zin.

2022 | ALLES VAN WAARDE IS WEERLOOS

een magazine van Groep Zorg H. Familie

colofon

coördinatie & eindredactie
Kristof Vankeirsbilck - Groep Zorg H. Familie
Alizé Verdonckt - Groep Zorg H. Familie
comma, brand strategists

redactie & interviews
Medewerkers Zinzorg & Pastoraat
Alizé Verdonckt - Groep Zorg H. Familie
comma, brand strategists

fotografie
Marloes Desterbecq
comma, brand strategists

opmaak & druk
comma, brand strategists

verantwoordelijke uitgever
Groep Zorg H. Familie vzw
Groeningepoort 4
8500 Kortrijk

groep zorg
H. FAMILIE

zin.

ALLES VAN WAARDE IS WEERLOOS

Laat ons even tijd nemen en stilstaan bij de voorbije jaren en ons de vraag stellen hoe we deze moeilijke periode zijn doorgekomen? De steun van familie en vrienden, de dankbaarheid van bewoners, patiënten en cliënten, het luisterend oor en ondersteuning van onze collega's speelden hierin een cruciale rol. Ook onze interne veerkracht, waarden en drijfveren hebben ons de nodige fundamenten gegeven doorheen onzekere maar vaak ook inspirerende momenten.

PHILIP DE BIE - VOORZITTER BESTUURSORGAAN
KRISTOF VANKEIRSBILCK - GEDELEGEERD BESTUURDER
GROEP ZORG H. FAMILIE VZW

In 2019 zijn we samen op zoek gegaan naar de **grondhoudingen** die ons allen verbinden en kracht geven om iedere dag – met veel **ZIN** – unieke zorg te bieden. Meer dan ooit hebben we gevoeld hoe deze grondhoudingen richting geven en ons maken tot wie we zijn.

Dit magazine is een illustratie van hoe we vanuit onze **bezieling** en **authenticiteit** geworteld zijn om warme zorg te bieden met vele enthousiaste collega's. Hoe het uitdragen van **evenwaardigheid** en tonen van **kwetsbaarheid** nieuwe wegen kan openen om te zoeken naar wat er werkelijk toe doet. En hoe we de **verbondenheid** ervaren tussen iedereen binnen onze (Groep Zorg H.) familie!

We zijn **FIER** op de mooie initiatieven en wensen jullie allen veel **(Z)INSPIRATIE** en deugddoende lees- en beleefmomenten toe!

6

Er was eens ...
Isabelle Callewaert. Ze stichtte in 1839 de Congregatie van de Zusters van de Heilige Familie om zich over zieken en armen te buigen.

9

Alles van waarde is weerloos.
Eline Van Steenkiste over het verwoorden van kwetsbaarheid.

10

De zin van meditatie.
Maak kennis met de kracht van mediteren.

12

Zinderend gesprek met zusters.
Zuster Agnes, zuster Krista en zuster Bernadette vertellen over wat ze belangrijk vinden in hun leven.

16

Netflix, to binge or not to binge.
Vijf kijktips die aansluiten bij de grondhoudingen van Groep Zorg H. Familie.

18

Smoesje om bestwil.

19

COVID-19, mijn schuld of de jouwe?
Een interview met ethicus en moraaltheoloog Roger Burggraeve.

20

Zinderend gesprek met zusters.
Een babbel met zuster Rosa uit wzc De Pottelberg en zuster Maria uit wzc Rustenhove.

22

Geluksmomentjes van onze medewerkers.

24

Julien, rots in de branding voor Louisette.
Een interview met de zestig jaar getrouwde Julien en Louisette.

26

Met de rolwagenfiets op pad.
Zorgverhaal uit wzc Ter Luchte.

27

Hoop is een keuze.
Leo Bormans schrijft over hoop als bron voor succes, veerkracht en geluk.

28

Het kleine meisje, Hoop.
Door Charles Péguy, vertaald door Dick Wursten.

30

Veerkracht vinden buiten de uren.
Medewerkers aan het woord over hoe ze hun vrije tijd invullen.

36

Levenslessen in een luchtig jasje.
Een interview met communicatiecoach Frederik Imbo.

40

Dit is ons zorgteam!

42

Samen zijn, zoveel belangrijker dan vrijheid.
Het verhaal van Georges en Denise uit wzc Sint-Carolus brengt licht in de duisternis.

44

In gesprek met een boek.
Het boek Oscar en oma Rozerood vertelt een verhaal over grote en kleine levensvragen.

46

Zin in een wandeling?
Wandelen is terug van weggeweest én gezond.

48

Trek je schoenen aan.
10 pareltjes van wandelingen in België.

52

Rosa worstelt met haar toekomst.
Magda Demeyere brengt een zorgverhaal uit wzc Rustenhove.

54

Wat deed Covid-19 met mij?
Collega's over het werken tijdens woelige periodes.

61

Luister naar onze playlist.

62

Eindelijk een luisterend oor voor Sébastien.
De Korbeel heeft zijn leven in de goede richting gestuurd.

63

"Je moet niet bang zijn om hulp te zoeken."
Sandy uit De Bolster vertelt over zijn traject.

64

Zin in lekkers?
A table chez Groep Zorg! We delen onze beste receptjes.

71

Wat zegt de Dikke Van Dale over zin?

Er was eens ...

Elk mooi verhaal begint met iemand die een initiatief durft te nemen. Ons verhaal begint met Isabelle Callewaert. Zij stichtte in 1839 de Congregatie van de Zusters van de Heilige Familie die in het begin bestond uit vijf juffrouwen. Samen namen zij arme ouderen op en verzorgden hen. Ze bogen zich vooral over de ongeneeslijk zieken, armen en verstotenen uit de maatschappij.

Samen met E.H. Doom, toenmalig onderpastoor van de Sint-Maartensparochie, namen de zusters het initiatief voor een woonzorgcentrum in Kortrijk. Na amper 5 jaar verzorgden ze er al 250 ouderen en waren ze al met 20 zusters. En de zusters wisten écht van aanpakken: met de jaren kwamen er in de regio alsmaar meer woonzorgcentra bij en waren ze tegelijk ook actief in colleges. De ouderenzorgvoorzieningen in Ledegem, Kortrijk en Oostkamp zijn het resultaat van deze onvermoeibare inzet.

In 1950 gingen de ondernemende zusters nog een stap verder en richtten ze het huidige Psychiatrisch Ziekenhuis H. Familie op.

Dat ziekenhuis had ook een afdeling kindergeneeskunde, die in 1972 werd omgevormd tot een kinderpsychiatrische afdeling: De Korbeel. In 1988 zag het initiatief beschut wonen De Bolster het levenslicht en in 2007 de forensisch jeugdpsychiatrische afdeling De Patio.

Sinds kort geven we ook samen met de gemeente en het OCMW van Oostkamp vorm aan het woonzorgcentrum Ter Luchte.

Eén rode draad verbindt alle voorzieningen van Groep Zorg H. Familie: wij stellen de levenskwaliteit van mensen in onze zorg centraal.

Vandaag telt Groep Zorg H. Familie zeven voorzieningen:

Ouderenzorg:

wzc De Pottelberg KORTRIJK
wzc Sint-Carolus KORTRIJK
wzc Rustenhove LEDEGEM
wzc Sint-Jozef OOSTKAMP
wzc Ter Luchte OOSTKAMP*

* Ter Luchte vzw is een samenwerking tussen Groep Zorg H. Familie vzw, de gemeente & het OCMW van Oostkamp

Geestelijke gezondheidszorg:

PZ H. Familie KORTRIJK
- **Volwassenenpsychiatrie**
- **De Korbeel, kinder- en jeugdpsychiatrie**
- **De Patio, forensische jeugdpsychiatrie**

De Bolster KORTRIJK

& verschillende andere initiatieven binnen onze ouderenzorg en geestelijke gezondheidszorg.

Alles van waarde is weerloos

"Alles van waarde is weerloos", schreef Lucebert in zijn beroemde gedicht 'De zeer oude zingt'. Wat wij als waardevol ervaren, wat er werkelijk toe doet, is vaak heel kwetsbaar en klein. Denk maar aan de eerste glimlach van een baby, de sneeuwkristallen op het raam of de buurman die je een potje vers gemaakte confituur komt brengen.

ELINE VAN STEENKISTE, PASTOR IN WZC SINT-JOZEF

De dichtregel doet ons stilstaan bij het idee dat wat fragiel en weerloos is, ook breekbaar is. We denken daarbij aan vergankelijkheid en sterfelijkheid. Dat roept veel vragen op. Hoe gaan we als mens om met de vergankelijkheid? Koesteren en beschermen we het of gaan we het daarentegen vertrappelen? Alles stroomt en verandert, niets is blijvend, maar mensen kunnen toch hun sporen nalaten. Hoe gaan wij om met ouder worden? Dienen we dit te zien in termen van 'verval' of juist van 'vervulling'? En wat is die vervulling dan precies?

Ook de dichtregel "wordt van aanraakbaarheid rijk" is misschien een oproep om de rijkdom van die kwetsbaarheid te zien. Wie zich kan laten raken door alles wat en wie hen omringt, ervaart het leven als een geschenk en voelt zich rijk. Dat is niet altijd gemakkelijk. Het veronderstelt een houding van kwetsbaarheid. Laat jij je raken door de zonsopgang en de sterren, door een blik vol dankbaarheid? Ervaar jij die als vanzelfsprekend of als een geschenk? Het vermogen om je ontvankelijk op te stellen is waardevol en maakt rijk.

"Als het hart van de tijd." Leef in het nu, in het hart van de tijd! Daar speelt zich af wat er werkelijk toe doet. En wat er werkelijk toe doet, is kwetsbaar. We kunnen het niet vastpakken of bezitten. Hoogstens kunnen we het even aanraken of erdoor geraakt worden. In een ogenblik. In het nu. In het hart van de tijd.

« Wat wij als waardevol ervaren, wat er werkelijk toe doet, is vaak heel kwetsbaar en klein. »

De boodschap van het gedicht wordt mooi gevat door Boudewijn de Groot in zijn lied "Verdronken vlinder". In dit lied krijgt het weerloze de hoofdrol in de vorm van een vlinder. De zanger is jaloers op de vlinder, die de vrijheid heeft om weg te vliegen van alle leven, alle pijn. Maar erkent tegelijk de kwetsbaarheid van de vlinder, met zijn vleugels van papier. Alles van waarde is weerloos." Beluister het via de QR-code op de linkerbladzijde.

De zin van meditatie

EEN KENNISMAKING

ZIN GEKREGEN? ONLINE VIND JE HEEL WAT NUTTIGE WEBSITES ALS JE ZOEKT OP 'BEGINNEN MET MEDITEREN'.

zinvolle stilte

Een monnik kreeg eens bezoek van een groep mensen. Nieuwsgierig vroegen ze hem naar het nut van een leven in stilte. De monnik, die net een emmer water uit een bron omhoog haalde, vroeg: "Kijk eens in de bron. Wat zien jullie?" Ze tuurden naar het water en zeiden: "We zien helemaal niets." Wat later herhaalde de monnik zijn vraag. "Kijk nu nog eens. Wat zien jullie nu?" De mensen bogen zich over de rand. "We kunnen in de weerspiegeling onszelf zien!'' "Juist," zei de monnik. "Eerst was het water onrustig en zagen jullie niks. Stilte zorgt ervoor dat je jezelf kunt zien." Wat later zei de monnik opnieuw: "Kijk nu nog een keer in de bron. Wat zien jullie nu?" Ze keken en riepen uit: "Nu zien we de stenen op de bodem!" "Juist," beaamde de monnik. "Als je maar lang genoeg wacht en opgaat in stilte, kun je de grond van alles aanschouwen."

Meditatie: eenvoudig maar niet gemakkelijk ... Vaak beginnen mensen eraan om zich te leren ontspannen, te concentreren of stress te verminderen. Maar gaandeweg ontdekken ze dat mediteren veel meer inhoudt. Mediteren is een levenskunst. Het is innerlijk rustiger worden, met meer aandacht leven, in de stilte kunnen zijn en niets verwachten, in het nu-moment leven. En mediteren, dat kun je leren. Je gaat op een ontdekkingstocht en dat vraagt wel een beetje discipline. Maar mensen met ervaring kunnen je aanmoedigen om vol te houden.

DOMINIEK GHEYSEN, PASTOR IN PZ H. FAMILIE

Mediteren doet leven

Mediteren doet je intenser leven. Want de kunst van aandachtig leven maakt je vriendelijker voor anderen. Het is zowat de enige maatstaf waaraan je kan meten of je meditatiepraktijk echt is. En de mensen die met je samenleven zullen het ongetwijfeld aan je merken: meditatie doet je bewuster leven.

Meditatiemisvattingen

Veel mensen lijken te denken dat mediteren betekent dat je urenlang in de lotushouding moet stilzitten (met je benen gekruist) in een lang gewaad en een kamer vol wierook. Hoewel er zeker mensen zijn die dit zo doen, mediteert het grootste gedeelte van beoefenaars op andere manieren. Zo kan je bijvoorbeeld perfect gewoon op een stoel zitten, of mediteren terwijl je iets anders aan het doen bent.

Door de bomen het bos blijven zien

Er bestaan ontzettend veel soorten meditatie, te veel om hier allemaal op te noemen en de een al met een ingewikkeldere naam dan de andere. Maar eigenlijk komen ze aan de basis allemaal op hetzelfde neer:

- Je wordt je bewuster en krijgt meer controle over de gedachten in je hoofd
- Je leert je aandacht in het hier en nu houden
- Je gaat op zoek naar wie je diep van binnen bent

Nu is het aan jou!

Waarom wil jij graag experimenteren met mediteren? Bekijk het bingo-bord hieronder en bedenk welke redenen op jou van toepassing zijn. Zodra je één horizontale of verticale rij vol hebt, is meditatie precies wat jij nodig hebt. Bingo!

eenheid van leven	*rustig hoofd*	*beter slapen*	*rustige ademhaling*
emoties loslaten	*betere concentratie*	*mystieke ervaring*	*lagere bloeddruk*
thuis-komen	*rust uitstralen*	*tegen stress*	*meer geduld*

De meeste mensen beginnen met meditatie omdat ze willen werken aan een betere fysieke en psychische gezondheid. Een lagere bloeddruk, een beter slaappatroon of minder stress zijn zaken die we kunnen evalueren, voorspellen en controleren. We noemen dit 'de voordelen' van de meditatie (de blauw-gekleurde motivaties op het bingo-bord). Maar wie langere tijd meditatie in zijn of haar dagelijks leven integreert, merkt ook dat de relatie met anderen en zichzelf verbetert.

Je wordt geduldiger, vriendelijker en vredevoller. Die zogenaamde 'vruchten' (de geel-gekleurde motivaties op het bingo-bord) zijn minder meetbaar maar worden vaak de diepere drijfveren om te blijven mediteren. Het mooie eraan is dat de mensen uit jouw omgeving dit meestal sneller merken dan jij zelf. Zo zei ooit een man met een knipoog eens aan zijn vrouw: "Ik vind al dat mediteren maar niets, maar voor onze relatie is het goed dat jij het blijft doen." *(Bron: Meditation for everyone, Facebook)* Mediteren is dus zonder twijfel zinvol, voor jezelf en voor de ander!

ZINDEREND GESPREK MET ZUSTERS

bezieling

IN GESPREK MET ZUSTER AGNES EN ZUSTER KRISTA
IN HET KLOOSTER VAN WZC DE POTTELBERG

We zijn samen met zuster Agnes te gast in de werkkamer van zuster Krista. De overvolle boekenkast en het grote bureau ademen studie, innovatie en betrokkenheid, maar tegelijkertijd ook rust en vertrouwen uit. Oude documenten liggen schouder aan schouder met nieuwe initiatieven. Het voelt als een snijpunt tussen verleden en toekomst. "Waarom spreek je met ons samen?", vraagt zuster Krista plots. Tja ... als je de één ziet, zie je de ander. Ze voelen aan als een goed gesmeerde tandem.

"Ja, we hebben altijd veel samen gewerkt en samen knopen doorgehakt. Zo zijn we echt wel naar elkaar toegegroeid. Op vakantie aan zee noemden ze ons eens de Siamese tweeling, omdat we alles samen deden", lacht zuster Agnes. "En ook gewoon omdat we elkaar graag zien, zeker" vult zuster Krista vol overtuiging aan. Straks is er gebed, maar nu is er nog tijd voor een gesprek.

« Onze hartenwens is dat iedereen gelukkig is. Daar bidden we ook voor, maar ze moeten er natuurlijk ook zelf aan meewerken. »

Supporters aan de zijlijn

"Nog zo'n snijpunt: werken en bidden. Ja, het christen zijn is onze grootste kracht. De lezingen uit het evangelie helpen om het leven te dragen. Elke dag weerklinkt er wel iets in het evangelie dat je helpt om weer verder te gaan. Belangrijk is ook het samen bidden in gemeenschap. Het geeft je gedragenheid, verbondenheid. In ons gebed zijn we ook sterk betrokken bij de wereld om ons heen. We kunnen niet meer meehelpen in de zorg zoals vroeger, maar we dragen de medewerkers, de bewoners en de patiënten mee in ons gebed. Onze hartenwens is dat iedereen gelukkig is. Daar bidden we ook voor, maar ze moeten er natuurlijk ook zelf aan meewerken.

Dat heet dan gelukkig zijn

Mensen gelukkig maken is de rode draad in ons leven. Zowel vroeger in het werkveld als nu in de kleinere kring van onze gemeenschap. Hoe kunnen we zonnetjes zijn voor de gemeenschap? Hoe kunnen we zorgen dat iedereen gelukkig is in onze communiteit? We doen ons best om echt te luisteren naar elkaar, we leven mee met de anderen en proberen het samen gezellig te maken. En natuurlijk bidden we samen en vieren we eucharistie. Zonder het gebed zouden we veel kracht verliezen. Maar je moet ook aan jezelf denken. Want om een gelukkige gemeenschap te hebben, moet je zelf ook gelukkig zijn. Je kan anderen niet gelukkig maken als je zelf niet gelukkig bent. Wij zien de toekomst vol vertrouwen tegemoet en geloven dat Groep Zorg H. Familie verder gaat zoals in het prille begin, vanuit het graag zien van mensen. Dat is ook het charisma van onze congregatie, hé! Heb elkander lief zoals ik u heb liefgehad. Het is een sterkte dat het charisma nog steeds doorgegeven wordt.

Je eigen ding mogen doen

We zijn allemaal niet meer van de jongste. Gelukkig vinden we in ons gebed kracht om te relativeren en verder te blijven gaan. We staan ook wat verder van de rusthuizen en de kliniek dan vroeger. Maar het is goed zo. We blijven wel betrokken bij wat er leeft onder de medewerkers, waar iedereen vriendelijk en meegaand is. Ook het kloosterleven sterft uit. Maar het is goed geweest. We hebben altijd veel kansen gekregen en mochten steeds onszelf zijn. Dat is belangrijk, ook voor de medewerkers nu: aanvaard worden zoals je bent en de vrijheid krijgen om je eigen ding te doen. Ja ja, wij zijn content in het couvent!"

