheden buitengewoon interessant vind, kan ik mij hiervoor om praktische redenen niet engageren en dus beperk ik mij tot de begeleiding van vrijzinnig humanistische huwelijksplechtigheden. Maar als een van 'mijn' koppels een kindje zou krijgen, zou ik wel heel graag de geboorteplechtigheid verzorgen.

Wat wil jij in jouw vrijwilligerswerk betekenen?

Tijdens de voorbereidende gesprekken wil ik de koppels graag laten stilstaan bij wie ze zijn, waar ze naartoe willen en wat ze voor elkaar betekenen. Ik wil hen doen nadenken over welke waarden en normen voor hen belangrijk zijn en hoe ze die in hun leven en relatie implementeren. Ik wil dus écht in de diepte gaan. Anders heb ik het gevoel dat ze 'iets missen' in het hele trouwproces. Natuurlijk kiest elk koppel zelf hoe ver ze hierin gaan. Op de dag zelf tracht ik, samen met de sprekers, altijd de perfectie te benaderen en een persoonlijke, warme, ontroerende en onvergetelijke huwelijksplechtigheid te brengen. Gesteld dat de



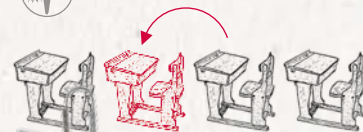
techniek van de muziek of fotovoorstelling goed zit, want die maakt of kraakt vaak de plechtigheid.

Heb je een vast ritueel voor je aan een plechtigheid begint?

Een plechtigheid verzorgen is zoals verliefd zijn: je moet een kriebel voelen! Voor elke plechtigheid sluit ik me altijd eerst even op in het toilet van de feestzaal en daar herhaal ik wat we tijdens de opleiding hebben geleerd: "Ik kan dit!" Tot slot sta ik er ook op dat ik de laatste ben die het koppel ziet vooraleer we beginnen. Dan zeg ik altijd hetzelfde: "Geniet van wat er nu gaat komen, want het is voorbij voor je het weet." En dan beginnen we eraan!

Een bank vooruit

Naam: Eline Ouwendijk
Aantal jaren voor de klas: 8
Scholen: Leefschool Dagpauwoog Koningshooikt
en Basisschool De Boomgaard Wommelgem
Jaren: 1ste tot en met 6de leerjaar basisschool



Leerkrachten niet-confessionele zedenleer over hun vak

Hoe zorg je ervoor dat stille leerlingen ook voldoende aan bod komen in je lessen niet-confessionele zedenleer?

In de lessen niet-confessionele zedenleer gaat het om meer dan kennisoverdracht. We benaderen de les als een proces en stellen ons de vraag hoe we kinderen kunnen begeleiden in het groeien in zelfstandigheid, zodat ze uiteindelijk zelf op zoek kunnen gaan naar antwoorden op levens- en zingevingsvragen.



Dat proces gaat geleidelijk: leren vertrouwen te hebben in de eigen persoonlijke gevoelens, mondigheid ontwikkelen... ieder kind doet dat in een ander tempo. In elke klas ken ik leerlingen die erg geëngageerd mee volgen, maar weinig zeggen. Sommige kinderen praten nu eenmaal graag in een groep en andere kinderen niet.

Het is belangrijk dat leerlingen zich in de les veilig voelen. Juist daarom probeer ik dicht bij de leerlingen te staan. Als je jezelf als leerkracht kwetsbaar durft op te stellen, ervaren kinderen dat het prima is om open en eerlijk te zijn. Zelf was ik een stille leerling. Ik vertel mijn leerlingen dat ik op hun leeftijd helemaal niet zo makkelijk kon praten in de klas en dat ik dus begrijp dat het niet voor iedereen vanzelfsprekend is. Dat geeft merkbaar 'lucht'. Het motiveert de 'stillere' kinderen om hun zegje te doen en de anderen om meer begrip en respect te tonen.

We praten niet alleen, we doen ook van alles. Een tekening kan een verhaal 'vertellen' en de dialoog makkelijker maken. Terwijl je samen iets maakt, ontstaan er als vanzelf fijne gesprekken. In kleine groepjes werken, elkaar in tweetallen vragen stellen, een rollenspel spelen: er zijn zeer veel mogelijkheden om op een veilige manier interactie te hebben. Het helpt om van tevoren opties te bieden, zoals: wie wil mag dit voor de klas presenteren, als je liever blijft zitten is dat prima, je mag het ook visueel maken door een tekening bijvoorbeeld, je kan een gedicht schrijven, je mag de klas ja/nee-vragen laten stellen enzovoort. Het bieden van een uitweg kan ervoor zorgen dat kinderen toch zelf voor de 'moeilijke' optie kiezen. Het blijft een proces van zoeken en uitproberen met als doel iedereen voldoende kansen te geven om in eigen tempo te oefenen in verschillende uitingsvormen.

