

de Sprokkel

vrijzinnig humanistisch tijdschrift
regio Westhoek Noord



HERFST 2023

Perfectionisme

V.U.: Marc Van Muylem, Galloperstraat 48, 8670 Koksijde | Verschijnt driemaandelijks | oktober - november - december | 12^{de} jaargang nr. 2

Afzetterkantoor: Gent X
P913985 - BC31649

de Sprokkel

de Sprokkel | 12^{de} jaargang nr 2
oktober – november -december 2023
Verschijnt driemaandelijks

Verantwoordelijke uitgever: Marc Van Muylem
erkenningnummer: P913985
PB nummer: BC31649
Vrijzinnig Huis Koksijde
Galopperstraat 48
8670 Koksijde
M 0498 56 61 30

Contactadres Vrijzinnig huis Koksijde

Voorzitter: Joeri Stekelorum
T 058 52 08 94
vrijzinnighuiskoksijde@gmail.com
www.vrijzinnighuiskoksijde.be

kernredactie

Lieve De Cuyper
André Laveyne
Marc Mortier
Ard Van Moer
Marc Van Muylem

droegen ook bij aan dit nummer

Joeri Stekelorum
Hilke Desmedt
Stephan Hungenaert
Pink Panther
Marc Mortier
Chris Asseloos
Talitha Ligneel
Liesbet Boone
Marcel Hendrickx
Lieve Vander Linden
Nele Deblauwe

Bericht aan de lezers en de auteurs

Dit tijdschrift wordt gratis verspreid binnen de vrijzinnig humanistische gemeenschap regio Westhoek Noord. Wens je dit tijdschrift te ontvangen stuur dan je adresgegevens naar vrijzinnighuiskoksijde@gmail.com. Je gegevens worden, behoudens bezwaar, opgenomen in een bestand beheerd door het huisvandeMens Diksmuide en uitsluitend gebruikt voor de verspreiding van dit tijdschrift.

De redactie is niet verantwoordelijk voor de inhoud van de door derden geleverde artikels. De kernredactie behoudt zich het recht om ingeleverde artikels te wijzigen, in samenspraak met de auteurs.

Inhoud

Editoriaal	2
Actueel	3
Column.....	4
Hoofdartikels	5-11
Visietekst	12-13
Jonkies	14
Activiteiten in de regio	15-16
HuisvandeMens	17
Lokale vereniging	17-19
Boekbespreking	20-22
In de kijker	23-25
Gedicht	25
Nacht van de Vrijdenker	26-27

Editoriaal

Dag vrijzinnige vrienden,



De zomer was er eentje van de *doorsnee*... veel regen in juli, een typisch Belgisch weertje in augustus voor de tijd van het jaar. Het voordeel om even de pauzeknop in te drukken heeft ook hopelijk jullie deugd gedaan. Het zondags praatcafé in ons Vrijzinnig Huis Koksijde bleef doorgaan, een dankbaar ontmoetingsmoment voor velen in de meer sombere dagen van de zomer. Tevreden bezoekers zijn er de getuige van. Met een woord van dank voor de vrijwilligers die iedereen in de watten zijn blijven leggen.

En toch... in augustus hebben we afscheid moeten nemen van onze vrijzinnig humanistisch consulent Els Heytens. Ze heeft gekozen om een nieuwe wending aan haar beroepsleven te geven. In het onderwijs. Veel succes Els! We zijn haar bijzonder dankbaar voor de fijne samenwerking. Ze is erin geslaagd om het huisvandeMens Koksijde op de kaart te zetten. Niet alleen door haar morele dienstverlening, maar ook door de vele activiteiten waarmee ze nieuwe mensen de weg wees naar ons Vrijzinnig Huis. We hopen dat er ondertussen een goede vervanger is gevonden.

Dit najaar zorgen onze lidverenigingen weer voor een mooi aanbod aan gevarieerde activiteiten. In deze Sprokkel vind je een overzicht van alle geplande activiteiten. Maar, vooral, hou onze website en onze e-nieuwsbrief in het oog om op de hoogte te blijven van onze nieuwsjes. Ik kijk er alvast naar uit om jullie te mogen begroeten op onze winteractiviteit op zondag 10 december: een fotoreportage over Marokko met, jawel, een aangepast hapje en drankje. Een goede traditie!

Het thema van deze Sprokkel is *perfectionisme*. Ja, allemaal goed en wel. Zo lang het maar gezond blijft. De lat hoog leggen, streven naar een beter leven, een betere job, een betere relatie, een betere gezondheid – het zijn lovenswaardige doelen. Maar zelfs dat gezonde perfectionisme kan doorschieten in een streven naar een onbereikbaar ideaal. Het wordt dan een valkuil, want het ideale lichaam, de ideale job, de ideale relatie bestaan niet.

Als ook jij je daarvan bewust bent, dan zijn we het met elkaar eens. Veel leesgenoegen.