IN GESPREK MET ZUSTER BERNADETTE IN HET KLOOSTER VAN WZC DE POTTELBERG

De tweede verdieping van wzc De Pottelberg is nog steeds de plek waar ze zich thuis voelt. Wie zuster Bernadette zoekt, vindt haar meestal op 'haar' verdieping waar ze onvermoeibaar haar tijd en aandacht blijft schenken aan de bewoners.

"Ik heb me altijd 'gejeund' onder de mensen. Mijn hart ligt in de zorg. Dat had zuster Martha in 1965 al door: "Zuster Bernadette, jij zou een goeie zuster zijn voor op de afdelingen." Een onschuldige zin, maar eentje die mijn hele leven bepaald heeft. Het gaf me een grote schep moed en was een enorme boost voor mijn zelfvertrouwen.

Knopen doorhakken op Lichtmis

Toen ik negen jaar was, verhuisden we naar Heule waar mijn vader een roterij overnam. We gingen er elke dag naar de mis. Ik zag de eucharistie nooit als een verplichting, maar als een deugddoend moment. Misschien begon daar al mijn roeping, en meteen ook mijn worsteling. Want een religieus leven, dat was toch niets voor mij? Ik was gek op kinderen, ik wilde trouwen en een gezin stichten. En toch bleef dat stemmetje maar klinken in mijn hoofd.

Als jong meisje ging ik werken in de kliniek H. Familie, op de kinderafdeling bij zuster Livina. Zij probeerde me warm te maken voor het kloosterleven maar ik twijfelde steeds meer. Ik sprak daarover met mijn biechtvader en hij spoorde me aan een definitieve beslissing te nemen. Ik gaf mezelf de tijd tot Lichtmis, in het vertrouwen dat Onze-Lieve-Vrouw me zou leiden. En zo groeide ik stilaan naar mijn roeping. Zuster Serafine probeerde me zelfs te verleiden met een Onze- Lieve-Vrouwebeeld als ik zou intreden. Ik heb het uiteindelijk gekregen (lacht).

Kracht in kwetsbaarheid

Ik was een verlegen kind, altijd bang om iets verkeerd te doen. Mijn ouders hebben me nochtans altijd met veel liefde behoed en beschermd. Pas tijdens het noviciaat en de studie voor verpleegaspirante leerde ik wat steviger in mijn schoenen staan. Vooral de stage en de positieve feedback die ik daar kreeg, deed veel deugd. Ook de zusters van Heule speelden een belangrijke rol in mijn leven.

ZIN IN EEN KWETSBAAR MOOIE PODCAST? FILOSOOF EN DICHTER HEINS STUFKENS GETUIGT OVER WAT LIEFDE VOOR HEM BETEKENT NU ZIJN VROUW DEMENTIE HEEFT.

beluister de podcast

Vooral zuster Imelda van het zevende studiejaar begreep me en gaf me zelfvertrouwen. En zo begon ik te werken op een afdeling in het rusthuis. Met vallen en opstaan. In mijn eerste week vond ik een bewoner dood op zijn stoel. Dat trof me heel diep en deed me weer twijfelen aan mezelf. Maar ik zette door en ontdekte mijn kracht via mijn kwetsbaarheid. Mijn manier om nabij te zijn. Om oprecht te luisteren naar het verhaal van de bewoner en zijn familie. Jammer dat er nu soms zo weinig tijd is om echt in gesprek te gaan.

Miraculeuze genezing

Sommige dingen vergeet je nooit. Zo was er Eugenie – een 100-jarige vrouw – ik zie haar nog zitten achter haar naaimachine. Maar ze verzwakte en raakte in een coma. Ik sliep in een bed bij haar om over haar te waken. Plots, tijdens de tweede of derde nacht, werd ze wakker. Er kwam schuim uit haar mond en ze brabbelde. Ik sprong meteen uit mijn bed en sprak haar aan. Daarna riep ik gauw de dokter, die zei dat het echt een miraculeuze genezing was. Dat soort ervaringen doet deugd.

« Ik zette door en ontdekte mijn kracht via mijn kwetsbaarheid. »

Het is spijtig dat ik nu nog maar zo weinig kan doen, fysiek gaat het niet meer. Maar toch kom ik nog graag op de afdeling om een woordje te spreken. Ik hecht veel belang aan het verwelkomen en aanmoedigen van nieuwe bewoners, want de verhuis naar het rusthuis is voor velen een heel moeilijke stap. Na zo'n gesprek ga ik met een goed gevoel weg en prijs mezelf gelukkig dat ik die vrouw of man mocht ontmoeten. De bewoners hebben misschien deugd van die gesprekjes, maar ik evenveel!"

NETFLIX

Netflix, to binge or not to binge

De catalogus van Netflix is een nachtmerrie voor mensen met keuzestress. Met meer dan 5.000 beschikbare titels zit er helaas ook heel wat rommel tussen. Maar buiten de topseries die elke liefhebber kent, vind je hier en daar ook eens een verborgen parel. We gingen op zoek naar een paar kijktips die mooi aansluiten bij de vijf grondhoudingen van Groep Zorg H. Familie. Kijk je mee?

EVELYN LAPERRE,
PASTOR IN WZC SINT-CAROLUS

ZINVOLLE ONTSPANNING

New Amsterdam

2 SEIZOENEN, 40 AFLEVERINGEN

Max Goodwin, medisch directeur van Amerika's oudste ziekenhuis, blijkt zelf ernstig ziek te zijn. Zijn verhaal en dat van andere dokters krijgen mooi uitgewerkte verhaallijnen over de hele reeks. Tegelijk vormt elke aflevering afgeronde casussen rond patiënten. Die combinatie van vertrouwde en wisselende personages geeft de serie diepgang en variatie, met aandacht voor relevante thema's zoals mentale gezondheid, orgaandonatie of een onvervulde kinderwens.

Bezieling De serie volgt een hartchirurg, psychiater, spoedarts, oncoloog en neuroloog. Elk geven ze vanuit hun eigen karakter en achtergrond blijk van hun diepere zorgmotivatie. Die oprechte bekommernis om patiënten uit zich het sterkst in het hoofdpersonage. Als medisch directeur verkiest Max zijn operatietenue boven een maatpak. Zijn standaardzin "Hoe kan ik helpen?" vat zijn werkethos perfect samen. Want voor Max is iedere patiënt welkom, geen evidentie in de Amerikaanse gezondheidszorg.

Unorthodox

MINISERIE, 4 AFLEVERINGEN

Deze miniserie is gebaseerd op de autobiografie van Deborah Feldman. Een 19-jarig Joods meisje - Esther 'Esty' Shapiro - vlucht weg uit haar gearrangeerd huwelijk en de ultraorthodoxe gemeenschap in Williamsburg, een wijk in New York. Ze trekt naar Berlijn, waar haar moeder woont, met wie ze geen goede band heeft. Daar leert ze jongeren uit de muziekwereld kennen en wil zij ook naar het conservatorium, hoewel ze nooit meer dan een paar pianolessen volgde. Haar man, die ontdekt dat Esty zwanger is, gaat met zijn neef Moishe naar Berlijn om haar terug te vinden.

Kwetsbaarheid Esther staat er in het begin van het verhaal helemaal alleen voor. Haar huwelijk, de sociale druk om zwanger te worden en de strenge Joodse tradities maken haar diep ongelukkig. Toch durft ze de eerste stap te zetten richting een leven in vrijheid. Ze groeit van kwetsbaarheid naar zelfstandigheid, maar haar vroegere omgeving laat haar niet gemakkelijk los.

Friends

10 SEIZOENEN, 236 AFLEVERINGEN

In deze nog steeds populaire komische serie draait alles rond zes twintigers die wonen en werken in New York. Bij de start van de reeks heeft Rachel net haar verloofde bij het altaar achtergelaten en trekt ze in bij Monica, haar beste vriendin uit haar kindertijd. Monica's broer – Ross – was in zijn jeugd al stapelverliefd op Rachel en de knipperlichtrelatie tussen die twee vormt de rode draad tussen alle episodes en grappige avonturen die de zes vrienden beleven.

Verbondenheid Soms is wat hersenloos entertainment al wat je nodig hebt. Maar toch kan ook een humoristische serie met afleveringen van nauwelijks 20 minuten een waarde als verbondenheid mooi tot uiting brengen. Niet voor niets klinkt het in de wereldberoemde intro: "I'll be there for you." Bovendien zijn de zes personages schitterend gekozen en gecast: dat ze zo verschillend zijn, levert heel wat voer voor grappen op. Tegelijk blijft hun hechte band tot op het einde steeds geloofwaardig.

MAID

MINISERIE, 10 AFLEVERINGEN

Gebaseerd op de autobiografie van Stephanie Land, grijpt Maid je als kijker naar de keel. Hoofdpersonage Alex heeft een agressieve vriend die al eens een glas te veel drinkt. Op een nacht besluit ze met haar dochter te vertrekken, met enkel haar auto en de kleren aan hun lijf. Maar waar kan ze terecht? Al haar vrienden kennen Sean al veel langer en op haar ouders hoeft ze niet te rekenen. Gelukkig komen er mensen op haar pad die een helpende hand reiken. Toch moet Alex vooral zelf knokken voor een weg uit haar schijnbaar uitzichtloze situatie.

Evenwaardigheid Dit verhaal toont aan hoe destructief een relatie kan worden als evenwaardigheid ontbreekt. Sean deed alles voor haar, nam haar op in zijn vriendenkring en betaalde alle rekeningen. Alex was veel te lang afhankelijk geweest. Zich daarvan bevrijden is een moeilijk proces. Toch kan ze hem op het einde het zwijgen opleggen met de woorden: "Jij zal nooit meer macht over mij hebben."

The Spy

MINISERIE, 6 AFLEVERINGEN

Dit waargebeurde verhaal speelt zich af in de jaren die leidden tot de Zesdaagse Oorlog van 1967 tussen Israël en Syrië. De miniserie volgt Eli Cohen, een Israëlische spion, die infiltreert in het Syrische ministerie van defensie. Onder een valse identiteit nestelt hij zich in de Syrische high society en schopt hij het tot Syrisch viceminister van defensie en vertrouweling van de toekomstige president Amin al-Hafiz.

Authenticiteit Een spion die zo diep in de regering van de vijand kan infiltreren, is dat niet het tegenovergestelde van authenticiteit? Niet echt. Want dat is de paradox: hoe beter Eli zijn rol speelt, hoe meer hij is wie hij is, een topspion van de Mossad. De serie roept interessante vragen op. Als je de hele tijd een rol speelt, ben je dan nog wel jezelf? Hoe raak je je eigen identiteit niet kwijt ? Door de verrassende acteerprestatie van Sasha Baron Cohen (ook bekend als Borat en Ali G) leef je mee met dit fantastische personage.

SMOESJE OM BESTWIL

Moeder en dochter hadden de goede gewoonte om bij bezoekjes steeds een wandeling samen te maken. Of dat nu op de afdeling was of in de mooie tuin, de benen strekken en tegelijk wat bijpraten was altijd een moment van verbinding.

Maar de moeder ging helaas steeds verder achteruit. Ze vergat meer en meer en herkende na verloop van tijd haar dochter altijd moeilijker. Dat werd vooral erg pijnlijk toen ze op een bepaald moment haar dochter helemaal niet meer kende en weigerde om nog langer in te gaan op de uitnodiging van die 'onbekende', tot groot verdriet van haar dochter.

Gelukkig zocht iedereen mee naar een oplossing die alle betrokkenen gelukkig kon maken. Op aanraden van een medewerker van de mobiele equipe werd gesuggereerd om de dochter een verpleeguniform te laten aantrekken. De dochter probeerde dit uit en hoera, het werkte! Met wat vindingrijkheid kunnen moeder en dochter nu opnieuw genieten van kleine wandelingetjes of een gezellig samenzijn op de kamer.

Je vindt het magazine hier

COVID-19

Mijn schuld of de jouwe?

Eruit leren is onze belangrijkste verantwoordelijkheid. In het magazine Coronaproef van Halewijn Magazijn lazen we een interessant artikel met als titel "Wie heeft schuld aan COVID-19?" Het werd geschreven door diaken, theoloog, psycholoog en auteur Johan van der Vloet naar aanleiding van zijn interview met ethicus en moraaltheoloog Roger Burggraeve.

(BRON: GEBASEERD OP EEN INTERVIEW VAN JOHAN VAN DER VLOET MET ROGER BURGGRAEVE IN CORONAPROEF, EEN UITGAVE VAN HALEWIJN MAGAZIJN)

Bij alles wat er gebeurt, probeert de mens een schuldige aan te wijzen. Zo ook met de COVID-19-pandemie. "Het virus is niemands schuld," zegt viroloog Steven Van Gucht. Is dat zo? Of is het coronavirus de schuld van de mens en zijn 'gefoefel' met de natuur, zoals heel wat opiniestukken stellen? En wat te denken van die besmette skiërs die terugkeerden uit Italië en anderen in hun omgeving ziek maakten? Of van de Chinezen?

Roger Burggraeve zoekt antwoorden in een doolhof aan stellingen en meningen. Hij stelt dat wanneer er sprake is van schuld, er ook altijd verantwoordelijkheid aan te pas komt. Verantwoordelijkheid is een cruciaal element van onze menselijke waardigheid. Als we geen schuldvraag durven stellen, kunnen we onze menselijke waardigheid niet ten volle erkennen.

Precies omdat we verantwoordelijk zijn als mens vallen we niet volledig samen met onze kwetsbaarheid en onze raakbaarheid. Omdat we mensen zijn, kunnen we ethische vragen stellen. De natuur kan dat niet, want die is tegelijk mooi en meedogenloos. We maakten het in juli nog mee met de overstromingen in de Ardennen en aan de kust: de natuur omvat beperktheid, miserie en rampen.

Maar hoe wij ons verhouden tot de natuur is onze eigen verantwoordelijkheid. Die ethische vraagstelling biedt ons een uitweg én een perspectief. Maar om dat op een goede manier te doen, moeten we zowel achteruit als vooruit kijken. Wat hebben we niet gedaan? En wat gaan we doen met de gevolgen die daaruit voortvloeien? Het afwegen van keuzes en het inschatten van gevolgen is precies de kern van verantwoordelijkheid.

Maar in de context van de COVID-19-pandemie moeten we vooral vooruitkijken. Want zondebokken zoeken en schuldigen aanwijzen zal ons in dit verhaal weinig oplossingen aanreiken. Hoe kunnen we er nu alles aan doen om dit virus te stoppen en ervoor te zorgen dat er zo weinig slachtoffers worden gemaakt?

En daarbij moeten we de veelvuldige verantwoordelijkheid ten opzichte van de meest kwetsbaren bovenaan plaatsen in onze beoordeling. Het moet weliswaar een 'en-en'-verhaal zijn, nooit een 'of-of'-verhaal. Ook de economische context zal als factor van evaluatie altijd een rol spelen. Het gaat bij het 'en-en'-principe om het zoeken naar evenwichten en proportionaliteit. Want elke keuze maakt slachtoffers, er bestaat in de ethische verantwoordelijkheid geen ideale wereld of zuivere toekomst.

« Zondebokken zoeken reikt weinig oplossingen aan. »

Daarom is de wijsheid van liefdevolle aandacht en zorg nodig waar we zowel met ons hart en verstand doen wat moet gedaan worden. Het gaat om verantwoordelijkheid en solidariteit, en weten dat die moeilijk helemaal gerealiseerd kunnen worden. We blijven als mensen met en voor elkaar altijd lotsverbonden, in goed en kwaad ...

ZINDEREND GESPREK MET ZUSTERS

IN GESPREK MET ZUSTER ROSA IN HET KLOOSTER VAN WZC DE POTTELBERG

Als je haar groen gietertje ziet staan, is ze nooit veraf. Zo blijft zuster Rosa dagelijks innig verbonden met de medewerkers, bewoners en de planten van wzc De Pottelberg. Want stilzitten is niet aan haar besteed.

"Een dag duurt voor mij nooit lang, want ik weet altijd wat gedaan. Zolang je nog iets kan doen, geeft dat voldoening, zin. Ze zeggen soms dat ik te veel doe, maar het zit in mij. Al van kleins af aan leerde ik thuis om mee te helpen. En in de namiddag kan ik echt genieten van de stilte en de rust.

Voor planten én mensen zorgen

Ik ben één van de jongsten in een oudere gemeenschap. Misschien is jongste niet het juiste woord als je al 81 bent (lacht) … We zorgen voor elkaar, eten samen en bidden samen in de kapel. Tegelijk hebben we daarnaast elk onze eigen hobby. Die van mij is naar het rusthuis komen. Om voor de planten te zorgen, want de planten zijn als mijn kinderen. Maar toch vooral voor de mensen, die gaan voor. Het doet me zo een plezier om de dynamiek en het geplaag in de living te zien. En het enthousiasme van de medewerkers, al dat jonge volk, geeft me energie en stimuleert me, nu ik voel dat mijn eigen gezondheid wat achteruit gaat. Je kan niet vergelijken met vroeger, alles is zo anders nu, maar toch zie ik de toekomst hoopvol tegemoet. Iedereen probeert goed te doen op zijn eigen manier. Soms wou ik dat ik nu 50 jaar jonger was. Maar we hebben maar één leven en ik ben gelukkig met het mijne.

« Eigenlijk zijn alle bloemen mooi, zelfs de madeliefjes tussen de terrastegels. »

Vertrouwen in gebed

Als kloostergemeenschap steunen we elkaar en zijn we verbonden in gebed. Samen bidden en vieren in de kapel is belangrijk voor mij. Ik heb tijdens de coronaperiode de eucharistievieringen erg gemist. Mijn hartsgeheimen vertel ik alleen maar aan onze Heer. Maar ik hoor hem niet altijd antwoorden. Toch weet ik dat hij er is en dat is het bijzonderste. Als ik het moeilijk heb, zet ik me in de kapel en vraag hem waar hij is. Of ik kies lukraak een gebed uit het pak mooie gebeden dat ik verzamelde. Wonderlijk genoeg haal ik er dan meestal net eentje uit dat me goed doet. Ook bij mijn familie kan ik thuiskomen. Een bezoekje of een telefoontje geven me steeds nieuwe energie. En in de stilte in de natuur kan ik mijn batterijen helemaal opladen.

Voldoening uit de natuur

Ik zou heel graag nog een tijdje helpen zorgen voor de zusters die niet meer goed te been zijn én nog wat verder mijn hobby kunnen uitoefenen. Het wonder van zaaien, planten en zien groeien geeft me zoveel voldoening. En tussendoor geniet ik gewoon van de bloemen in de tuin. Tulpen en pioenrozen die net ontluiken vind ik prachtig. Maar eigenlijk zijn alle bloemen mooi, zelfs de madeliefjes tussen de terrastegels."

IN GESPREK MET ZUSTER MARIA IN WZC RUSTENHOVE

Wie is Jezus voor haar? Als zuster Maria haar leven overloopt, begon dit in een christelijk gezin. Haar ouders waren sterk gelovig en probeerden hun kinderen blijvende waarden door te geven via ervaring, gesprekken en 's avonds samen bidden.