Het is niet mijn streven om kinderen te 'vormen' naar de normen van een maatschappij waar 'extraverte' waarden meestal als waardevoller worden beschouwd. Mijn ervaring is dat er juist mooie dingen kunnen gebeuren, wanneer een kind voelt dat het mag zijn wie het is...



Breinpijn

Speel mee en maak kans op een leuke prijs!

Vul de sudoku en/of het kruiswoordraadsel in en stuur je oplossing voor **16 februari 2018** naar **info@deMens.nu** (vermeld in het onderwerp "Oplossing Breinpijn") of met de post naar **deMens.nu, Brand Whitlocklaan 87, bus 9 te 1200 Sint-Lambrechts-Woluwe**. Je kan je antwoorden ook **faxen** op het nummer **02 735 81 66**.

Vermeld volgende gegevens: voornaam, naam, geboortedatum, geslacht, adres en de oplossing (het sleutelwoord van de puzzel en/of de gele lijn in de sudoku).

Er worden zes winnaars gekozen: drie voor het kruiswoordraadsel en drie voor de sudoku. Iedere winnaar krijgt de cd *Smetana & Sjostakovitsj - Pianotrio's* van Ensembl'Arenski. In het volgende nummer publiceren we de oplossingen en de namen van de winnaars.

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

Voornaam:

Naam:

Geboortedatum: M V

Adres:

Sleutelwoord puzzel:
en/of

Gele lijn sudoku:

kampeer- artikel		rancune	aanteken- boek	veger	pardon	bestuur	fietstaxi	was- product	in gezelschap van	
				versregel			islamiti- sche titel			
netjes		sportterm (Eng.)	enzovoort		land- glazuur	kurte kous	1	neon	10	
		2		aanvanke- lijk			coupe			
onrust- zaalen	dwingen- de vraag	berg op Kreta	boek- ontwerp			uiting van dagend inzicht	8	vogel	ver- hoogde toon	dicht
				reptiel	begin- streep	omni- potentie				7
netvlies		absurd	nagel v.e. roofdier	sekte in de VS			schieten	stervormig	geladen deeltje	
			duinvallei			walging		4		
ehbo- artikel	plaag- geest	bergplaats			eenheid	European	Verenigde Staten		Turkse titel	filmlocatie
			koker				allerlei	ritmische beweging		
luchtweg- aandoe- ning		eveneens	bep. tijd		mistig		3		ontstaan	
				beklem- mende angst	beves- tigend antwoord	het vroe- gere Perzië		soort appel		
echt- genote	zeevis	6	pas	onjuist- heid		parvenu	moeder	vereniging	overal	getal
					Verenigde Naties	iemand die ziekte veinst				11
turntoestel	deel v.e. mast		zat		5	Indiaas brood		steensoort		
mool				nieuw (in samenst.)			celdeling			
kraan			9	ik (Lat.)		loog		de mensen		

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

Oplossingen vorig nummer:

Sleutelwoord: Communicatie - Gele lijn: 763.492.185

De winnaars van het kruiswoordraadsel zijn:

Peter Van Rompaey uit Jette, Paul Ameloot uit Sint-Niklaas en Ina Wauters uit Hove.

De winnaars van de sudoku zijn:

Corinne Bal uit Wingene, André Deschuyter uit Sint-Pieters-Leeuw en Lieve Lambrechts uit Heusden-Zolder. Iedere winnaar krijgt het boek *De bedreigde vrijheid. Uw vrije meningsuiting in gevaar?* van Johan Op de Beeck.



Vrijzinnig humanisme in tijden van globale opwarming

Albert Comhaire
VUBPress, 2017
ISBN 978 90 571 8627 1

In een persoonlijke wake-upcall vraagt Albert Comhaire aandacht voor de invloed van de demografische factor op de toename van CO₂ in de atmosfeer

Albert Comhaire is burgerlijk ingenieur. Hij werkte voor de Nationale Raad voor Wetenschapsbeleid, de Vrije Universiteit Brussel en het Universitair Ziekenhuis Gent.

De vrijzinnig humanistische levensbeschouwing stoelt op een aantal gemeenschappelijke principes. Vrijzinnig humanisten laten zich in hun denken over de wereld, de mens en het bestaan niet leiden door dogma's en gezagsargumenten. Zij zijn ervan overtuigd dat de waarden en normen hun ontstaan en fundering vinden in de mens, in nauwe verbondenheid met de natuur. Belangrijke waarden zijn zingeving en zelfbepaling, vrijheid, verantwoordelijkheid, redelijkheid, gelijkwaardigheid, verdraagzaamheid, verbondenheid met de medemens en de natuur, solidariteit ...