Met vrijzinnige groet,

Joeri Stekelorum
voorzitter Vrijzinnig Huis Koksijde



Word fan van Vrijzinnig Huis Koksijde op facebook!
www.facebook.com/vrijzinnighuiskoksijde



Postgraduaat Praktisch Humanisme – beurzen

In 2021 ging deMens.nu naar aanleiding van haar 50ste verjaardag in zee met de Vrije Universiteit Brussel en de Universiteit Gent om de nieuwe, unieke opleiding 'Postgraduaat Praktisch Humanisme' uit de grond te stampen. Dat deden we speciaal voor werknemers en vrijwilligers die actief zijn in de morele dienstverlening en vrijzinnig consulenten in de zorg, gevangenis of defensie, maar het is ook heel interessante materie voor bijvoorbeeld leerkrachten zedenleer of gewoon voor al wie geïnteresseerd is in het levensbeschouwelijke landschap in België.

Binnenkort begint weer een studiejaar van het Postgraduaat en ook deze keer biedt deMens.nu beurzen aan. Zo kan je gratis in de opleiding duiken om alles over het vrijzinnig humanisme te weten te komen en een skillset te verzamelen

waarmee je écht een verschil kan maken voor jezelf, voor je organisatie en voor je al dan niet vrijzinnige medemens.

De boeiende lessenreeks (2024-2025) wordt gegeven door Winnie Belpaeme, Prof. dr. Johan Braeckman, Prof. dr. Koert Debeuf, Niels De Nutte, Bram Doolaeghe, Prof. dr. Pieter Meurs, Prof. dr. Freddy Mortier, Denise Odekerken, Maarten Peeraer, Prof. dr. Adelheid Rigo, Prof. dr. Jeffrey Tyssens, Prof. dr. Floris van den Berg, Jan Van den Brande, Prof. dr. Jachin Van Doninck, Anton Van Dyck en Kathleen Van Steenkiste.

De deadline voor het aanvragen van een beurs is woensdag 13 december 2023.

Meer info en inschrijven: www.postgraduaat-humanisme.be



Jubileumeditie Dag van de West-Vlaamse vrijzinnige besturen 2023 - West-Vlaamse ontmoetingsdag

Een 100-tal deelnemers vanuit de West-Vlaamse vrijzinnige centra en huizenvandeMens genoten op zaterdag 19 augustus van een geslaagde ontmoetingsdag.

De Koepel van de West-Vlaamse Vrijzinnige Centra viert dit jaar zijn 25e verjaardag, zo was de trefdag dit jaar een speciale editie. De dag werd provinciaal georganiseerd en vond ditmaal niet plaats in één van de eigen centra maar op een andere locatie centraal in de provincie, in De Tassche in Ardooi. Vanuit de uitvalsbasis Ardooi werden bussen ingezet om de deelnemers naar de activiteiten in Izegem en Roeselare te brengen.

Er waren 6 keuzeactiviteiten voorzien in de namiddag, met voor elk wat wils: Dat waren bezoeken aan KOERS, dat de grootste publiek toegankelijke wielercollectie in Europa herbergt, BOMBrewery, een unieke moutbakkerij met een eigen winkel en degustatiezaal in Roeselare, het Kasteel van Rumbekke, een van de oudste renaissancekastelen in België, de ambachtelijke chocolaterie 't Karakske en

Eperon d'Or, een voormalige schoenfabriek in Izegem die de schoenen- en borstelcollecties van de stad Izegem herbergt. Je kon ook deelnemen aan 'City Golf', een begeleide stadstour al golfend langsheen de mooiste plekken van Roeselare.

Spijs en drank mochten niet ontbreken, zo konden de deelnemers onder meer genieten van een BBQ 's avonds.

West-Vlaanderen telt 11 vrijzinnige ontmoetingscentra en 6 huizenvandeMens. Zij willen regionale plaatsen van ontmoeting en uitwisseling zijn. Een jaarlijkse ontmoetingsdag draagt bij aan de teamgeest, laat toe ervaringen uit te wisselen en elkaar te inspireren, zodat er verder kan gebouwd worden aan een kwalitatief aanbod.



De kijk van ... Stephan

Perfectionisme is, volgens Wikipedia toch, een obsessief verlangen om handelingen perfect uit te voeren. Een beetje verder googelen en je leert al vlug dat perfectionisme een abstract begrip is dat als weinig andere woorden zo'n verschillende connotaties herbergt. De grens tussen "gezond" en "ongezond" perfectionisme is blijkbaar flinterdun. Natuurlijk willen we dat onze kinderen hun dictees en wiskundetoetsen perfect uitvoeren. Competitiesporters streven ook de perfectie na. Daar is allemaal weinig mis mee. Op het moment echter dat we onze grenzen, waarmee we allemaal geconfronteerd worden, niet meer kunnen aanvaarden begint de miserie. Frustratie in eigen kunnen alom in het beste geval, maar ook depressies en burn-outs zijn er vaak het gevolg van. Best ernstig, zowel voor het individu zelf als ook voor z'n omgeving. Het probleem is natuurlijk ook dat de perfectionist zich altijd wil spiegelen aan de anderen. Is perfectionisme niet de schande willen vermijden dat je minder goed bent dan de andere? Of is je ijdelheid zo pathetisch dat je per se beter moet zijn? Noch het ene noch het andere is om vrolijk van te worden. Uiteindelijk is deze ziekelijke vorm van perfectionisme voer voor specialisten, hoofdzakelijk psychologen en pillendraaiers die het wel zullen proberen in rechte banen te trekken.