"Bij de eerste en plechtige communie keek ik op naar leeftijdsgenoten die zich reeds zeer getroffen voelden op die momenten. Bij mij kwam dat gevoel iets later …

Liefde voor psalmen en eucharistie

Op 18-jarige leeftijd trok ik met de jeugdbeweging VKJB enkele dagen naar Oostakker, naar de school naast het heiligdom. Daar leerde Ignace Desutter ons de psalmen zingen. Vooral de psalm 'De Heer is mijn Herder' is me steeds bijgebleven en gaf mij de liefde voor de psalmen mee. Een jaar later gingen we met dezelfde groep naar de normaalschool in Kwatrecht in Oost-Vlaanderen. Daar sprak E.H. Flor Hofmans over de betekenis en de zin van de eucharistieviering. Dat heeft me toen zeer getroffen en me aangezet om vanaf dan elke dag de eucharistieviering bij te wonen, ook als ik ver moest gaan en als het erg koud was.

Eerst God, daarna Jezus Christus

Op 22-jarige leeftijd besloot ik om in het kloosterleven te stappen, vanuit een ervaring dat de trouw in de liefde bij mij het meest ervaren werd in de liefde van God, de Vader. Op dit moment keek ik op naar God die me met zijn liefde overtrof boven alle andere vormen van liefdesbeleving. Later verdiepte ik me in de bijbel en ontdekte zo Jezus Christus als persoon en verlosser. Dat zette me aan om dagelijks een stukje uit de bijbel te lezen en te mediteren, wat ik nu ook nog elke dag doe met de tekst van het dagelijks evangelie.

Het charisma van onze congregatie – 'Heb elkander lief zoals ik u heb liefgehad' – raakte mij en bewoog me ertoe om van mensen te houden. Dat kan ik alleen omdat ik mij bemind weet door iemand die groter is dan mezelf en die mij en alle mensen bemint: God zelf, waarin ik mij geborgen weet.

Liefdevolle inzet voor mensen

Gedurende een eucharistieviering in een kliniek waar ik met het bed in de kapel werd gereden, trof me tijdens de consecratie 'God is liefde' en dat is me steeds bijgebleven. Die ervaring dat God liefde is, ligt inderdaad aan de grondslag van heel mijn engagement in mijn prille jeugd en aan de basis van mijn roeping. Het is zeker voor mij een inspiratie geweest om steeds weer opnieuw mensen nabij te willen zijn: dichter bij de bewoners te staan, een luisterend oor te bieden, dieper te peilen naar wat mensen mij brengen en zelfs de medewerkers nabij zijn. Mijn boodschap is vooral om een luisterende, liefdevolle nabijheid te creëren, met aandacht voor de verlangens van de bewoners en ook af en toe samen met hen te bidden."

GELUKSMOMENTJES VAN ONZE MEDEWERKERS

EEN WANDELING NAAR DE MARKT DEZE OCHTEND

DE GEUR VAN AARDE ALS HET NET HEEFT GEREGEND

OUDE FOTO'S BEKIJKEN

DE EERSTE NACHT IN KRAAKVERSE LAKENS

EEN KLEIN MOMENTJE VAN RUST VOOR MEZELF NEMEN DOOR EVEN OP BED TE LIGGEN

EEN VRIENDELIJKE 'GOEIEMORGEN' KRIJGEN

HAPPY

NU WE WEER MOGEN REPETEREN MET HET KOOR EN ZINGEN "WE MOGEN NOG EEN KEER.... DAT IS GOED"

TEVREDEN TERUGKIJKEN NAAR HET BEHALEN VAN HET KWALITEITSLABEL VOOR ONZE THUISZORGDIENST PHEBE IN KORTRIJK.

EEN MOOI BOEKET BLOEMEN VERZORGEN

DE GEUR VAN SPEK MET EITJES IN DE OCHTEND

TIJDENS DE KAAS- EN WIJNAVOND BEWONERS ZIEN STRALEN OMDAT ZE OPNIEUW SAMEN MET HUN FAMILIE MOCHTEN GENIETEN

PASGEBOREN GANZENKUIKENTJES BIBBERENDE NAAR HET WATER ZIEN WAGGELEN EN NA WAT TWIJFEL ERIN PLONZEN

EEN MOOIE WANDELING MAKEN MET EEN BEWONER

MIJN HOND DIE KWISPELEND KOMT AANLOPEN ALS IK THUIS KOM

UIT HET RAAM KIJKEN

EEN 'DANK JE WEL' GEVEN

MIJN DOCHTERTJE VAN DRIE TOEN IK VERTROK NAAR MIJN WERK: "IK KOM JE OPHALEN, MAMA" OMDAT ZE DACHT ME TE TROOSTEN OMDAT IK ZO HARD 'MOEST' WERKEN.

DE GEUR VAN VERSE SOEP

HET GELUK VAN DE KINDEREN EN KLEINKINDEREN

MET DE FIETS NAAR HUIS RIJDEN EN ZO HET HOOFD VRIJMAKEN NA EEN STRESSVOLLE DAG

IETS KUNNEN DOEN VOOR EEN MEDEBEWONER

EEN IKEA-SCHOENKAST ZELF IN ELKAAR STEKEN

EEN DEUGDDOENDE WANDELING MAKEN IN DE NATUUR

NADAT IK DE KINDEREN IN BED STOP, 'S AVONDS IN DE ZETEL PLOFFEN EN EEN MOMENTJE VOOR MEZELF NEMEN

DE AANKOMST VAN DE VINYLPLAAT WAAROP IK AL EEN MAAND WACHTTE

MIJN STEENTJE BIJDRAGEN IN EEN VERGADERING EN DAT HET WERD OPGEMERKT

GENIETEN VAN DE ATTENTIE VOOR DE DAG VAN DE MEDEWERKER

LUISTEREN NAAR MUZIEK

Julien, rots in de branding voor Louisette

Julien (84) is al zestig jaar gelukkig getrouwd met Louisette en week nooit van haar zijde, ook niet toen ze alzheimer kreeg. Julien was vijftien jaar beroepsmilitair, waarna hij overstapte naar de RTT, het huidige Proximus. Vanuit Oostende verzorgde hij de contacten met de scheepvaart. Ook z'n vrouw Louisette werkte bij Proximus. Eerst in Brussel, nadien in Brugge. Intussen zijn ze allebei op pensioen.

Waar vul je je dagen tegenwoordig mee?

J: Lui zijn! Ik wil nog wel vanalles doen, maar het lichaam stribbelt wat tegen. Ik kijk veel televisie. Jammer genoeg moest ik veel binnen blijven door de coronapandemie, want rust roest echt wel. Iedere middag ga ik ook op bezoek bij mijn vrouw, Louisette, die in het woonzorgcentrum Sint-Jozef verblijft.

Toen Louisette nog thuis woonde, zorgde jij voor haar. Waar haalde je die kracht vandaan?

J: Mijn liefde voor haar drijft me. We hebben altijd alles samen gedaan. Louisette werkte voltijds in ploeg, waardoor ze vroege, late en weekenddiensten deed. Ik vond het vanzelfsprekend dat ik meehielp in het huishouden. Wie op vrijdagochtend thuis was, dweilde het huis. Helaas was ik dat meestal … Op latere leeftijd kreeg Louisette last van de rug, zodat ik ben blijven dweilen, ik deed dat zelfs zo goed dat ze geen poetsvrouw wou!

« Het was zwaar om te beseffen dat ik haar zorg niet langer alleen aankon. Maar nu krijgt ze in het woonzorgcentrum de goede zorgen die ze verdient. »

Uiteindelijk werd de diagnose van alzheimer gesteld en werd je haar mantelzorger. Hoe ervaar je dat?

J: Ach, ik zie mezelf niet als haar mantelzorger. We hebben gewoon altijd voor elkaar gezorgd en elkaar aangevuld. Waar Louisettes geheugen steekjes liet vallen, kon ik aanvullen, terwijl Louisette mijn trillende handen verhielp door mijn glas te vullen, vlees te snijden of iets te noteren. Ik zag dan ook niet meteen hoe erg Louisette eraan toe was.

De ziekte van Alzheimer evolueert traag en ik paste me gewoon aan. Het is pas toen ik twee jaar geleden ernstige gezondheidsproblemen kreeg en voor langere tijd werd opgenomen in het ziekenhuis, dat we in samenspraak met de sociale dienst van het ziekenhuis, onze dochter en de huisarts beslisten om Louisette voorlopig naar een dagcentrum te brengen. Zo kon ik wat ontlast worden. In het dagcentrum stelden ze vast dat Louisettes alzheimer al heel ver gevorderd was en dat de zorg te zwaar werd om thuis te blijven wonen. Toen er een plek vrijkwam op de gespecialiseerde afdeling werd ze opgenomen in leef- en zorgdorp Sint-Jozef. Ik lag op dat moment nog in het ziekenhuis. Ik denk vaak nog: "Als ik dan niet in het ziekenhuis had gelegen, was ze nu nog thuis." Maar ik weet natuurlijk wel dat dit de beste oplossing is.

Dat moet zwaar zijn.

J: Ja, het moment waarop je beseft dat je de zorgen niet meer alleen aankan, is zwaar. Maar ook het contact dat langzaamaan vermindert door haar alzheimer maakt het moeilijk. Ze herkent mij wel nog, maar begrijpt me niet meer. Soms wil ze me van alles vertellen, maar vindt ze de woorden niet. Andere dagen zegt ze niets. Toch blijf ik haar steun en toeverlaat.

Wat bemoedigt je daarin?

J: Uiteraard doet het deugd dat ze goed verzorgd wordt in het woonzorgcentrum, want ik zou de zorg zelf niet meer dagelijks aankunnen. Maar het is moeilijk om gescheiden van elkaar te moeten leven en alleen thuis te zitten. Eens een fijne babbel hier en daar - het hoeft niet altijd te serieus te zijn - doet wonderen. Laat ons maar eens zwanzen. Ook eens goed huilen in het geniep helpt om er daarna weer even tegen te kunnen.

LIESELOT (LOTJE) SEGAERT, MEDEWERKER WONEN EN LEVEN

Met de rolwagenfiets op pad

Tijdens het kerstdiner vingen onze zorgmedewerkers deze mooie herinnering op van G.D. (86). Met zijn goedkeuring mochten we het verhaal hier verder vertellen.

"Eén van de zovele mooie ervaringen die ik in Ter Luchte meemaakte, is ongetwijfeld die van mijn avontuur met de rolwagenfiets. Ik kreeg namelijk de kans om – dankzij de begeleiding van Lotje – met mijn rolwagenfiets op pad te gaan en een paar kilometer verder van het woonzorgcentrum een verrassingsbezoek te brengen aan de dochter, die gelukkig thuis was. Mijn dochter en ik waren zeer blij elkaar eens op die manier te mogen ontmoeten. Lotje maakte trouwens van de gelegenheid gebruik om een paar foto's van ons samen te maken. Daarvan prijkt nu nog altijd een exemplaar in mijn woonst in Ter Luchte. Een prachtige herinnering aan een fijne uitstap!"

Hoop is een keuze

bekijk hoopvol filmpje

Leo Bormans is schrijver, spreker en inspirator. Hij was meer dan twintig jaar lang hoofdredacteur van Klasse. Zijn boeken informeren én inspireren. Na zijn twee eerste kaskrakers The World Book of Happiness en The World Book of Love reist hij de wereld rond als Ambassador of Happiness & Quality of Life. Toenmalig Europees voorzitter Herman Van Rompuy was fan van het eerste uur en schonk The World Book of Happiness aan alle wereldleiders. Ook het derde deel – The World Book of Hope – is een echte aanrader.

OP LEOBORMANS.BE VIND JE ALLE BOEKEN

Want hoop is de ultieme menselijke kracht en het tegenovergestelde van angst. In onzekere tijden is het belangrijk dat we hoop als bron voor succes, veerkracht en geluk goed begrijpen. Uit internationaal onderzoek blijkt dat 90% van de wereldbevolking een hoopvolle kijk op de toekomst heeft. Hoop is ook universeel, ongeacht leeftijd, geslacht of inkomen.

Hoop verbetert onze mentale gezondheid

De bekende psychiater en Holocaust-overlever Viktor Frankl schreef dat de laatste vrijheid die men de mens kan ontnemen de manier is waarop hij tegenover omstandigheden staat. Dat is de kern van hoop. Echte hoop schept geen valse verwachtingen, maar is de bron van positieve emoties. Het laat ons nieuwe mogelijkheden zien en maakt passieve mensen weer actief. Hoop heeft een gezonde invloed op onze mentale gezondheid. Hoop stimuleert verandering.

Werken naar een diepere dimensie

In Bormans boek delen 100 topwetenschappers uit de hele wereld hun expertise over hoop. Zo citeert hij Vaclav Havel: "Hoop is ergens voor werken omdat het goed is en niet alleen omdat het kans op slagen heeft. Hoop is niet hetzelfde als optimisme of de overtuiging dat iets goed zal aflopen. Het is wel de zekerheid dat iets zinvol is, wat ook de afloop of het resultaat moge zijn." Want we kennen allemaal de strijd van Nelson Mandela en Martin Luther King. Zij deden zeer zinvol werk en inspireerden vele mensen, maar apartheid en racisme blijven tot op vandaag nog steeds grote knelpunten in hun respectieve landen. Hoop heeft daarom niet met een direct resultaat te maken, maar wel met een gerichtheid op een diepere dimensie. Het goede wordt gedaan omwille van het goede, ver voorbij strategie, tactiek of activisme …

Hoop helpt

Hoop raakt ook aan een verantwoordelijkheid, de ethische opdracht om de wereld te veranderen. Daarom zit hoop altijd in de orde van solidariteit, van aandacht voor de zwakkere en van verlangen naar een betere wereld. Hoop is een breekbaar begrip, dat openstaat voor iets dat ons ook weer ontsnapt … Om Boremans' hoopvol verhaal te besluiten, eindigen we met een beroemde vers van Emily Dickinson: "Hope is the thing with feathers - that perches in the soul - and sings the tune without the words - and never stops - at all." (Hoop is dat ding met vleugels, dat fladdert in de ziel en een lied zingt zonder woorden, een lied dat nooit eindigt, nooit.)

Het kleine meisje, Hoop

DOOR CHARLES PÉGUY (1873-1914), VERTAALD DOOR DICK WURSTEN

Het kleine meisje, Hoop ...
dat in het niets zinkt tussen haar twee grote zussen: Geloof en Liefde ...
Iedereen is altijd maar gefixeerd op die twee anderen.
Geloof en Liefde ... die zijn als vrouwen, zegt Péguy, volwassen vrouwen.
Hoop is vergeleken met hen een meisje van niks, een prutske.
Ze gaat nog naar school, zegt Péguy, niemand let op haar ...
Ze is op stap, tussen haar twee grote zussen in,
Verdwijnend in hun ruisende rokken.
De ene aan de linkerzijde
De andere aan de rechterzijde
En zij er tussenin.
Dat kleine meisje, Hoop, in het midden.
En midden tussen haar twee grote zussen lijkt het, of zij zich voorttrekken laat ...
Maar wie dat zo ziet, is blind
En ziet niet dat in werkelijkheid, zij het is die de anderen vooruit helpt.
Zij, het kleine meisje, Hoop
Je ziet het zwak zijn, bang zijn, beven.
Je denkt soms: wat is het klein, dat vlammetje, Maar niemand krijgt het uit ...
Nooit zal het doven. Altijd weer laat het zien,
Wat er niet is, maar komen kan.
Zien, soms, even.

Wat me verwondert, zegt God, is de hoop.
Daar ben ik van ondersteboven.
De mensenkinderen, ze zien toch
Wat er in de wereld allemaal omgaat
En ze geloven dat het morgen omslaat.
Ze zien hoe het er in de wereld aan toegaat
En toch geloven ze dat het morgen beter gaat.

Dat is toch ongelooflijk.
Soms, zegt God, soms kan ik mijn eigen ogen niet geloven.
Ja, het geloof, zegt God, waar ik het meest van hou, is de hoop.
Geloof, dat verwondert me niet. Liefde, daarvan versta ik de bron.
Maar de hoop, dat is bijna niet te geloven.
Ikzelf, zegt God, ik ben ervan ondersteboven.

Veerkracht vinden in jezelf
Veerkracht vinden buiten de uren
Vrije tijd brengt kracht

Sarah Hongerloot

Medewerker & chauffeur bij lokaal dienstencentrum De Stip, Leef- en zorgdorp Sint-Jozef in Oostkamp

SARAH HONGERLOOT

Ik houd mij graag bezig met fotografie. Tijdens familie-uitstappen en vakanties neem ik mijn fototoestel altijd mee om herinneringen op beeld te zetten. Maar ik kan tegelijk ook enorm **genieten van de natuur** en neem daarom graag en veel macrofoto's. Macrofotografie is het fotograferen op zeer korte afstand van onderdelen van dieren, planten en voorwerpen, met de bedoeling ze zo groot mogelijk af te beelden. Van kleins af aan was ik al geïnteresseerd in fotografie. Overal waar ik kwam wou ik foto's nemen om ze later dan te kunnen herbekijken. Na mijn eerste vakantiejob ben ik dan ook onmiddellijk naar de winkel gegaan om een fototoestel te kopen. Fotografie doe ik vooral voor mezelf, ik vind rust door op stap te gaan met mijn fototoestel. En ik geloof in deze quote: "Photography is the only language that can be understood anywhere in the world."

Leen Denolf

Diensthoofd van de hoteldienst bij wzc Rustenhove

LEEN DENOLF HANDGEMAAKT

In bijberoep werk ik als zelfstandige diëtiste én maak ik oorringen, kettingen en sleutelhangers in klei. Ik ben daarmee gestart na een aankoop van het zoveelste paar (te dure) oorringen. Toen dacht ik bij mezelf: "**Ik probeer het zelf ook eens**. Dan kan ik mijn oorringen altijd mooi afstemmen op mijn kledij en kan ik exact maken wat ik wil." Al snel vroegen heel wat vriendinnen, familieleden en kennissen om passende oorringen te maken bij hun outfits. Nu ben ik bezig om zelf sleutelhangers en magneten te maken als souvenir voor mijn zoontje zijn eerste communie.

Karl Feys

Gepensioneerd en vrijwilliger bij het activiteitencentrum trACee

Mijn taak bestaat erin de begeleiding te ondersteunen in de werking van het semi-industrieel atelier. Organisatie en logistiek zijn mijn sterke punten, iets wat ik tijdens mijn actieve loopbaan ook gebruikte. Ik startte met het vrijwilligerswerk bij het activiteitencentrum trACee in december 2016 en doe het nog steeds even graag, zeker omdat ik er de ondersteuning heb van een hechte begeleidingsgroep met een visie. Ik vond het zó fijn om **mijn eigenschap** als 'Handige Harry' nuttig **in te zetten** dat mijn vrijwilligerswerk al snel evolueerde van één naar vier dagen per week!

Omdat ik zelf ook wel een rugzak te dragen heb gehad, had ik nooit gedacht dat ik het in me had om zelf mensen met een psychische kwetsbaarheid te gaan helpen. Maar kijk, nu amuseer ik me echt tussen die jonge gasten. Ze houden me actief en ik kan hen er niet genoeg aan herinneren dat je je – ondanks negatieve ervaringen – in het leven echt moet blijven vasthouden aan de positieve dingen.