Vrijzinnig humanisten gaan uit van de wezenlijke eenheid van mens en natuur. Wegens onze individuele en collectieve verantwoordelijkheid voor de huidige en toekomstige generaties hebben we geen keuze. De mens is verantwoordelijk voor zijn daden en draagt mee de verantwoordelijkheid voor de natuur.

In 2016 kostte de opwarming van de aarde 400.000 doden en 1.200 miljard euro. Dat blijkt

onder meer uit gegevens van oud-eurocommissaris voor Klimaat Connie Hedegaard. De voornaamste oorzaak van de klimaatopwarming is de nog steeds alarmerend hoge CO₂-uitstoot.

In zijn boek toont Albert Comhaire aan dat de toename van CO₂ in de atmosfeer systematisch samenhangt met de toename van de wereldbevolking - in die mate zelfs dat de trend perfect te voorspellen is. Jarenlang werd volgens hem de belangrijkste factor van de toename van CO₂ over het hoofd gezien, namelijk de demografische factor.

De auteur vraagt zich dan ook af wie verantwoordelijk is voor de foute koers. En wat er kan worden gedaan om het tij te keren en op een verantwoorde manier de overtollige CO₂ uit de atmosfeer te halen.

Om de nodige omslag te bewerkstelligen en minstens een aangepast demografisch beleid door te voeren, zal de overheid wereldwijd de weerstand van een taaie cultuur, getekend door godsdienstige inslag, moeten keren. Albert Comhaire houdt een vurig pleidooi voor de rol van het vrijzinnig humanisme bij het zoeken naar een oplossing voor de opwarming van de aarde. Het vrijzinnig humanisme kan

volgens hem door de inherente, rationele standpunten de nodige nieuwe cultuur brengen en doet dat ook in meerdere landen. Vrijzinnig humanisten kunnen immers zowel een rationele bevolkingspolitiek voorstellen als het gebruik van anticonceptiva aanbevelen.

Albert Comhaire benadrukt dat, naast duurzame technologieën, hoogdringend een wereldwijde demografische politiek gericht op de stabilisatie - en bij voorkeur de daling - van de wereldbevolking moet worden doorgevoerd. Hij bespreekt ook de problematische invloed van bepaalde religies op de pogingen om een rationele politiek van geboortebepaling te voeren. Nochtans bewezen talrijke landen dat een drastische verlaging van het geboortecijfer mogelijk is mits het voeren van een goed beleid van seksuele opvoeding en een vlotte beschikbaarheid van anticonceptie.

Met deze publicatie worden we meegenomen in het betoog van Albert Comhaire om op ondogmatische wijze volgens de principes van het vrij onderzoek een antwoord te zoeken voor het probleem van de klimaatopwarming. Het betreft een persoonlijke wake-upcall!

[fb]

De grote levensvragen

Friedl' Lesage, Johan Van der Vloet,
Ilse Cornu
Lannoo, 2017
ISBN 978 94 014 4709 6
Meer info op: www.degrotelevensvragen.be



Hoe kan ik lichamelijk gezond blijven? Dat is de belangrijkste levensvraag voor de Vlamingen. Dat blijkt uit het onderzoek - waarbij deMens.nu werd betrokken - dat naar aanleiding van het project *De grote levensvragen* door het onderzoeksbureau van Jan Callebaut, Why5Research, werd uitgevoerd. Opmerkelijk is dat de vijf belangrijkste levensvragen handelen over gezondheid en geluk. Minder belangrijke vragen zijn vragen rond het religieuze of het spirituele. Slechts respectievelijk 24% en 22% van de ondervraagden vindt dat belangrijke vragen.

De resultaten van het onderzoek kan je nalezen in de bijlage van het boek *De grote levensvragen*. Na een knappe, persoonlijke inleiding van Friedl' Lesage komen in die publicatie veertien ervaren zinvragers en zinvinders aan bod. Elk op hun eigen manier zoeken ze naar betekenis en beantwoorden ze vragen zoals: Heeft het leven zin? Is er iets dat ons overstijgt? Is er leven na de dood? Waarom zijn we zo angstig? De bijdragen zijn onder meer van Petra De Sutter, Johan Braeckman, Rik Torfs, Jean Paul Van Bendegem, Anne De Paepe, Khalid Benhaddou ... Het project *De grote levensvragen* omvat naast een onderzoek en een boek ook een theatertournee.

Er was eens

Johan Braeckman
Confituur, 2017
ISBN 978 90 892 4589 2
Alleen beschikbaar bij Confituurboekhandels:
www.confituurboekhandels.be



De woorden "er was eens" kondigen het begin van een sprookje aan, een verhaalvorm waarmee we voor het eerst als kind kennismaken. Verhalen zoals een sprookje, een roman, een film, een songtekst, een diepte-interview, een roddel ... worden al eeuwen dagelijks verteld.