Vanessa Verschaeve

Ergotherapeut bij De Klaproos bij wzc Rustenhove

Mijn hobby is lopen. Tijdens de lessen lichamelijke opvoeding in mijn lagere- en middelbareschooltijd werd al snel duidelijk dat gymnastiek niet echt mijn ding was en balvaardigheid had ik al helemaal niet. Maar wat ik wel veel liever deed dan de rest was lopen en dus werd dat mijn favoriete sportbeoefening. En omdat mijn kinderen en mijn man al langer lid waren van loopclub Dapalo voelde ik ook terug de kriebels opkomen.

Dus train ik sinds twee jaar op zaterdag en woensdag mee met de intervaltrainingen en op maandagavond train ik op de weg. Voor mij ligt de meerwaarde in het feit dat ik dit samen met mijn gezin kan doen. **"Het maakt mijn hoofd leeg na een drukke dag."** Lopen laat je ook genieten van verse buitenlucht en de geuren en kleuren van de natuur. Bovendien zorgt een wedstrijdje af en toe ervoor dat ik geen excuus heb om een training over te slaan. Ik hoop nog lang te kunnen lopen.

Simon Schuurwegen

Zorgkundige bij leef- en zorgdorp Sint-Jozef

EMILE-SIMON EN EMILESIMONHANDMADE

Wat anderhalf jaar geleden begon als een hobby is nu uitgegroeid tot een officieel bijberoep als leder- en marokijnbewerker. Door mijn **liefde** voor leder en kwaliteitsproducten verzamelde ik jaren lederwaren van bekende merken. Het idee speelde al lang om het ook zelf onder de knie te krijgen. Door online video's van lederbewerkers op te sporen en te bekijken kreeg ik de smaak te pakken en ging ik er zelf mee aan de slag. Zo heb ik alles zelf geleerd, zonder voorafgaande opleiding.

Samen met mijn partner maak ik nu handgemaakte lederwaren in ons eigen atelier. Onze collectie omvat onder andere riemen, etuis voor brillen, tassen, halsbanden … We focussen op handwerk en zelfs de stikking doen we met de hand, dus zonder een naaimachine. Als lederbewerker word je een krak in het werken met leder. Dat start bij het kiezen van leder bij een goeie looierij tot en met het maken van het eindproduct. Je snijdt het leer op maat, brengt voering en magneet- en drukknopen aan, kleurt randjes, stikt … Fantastisch om dit te kunnen doen.

Jan Mortier

Verpleegkundige bij leef- en zorgdorp Sint-Jozef

JANDEFOTOMAN

Naast mijn werk heb ik een grote **passie** voor fotografie en film. In ons leef- en zorgdorp zie je me bijvoorbeeld regelmatig rondlopen als huisfotograaf. Ik hou vooral van portretten en heb thuis ook een eigen fotostudio. Voordat ik in 2004 de switch maakte naar digitale fotografie, had ik ook nog een donkere kamer. Sinds 2010 beoefen ik fotografie ook als zelfstandige in bijberoep. Toch maak ik niet veel reclame want mijn hoofddoel is dat mensen mij ontdekken en dat we samenwerken als mijn fotografeerstijl hen bevalt. Voor filmpjes lopen mijn opdrachten uiteen.

Ik maak reclamefilmpjes, grappige en serieuze filmpjes en mocht onlangs ook een filmpje voor het Bisdom Brugge in elkaar steken. Ik ontwikkel geregeld filmpjes voor onze jaarlijkse personeelsshow, soms met bewoners en collega's als acteurs. Ondertussen werk ik aan een leuke kortfilm over **collegialiteit**.

Els Peleman

Diensthoofd Facilitaire dienst bij wzc De Pottelberg

FEELSFAMILYSTORE

De warmte van een heerlijke zomeravond, onze knappe mannen en een (of was het twee) verfrissend glaasje rosé … Meer was niet nodig om twee vriendinnen aan het zotste avontuur van hun leven te laten beginnen! En hopla, zo werd FEELS geboren. Wij zijn FEmke en ELS (see what we did there?) en we vinden het super om met de grootste zorg leuke en unieke producten uit te kiezen. Want 'zorgen voor' zit in ons bloed.

Als facility manager en verpleegkundige doen we dit elke dag met een grote portie **enthousiasme**. En wanneer we thuis zijn, gaat het zorgen gewoon verder voor onze prachtige kindjes. We besteden heel wat aandacht aan ecologische, duurzame en kwalitatieve materialen. Want samen zorgen we voor de planeet en de toekomst van de volgende generatie, toch?

Jan Messely

Stafmedewerker patiëntenzorg bij PZ H. Familie

Planten zijn mijn passie. Als kind had ik al mijn tuintje waar ik bloemen zaaide … maar de echte passie kwam op de leeftijd van ongeveer 15 jaar. Mijn oom was namelijk kunstschilder en had een grote tuin die steeds verwilderde. Ik ging daar enkele jaren lang heel regelmatig onkruid wieden, bloemen zaaien, verspenen en uitplanten. Maar ik leerde er vooral de kunst van het combineren van planten, want mijn oom wou dat ze mooi contrasteerden zodat hij continu bloemen kon schilderen.

En intussen heb ik zelf een orchideeserre met ruim 200 botanische orchideeën, een cactusserre met meer dan 300 veelal zelf gezaaide cactussen, een dertigtal soorten palmbomen, een grote tuin met een 15-tal unieke, niet gekende bomen, drie grote boomvarens, enz. Blijkbaar kies ik vooral zaken die de meesten links laten liggen of die bij anderen nooit willen groeien. En als we op reis gaan, kiezen we niet voor steden maar wel voor bossen en oerwouden. Dan kan het al eens gebeuren dat we zaadjes vinden, meebrengen en duimen dat de natuur haar werk doet.

Ruben Vercaemer

Muziektherapeut bij De Patio en de volwassenafdelingen van PZ H. Familie

RUUM_ RUBEN VERCAEMER

Bovenop mijn boeiende job als muziektherapeut speel ik zelf vooral heel graag saxofoon, ook voor een publiek. De kiem van mijn **liefde voor muziek** werd al heel lang geleden gelegd, door mijn grootvader die pianist was. Bij het creëren van muziek beschouw ik het hele leven als mijn inspiratiebron. Nu word ik regelmatig gevraagd om op te treden op allerlei evenementen, ofwel als begeleidende saxofonist bij groepen als Turbo Alive Band, de Dolfijntjes, Ed Sullivan Quartet XXL en Beezneez. Ik doe dat heel graag en moet enkel mijn agenda goed in de gaten zodat ik een goed **levensevenwicht** kan bewaren. Als je mij eens aan het werk wilt zien, vind je mij op social media!

Bernadette Parrein

Begeleider wonen en leven en vrijwilligersverantwoordelijke bij wzc Rustenhove

Bovenop mijn vrijwilligerswerk bij het Rode Kruis ga ik regelmatig sporten, fietsen en wandelen. Maar ik ben ook al tien jaar lid van de Rode Lopers. Die vereniging ontstond in 2008 en wilde een eigen invulling geven aan de strijd tegen kanker. Het team koos voor het adjectief 'rood' als uiterlijk kenmerk van passie en **gedrevenheid** met een hart voor kankeronderzoek. De gevarieerde groep probeert op een sportieve manier fondsen te verzamelen en zo een bijdrage te leveren aan lokale projecten voor de strijd tegen kanker, de gevolgen ervan en elke vorm van palliatieve zorg. Dat doen we door loopwedstrijden, een kaas- en wijnavond etc. te organiseren.

De jaarlijkse deelname aan de Roparun is een van onze grootste activiteiten. Dat is een estafetteloop van 530 km met start in Parijs en finish in Rotterdam. Hun motto? "Leven toevoegen aan de dagen waar vaak geen dagen meer kunnen worden toegevoegd" Een Roparun-team bestaat uit maximaal acht lopers die dus elk gemiddeld 65 kilometer lopen (meer dan anderhalve marathon!) en uit minimaal twee fietsers die de helft van de afstand afleggen (ongeveer 265 km). Naast de sportieve inspanning wordt ook geld ingezameld voor het doel. Dat vraagt om heel wat mankracht en dus telt een Ropa-run-team met onder meer ook chauffeurs, begeleiders, verzorgers, cateraars en wegkapiteins gemiddeld 25 personen. Zelf heb ik al zeven keer als fietser deelgenomen aan de Roparun!

Evy Deloof

Verpleegkundige bij wzc De Pottelberg en wzc Sint-Carolus

WWW.DIVINESOULHEALING.BE

Mijn grootste passie is **dansen** en ik heb tegelijk een bijzondere interesse in alternatieve geneeswijzen. Mijn liefde voor dansen vertaal ik vooral via salsa, bachata en kizomba (met partner). Kenmerkend voor salsa is de snelheid, complexiteit en explosiviteit van de bewegingen. Het tempo van de muziek ligt bij salsa aan de snelle kant in vergelijking met bachata en kizomba. Bij bachata ligt veel nadruk op het voetenwerk en de speelsheid tijdens het dansen. Kizomba komt dan weer

uit Afrika en kent vooral rustige bewegingen. Daarnaast werk ik in bijberoep rond energetische healing en coaching. Ik geniet ervan om anderen op weg te helpen om terug dichter bij hun ware kern te komen en zo blokkades op te heffen.

Steffi Verrecas

Keukenmedewerker bij wzc Ter Luchte

STEFFIV_CAS

Mijn hobby is misschien niet zo alledaags want ik doe aan boksen! De liefde daarvoor ontdekte ik op heel jonge leeftijd via mijn vader die zelf bokste. Als zevenjarige mee mogen gaan boksen was voor mij het hoogtepunt van de week. Niet een pretpark maar wel de boksclub maakte mij gelukkig. Want boksen houdt meer in dan slaan op elkaar: het is een sport die je **mentaal en fysiek** sterker maakt. Met twee tegenover elkaar staan in de ring geeft mij een kick. Mijn innerlijke leeuw komt echt boven wanneer ik de ring instap maar daarbuiten ben ik de rust zelve en leef ik met het motto 'hakuna matata'.

In het boksen vormen **respect** en **discipline** de grondregels. Respect is evident, dat geldt trouwens niet alleen voor sport. Discipline houdt in dat ik hiervoor 6 dagen op 7 moet trainen. Soms is dat intensief sparren, de andere dag conditietraining zoals lopen, fietsen ... het valt niet te onderschatten. Maar uit liefde voor de sport doe ik het met plezier. Toen ik werd 'ontdekt' en ze bleven aandringen dat ik mijn talent niet mocht weggooien, heb ik niet voor een binnenlands maar wel voor een buitenlands contract gekozen. Het is fijn om zo erkend te worden, ik zie meer van de wereld en ik leerde heel wat andere culturen kennen. Momenteel heb ik 21 gevechten gedaan waarvan ik er 14 won met knock-out en 7 met technische knock-out. Ook kooivechten boeit me. De passie die ik voor boksen voel, valt niet in woorden uit te drukken!

Steve De Meester

Teamcoach afdeling De Koriander bij wzc Ter Luchte

WWW.ANVASPORT.BE

Als ergotherapeut ben ik opgeleid om mensen opnieuw **betekenisvolle activiteiten** te laten uitvoeren. Zelf ben ik een fervent skiër en vind het daarom heel belangrijk dat iedereen de kans krijgt om te kunnen skiën, ook mensen met een beperking. Vanuit mijn passie en beroepsgedachte ben ik op zoek gegaan naar een organisatie die zich hiervoor inzette. Zo kwam ik enkele jaren geleden terecht bij Anvasport. Dat is een vereniging die zich inzet voor mensen met een motorische beperking. Mensen terug laten sporten om zo **sociale contacten** op te bouwen en te onderhouden is de achterliggende doelstelling.

Zelf ben ik er actief in het zitskiën als monitor waarbij ik mensen begeleid en leer zitskiën. In het najaar organiseren we verschillende indoor zitski-initiaties waar beginnende zitskiërs leren zitskiën, de ervaren zitskiërs oefenen op hun grenzen verleggen en nieuwe monitoren worden opgeleid. In het voorjaar vinden dan skivakanties plaats in de Franse Alpen waar we de geleerde technieken omzetten in de praktijk! Ikzelf ga in de Paasvakantie mee als zitskimonitor bij de familievakantie. Een week in de bergen geeft mij zoveel **voldoening én energie**! Als vrijwilliger leer je zitskiërs hoe ze hun techniek kunnen verbeteren maar zelf leer je ongelofelijk veel bij over het leven én wat **gelukkig zijn** betekent in de kleine dingen van het leven.

Regine Vansteenkiste

Directiesecretariaat Groep Zorg H. Familie

In 2005 begon ik met het welbekende loopprogramma Start to run, en ik had de loopmicrobe al snel te pakken. Of het nu om hardlopen of om marathons gaat, ik doe het allemaal even graag en ik geloof ten stelligste dat het waar is, 'MENS SANA IN CORPORE SANO' ofwel een **gezonde geest in een gezond lichaam**. Persoonlijk vind ik dat lopen zowel goed doet fysiek als op mentaal vlak. Ik word er gewoon **happy** van. Mijn favoriete plek om te gaan lopen? Het mooie domein De Gavers in Harelbeke. En mijn collega's zullen het geweten hebben, ik kan het niet laten om hen aan te sporen om ook te beginnen met lopen. Dominiek Gheysen was trouwens een inspiratie: hij heeft me uitgedaagd om ook marathons te beginnen lopen en ondertussen kunnen we niet meer tellen hoeveel we er samen al gelopen hebben!

Evelyn Laperre

Pastor bij wzc Sint-Carolus

MADEBYLALYN

Een aantal jaren geleden ging ik op zoek naar een rustige en creatieve manier om te ontspannen. Ik herinnerde me van de lagere school nog de haaklessen waarin ik een popje mocht maken. Ik besloot mijn oude haaknaalden vanonder het stof te halen en begon met een bolletje garen aan babyschoentjes voor mijn pasgeboren nichtje. Na wat gepruts en het opfrissen van haaksteken als lossen, vasten en stokjes, kreeg ik de smaak te pakken. Haken is een vorm van ontspanning die je vrijwel overal kan beoefenen: thuis in de zetel, onderweg met de trein, zelfs op vakantie. Ik vind het leuk om dingen te **creëren**, en het plezier begint al bij de zoektocht naar een leuk patroon, materiaal en de kleuren. Wanneer je klaar bent, heb je een uniek product waar je zowel jezelf als iemand anders een plezier mee doet. Ik merk dat mensen een handgemaakte attentie erg waarderen, omwille van de tijd en liefde die je erin hebt gestopt.

Haken werd rond 1800 opgepikt om op een goedkopere en snellere manier kant te maken. Ook al werd de bezigheid de laatste dertig jaar als oubollig en saai gezien, nu maken trends als Granny Squares (gehaakte vierkanten) en Amigurumi (een Japanse techniek om knuffels te haken) haken gelukkig weer helemaal hip. Ook haken voor een goed doel is helemaal in, zoals het haken van kleine inktvisjes voor couveusekindjes in Nederlandse en Belgische ziekenhuizen. Met haken kan je dus alle kanten uit. Zelf maak ik vooral veel knuffels, maar soms ook eerder praktische dingen zoals onderzetters, sleutelhangers, mutsen, draagtassen, hoesjes voor glazen potjes, enzovoort. De **inspiratie** is eindeloos!

Anja Landsheere

Beleidsondersteuner bij wzc De Pottelberg

Ik ben vorig jaar gestart met winterzwemmen, ijsberen dus, en bibberduiken (waarbij je net iets meer de koude voelt). Ik hou van water en groen, van **voelen en vrijheid**, van de **verbinding met de natuur**. Die kleine ijsbeer woonde al in mij. Na saunabeurten genoot ik vooral intens van de deugd van het koude water achteraf. Via een interview op Radio 1 hoorde ik Sigrid Spruyt – ook een ijsbeer – ooit vertellen over het winterzwemmen en ik voelde het meteen kriebelen. Ik wist dat er niet al te ver van waar ik woonde een ijsberenclub was en in putje winter, op 5 januari, deed ik mijn eerste duik.

Dat was 'erin en eruit' in minder dan 1 minuut want het was koud, écht koud. Maar het was de koude kick die ik zocht. Ik maakte me diezelfde ochtend nog lid van de club. Ondertussen is mijn ijsbeergehalte gegroeid en kan ik de koude al wat langer trotseren. Het koude water voelt helend, het geeft een soort kracht en vertrouwen in jezelf. Het is even helemaal in het moment zijn, loslaten en opladen. Een gevoel van **verlichting, een moment van herbronning**.

Levenslessen in een luchtig jasje

Een interview met communicatiecoach Frederik Imbo

De naam Frederik Imbo doet vast en zeker een belletje rinkelen. Als acteur schitterde hij in tal van films en series. Zelf voegt hij er snel aan toe dat zijn televisiecarrière in een ver verleden ligt. Zestien jaar geleden zei Frederik het witte doek vaarwel en sloeg een nieuwe weg in als communicatiecoach. Als hoofd van het eigen opgerichte bedrijf 'Imboorling' inspireert, motiveert en begeleidt hij mensen in hun persoonlijke groei en in het zich goed voelen op de werkvloer. ZIN magazine was benieuwd naar zijn verhaal en levenswijsheid.

En of hij mensen kan begeesteren! Zijn TED-talk – een vernieuwende vorm van een lezing – over het onderwerp "How not to take things personally" werd maar liefst een miljoen keer bekeken. Ook met zijn meest recente theatervoorstelling "Ja of JA?! De strategie van het geluk", slaagt hij er telkens opnieuw in het publiek te boeien. Hoe doet hij het om zo positief in het leven te staan?

Frederik, hoe ben je in het verhaal van Imboorling gerold?

"Inrollen is meteen het juiste woord. Als acteur werd ik vaak ingehuurd door trainingsbureaus om levensechte situaties te simuleren via rollenspellen. Ik zag hoe mensen zich bewuster openstelden voor hun gesprekspartner en daardoor ook meer grip kregen op hun persoonlijke groei.", onthult Frederik. "Dat was mijn aha-ervaring! Vanaf dat moment droomde ik ervan om zelf mensen betekenisvol te inspireren. Bezield door human power, volgde ik allerlei opleidingen, zoals onder meer neuro-linguïstische communicatie. De puzzelstukjes vielen op hun plaats. Dankzij mijn achtergrond als acteur benader ik de materie vanuit een speelse en luchtige invalshoek. Maar vergis je niet, ik laat mijn publiek wel in eigen spiegel kijken!"

Wat kan ons helpen in onze zoektocht naar het ultieme levensgeluk?

"Van een interessant vraagstuk gesproken! Laat dat net één van de thema's zijn waarop ik focus tijdens mijn interactieve lezingen "Ja of JA?! De strategie van het geluk". De communicatiecoach steekt van wal: "De kiem voor een gelukkig leven, ligt in een perfecte symbiose tussen KRIJGEN, GEVEN en VERBINDEN."

"Laat ons '**krijgen**' (of genieten) als eerste onder de loep nemen. Dat vertaalt zich in een traktaat voor jezelf onder het genot van een diner, een goed glas wijn, een feestje, enzovoort. Net als vormen van entertainment, zoals media of muziek. Het gevaar bestaat echter dat mensen zich te eenzijdig richten op materiële zaken, zoals luxeartikelen of een blitse auto. Als je daar fanatiek in bent, dreigt de valkuil van het hedonisme, een levensvorm die streeft naar zoveel mogelijk genot en lust. Dit kan echter nooit tot een duurzaam gevoel van welzijn leiden."

"Daar waar 'krijgen' gericht is op jezelf, draag je met '**geven**' iets bij aan anderen. Door met een respectvolle, empathische houding en een positieve ingesteldheid in het leven te staan, voeg je ook waarden toe voor jezelf. De mens centraal stellen in zorgsituaties, is een mooi voorbeeld van zingeving die voldoening schenkt aan zowel zorgverleners als patiënten of bewoners."

"Het derde aspect is **verbondenheid**. Door betekenisvol in contact te komen met anderen, creëer je ook welzijn voor jezelf. We zijn van nature sociale wezens. Als je blijft vastzitten in een materialistische vorm van genieten, kan je die verbondenheid niet bereiken."

Op naar een duurzamer geluksgevoel!

Wat betekent veerkracht voor jou? En kan je dat 'trainen'?

In de ideale wereld is iedereen op elk moment veerkrachtig. Als het je voor de wind gaat in het leven (een goede relatie, een optimale gezondheid, een inspirerende werkomgeving, ...) dan blijft je mentaal welbevinden probleemloos op peil. Maar het is stil waar het nooit stormt ... Hoe vermijd je dat stressvolle situaties en tegenslagen je uit balans brengen? Frederik Imbo geeft **vijf tips** om je veerkracht te versterken:

1 Wees niet te streng voor jezelf

Oké, deze situatie is niet gelopen zoals je had gehoopt. Er verder over piekeren, zal daar niets aan veranderen. Zonde van je energie! Breng liever je aandacht naar wat je wel goed hebt aangepakt.

2 Creëer extra ruimte voor jezelf

Als je in een negatieve gedachtestroom zit, dreig je er ook in te verdrinken. Hoe kan je dat vermijden? Door regelmatig een reflectiemoment in te lassen. Laad je brein op met positieve gedachten en gun jezelf voldoende vitaminen voor het hart (een goed boek, een deugddoend gesprek ...). En vooral ... mijd mensen die een toxische invloed op je uitoefenen.

3 Een gezonde levensstijl maakt gelukkig

Gezonde voeding, voldoende beweging en een goede nachtrust houdt niet alleen het lichaam maar ook het hoofd fit. Je goed in je vel voelen, begint hier!

4 Kom uit je slachtofferrol

Teleurstellingen en tegenslagen horen nu eenmaal bij het leven. Niets makkelijker dan de verantwoordelijkheid hiervan in iemand anders schoenen te schuiven. Toch helpt dit je innerlijke groei niet vooruit. Kenmerkend voor de slachtofferrol is dat je de dingen te persoonlijk opvat. Hoe je hiervan loskomt, ontdek je in Frederik's TED-talk. Eenvoudig te beluisteren via de QR-code.

5 Zoek steun in je (werk)omgeving

Zit er jou iets niet lekker? Benoem dan eerlijk hoe je je voelt. Zelfs als het allemaal echt even te veel wordt. Ook dan is erover praten het beste medicijn. Durf empathie te vragen: "Het lukt allemaal efkes niet meer. Ik heb nood aan een babbel. Kan je even tijd vrijmaken?" In omgekeerde richting is het belangrijk dat je gehoor geeft aan de signalen van je gesprekspartner.

Luister hier

Dat het woelige tijden waren voor zorgmedewerkers, is een understatement. Welk advies wil je hen nog meegeven?

"In een sector waar het net draait om zorg verlenen aan anderen, moet je er extra voor waken dat de drie pijlers 'krijgen', 'geven' en 'verbinden' in evenwicht blijven. Je kan niet geven wat je zelf niet hebt. Regelmatig tijd vrijmaken om gezond te genieten, lijkt me dan ook een mooie tip om mee af te sluiten", aldus de communicatie-expert.

Tot slot: het thema van ZIN Magazine luidt 'alles van waarde is weerloos', naar een cruciale zin in Luceberts beroemde gedicht "De zeer oude zingt". Wat roept dat bij je op?

"Alles wat waardevol is, daar kan je in se niet tegen zijn. Liefde, empathie, verdraagzaamheid zijn magneten voor nog meer positiviteit", filosofeert Frederik Imbo van wie we ongetwijfeld het laatste nog niet gehoord hebben.

BIO

- Frederik Imbo (47) is geboren in West-Vlaanderen, volgde Kunsthumaniora in Brussel en studeerde Theater aan het Koninklijk Conservatorium te Gent. Hij koos later ook voor mensgerichte studies, zoals neuro-linguïstische communicatie.
- Woont sinds enkele jaren in Willebroek
- Acteerde o.a. in Sedis & Belli, Aanrijding in Moscou, LouisLouise, Flikken en enkele Franse bioscoopfilms zoals Deuxième quinzaine de juillet.
- Richtte in 1999 zijn eigen consultancy- en coachingbedrijf Imboorling op.

groep zorg H. FAMILIE FAMILIE

DIT IS ONS ZORGTEAM!

MARTINE	PATRICK	VIRGINIE	DAVID	EVELIEN
DORINE	IRIS	STEVEN	TIJL	HEIDI
HILDE	NANCY	SOFIE	ELVIRA	CONNIE
PHILIPPE	GENEVIEVE	QUINTEN	JESSICA	MARINA
DOMINIEK	VANESSA	HANNELORE	LORA	CINDY
ANNA	EVELYN	SABIHA	INE	RISHAN
MARIJKE	STIJN	LAURA	YASMINE	JESSIE
KATHY	JULIE	BART	JOYCE	MAGALIE
JAN	JILL	ZAHRA	ELOY	CHARLINE
JOSEE	TINY	ISABELLE	KATLEEN	DARLINE
SABINE	JOKE	DIABO	MAXIM	LARISSA
HERMAN	SARA	ANNELIEN	YANA	KARINA
MARTHE	MELANIE	KELLY	SILVIE	ELISE
KOEN	MILDRED	AMÉLIE	CELESTINE	EMMILY
VERONIQUE	CHARLOTTE	MARLIES	LOUISE	EVY
LUTGARDE	SANDRINE	AICHA	STEFAN	VEERLE
FABIENNE	LAETITIA	JENNA	ELINE	OLGA
GREET	BARBARA	JANN-ALEXANDRE	CAMILLE	SHABNAM
DOMINIQUE	CHARLOT	ZAREMA	PAULIN	GHITA
GRATIENNE	CHANTAL	LISA	JOLIEN	ANNE
FILIP	MANJA	SILLY	INGER	SAIMA
CAROLINE	CHRISTINE	XENIA	SEAN	BIEKE
REGINE	ANDY	TRUI	AKARI	STEF
JOHAN	LIEN	TOM	SOPHIE	KHADIJA
LIEVE	CLAIRE	NATHALIE	PETER	ANTHONY
CARINE	STEFANIE	CHARYSSE	MARGAUX	BERTINE
ANNICK	SARAH	VICTORIA	YARA	LIEKE
KRISTIN	STEPHANIE	THOMAS	BRENDA	SAMIRA
INGRID	TINEKE	FRANCIS	LISELOT	ROSE
MAUREEN	PIETER	SHANAH	KEVIN	ALBERTINA
ANN	VICKY	LIESL	LOUIS	MARLÈNE
BIANCA	KAROLIEN	NATHANIËL	FATOUMATA	GREGORY
KRISTEL	LESLEY	BRAM	SOUMYA	CYNTHIA
GINO	JONAS	FEMKE	NAUSIKAÄ	JULIETTE
THIERRY	LEILA	SIEN	RACHEL	LIESELOT
KENNY	KOBE	NAAIMA	GILLES	DRIES
SANDRA	LEEN	MARIE	CLAUDIA	SHARI
ANNELIES	RUBEN	KIMBERLY	TONY	RITA
MACHTELD	INEKE	IENE	LINA	TOMMY
VIVIANE	LYNN	MEREDITH	VALERIE	KARIEN
NADINE	NELE	NEES	FATIMA	MARIE-THERESE
YVES	WOUTER	HANNE	CARINA	CONNY
ILSE	JANNES	ELIEN	KARINE	ANNE-MIEKE
ISABEL	TINE	DEBBIE	CAROLE	CLAUDINE
KRISTOF	DELPHINE	TANO	HENK	LUDWINE
WENDY	CHE	EVELINE	ANNEMIEKE	ANJA
ANN-SOPHIE	WANNES	WOUT	PASCALINE	GISLINE
LIESBETH	SVEN	ULRIKE	SEVERINE	SABRINA
ELS	SANNE	SIEBREN	MIEKE	MARINO
ENCARNACION	OLIVIER	KHEIRA	KATRIEN	ANNEMIE

BAREND	FANNY	KATIA	FRAUKE	HELENA
ELLEN	HANNAH	CHRISTEL	LILY	FRANSIE
INGE	FEBE	DANA	MYLEEN	REBECCA
LIESBET	BABETTE	GALINA	JASMIEN	DAPHNE
MARLEEN	MAYKE	NATACHA	ANNEKE	CHRISTELLE
MELISSA	TANIA	DARIANE	YOLANDA	MARIANNE
NADIA	ELLE	ROBBY	SABIEN	FRANCISCA
LISE	SOETKIN	TIMI	MARTINA	SUSY
SOFIA	DIETER	LEANDER	JOSEPHINE	JAMES
JANIQUE	SANDY	CATHERINE	DYLAN	GYOUNG SOOK
JARDY	ELSA	EVI	FLORENCE	SHIRLEY
KENNETH	EMMELINE	NAOMI	AN	MALAIKA
BERNADETTE	LINCY	AARON	PASCALE	LAURE
SANDRIEN	HELENAH	DIANE	MARIA	AMY
INGA	ALIOSCHKA	JOLE	LIES	SIKIRA
SYLVIE	LILIANE	BRUNO	NICKY	ELISA
SHANA	DIRK	EVA	NIKÈ	LISELOTTE
KIMBERLEY	JANNICK	NSENGA AFONSO	PETRA	NORA
LIESJE	PATRICIA	NICO	MARIAN	FABIJAN
INDRA	LUTGART	BENI	ANJE	GAËTAN
DEBORAH	GALIA	KATELIJNE	KATI	LINETTE
LAURY	BELINDA	LOÏS	BEATRIJS	LETITIA
JANNA	LAURENCE	SYLVIA	FRANKY	BERT
STEFFI	RINA	JOSÉPHINE	MERYEM	NICK
TESSA	ROSANNE	MIKE	JÜRGEN	MANUELLA
YENTL	FRIEDA	ZOHREH	BRITT	ANNE-MARIE
SAMANTHA	CHRISTIANE	EMELIE	SHAUNI	VIENNA
CHRISTY	MYRIAM	PANNARAI	JANA	STEVE
ALINE	KATHLEEN	DEBBY	MURIEL	ANGIE
EDDY	KRIS	LORENA	INES	SEDA
SABRINE	MIA	DELFINE	SILKE	LORE
HAIKE	BRIGITTE	HEIN	IRENE	LEEN
CHIARA	HILDEGARD	MAVIS	ANNE-LAURE	JEROEN
PHAEDRA	GERDA	ALIZÉ	STAN	DIETLINDE
DJESS	TAMARA	VIKTORIYA	SANDRIJN	ANDRIES
LIAM	THÖNDY	CHLOË	KATO	NICOLAS
STEFFIE	GUDRUN	ANNEGIEN	SIMON	FREDERIC
LEONIE	LEVI	KENZA	JOAN	TIMBY
EMILE	CARMINE	MIGUEL	MAGALI	SORAYA
NATALIA	GEOFFREY	RUTH	GRETA	QUIRIEN
RUUD	JACQUELINE	JAELLE	EMMA	ANOUK
TATJANA	SONJA	JOHN	GRIET	GAELLE
TAHIRA	ANGELIQUE	ESTELLE	OSHIN	BENEDIKT
PADDY	JOLIJN	JANNIE	RHUNE	MAAIKE
LINDSAY	CELIEN	WIM	LIZE	SHARON
LINSAY	HETTY	CÉLINE	RABAB	CHAROTTE
ROSARIO	JONY	DAPHNEE	SASKIA	MARISKA
IMANI	CARMEN	MARC	RIA	MARNIX
CELINE	ALIDA	BO	ELSIE	MARIE-CHRISTINE
AGNÈS	MICHELLE	ROMY	LINDA	KRIST
FRANK	TIM	GEERT	KURT	KRISTA
PHILIP	LIEVEN	FREDERIK	JUSTINE	GODELIEVE
FILIEP	WILLIAM	CHRIST	AGNES	CECILIA
GUIDO	PAUL	SEBASTIAN	MAGDA	ROLAND
ERIC	FRANS	ROBIN	ROSA	WILLY
FERNAND	....	....	....	....

DAARNAAST HEBBEN WE OOK HET GELUK OM TE MOGEN REKENEN OP HEEL WAT VRIJWILLIGERS. ZIJ ZIJN DE MEESTAL ONZICHTBARE, MAAR DES TE MEER ONMISBARE KRACHT ACHTER GROEP ZORG. BEDANKT!

Samen zijn, zoveel belangrijker dan vrijheid

In het midden van de COVID-19-storm die ons stevig door elkaar schudt, hielden we ons vast aan kleine en grote lichtpuntjes. In woonzorgcentrum Sint-Carolus brengt het verhaal van Georges en Denise zo wat licht in de duisternis. Want Georges verbleef 2,5 maanden vrijwillig in Sint-Carolus om zo dichter bij zijn echtgenote Denise te kunnen zijn. "We gingen teveel blijven treuren als we niet samen konden zijn."

Elke dag was Georges trouw op post om zijn vrouw Denise te bezoeken in Sint-Carolus. Met de fiets of met de bus, hij legde dagelijks de afstand af van thuis naar het woonzorgcentrum. Ook als corona toesloeg en het woonzorgcentrum steeds meer maatregelen moest nemen, bleef hij langskomen. En toen hij niet meer binnen mocht, bleef het bij een bezoekje aan het raam of achter plexiglas in de tot bezoekersruimte omgebouwde cafetaria. Maar het deed pijn. Zowel Georges als Denise misten elkaar ontzettend.

"We zijn zestig jaar getrouwd en altijd samen geweest", vertelt Georges. "Elkaar enkel vanop afstand kunnen zien, bracht veel verdriet met zich mee. Ik wist dat Denise zou blijven treuren als we niet samen konden zijn. En dat ze door het gemis erop zou achteruitgaan. Toen kreeg ik het idee om een tijdje bij haar te komen wonen in Sint-Carolus. Zo zouden we tijdens deze crisis toch samen kunnen zijn."

Toen bleek dat er gelukkig een lege kamer voor kortverblijf beschikbaar was op dezelfde afdeling als Denise kon het woonzorgcentrum op Georges wens ingaan. "De sociale dienst heeft samen met mij bekeken wat mogelijk was. Eerst huurde ik de kamer voor één maand, maar de coronabeperkingen waren daarna nog niet voorbij. Ik ben daarom nog één anderhalve maand langer gebleven."

« Ik heb mijn vrijheid deels opgegeven, maar samenzijn met Denise was voor mij veel belangrijker. »

"Ja, ik heb mijn vrijheid deels opgegeven door hier in te trekken, maar het samenzijn met Denise was voor mij veel belangrijker. We konden 's ochtends samen ontbijten en tot 's avonds gezellig bij elkaar blijven." De daling van het aantal coronabesmettingen en de versoepeling van de bezoekersregelingen waren voor Georges het signaal om terug naar huis te keren. Maar elke dag opnieuw is hij de eerste bezoeker die aan de deur staat en de laatste die weer huiswaarts trekt.

© HUISDICHTER RENANNE, AKA ANNELIES MUYS, PASTOR IN WZC DE POTTELBERG

IN GESPREK MET

EEN BOEK

In dit boek schrijft de tienjarige Oscar vanuit zijn ziekbed brieven aan God. In die brieven, die sprankelen van levenslust, vertelt hij over oma Rozerood, een dame die hem regelmatig bezoekt en met hem praat over allerlei kleine en grote levensvragen. Oscars brieven geven een prachtige en ontroerende beschrijving van wat wellicht de laatste twaalf dagen van zijn leven zijn. Hoog tijd voor een gesprekje met Oscar.

(BRON: OSCAR EN OMA ROZENROOD, ERIC-EMMANUEL SCHMITT)

BEN JE OOK NIEUWSGIERIG NAAR ALLE BRIEVEN VAN OSCAR, NAAR ZIJN AVONTUREN OP DE DREMPEL VAN LEVEN EN DOOD? WIL JE SAMEN MET HEM NADENKEN OVER ALLERLEI KLEINE EN GROTE LEVENSVRAGEN? LEES DAN ZEKER 'OSCAR EN OMA ROZEROOD' VAN ERIC-EMMANUEL SCHMITT.

Dag Oscar. Vertel eens wie je bent.

O: Ik heet Oscar, ik ben 10 jaar en ik zie eruit alsof ik 7 ben. Ze noemen me Eihoofd. Ik lig in het ziekenhuis omdat ik kanker heb en ik had nog nooit iets tegen God gezegd omdat ik niet eens geloof dat hij bestaat.

Dat is heel wat in een notendop. Je houdt niet van schrijven en je gelooft niet dat God bestaat. Toch schrijf je brieven aan God. Leg me dat eens uit.

O: Tja … ik was er ook niet meteen voor te vinden. Schrijven naar iemand die ik niet ken, die misschien niet bestaat. Maar oma Rozerood kon me overtuigen. Het was eerst wat onwennig om gewoon te vertellen wat ik denk. Want schrijven, dat is toch niets anders dan liegen om de dingen mooier te maken?! Echt iets voor grote mensen. Maar ik begon eraan en het deed goed. Gedachten die je voor je houdt, zijn gedachten die op je drukken, die zich in je hoofd nestelen, die een last zijn en je verlammen. En, ook belangrijk, ik mag God één ding per dag vragen.

Ha, dan kan je van alles bij hem bestellen?

O: Nee, dat dacht ik eerst ook, maar God is de kerstman niet. Zo werkt het niet. Ik mag alleen dingen vragen die met het innerlijke te maken hebben. Geduld of moed om te kunnen omgaan met wat je vervelend vindt, bijvoorbeeld.

Zou jij graag over doodgaan praten?

O: Ja, want ik begrijp niet waarom God zulke dingen laat gebeuren met mensen zoals Peggy en ik. Waarom laat God toe dat we ziek zijn? Dan is hij ofwel gemeen ofwel niet erg slim.

En, ben je er al uit? Gemeen of dom?

O: Oma Rozerood vertelde me dat pijn lijden gewoon bij het leven hoort. Dat niemand daar iets aan kan doen, ook God niet. Ik begon het een beetje te begrijpen toen oma Rozerood me eens meenam naar de kapel. Het was een hele schok voor mij toen ik zijn beeld zag. Ik bedoel, toen ik zag hoe God eraan toe was: bijna helemaal naakt, zo mager aan dat kruis, met overal wonden, met zijn hoofd dat bloedde vanwege de doornen en dat hij niet eens meer rechtop kon houden. Het deed me aan mezelf denken, en ik werd er opstandig van.