Het gebruik van taal om verhalen te vertellen is bovendien uniek voor de mens. Die verhalen dienen niet louter om informatie over te brengen of gaan niet noodzakelijk over de realiteit. De meeste verhalen onttrekken net onze aandacht aan de realiteit en voeren ons naar een fantasiewereld, dikwijls doorspekt met rampspoed en miserie. Op die manier leren we met het echte leven om te gaan en de mens beter te doorgronden. Verhalen geven zo zin en betekenis aan de vele prikkels die we dagelijks verwerken. Ze zijn een bijzondere eigenschap en de essentie van wat ons tot mens maakt.

Zouden verhalen dan een evolutionaire functie hebben? Dat is de vraag waarover filosoof Johan Braeckman zich in dit essay buigt. Met een vlotte pen voert hij ons langs studies en theorieën die het belang van taal, communicatievaardigheden en verhalen in de evolutie van de mens onderzoeken.

Smetana & Sjostakovitsj - Pianotrio's

Ensembl'Arenski
Platenlabel: Etcetera Records
Productie: Beeldenstorm vzw, 2017
Beschikbaar bij: www.beeldenstorm.be



Wat hebben het *Pianotrio in g, opus 15*, van Bedrich Smetana en het *Pianotrio nr. 2 in e, opus 67*, van Dmitri Sjostakovitsj met elkaar gemeen? Smetana componeerde zijn werk na het tragische verlies van zijn vierjarige dochtertje in 1855. Sjostakovitsj voltooide zijn stuk na het onverwachte overlijden van een dierbare vriend in 1944. Beide elegische pianotrio's drukken dezelfde rauwe emoties uit, eigen aan het rouwproces: diepe, aanslepende gevoelens van pijn, verdriet en wanhoop, vlagen van woede en lichtere momenten van hoop. Een breed scala aan emoties dat door Ensembl'Arenski op een expressieve, doorleefde en kleurrijke manier wordt vertolkt.

Ensembl'Arenski bestaat uit violiste Claire Dassesse, celliste Aurore Dassesse - twee zussen - en pianiste Stephanie Proot. Na een eerder toevallige samenwerking eind 2012 besloten de drie, onder de naam Ensembl'Arenski, als een permanent kamermuziekensemble verder te gaan. Ondertussen heeft de groep al talloze binnen- en buitenlandse concertpodia aangedaan. En in 2017 werd Ensembl'Arenski winnaar van Supernova, een wedstrijd voor jonge, professionele kamermuziekensembles "van uitzonderlijk artistiek niveau die op een bijzondere manier aan de slag gaan met klassieke muziek".

Palliatieve sedatie

Palliatieve sedatie. Trage euthanasie of sociale dood? is een nieuw boek van Wim Distelmans, kankerspecialist en professor in de palliatieve geneeskunde aan de Vrije Universiteit Brussel.

Palliatieve sedatie wordt begrepen als 'iemand kunstmatig in slaap doen' of 'iemand in coma brengen'. Die techniek wordt meer en meer gebruikt om ondraaglijk lijden bij het levenseinde te vermijden. In veel zorginstellingen wordt palliatieve sedatie ook opgedrongen als alternatief voor euthanasie. De meeste palliatieve sedaties gebeuren zonder medeweten van de patiënt, terwijl euthanasie enkel op uitdrukkelijk verzoek van de betrokkene kan.

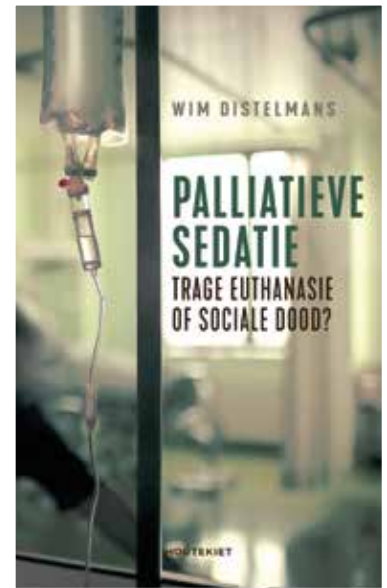
In zijn boek weegt Wim Distelmans de voor- en nadelen van palliatieve sedatie af. Palliatieve sedatie maakt de patiënt sowieso 'sociaal' dood, maar kan - net zoals euthanasie - ook het leven verkorten. Het boek wil alle noodzakelijke informatie geven die nodig is bij het streven naar een waardig levenseinde.

Prof. dr. Wim Distelmans pionierde in België voor de erkenning van palliatieve zorg en vocht voor het recht op euthanasie. Met de steun

van het Universitair Ziekenhuis Brussel richtte hij in Wemmel TOPAZ op, het eerste dagcentrum voor ernstig zieken. Hij ontwikkelde het LEIF-project (LevensEinde InformatieForum) en is momenteel voorzitter van de Federale Controle- en Evaluatiecommissie Euthanasie.

Palliatieve sedatie. Trage euthanasie of sociale dood? is uitgegeven bij Houtekiet.

ISBN 978 90 892 4606 6



Redelijk Eigenzinnig

Redelijk Eigenzinnig is een interdisciplinair vak en een lezingen- en activiteitenreeks van de Vrije Universiteit Brussel, zowel voor studenten als voor een breed publiek. Redelijk Eigenzinnig wil aanzetten om kritisch te reflecteren over belangrijke maatschappelijke vraagstukken en wil een brug slaan tussen academische wereld, werkveld en publieke sfeer.

Tijdens het academiejaar 2017-2018 wordt ingezoomd op het thema: Our Brave New World, Technocalyps or Technotopia? Deze derde editie van Redelijk Eigenzinnig verkent de mogelijkheden en impact van nieuwe technologieën.

De publieksactiviteiten vinden op diverse Brusselse locaties plaats en zijn vrij toegankelijk voor alle geïnteresseerden. Meer informatie vind je op: www.deMens.nu en www.redelijkeigenzinnig.be

13/02/2018 - Open Source Technologies

- Mitch Altman & Lieven Standaert: Hacking: Rethinking Technology in Collaboration
- MicroFactory: Using Open Technology in a Makerspace

27/02/2018 - Redesigning Life

- Floor Brock & Laura Okkersen: Biohacking: we Need an Upgrade
- Yoni Baert: 3D-printed Biotissues

- Tom Peeters: DIY-Biotech in the Open Biolab

20/03/2018 - The Extended Human Body

- Robert Riemer & Dirk Lefeber: Human-centered Technologies for Movement Assistance & Rehabilitation
- Dolores Bouckaert: Galop, Biography of a Body



Oproep kandidaat-bestuurders IMD's

Oproep van kandidaat-bestuurders voor de Instellingen voor niet-confessionele morele dienstverlening van de Centrale Vrijzinnige Raad vzw in Vlaanderen en het administratief arrondissement Brussel-hoofdstad.

Het betreft hier meer bepaald de oproep voor kandidaat-bestuurders te verkiezen door het kiescollege van de Instellingen voor niet-confessionele morele dienstverlening van de Centrale Vrijzinnige Raad vzw in Vlaanderen en het administratief arrondissement Brussel-Hoofdstad, en de oproep voor kandidaat-bestuurders te verkiezen door de raad van bestuur van de Centrale Vrijzinnige Raad.

De oproep is officieel op 8 december 2017 in het Belgisch Staatsblad verschenen.

Wij zoeken geëngageerde vrijwilligers met zin voor verantwoordelijkheid om te zetelen in het bestuur van een Instelling voor niet-confessionele morele dienstverlening.

Meer informatie, oproep en kandidaat-stellingsformulieren vind je op:

www.deMens.nu



deMens.nu en OSB samen in de regio's

Vrede, dat is het thema van deMens.nu in 2018. Als vrijzinnig humanisten dragen we die waarde hoog in het vaandel. Want vrede, daar vechten we voor! Wij vinden het een basisrecht. Tolerantie en wederzijds respect maken een samenleving leefbaar.

deMens.nu strijdt voor vrijheid, solidariteit, verdraagzaamheid en een warme wereld waarin iedereen evenwaardig is. Via dialoog pleiten wij voor actieve vrede in een democratische samenleving. Elk individu moet en kan werk maken van vrede in zijn leven. Vrede is en blijft een doewoord, ook in 2018!

Om deze woorden kracht bij te zetten, voegen we de daad bij het woord. Mensen dichterbij elkaar brengen is onze missie. Daarom sluit deMens.nu aan bij de regionale nieuwjaarsrecepties van de Oudstudentenbond VUB. Je bent van harte welkom.



15/12/2017 - 19.00 uur VOC Vilvoorde
 05/01/2018 - 19.30 uur VC Liedts, Oudenaarde
 14/01/2018 - 11.00 uur VC De Sleutelbrug, Brugge
 19/01/2018 - 19.00 uur VAT Antwerpen
 21/01/2018 - 11.00 uur VOC Hasselt
 26/01/2018 - 19.00 uur Vrije Universiteit Brussel

Meer info op: www.osb.be en www.deMens.nu

Meer deMens.nu?