Het lijkt inderdaad alsof je er al diep over nagedacht hebt …

O: Ja, dat wel. Ik heb ook in de medische encyclopedie gekeken naar de woorden die mij interesseren: 'leven', 'dood', 'geloof', 'god'. Je houdt het niet voor mogelijk, maar ze stonden er niet in. Nou, dat bewijst al dat het geen ziektes zijn. Oma Rozerood leerde mij dat de meest interessante vragen steeds vragen blijven. Ze dragen een geheim in zich. Bij elk antwoord hoort een 'misschien'. Alleen onbelangrijke vragen hebben een duidelijk antwoord.

Dus het begrip "Leven" heeft geen oplossing?

O: Nee, er is geen oplossing voor het leven, behalve dan gewoon maar te leven en je best te doen. Dat zei ik ook aan dokter Düsseldorf toen hij weer eens met een triest gezicht aan mijn bed stond. Ik zei dat hij moest ophouden met zo schuldbewust te kijken. Hij heeft het prima gedaan wat de ziekte betreft, maar hij kan er niet aan doen dat hij sommige mensen slecht nieuws moet vertellen. Hij is Onze-Lieve-Heer niet. Hij heeft geen macht over de natuur. Hij is er alleen maar voor de reparaties.

Hoe kijk je zelf naar het leven Oscar?

O: Ik vind dat het leven een gek cadeau is. Eerst vind je het veel mooier dan het in feite is: je denkt dat je het eeuwige leven hebt gekregen. Daarna vind je het maar niks: wat stelt het nou voor, het duurt te kort, je zou het bijna willen weggooien. Ten slotte besef je dat het geen cadeau is, alleen maar een lening. Dan probeer je het cadeau waard te zijn. Hoe ouder je wordt, hoe geraffineerder je moet zijn om het leven te waarderen.

Ik hoorde dat je Gods geheim ontdekte.

O: Ja, op een ochtend, toen God onvermoeibaar de nacht wegduwde en probeerde de dageraad te maken. Hij blies de nacht vol met wit, grijs en blauw. En toen begreep ik dat hij mij zijn geheim vertelde: bekijk de wereld elke dag alsof het de eerste keer is. Ik heb m'n best gedaan. De eerste keer. Ik keek naar de lucht, de kleuren, de bomen, de vogels, de dieren. Ik voelde de lucht door mijn neusgaten binnenstromen en mijn longen vullen. Ik hoorde stemmen die in de gang opstegen als in het gewelf van een kathedraal. Ik voelde mezelf leven. Ik trilde van pure vreugde. Ik was gelukkig dat ik bestond. Het was geweldig.

Zin in een wandeling?

WANDELEN, VEEL WAARDEVOLLER DAN EEN VERPLAATSING VAN PUNT A NAAR B

Wandelen beleeft de laatste tijd een revival. De belangrijkste oorzaak ligt voor de hand: op 18 maart 2020 ging ons land in lockdown en hadden veel mensen plots meer tijd voor hobby's. Maar de coronamaatregelen lieten niet veel mogelijkheden open. Afspreken met iemand buiten de eigen bubbel kon enkel in de buitenlucht. En dus werd wandelen een meer dan logische oplossing.

BRON: WWW.ASADVENTURE.COM

Waar wandelen vroeger misschien een ietwat oubollig imago had, veranderde dit door de omstandigheden razendsnel. Voor veel gezinnen werd het de uitstap bij uitstek, en ook jongeren ontdekten het plezier om elkaar te ontmoeten tijdens een wandeling. Vroeger vond je soms moeilijk parking in de stad of bij het winkelcentrum, maar in 2020 verplaatste de parkeerdruk zich plots naar de bossen en parken. De populariteit van wandelen ontstond dus voor een groot deel uit noodzaak: er was gewoon niet veel anders te doen. Hopelijk dooft de trend niet uit en hebben mensen massaal de voordelen van wandelen ontdekt. Een overzicht.

Wandelen is goed voor je fysieke gezondheid

- Je wordt fitter. Elke nieuwe wandeling vergroot je conditie en bevordert je prestatievermogen.
- Het helpt tegen overgewicht. Je verbrandt calorieën aan een lage hartslag, wat ideaal is om vet te verbranden. Dagelijks een uurtje wandelen verlaagt het risico op obesitas met 50%. Na 10.000 stappen per dag gaan je lichaamsgewicht én je vetpercentage merkbaar naar omlaag.
- Weinig kans op blessures. Wandelen is een natuurlijke beweging en veroorzaakt geen schokken of overbelastingen zoals bij hardlopen.
- Goed voor de nachtrust. Ken je het gevoel dat je mentaal moe bent maar toch niet kan slapen? Een stevige wandeling zorgt voor een gezonde fysieke vermoeidheid waardoor je 's avonds vlotter inslaapt.
- Je hart zal je dankbaar zijn. Minstens 3 uur per week wandelen verlaagt de kans op een hartaanval met 35% en de kans op een beroerte met 34%. Ook je bloeddruk en je cholesterolgehalte gaan ervan omlaag.

Wandelen is goed voor je mentale gezondheid

- Wandelen houdt je hersenen scherp. Wie regelmatig een wandeling maakt, ziet het volume van zijn hippocampus (een deel van de hersenen) met 2% toenemen. Zo versterk je je geheugen en concentratievermogen.
- Je zit beter in je vel. Bewegen helpt tegen angst en depressies. Bij elke wandeling komen endorfine en serotonine vrij die je een goed humeur bezorgen. En na de inspanning heb je een tevreden gevoel over jezelf.
- Weg stress! Frisse lucht opsnuiven is goed tegen stress. Door de repetitieve en voorspelbare beweging kom je tot rust in je hoofd én je lijf.

Wandelen is ook nog eens goed voor ...

- **Communicatie.** Op dit gebied is wandelen erg veelzijdig. Wie samen wandelt, zal spontaan met elkaar praten zonder dat alle stiltes per se gevuld moeten worden met smalltalk. Voor koppels en gezinnen een ideale manier om de band sterk te houden.
- **Bezinning.** Wandel je graag ook eens alleen? Je bent niet de enige. Wandelen geeft rust in je hoofd. Het zet automatisch aan tot nadenken en is een goede manier om zaken te verwerken. Hou je toch niet zo van stilte? Met een interessante podcast gaat de tijd sneller en leer je vaak nog iets bij.
- **Je portemonnee.** Het is helemaal gratis! Je hebt geen fitnessabonnement of dure sportspullen nodig. Een degelijk paar schoenen is voldoende.

TREK JE SCHOENEN AAN

10 pareltjes van wandelingen

1 Blankaartwandelroute – Diksmuide, 10 km

Op de rechteroever van de IJzer, boven Diksmuide, ligt de Blankaart. Ooit het leefgebied van de otter, nu een paradijs voor natuur en zijn liefhebbers. Het Blankaartpad brengt je langs mooie vogelspotplaatsen in de natte polders.

2 Drie Kastelenwandelroute – Sint-Michiels, 12,7 km

De Drie Kastelenwandelroute verkent de kasteeldomeinen Tillegem, Tudor, Beisbroek en het Chartreuzinnenbos. Via wandelpaden en kasteeldreven doorheen uitgestrekte bossen, heideveldjes, graslanden en hoogstamboomgaarden ontdek je het gevarieerde boslandschap ten zuiden van Brugge. Onderweg getuigen de kastelen van Tillegem, Tudor en Beisbroek van de rijke leefwereld van de Brugse elite door de eeuwen heen. Daarnaast brengt de route je ook langs historische hofstedes.

3 Duinbossenwandelroute – De Haan, 10,3 km

De uitgestippelde route verkent de omgeving van de Duinbossen tussen De Haan en Wenduine. Start- en eindpunt is het unieke tramstationnetje van De Haan. Je gaat naar de bossen via de Concessie, een typisch romantische villawijk uit het begin van vorige eeuw. Je stapt langs het strand richting Wenduine tot aan de Spioenkop. Om opnieuw aan het vertrekpunt te raken, loop je door de duinen, het Domeinbos, langs rustige wegen en de typische Anglo-Normandische villa's.

4 Orveytwandelroute – Moen, 6,7 km

De wandelroute start in de Stationsstraat te Moen, aan het voormalige station Moen-Heestert. Via de oude spoorweg, nu een verrassend natuurgebied, kom je bij het kanaal Bossuit-Kortrijk. Hier bevond zich vroeger een ondergrondse tunnel voor de scheepvaart, de souterrain genoemd. Aan de andere kant van het kanaal ontdek je het Orveytbos, ontstaan door de verbredingswerken aan het kanaal, en het charmante Sint-Pietersbrugje.

5 Groenhove – Torhout

Groenhove is een plaats waar gezinnen graag vertoeven want dit domein biedt voor elk wat wils, met een speelpleintje en heel wat verharde wandelpaden. Alle wandelingen starten op de parking in de Bosdreef. Daar wijst de wandelboom je de juiste richting voor jouw gekozen wandeling.

- Heksenpad: 2,5 km voor peuters en kleuters
- Bosleerpad: 3,6 km voor kinderen lagere school
- Spechtenpad: 4,0 km voor voor rolstoel- en buggygebruikers
- Keverpad: 7,5 km voor wandelaars
- Vossenpad: 12,0 km voor enthousiaste wandelaars

6 Palingbeekwandelroute – Zillebeke, 7,9 of 12,4 km

Vlakbij Ieper, te midden van een glooiend en bosrijk landschap, ligt het provinciedomein De Palingbeek. De Palingbeekwandelroute doorkruist dit unieke tafereel van poelen en moerassen, oud en jong bos, boomgaarden en bloemrijke graslanden. Onderweg bots je op heel wat bezienswaardigheden uit de Eerste Wereldoorlog zoals de land-art-installatie 'ComingWorldRememberMe' en verschillende militaire begraafplaatsen. Ook de sterrenwacht, tal van speelelementen en het bezoekerscentrum liggen langs het traject. Voor stevige wandelaars is een extra lus voorzien.

7 Sint-Sixtuswandelroute – Vleteren, 7,1 km

De route loopt door landbouwgebied dat van oudsher deel uitmaakt van de hoppestreek rond Poperinge. Het landschap is lichtglooiend en de wandelroute maakt gebruik van kerkwegels, graspaden en landelijke wegen. Het parcours zorgt voor een leuke variatie in het landschap en gaat door diverse bossen, hoppevelden, akkers en weiden. Een Britse militaire begraafplaats herinnert aan de Eerste Wereldoorlog. Na afloop kan je in café 'In de Vrede' genieten van een lekkere Westvleteren.

8 Multimovepad in de Sixtusbossen/De Lovie – Vleteren/Poperinge, 4,5 km

Op het pad ontdek je een klimpalenparcours, klim- en stappalen, een evenwichtsbalk, een duikelrek, een touwenparcours, een klimnet … Kortom, volop klimmen, springen en landen, glijden, trekken en duwen, wandelen en lopen. Veel van de aanwezige constructies werden gemaakt met hout afkomstig uit de Sixtusbossen of het kasteeldomein van De Lovie.

9 Stiltepad – Heuvelland, 12,9 km (of 6,8 of 9,8 km)

Het Stiltepad van Westouter is vooral een verrassende landschapswandeling rond en op de Rodeberg. Het nodigt je uit om stil te worden, te luisteren naar je ademhaling, het ruisen van de bomen, het fluiten van de vogels, het kabbelen van een beekje … Hangmatten, ligzetels en zitbanken prikkelen je zintuigen. Daarin staan haiku's van dichter Geert De Kockere gegraveerd.

10 Wandelen in Zonnebeke

Verschillende wandellussen nemen je mee op sleeptouw en loodsen je door de rijke geschiedenis van de gemeente.

- Tyne Cot Cemetery (8,5 km)
- New Zealand Road To Passchendaele (8,2 km)
- Canadian Road to Passchendaele (6,5 km)
- Pionier (11,7 km)
- Polygon Wood (9 km)
- Heksen (7,5 km)
- Folklore (7 km)
- Nonnebossen (8 km)
- Geluveld wandellus (4,4 km)
- Zandvoorde wandellus (12 km)

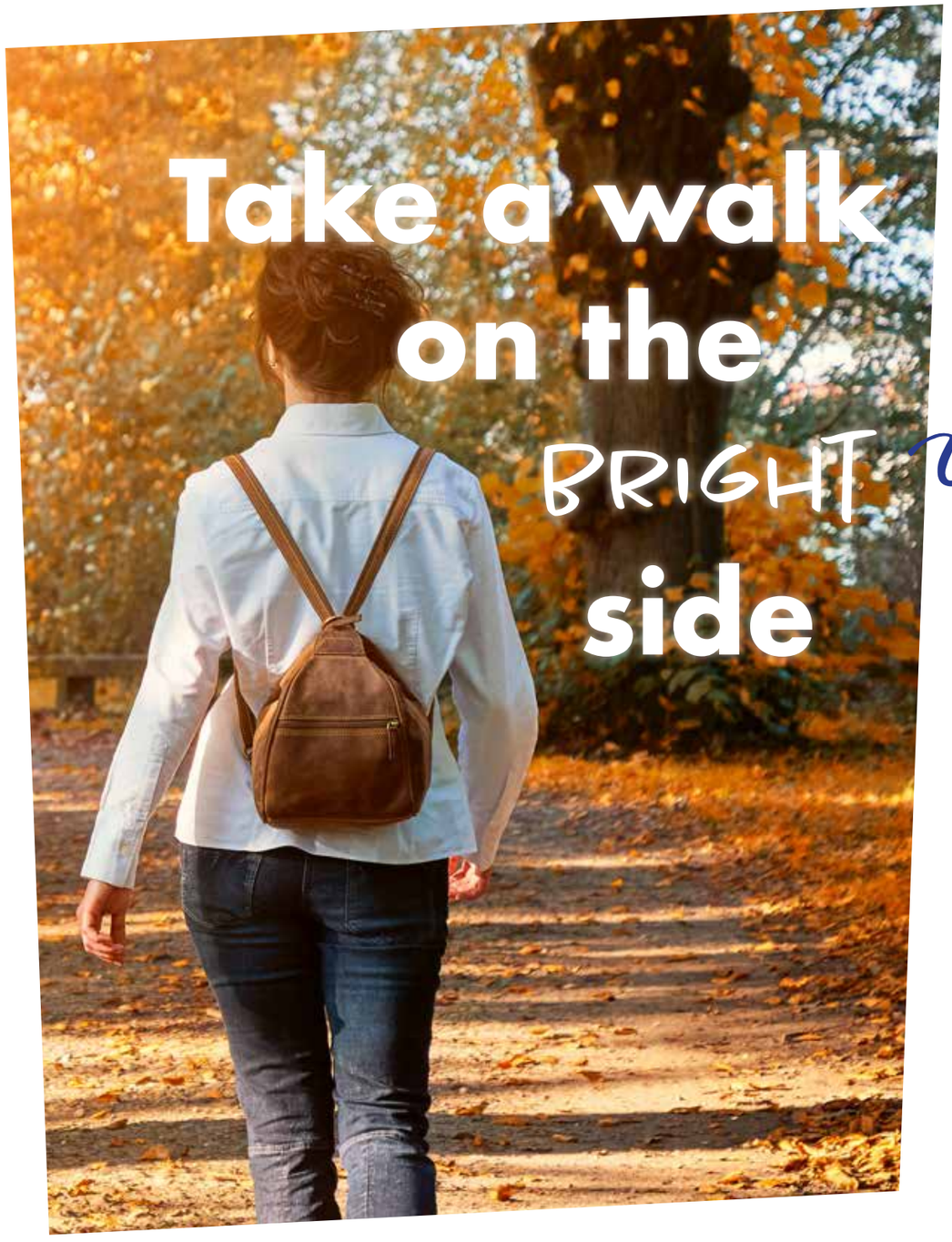
Tips om een wandeling nog zinvoller te maken

(BRON: FLOW-MAGAZINE)

Beleef een wandeling eens op een andere manier en kijk écht om je heen. Neem daarom je smartphone of je fototoestel mee en geef jezelf de opdracht:

- Fotografeer de omgeving door de ogen van het kind in jou.
- Fotografeer de omgeving met in het achterhoofd de zin "Alles van waarde is weerloos".
- Fotografeer wat kwetsbaar is in jouw ogen.
- Fotografeer datgene waarvan de haartjes op je arm recht gaan staan.
- …

Nog meer wandelingen in West-Vlaanderen vind je op **www.westtoer.be/nl/doen/wandelroutes**



Maak van je wandeling een avontuur en ga op zoek naar de gekste dingen op je route.

WAT ZIE JIJ ONDERWEG?

- ◯ een speeltuin
- ☐ een regenplas
- ▱ mensen op een bankje
- ☐ een zebra, pad of zebrapad
- ◯ een oude boom
- ☐ een mus
- ▱ jouw droomhuis
- ◯ een fiets
- ☐ een papiertje op straat
- ◯ een kat voor het raam
- ☐ een witte auto
- ▱ klimop
- ☐ een kinderwagen
- ▱ een spinneweb
- ◯ stoepkrijt
- ▱ de buren
- ◯ een bankje
- ☐ een stoplicht
- ☐ wolken

bekijk het verhaal

WE KUNNEN ALLEMAAL EEN VRIEND GEBRUIKEN ALS WE ONS WAT KWETSBAARDER VOELEN. EN DUS CREËERDE AKIKO YABUKI EEN STEENTJE, ISHI, DAT EEN GLIMLACH OP JE GEZICHT TOVERT. MISSCHIEN IETS OM ZELF EENS TE PROBEREN? AL WAT JE NODIG HEBT IS EEN STEENTJE EN EEN GOEDE STIFT!

Rosa worstelt met haar toekomst

Als vrijwilliger kom ik regelmatig langs in woonzorgcentrum Rustenhove. Ik leg er bezoekjes af of geef wat ondersteuning bij de animatieploeg en de pastorale dienst. Toen ik deze week een bezoek bracht aan Rosa op de afdeling voor mensen met dementie, was ze bepaald onrustig. Haar TV deed het niet. Dat maakte haar boos en opstandig en ze wilde weg.

MAGDA DEMEYERE, VRIJWILLIGER IN WZC RUSTENHOVE

Ik kende haar al een beetje vanuit het verenigingsleven en kon haar na enige tijd bedaren. Omdat het mooi weer was, slaagde ik erin haar te verleiden tot een wandeling in de tuin. Het samen gearmd stappen in de met zonovergoten tuin bracht stilaan wat meer rust en toverde zelfs een glimlach op haar gelaat. Ze kon even genieten van de herfstpracht en vergeleek het met haar eigen tuin.

Toch duurde het niet lang voor Rosa me in haar ziel liet kijken. Met horten en stoten uitte ze haar ongerustheid over de toekomst. Ze was bezorgd dat ze een opname in het woonzorgcentrum zou moeten overwegen als ze verder zoveel dingen bleef vergeten en alles zo chaotisch verliep. Maar gelukkig kon ik haar wat gerust stellen door te zeggen dat dit allemaal voor haar geregeld zou worden en dat ze altijd de nodige zorg zou krijgen van haar man. Terug in haar kamer bedankte ze mij voor het bezoek en vroeg me gauw terug te komen. Voor dit soort momenten doet een mens het, hé?