Meer activiteiten en nieuwsberichten: neem een kijkje op de vernieuwde website www.deMens.nu

De Maakbare Mens

In het najaar van 2017 lanceerde De Maakbare Mens de campagne Overall DNA, om genetica en de ethische en maatschappelijke vragen eromheen onder de aandacht te brengen. Die campagne omvat onder meer een informerende website over genetica, een enquête bij duizend Vlamingen om hun houding tegenover genetica te achterhalen, een actie rond DNA-onderzoek op de Groenplaats in Antwerpen en de organisatie van talrijke activiteiten in heel Vlaanderen.



In 2018 wordt de campagne Overall DNA volop verdergezet. Er wordt een focusgroep rond volledige genomische analyse georganiseerd. De krant *Metro* zal in april twee weken in beslag worden genomen. Er wordt een lespakket over genetica gemaakt. En De Maakbare Mens blijft tal van activiteiten rond genetica organiseren.

Meer info vind je op: www.overaldna.be en www.demaakbaremens.org

Spermadonorschap en het gezin 2.0

Op maandag 19 maart 2018 organiseert CAVA, Centrum voor Academische en Vrijzinnige Archieven, een debat over spermadonorschap. Het debat wordt georganiseerd in samenwerking met De Maakbare Mens en kadert in De week van de Verlichting aan de Vrije Universiteit Brussel.

In België is spermadonatie anoniem. Op die manier wil men problemen door ongelijke verwachtingen tussen de ouders, de donor en het kind vermijden. De laatste jaren staat de anonimiteit van donoren ter discussie, ook in ons land. In een aantal ons omringende landen is de anonimiteit geheel of gedeeltelijk opgeheven. Kinderen kunnen daardoor beschikken over informatie over de donor en in contact komen met de donor. De panelleden gaan in gesprek over de relatie tussen anonimiteit, het gezin en het individu.

Het debat begint om 20.00 uur aan de VUB, Campus Oefenplein. De toegang is gratis, maar inschrijven is verplicht. Meer info vind je op: www.cavavub.be



Vrouwendag

VeelZIJdig is een project door en over vrouwen in het kader van de internationale vrouwendag. VeelZIJdig tracht de internationale vrouwendag - op 8 maart - aan belangstelling te doen winnen bij een breed publiek en legt de nadruk op gendergelijkheid, gelijkberechtiging en emancipatie. VeelZIJdig is ontstaan als een initiatief van deMens.nu.

Op 6, 7 en 8 maart 2018 organiseert VeelZIJdig in en rond Leuven allerlei activiteiten rond het thema seksualiteit en intimiteit. Zoals ieder jaar wordt het een verzameling van ludieke straatacties, interactieve gesprekken, en evenementen met muziek, film en woord. Hebben hun medewerking reeds toegezegd: Heleen Debruyne en Anais Van Ertvelde, Kaat Bollen en Wim Slabbinck.

Meer info vind je op: www.veelzijdig.be en www.facebook.com/veelzijdig

VEELZIJDIG

De grote levensvragen

Friedl' Lesage gaat op zoek naar antwoorden op de grote levensvragen, samen met 25 toonaangevende gasten. Meer info over dit project vind je op p. 53. Data en locaties van de theatertournee vind je op: www.degrotelevensvragen.be

Digimores debatwedstrijd

Hujo presenteert de nieuwe editie van de debatwedstrijd voor vrij zinnige jongeren. Digimores debatwedstrijd is bestemd voor leerlingen van de derde graad secundair onderwijs ASO, BSO, KSO en TSO. In duo wordt gedebatteerd over actuele thema's. Dit jaar zijn dat: jong kapitaal (jongeren op de arbeidsmarkt) en democratie.

De provinciale voorrondes vinden plaats in februari en maart 2018. De winnaars stoten door naar de nationale finale op 17 maart 2018 in het Vlaams Parlement, waar de finalisten uit alle provincies het tegen elkaar opnemen.

Wil je deelnemen, dan kan je je via www.debatwedstrijd.be inschrijven. Op de website vind je ook het reglement, de data en locaties, de debatgids, de stellingen en heel wat interessante tips.

Meer info op: www.debatwedstrijd.be

Sapere Aude wedstrijd

Sapere Aude is een creativiteitswedstrijd voor leerlingen niet-confessionele zedenleer (NCZ) van de derde graad lager onderwijs, het secundair onderwijs en studenten van het hoger onderwijs. Dit schooljaar staat het thema armoede en ongelijkheid centraal.

Leerlingen NCZ kunnen kritisch en creatief aan de slag gaan en een werkstuk inzenden in de vorm van een essay, een knutselwerk, een onderzoek, een sociale actie, een documentaire ...

De werkstukken kunnen via www.sapereaude.be worden ingezonden vanaf 2 januari 2018 tot en met 30 maart 2018. Op de website vind je ook meer info over het thema en de modaliteiten om deel te nemen. Je vindt Sapere Aude ook op www.facebook.com/sapereaudewedstrijd

Meer info op: www.sapereaude.be

Tinneke Beeckman

Tinneke Beeckman is filosoof en schrijfster.



© Johan Jacobs

Meer kwaad dan goed

Nergens zijn mensen zo ‘van God los’ als in België. Bijna zeventig procent meent dat religie “meer kwaad doet dan goed”. Deze opvallende stelling heeft meerdere oorzaken, zoals secularisering en schandalen binnen de Kerk. En misschien zijn er diepere redenen waarom de rol van religie niet positief wordt ingeschat, zoals de ouderwetse visie van het Vaticaan op de relatie tussen politiek en religie. Als instelling vindt de Kerk geen aansluiting bij de hedendaagse verlangens en aspiraties van mensen.

Onder die verlangens valt het recht op zelfbeschikking, dat de laatste jaren erg aan belang heeft gewonnen. Zelfbeschikking heeft zowel een politieke als een individuele betekenis. In politieke zin maakt het recht op zelfbeschikking essentieel deel uit van de democratische gedachte. De grondwet verleent zijn legitimiteit aan het feit dat hij voor en door de bevolking werd gestemd. In een democratische staat willen burgers zeggenschap over politieke regels, waarden en normen. Voor het individu slaat zelfbeschikking op de mogelijkheid om zelf politieke, levensbeschouwelijke, familiale, economische of seksuele keuzes te maken.

De Kerk heeft zo’n individueel of politiek zelfbeschikkingsrecht nooit ondersteund. Neem nu de Europese migratiecrisis. In een recent plan stelt paus Franciscus dat de persoonlijke waardigheid van elke vluchteling (of migrant - hij maakt geen onderscheid) boven de bekommernis om nationale veiligheid moet gaan. Hij pleit dus voor open grenzen. Maar in een democratie beslissen burgers via het politieke systeem over regels voor solidariteit, veiligheid, vrijheid. Ze spreken zich samen uit over het beleid, onder meer bij verkiezingen. Elke burger mag zich door

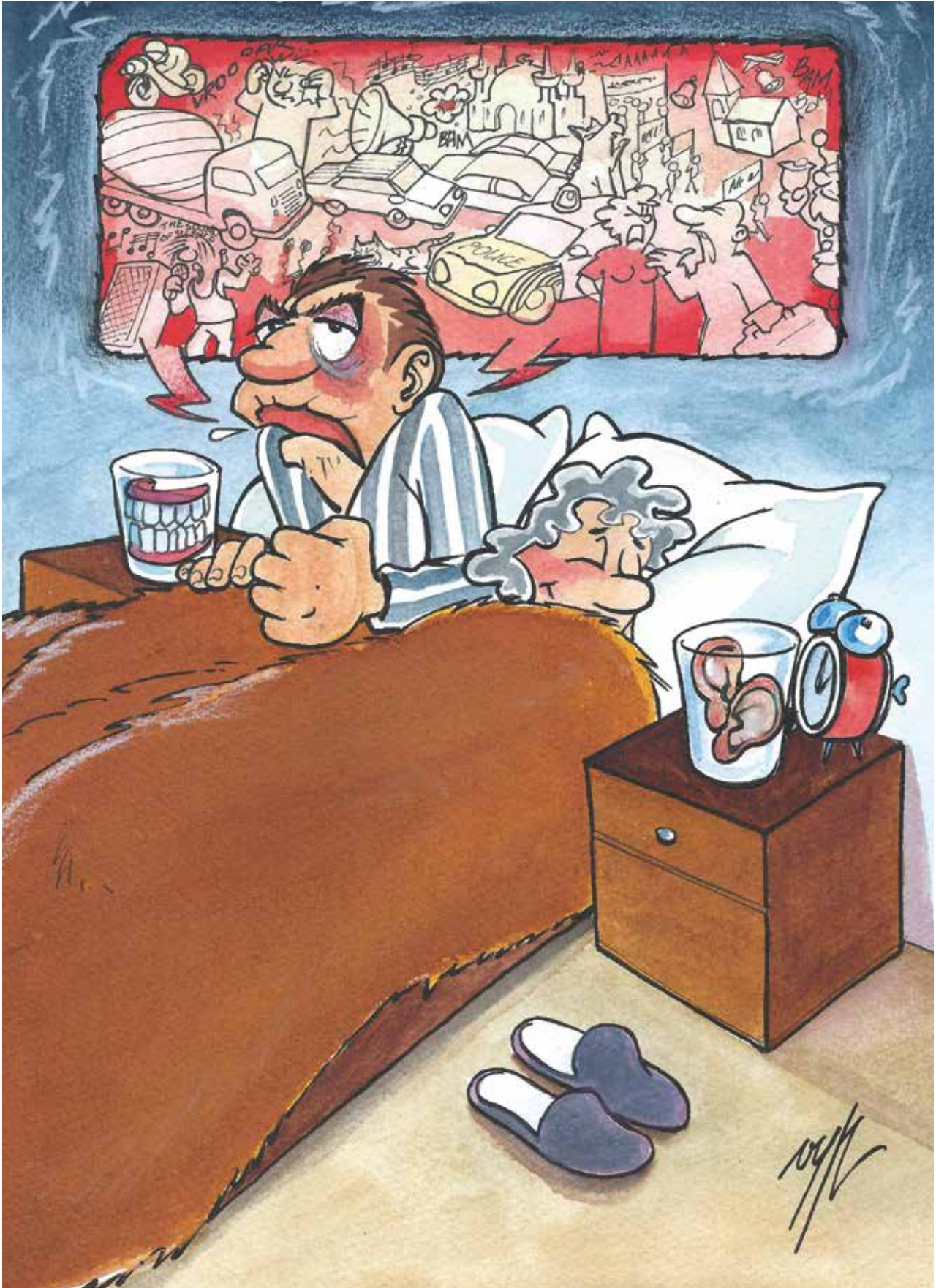
religie laten leiden. Maar niemand kan de enige ‘ware’ morele positie claimen.