© HUISDICHTER RENANNE, AKA ANNELIES MUYS, PASTOR IN WZC DE POTTELBERG,

WAT DEED Covid-19 MET MIJ?

ANJA, SCHOONMAAKSTER BIJ WZC RUSTENHOVE

Wat de pandemie met mij deed? Wat veranderde? Ik moet al even nadenken. Want wat in het begin heel hard binnenkwam, is na anderhalf jaar ondertussen bijna een routine geworden.

Een mondmasker dragen: ik vroeg me direct af hoe de bewoners mij nog zouden herkennen en begrijpen als ze de uitdrukkingen op ons gezicht niet zien en niet meer kunnen liplezen. Moest ik wat luider beginnen spreken? En de omschakeling van ramen eenmaal per week grondig wassen en enkele keren per week 'het nodige doen' naar alle dagen alle kamers 'high touch' schoonmaken, mét javel en alles in de kamer laten staan. Mijn eerste reactie was dat we precies een ziekenhuis aan het worden waren. Ik moest toen echt het verstand op nul zetten en doen wat er gevraagd werd, met de hoop dat het resultaat zou hebben.

« Het voelde schrijnend om bewoners, warm ingepakt, aan hun vensters te zien zitten en door kleine kiertjes te moeten praten met hun familie. »

Doordat het bezoek en de vrijwilligers wegbleven, werd het op de afdeling veel rustiger. Dat was aangenamer om te werken … maar de reden ervan was natuurlijk helemaal niet goed. Het zou echt slecht geweest zijn als de bewoners in isolatie kwamen te zitten doordat ze meerdere symptomen van het virus vertoonden. De hele dag geen glimp van bewoners opvangen was echt wel vreemd, want bij besmettingen zouden ze op hun kamer moeten blijven. Alle isolatiekamers werden ook duidelijk gelabeld, wat voor het werken vlotter ging maar het voelde precies aan als 'Oppassen, gevaar!' Als ik dan in die kamers binnen mocht, was ik gewapend met javel, handschoenen, schort, ffp2-mondmasker, enkele afvaldoekjes … De bewoners zagen maar enkele keren per dag iemand en als ik dan binnenkwam, was er ook niet veel tijd door al het wisselen van kledij. Op bepaalde dagen hadden we tot wel 15 isolaties, zowat een halve afdeling!

Een van de ergste dingen om te zien was hoe er tijdens de koude periode bewoners aan hun ramen werden geplaatst met dikke kledij aan om zo te kunnen praten met hun familie die op hun beurt door de kiertjes probeerden te vragen hoe het ging. Vele gesprekken verliepen echt moeilijk … maar zo hadden ze elkaar tenminste toch eens gezien. Het schrijnendste was wanneer er afscheid moest genomen worden van iemand tijdens die periode zonder bezoek. Er werd dan hier en daar wat versoepeld maar toch niet iedereen kon binnen. Afscheid nemen van iemand, huilend achter een venster is toch één van de ergste dingen die ik hier ooit meegemaakt heb.

Gelukkig waren er ook positieve dingen. Ik heb nooit de indruk gehad dat er mensen verwaarloosd werden (zoals op tv wel eens werd beweerd). Want bij ons heeft iedereen er alles aan gedaan om het zo aangenaam mogelijk te maken. Er zijn extra activiteiten buiten geweest die vanuit de kamers gevolgd konden worden. Er gingen vele gesprekken door met familie via Skype, Messenger etc. Mensen zijn echt heel creatief geweest. Het virus hangt natuurlijk nog steeds boven ons hoofd en mensen met schrijverstalent zullen er gegarandeerd nog veel over schrijven. Ondertussen doe ik verder!

JÜRGEN, TECHNISCHE DIENST BIJ LEEF- EN ZORGDORP SINT-JOZEF

De coronaperiode was voor mij vooral een verwarrende tijd vol chaos, onmacht, zweet, onwetendheid en verdriet. Maar tegelijkertijd was het ook het perfecte moment om eens stil te staan bij wat 'leven in het nu' betekent. Door even halt te houden in die chaos zie je pas hoe waardevol het leven is, zowel van de ander als van jezelf. Zo besef je dat je als individu meer een brokstuk bent, terwijl je samen een berg vormt.
Tijdens de COVID-periode heb ik mensen (plots) zien gaan, maar ook nieuwe mensen leren kennen ...

Ook de regels veranderden om de haverklap: we moesten constant anticiperen, hadden amper tijdsbesef en kregen de opdracht om snel te schakelen. Zo heb ik – van kop tot teen ingepakt – een valse wand geplaatst in de gang, om die een paar uur later terug te verplaatsen. Ook werd ik soms aangesproken door bewoners als 'dokter'. Ergens hadden ze wel een beetje gelijk, ik was op dat moment de 'techniekdokter'. Gelukkig stond ik er tijdens deze vreemde periode niet alleen voor. Ik kon altijd rekenen op mijn collega's, technisch geschoold of niet. Op mijn beurt zorgde ik dan weer voor wat afleiding, door een grapje en/of een domme opmerking te plaatsen. Zo liet een lach ons toch even de miserie vergeten.

Ondanks alles wat we hebben meegemaakt, zie ik de toekomst rooskleurig. Misschien beseffen we nu des te meer hoe dierbaar het leven is. Hoe belangrijk het is om te genieten, om naar elkaar te luisteren en om te blijven praten. Samen kunnen we meer bereiken. Om het samen te vatten: relax, het komt allemaal wel goed ...

« Tijdens de COVID-periode heb ik mensen (plots) zien gaan, maar ook nieuwe mensen leren kennen ...»

GINO, TECHNISCHE DIENST BIJ PZ H. FAMILIE EN WZC SINT-CAROLUS

Al van het prille begin was ik betrokken in het coronaverhaal van het ziekenhuis. Tijdens een wachtdienst moest ik ineens wanden maken om een COVID-sas te maken. Een tijd later werd ik tijdens het weekend opgeroepen om materiële bijstand te verlenen bij de opstart van een COVID-afdeling in WZC De Pottelberg. Voorzien met een gezichtsscherm en een beschermingspak, verplaatsten we bedden om de rode en groene zones uit te bouwen. Ook hadden we te maken met een plotse toename van positieve gevallen, waardoor er snel gehandeld moest worden. Het voelde als het opzetten van een veldhospitaal in oorlogstijd. Dat deed iets met mij.

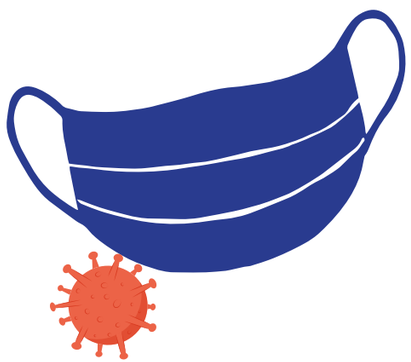
Op dat moment wisten we nog niet veel over corona. Het beeld van ernstig zieke bejaarden met grote ademsnood, maakte me bang. In het begin kon ik dit moeilijk loslaten. Ik vreesde zelf ook om ziek te worden. Gelukkig was mijn vrouw – die ook verpleegkundige is – er, om me gerust te stellen en me moed in te praten om mijn werk verder te zetten. Toen de pandemie iets meer onder controle was, maakte ik ook de besmettingen met bijhorende quarantaine mee bij de bewoners in WZC Sint-Carolus. De beschermingsmaatregelen waren op dat moment concreter. We maakten en plaatsten beschermingssassen en ik zorgde ervoor dat infectieoverdracht voorkomen werd, waar mogelijk. Uiteraard was dit een moeilijke periode, waarbij ik zelf soms ook wel ongerust was over mijn gezondheid, maar op die unieke manier konden we wel een zinvolle bijdrage leveren vanuit de technische dienst. Het maken van dergelijke beschermingswanden en sasboxen zorgde ervoor dat we technisch sterk uit onze pijp moesten komen. Naast maatwerk, was het ook een zoektocht om alles zo efficiënt mogelijk op te bouwen.

De noodsituaties hadden als gevolg dat we beter moesten samenwerken. Daardoor leerde ik heel wat mensen in de verschillende huizen van onze groep anders en beter kennen. Op zo'n moment wordt het nog maar eens duidelijk hoe belangrijk teamwerk en verbinding is.

« Gelukkig was mijn vrouw – die ook verpleegkundige is – er, om me gerust te stellen en me moed in te praten om mijn werk verder te zetten. »

Op het einde van de vierde coronagolf ben ik zelf ook ziek geworden. Gelukkig had ik maar enkele symptomen, waar ik niet zo veel last van had. Om mij te laten testen had ik het geluk om te kunnen rekenen op de procedure van het ziekenhuis. Mieke Demeestere heeft zich toen over mij bekommerd en mij enorm geholpen.

Verder heb ik het wel moeilijk met al het maatschappelijke protest tegen de coronamaatregelen. Het is enkel door solidariteit en samenwerking dat we zo'n ernstige problemen als corona kunnen aanpakken. We moeten allemaal aan hetzelfde zeel trekken. Door met zijn allen samen de afspraken op te volgen, kunnen we uit deze crisis geraken.



LUT EN DELPHINE, KEUKENMEDEWERKERS BIJ WZC DE POTTELBERG

Wat eerst een naar gevolg leek van een vreemde menukeuze in het verre China, kwam in één klap dicht bij ons. Op heel korte tijd zagen we de cafetaria omgebouwd tot een "nood-ziekenhuis". Een plek van gezellig samen eten en lachen, werd plots een afgesloten eiland midden De Pottelberg. Met onze kar vol eten reden we tot aan de deur, waar het wachten was tot iemand onherkenbaar van kop tot teen ingepakt, ze van ons overnam. Een vluchtige blik op al die rijen bedden. Bleke gezichten tussen witte lakens, vaak met een zuurstofmasker op de neus. En dan vlug terug naar de hectiek van de keuken.

Eten maken, zo lekker mogelijk, want het is het enige plezier dat nog rest. Speciale bakken vullen voor de cohort-afdelingen, een kar voor de deur- aan deurbediening in de Putkapel, waar we haastig traag ons best doen om iedereen een dampend bord eten te geven en terwijl ook even tijd maken voor dat praatje waar iedereen naar snakt. Daarna hollen naar de vergaderzaal van het klooster, waar een groep medewerkers samen zigzag aan tafel zit.

De afwas bleef net als vroeger, hele ladingen vol. En terwijl de borden uit de afwasmachine rolden, stonden de karren in de rij te popelen om ontsmet te worden. Een onzichtbaar gevaar wegvegen met chlooroplossing en een doekje. Niet nadenken, gewoon doen … Onze conditie is nog nooit zo goed geweest als toen. Jammer dat we de extra kilometers niet geteld hebben. Af en toe zonk de moed ons in de schoenen, na een klacht over een maaltijd waar we zo ons best voor hadden gedaan bijvoorbeeld. Het was precies alsof iedereen op zijn tandvlees zat en dat het geklaag hielp om even stoom af te blazen. En stomen dat deed het zeker in de keuken, tussen stressmomenten en de slappe lach door. Want gelachen hebben we zeker. Die hele vreemde periode bracht ons dichter bij elkaar. We trokken aan hetzelfde zeel, of beter, we roerden in dezelfde pot! Samen kunnen lachen en gek doen midden alle drukte en ellende hield ons op de been. Op die manier hebben we de coronacrisis letterlijk tussen de soep en de patatten meegemaakt.

INGRID, SCHOONMAAKSTER BIJ WZC SINT-CAROLUS

Op de een of andere manier nam ik de geruchten rond de ernst van de coronapandemie, die in China al tot vele slachtoffers leidde, direct ernstig. Ik maakte me meteen zorgen over de vele bewoners in ons woonzorgcentrum maar ook over mijn naaste familieleden, vooral over mijn partner als risicopatiënt en over mijn bejaarde ouders. Logisch ook dus dat de corona-uitbraak bij ons in het woonzorgcentrum me onrustig maakte: ik was bang dat ik de besmetting zou meenemen naar huis.

Ik voelde dat het voor al mijn collega's lastig was om in die periode te werken, maar dankzij onze sterke samenhorigheid lukte het. Ook al had iedereen wel een reden om afstand te houden en niet te dicht bij besmette en zieke bejaarden te komen, toch hebben we ons werk gedaan. We droegen de nodige beschermkledij en volgden nauwgezet alle afspraken op. We hielpen waar we konden en steunden elkaar. We moesten ook extra werken omdat er soms collega's ziek waren en er te weinig medewerkers waren. Maar de ondersteuning en de verbondenheid met elkaar in de moeilijkste momenten zorgden ervoor dat dit lukte.

Ik had het wel zeer moeilijk met de eenzaamheid van de bewoners die geen of heel weinig contact hadden met hun familie. De raambezoekjes van de families aan de bewoners zullen me altijd bijblijven.

Verder ben ik ervan overtuigd dat we enkele kranige maar kwetsbare bewoners door corona verloren, dat is niet eenvoudig om te aanvaarden. Ik ben nog niet gerust over de nabije toekomst en vind het erg dat er nog steeds mensen in de maatschappij zijn die zich niet laten vaccineren. Want de kwetsbare mensen zijn hiervan de dupe en zo raken we maar niet van het virus af.

Maar ik was wel erg blij met de appreciatie van de directie. We hebben hun waardering en bemoediging in die moeilijkste periodes zeker gevoeld. Woorden van dankbaarheid en kleine attenties zijn toch zo belangrijk. Het zijn heel vaak de kleine dingen die het doen …

« De samenhorigheid, de ondersteuning en de verbondenheid zorgden ervoor dat alle collega's doorgingen in de moeilijkste momenten. »

VEERLE, ADMINISTRATIEF MEDEWERKSTER BIJ LEEF- EN ZORGDORP SINT-JOZEF

Coronatijd in een woonzorgcentrum. Als ik aan mensen vertelde dat ik in een woonzorgcentrum werkte, zag ik dadelijk hun blik veranderen. Met respect keken ze me aan want in de zorg staan in tijden van corona, in een woonzorgcentrum lokte respect uit. Tot ze hoorden dat ik helemaal niet in de zorg zelf sta, ik ben namelijk een onthaalbediende. Dan zeiden ze "Allez Veerle, dan was de coronatijd voor jou toch luxetijd? Geen bewoners in het onthaal, geen familieleden die langskwamen, uitgestelde vergaderingen en activiteiten, een gesloten cafetaria. Dan kon jij gewoon rustig doorwerken!"

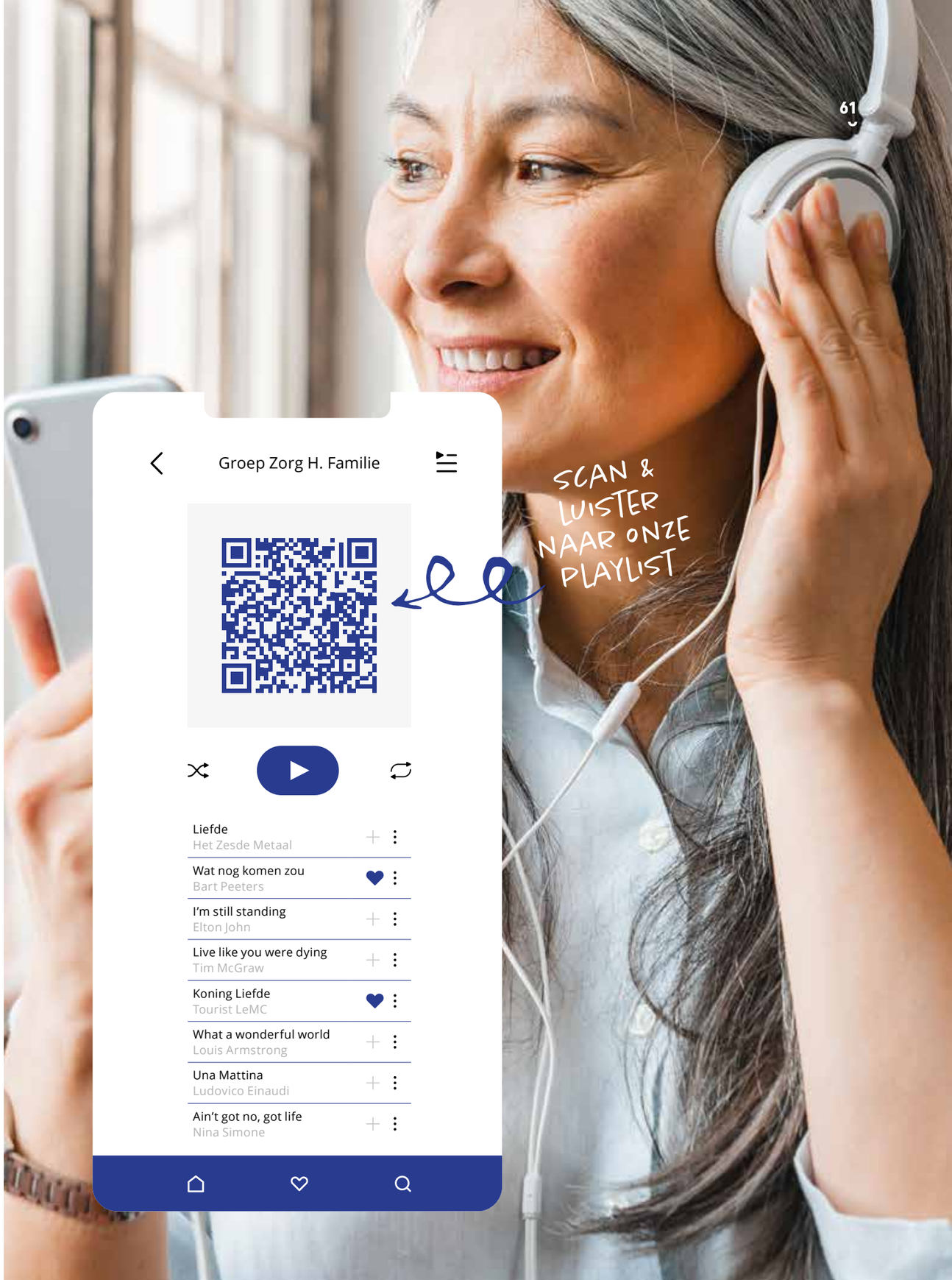
Dat deed pijn. Van rustig doorwerken was geen sprake. Ik bespaar jullie het extra werk dat wij in het secretariaat kregen. Plots moest ik zelfs deskundige worden in het programmeren van tablets en telefoons zodat onze bewoners toch op één of andere manier contact konden hebben met hun familie. Ik nam deze job niet aan om 'rustig te kunnen doorwerken', ik nam ze aan omdat ik van menselijk contact hou. En dat menselijk contact heb ik vele maanden moeten missen … De manier waarop mensen toen in eenzaamheid stierven brak mijn hart. De onmogelijkheid voor familie om waardig afscheid te nemen van hun partner, vader, moeder brak mijn hart. De machteloosheid waarmee de medewerkers en ik te kampen kregen, brak mijn hart.