Deze kwestie raakt op een andere manier aan de individuele zelfbeschikkingsvraag. De huidige migratiecrisis is onlosmakelijk verbonden met enorme bevolkingstoenames in Afrika en het Midden-Oosten. In landen zoals Egypte, Algerije of Soedan wonen miljoenen jongeren die geen toekomst meer zien in eigen land. Migreren lijkt hen het meest beloftevolle alternatief.

Het is dan ook cynisch dat de Katholieke Kerk decennialang campagne voerde tegen internationale initiatieven voor geboorteplanning. Meer nog, in 1994 kwamen de Verenigde Naties in Caïro samen om strategieën tegen geboorte-explosies te ontwikkelen. Toen formuleerde het Vaticaan, als onafhankelijke staat, een gezamenlijk standpunt met fundamentalistische moslimlanden, zoals Saudi-Arabië, om vrouwenemancipatie en familieplanning te veroordelen. In naam van de monotheïstische godsdiensten verwierpen ze een humanistisch en wetenschappelijk onderbouwd demografisch beleid. Zelfbeschikkingsrecht, met name voor vrouwen, heeft nooit op de kerkelijke agenda gestaan.

Desondanks hebben westerse vrouwen - en mannen - hun vrijheden sinds de jaren zestig steeds meer veroverd. Maar in veel arme, onderontwikkelde landen slaat de religieuze boodschap nog aan, met overbevolking, politieke instabiliteit en uitzichtloosheid tot gevolg. En nu krijgen Europese christenen te horen dat ze hun politieke, democratische inspraak over veiligheid en migratie ondergeschikt moeten maken aan de ‘enige juiste morele boodschap’. Erg overtuigend klinkt dat niet.

Stilte ...



illustratie © Norbert Van Yperzeele

WIJ ZIJN ER VOOR JOU!



Je kan bij ons terecht voor: informatie (o.a. waardig levenseinde) - gesprekken - vrijzinnig humanistische plechtigheden - vrijzinnig humanistische activiteiten - vrijwilligerswerk

Provincie
Antwerpen

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

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

Begijnhofstraat 4
2500 Lier
T 03 488 03 33
lier@deMens.nu

Hendrik Consciencestraat 9
2800 Mechelen
T 015 45 02 25
mechelen@deMens.nu

Laar 2 bus 3a
2400 Mol
T 014 31 34 24
mol@deMens.nu

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

Brussels
Hoofdstedelijk Gewest

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

Campus Etterbeek VUB
Pleinlaan 2
1050 Brussel
Blok 3, unitkamers 253-256

Provincie
Limburg

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

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

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

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

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

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

Pauwengraaf 63
3630 Maasmechelen
T 089 77 74 21
maasmechelen@deMens.nu

Kazernestraat 10/001
3800 Sint-Truiden
T 011 88 41 17
sinttruiden@deMens.nu

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

Provincie
Oost-Vlaanderen

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

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

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

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

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

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

Provincie
Vlaams-Brabant

Molenborre 28/02
1500 Halle
T 02 383 10 50
halle@deMens.nu

Tiensevest 40
3000 Leuven
T 016 23 56 35
leuven@deMens.nu

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

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

Provincie
West-Vlaanderen

Jeruzalemstraat 51
8000 Brugge
T 050 33 59 75
brugge@deMens.nu

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

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

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

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

De huizenvandeMens
zijn een initiatief van
deMens.nu

Meer info op
www.deMens.nu