En toch ben ik niet gebroken. En toch heb ik mijn geloof, mijn hoop en mijn vertrouwen teruggevonden. Het begon met mijn vertrouwen, het vertrouwen in de mensen rondom mij. Van overal kwam hulp en steun: het applaus, de lekkernijen die gebracht werden, de eigengemaakte mondmaskers toen er nog geen op de markt waren, de steun van mijn partner … Dat vertrouwen dat ik er niet alleen voor stond heeft mij door de zware tijd heen geholpen.

« Ik heb mijn vertrouwen, hoop en geloof teruggevonden. »

Daarna kwam de hoop. De medische wereld vond een vaccin, een tweede uitbraak in ons leef- en zorgdorp bleef uit, de grote meerderheid van de bevolking hield zich aan de coronaregels en … de cijfers werden langzaam maar zeker rooskleuriger. Hoop ontstond dat we deze virusaanval zouden overwinnen.

Pas als laatste heb ik mijn geloof teruggevonden. Het geloof in de mensen maar ook het geloof in een kracht groter dan onszelf, die kracht heeft zich verspreid over ons allemaal. Zij zorgt ervoor dat we volhouden, dat we steun kunnen bieden aan elkaar, dat we elkaar niet loslaten. Het geloof in die kracht maakt dat mijn vertrouwen en mijn hoop versterkt worden. Dit geloof is mijn houvast. Ik wens het iedereen toe.



“De Korbeel werd mijn echte thuis. De Korbeel bood ademruimte. Eindelijk een luisterend oor.”

Sébastien, nu 23 jaar en als IT-consultant aan de slag, zat als jongere in de knoop. De ondersteuning die hij kreeg in De Korbeel heeft zijn leven in de goede richting gestuurd en dat deelt hij graag met anderen.

“Begin 2011 werd ik op jonge leeftijd opgenomen in De Korbeel. Want door een problematische thuissituatie vond ik het heel moeilijk om mensen te vertrouwen, wat zich vaak vertaalde in agressief gedrag. Ik begreep in het begin ook helemaal niet waarom ik plots naar De Korbeel moest. De zaken werden nog moeilijker doordat mijn vader tijdens mijn opname overleed. Gelukkig was ik toen goed omringd door begeleiders.

De Korbeel is uiteindelijk een echte thuis geworden voor mij. Het was een verademing om in een groep met andere jongeren te zitten die ook vooruit wilden met hun leven. En wat waren de begeleiders geduldig. Het was voor mij totaal nieuw dat er eens naar mij geluisterd werd.

Waar ik echt veel aan heb gehad waren de uitstappen die we soms deden met onze sportbegeleider Frank, naar de Ardennen of op stap in de bossen bijvoorbeeld. De band die je in De Korbeel creëert met begeleiders was voor mij echt uniek. Het waren voor mij echte vrienden met wie ik graag tijd doorbracht. Het enige wat jammer is aan je uiteindelijke ontslag uit het ziekenhuis is dat je daarna je begeleiders moet missen …

Vandaag pas ik in mijn dagelijkse leven nog altijd dingen toe die ik geleerd heb in De Korbeel, zoals agressie onder controle houden, mensen minder snel wantrouwen of hen sneller in vertrouwen proberen te nemen. Mijn verblijf in De Korbeel heeft van mij een opener persoon gemaakt, die zich niet meer wegstopt of laat doen, maar voor zichzelf opkomt.

Sandy

De MaRe, Domino, T’hus (initiatieven van De Bolster)

Sandy groeide op als enig kind in een moeilijke gezinssituatie. Na veel problemen en troebele jaren is hij uiteindelijk gecrasht. Gelukkig vond hij zijn levenslust terug bij de initiatieven van De Bolster.

Nadat ik was ingestort, verbleef ik drie weken in de Pas in Kortrijk. Ik werd er goed ontvangen en daar nam ik ook de beslissing om me in te schrijven voor dagtherapie bij De MaRe. Bij het intakegesprek bleek echter dat ik nog niet stabiel genoeg was. Ik werd daarom aangeraden om hulp te zoeken bij PZ H. Familie, wat ik meteen deed. Na een nieuw gesprek volgde een wachttijd. Dat thuiszitten vond ik vreselijk! Toen ik eindelijk bij PZ H. Familie terecht kon, heeft die periode van drie maand mijn situatie gelukkig compleet omgedraaid. Ik leerde er om me open te stellen, zodat ik eindelijk gelukkiger kon zijn.

« Ik nam de beslissing om volledig open te staan voor alles. Als ik gelukkiger wilde zijn moest er namelijk iets veranderen. »

Ik vond mijn creativiteit terug die ik over de jaren was verloren. Voor het eerst overkwam me het gevoel van ‘ik kan het’. Dankzij de nodige tools die ik aanleerde bij PZ H. Familie kon ik er namelijk op mijn eigen manier weer bovenop komen. Een nieuwe wereld ging voor mij open.

Na mijn periode bij PZ H. Familie ging ik nog een jaar naar De MaRe. Daar leerde ik mezelf nog beter kennen, waardoor ik me steeds beter begon te voelen. Tijdens die periode kwamen ook inloophuis T’hus en vrijwilligerswerk op mijn pad. De begeleiders en de mensen die ik daar leerde kennen hebben mijn leven echt verrijkt. Ik werd meer en meer aanvaard door anderen én door mezelf. Dat gevoel gaf me vleugels.

Vervolgens nam ik de stap om naar arbeidszorgcentrum Domino te gaan. Daar leer ik opnieuw werken, zodat ik in de toekomst terug naar de gewone arbeidsmarkt kan. Ik ga met veel plezier naar Domino. Ik leer er onder andere canneren of stoelvlechten, iets waarvan ik me altijd al afvroeg hoe dat in zijn werk ging. Nu kan ik het gewoon zelf! Ik besef eindelijk dat mijn leven van mij is, en niet van een ander.

Ik wil daarom de boodschap delen dat je niet bang mag zijn om hulp te zoeken. Je leert dingen over jezelf die je niet voor mogelijk achtte. Ik wil alle mensen bedanken die me deze mooie kansen hebben gegeven. Iedereen is het waard!

Zin in lekkers?

De chefs uit onze verschillende voorzieningen sloegen de handen in elkaar en stelden een heerlijk menu samen. Waarom? Zomaar! Ze delen gewoon graag hun authentieke keukengeheimen met jou! Zin om het zelf te proberen? Probeer de receptjes stap voor stap zelf uit en laat het Groep Zorg Menu smaken!

SANTÉ!

MOCKTAIL

Frozen Bellini

Ingrediënten voor vier glazen

- 250 g bevroren perzik
- sap van een limoen
- lepeltje honing
- bruiswater

Bereiding

1. Doe de bevroren perzik in stukjes in je keukenmachine en voeg het sap van een limoen en een kneepje honing toe. Maal alles fijn.
2. Verdeel het mengsel over 4 glazen tot de helft van het glas. Vul de andere helft met bruisend water en roer even door elkaar.
3. Garneer met een partje van een verse perzik en een blaadje munt.

HAPJE

Wraps met kruidenpesto, kaas en zalm

Ingrediënten voor vier wraps

- 100 g pijnboompitten
- 2 plukken verse peterselie
- 2 plukken verse bieslook
- 1 citroen
- 2 grote wraps
- 200 g kruidenkaas
- 200 g gerookte zalm
- olijfolie

Bereiding

1. Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan goudbruin.
2. Plaats de pijnboompitten, peterselie, bieslook, 2/3 van de citroen en een scheut olijfolie in een keukenmachine en vermaal tot een fijne pesto.
3. Bestrijk de wraps royaal met een laag kruidenroomkaas, gevolgd door de pesto en de zalm.
4. Snij de wraps in plakjes.
5. Als je ze niet onmiddellijk opeet, wikkel je ze in folie en bewaar je ze in de koelkast.

LET'S GET COOKIN'!

VOORGERECHT 1

Pastinaaksoep met kerrie-room en garnalen

Ingrediënten voor vier personen

- 1,5 l kippenbouillon
- 2 à 3 pastinaken
- 2 uien
- 100 ml volle room
- 50 g grijze garnalen
- kerriepoeder
- bieslook

Bereiding

1. Pel de uien en snij in stukjes.
2. Schil de pastinaken en snij in blokjes.
3. Stoof beiden aan in wat boter, zonder te kleuren.
4. Bevochtig met kippenbouillon en laat 15 minuten zachtjes koken.
5. Mix glad en kruid af met peper en zout.
6. Kruid de room met kerriepoeder (naar eigen smaak) en klop de room licht op.
7. Serveer de soep in een bord en werk af met een lepeltje van de kerrieroom, garnaaltjes en fijngesneden bieslook.

VOORGERECHT 2

Carpaccio van rode biet

Ingrediënten voor vier personen

- 1 rode biet (gekookt)
- 50 gram feta kaas
- 1 sjalot
- walnotenolie
- rode wijnazijn
- zwarte peper
- grof zout
- rucola
- portobello-champignons
- (eventueel: walnoten)

Bereiding

1. Snij de gekookte rode biet in schijfjes van 3 à 4 mm. Steek ze eventueel uit met een rond uitsteekvormpje voor een mooier resultaat en leg ze licht overlappend op de borden.
2. Kruid af met zwarte peper van de molen en grof zout.
3. Maak de vinaigrette met 2/3 walnotenolie, 1/3 rode wijnazijn en wat heel fijn gesneden sjalot.
4. Besprenkel de bietschijfjes met een deeltje van de vinaigrette.
5. Snij de portobello in zo fijn mogelijke schijfjes (met een mandoline), besprenkel ze met de rest van de vinaigrette en plaats ze mooi geplooid of opgedraaid op de carpaccio.
6. Werk af met verkruimelde feta, rucola en eventueel wat walnoten.

kl = koffielepel
el = eetlepel

LUNCH

Courgetten-pannekoek

Ingrediënten voor vier personen

- 700 g courgette (geraspt)
- 1 bosje lente-ui (fijne ringen)
- 1 citroen
- 100 g augurk (gehakt)
- 4 eieren
- 150 g (volle) yoghurt
- 60 g bloem
- 1 kl azijn
- 2 kl olijfolie
- 2 el olie
- 1 takje munt
- 1 knoflook (uitgeperst)
- 1 el dille
- 20 g bladpeterselie (gehakt)
- 1 kl komijnzaadjes
- peper en zout

Bereiding

1. Rasp de courgette.
2. Hak de augurk.
3. Pers het knoflookteentje.
4. Hak de bladpeterselie fijn.
5. Snij de lente-uitjes in fijne ringen.
6. Verhit 2 el olie in een pan en fruit de groenten 5 minuten op een zacht vuurtje. Roer regelmatig om. Voeg er de zeste van een halve onbehandelde citroen en de komijnzaadjes aan toe. Breng nog op smaak met peper en zout. Laat afkoelen.
7. Meng in een kom de eieren met de volle yoghurt en bloem. Laat 15 minuten rusten. Hak de peterselieblaadjes en het takje munt fijn. Roer samen met de groenten door het eimengsel.
8. Verhit wat olie in een koekenpan met anti-aanbaklaag en bak van telkens 2 eetlepels beslag kleine pannenkoekjes (baktijd telkens 3 minuten). Laat vervolgens de pannenkoekjes uitlekken op keukenpapier. Ze zijn lekker zowel warm of koud.

DINER

Schelvis met pistachekorst

Ingrediënten (vis) voor vier personen

- 4 dikke stukken schelvisfilet van 120 g
- 3 el olijfolie
- 1 bosje waterkers
- 100 g rucola
- 1 kleine rode ui in ringen
- handvol grof gehakte walnoten
- 40 g parmezaanschilfers
- 2 el witte wijnazijn
- 3 el maïsolie
- 1 el notenolie
- peper en zout

Ingrediënten (pistachekorst)

- 1 teentje knoflook
- 50 g groene ongezouten pistachenoten
- 1/2 bosje peterselie
- 1 kl komijnzaadjes
- 50 g geraspte parmezaan
- 4 el paneermeel
- 1 dl melk

Bereiding

1. Dep de schelvis goed droog.
2. Mix alle andere ingrediënten voor de pistachekorst in een blender tot een kruimelig deeg, kruid met peper en zout.
3. Beleg de bovenkant van de schelvisfilets met het pistachedeeg.
4. Leg in een met olijfolie ingevette ovenschotel en sprenkel er olijfolie over.
5. Gaar 15 minuten in een voorverwarmde oven op 180°C.
6. Maak ondertussen een vinaigrette met witte wijnazijn, maïsolie en notenolie. Breng op smaak met peper en zout. Spoel de waterkers en rucola en droog de sla. Meng de sla met de rode uienringen en de vinaigrette.
7. Leg de schelvis op het bord en schik de sla ernaast. Werk af met grof gehakte noten en schilfers parmezaan.

SAUS

Venkelsaus

Ingrediënten

- 1 kleine ui, gesnipperd
- 175 g venkel, schoongemaakt
- 10 g (gras)roomboter
- 0,5 kl anijszaad of venkelzaad
- 250 ml culinaire room
- 100 ml bouillon

Bereiding

1. Snipper het uitje en bak glazig in roomboter op matig vuur.
2. Snijd ondertussen de venkel overlangs doormidden en verwijder de harde kern en uitsteeksels. Snijd de rest in dunne reepjes.
3. Voeg samen met het anijszaad en laat 2 tot 3 minuten meebakken.
4. Giet de bouillon bij de venkel en laat met een deksel erop 10 minuten stoven op laag vuur.
5. Pureer de gestoofde groente met de culinaire room tot een gladde saus met de staafmixer. Proef en breng verder op smaak met peper en zout. Hou de venkelsaus warm in een steelpannetje.

NEVER SAY NO TO CHOCOLATE

DESSERT

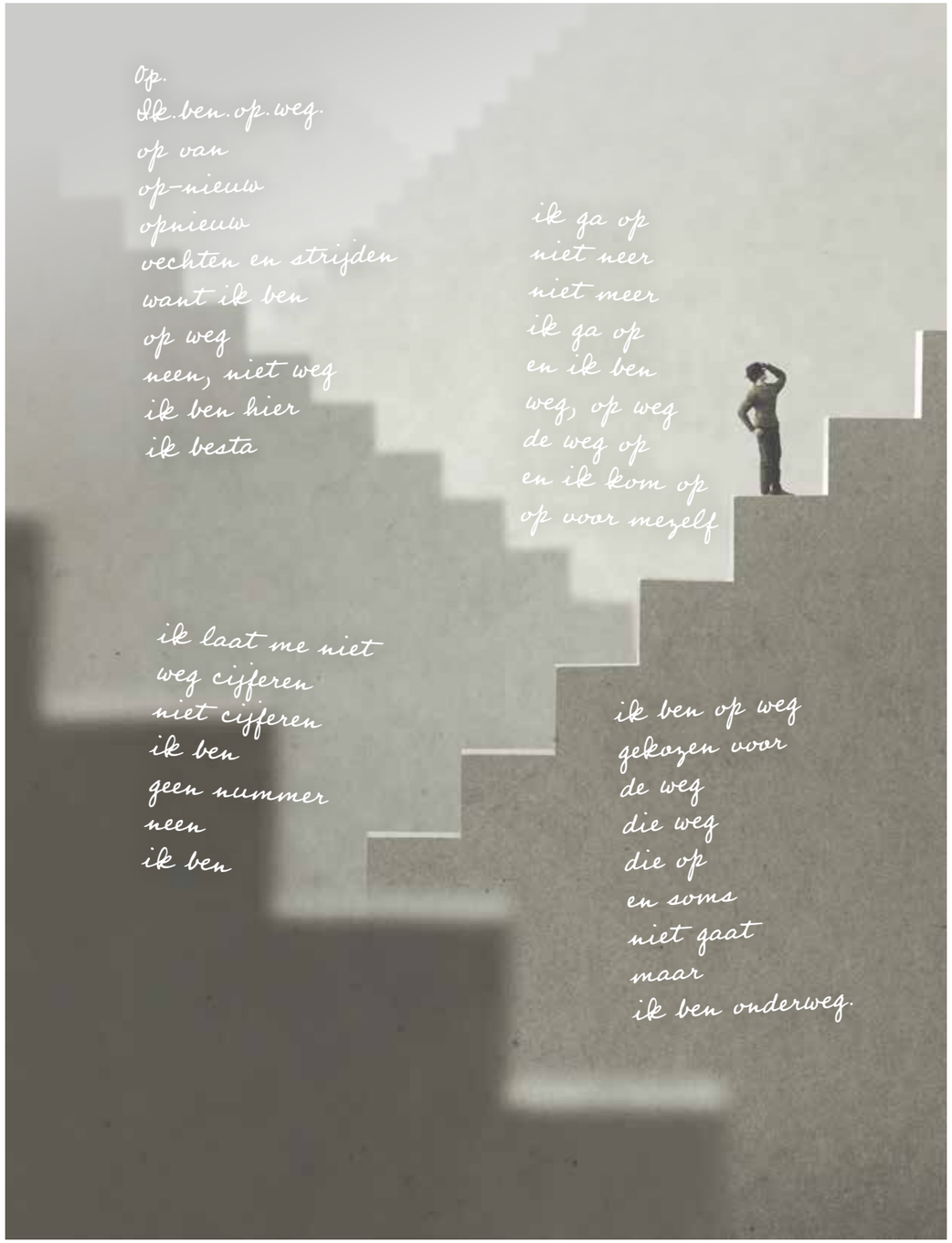
Chocolade-moelleux

Ingrediënten voor 4 tot 6 personen

- 3 eieren
- 120 g pure chocolade
- 90 ml kokosolie
- 50 g volkoren speltmeel
- 45 g kokosbloesemsuiker
- Garnering: 2 takjes rode bessen, geraspte kokos, vanille-ijs

Bereiding

1. Splits de eitjes en doe de eidooiers in een kom.
2. Laat de chocolade au bain-marie smelten.
3. Voeg de gesmolten kokosolie toe.
4. Meng de suiker en het meel onder de dooiers.
5. Klop het eiwit luchtig en stijf.
6. Spatel de chocolade onder de dooiers.
7. Spatel dan voorzichtig ook het eiwit eronder.
8. Giet in siliconen vormpjes.
9. Steek wat extra chocolade in het midden van de vormpjes.
10. Bak de moelleux 8 min op 180 graden.
11. Serveer met wat geraspte kokos, een paar rode besjes of een bolletje ijs.



© TINE, CLIËNT IN DE MARE

Wat zegt de Dikke Van Dale over zin?

Betekenis ‘zin’

zin *(de; m;* meervoud: *zinnen;* verkleinwoord: *zinnetje)*

1 zintuig

2 verstand;
bij zinnen komen, het bewustzijn terugkrijgen;

3 gevoel: *dat streelt de zinnen;* zin voor het schone;
de zinnen verzetten, voor afleiding zorgen;

4 lust, begeerte: *hij heeft zijn zin gekregen*, dat wat hij wilde is gebeurd;
het naar zijn zin hebben, tevreden zijn;
studiezin;

5 betekenis, nut: waartoe dient het?

6 opzicht: *in zekere zin heeft hij gelijk;*

7 *(taalkunde)* woord of groep van bij elkaar horende woorden
waardoor je uiting geeft aan wat je denkt of voelt.

FIN!

zin.

zorghf.be