Het streven naar perfectie neemt vele vormen aan. En ze zijn niet allemaal even ziekelijk, tenminste zo zien we dat toch. Alleen merk ik dat de roep om iedereen zowat harder, langer en vooral efficiënter te doen werken steeds maar luider wordt. We moeten presteren, om te kunnen consumeren en worden daar constant op gewezen. De economische groei lijkt wel de belangrijkste barometer van hoe succesvol we zijn als maatschappij. Lijden wij ook niet aan perfectionisme als we zo meegaan in dat verhaal? Zijn wij ook zo bang de vergelijking met de andere niet te doorstaan. Of zijn wij ook zo pathetisch ijdel? Armoede organisaties wijzen ons al lang op het feit dat armoede niet

geëtaled wordt, maar meestal in stilte geleden wordt. Niemand is blij als de vuile was wordt uitgehangen. We hebben zo graag het perfecte plaatje, dat we harde werkers zijn, perfecte kinderen hebben en we absoluut niets tekort hebben. Terwijl we weten het niet te zijn, proberen we onszelf en de andere te overtuigen er toch heel dicht bij te zitten. Het mag wat kosten. Hele industrieën zijn erop gebaseerd. Luxegoederen dienen maar om zich te onderscheiden. Er hangt natuurlijk wel een prijskaartje aan vast. Over klimaatopwarming of arbeidsomstandigheden in verre landen praat je maar best niet te veel, het zal handig ontkend of geminimaliseerd worden. Maar, wat

We hebben zo graag het perfecte plaatje, dat we harde werkers zijn, perfecte kinderen hebben en we absoluut niets tekort hebben. Terwijl we weten het niet te zijn, proberen we onszelf en de andere te overtuigen er toch heel dicht bij te zitten.

te denken van bedrijven die de grond verontreinigen en de gezondheid van onze kinderen in gevaar brengen, wat te denken van kinderverzorgers die compleet door het lint gaan? Dat valt niet meer te ontkennen. Of hoe we met onze bejaarden omgaan, ook in vele gevallen bedroevend. Vergezocht zult u misschien denken. Maar de kernoorzaken zijn wel dezelfde als bij perfectionisme. Het moet steeds maar beter, en efficiënter, het moet vooral blijven blinken, en daarvoor mag alles uitgeperst worden. Er is weinig fantasie nodig om te beseffen dat populist en sommige bedrijven daar baat bij hebben. Als je er baat bij hebt zul je het misschien ook stimuleren. Wie niet in het

plaatje past zal dat geweten hebben, misschien zelfs verketterd worden. De grens tussen gezond en ongezond perfectionisme is inderdaad flinterdun, in meer opzichten dan we op het eerste gezicht denken. Als vrijzinnig humanistisch individu zal ik daar natuurlijk ook niet veel aan veranderen. Alleen is het goed dat we vandaag eens uitgenodigd worden met dit themanummer om er eens over na te denken. Alles begint bij besef, zei een wijs man ooit, of was het een perfecte schoonzoon?

Stephan Hungenaert

Onder invloed van de maatschappij?

Vragen rond perfectionisme beantwoord door Liesbet Boone, auteur van het boek 'Niet perfect, toch tevreden - Hoe je perfectionisme kan ombuigen tot optimalisme'.

Waar komt het perfectionisme vandaan?

De voedingsbodem van perfectionisme is best wel complex. Belangrijk is om te weten dat het steeds gaat om een samenspel van verschillende factoren, het is nooit 1 factor die de oorzaak zou kunnen zijn van perfectionisme.

In mijn boek behandel ik dan ook de belangrijkste factoren: genen, temperament, opvoedingscontext en de prestatiegerichte maatschappij.

Is perfectionisme erfelijk?

Genetica speelt inderdaad een bescheiden rol in de ontwikkeling van perfectionisme, al bestaat er zeker geen perfectionisme-gen.

Volgens gedragsgenetisch onderzoek zou 25 tot 39% van de interindividuele verschillen in perfectionisme toe te schrijven zijn aan erfelijkheid, ongeveer een derde dus.¹ Echter dat betekent niet dat 25 tot 39% van je perfectionisme te verklaren is door je genen. De invloed is veel kleiner. Die 25 tot 39% verklaart enkel verschillen tussen personen (de variabiliteit) binnen een populatie, maar het zegt niets over het aandeel erfelijkheid versus omgevingsinvloed (*nature-nurture*) binnen één persoon.

Dat klinkt best ingewikkeld, maar het belangrijkste om te onthouden is dat er een genetische invloed is, dat die best wel bescheiden is en het geen uitspraken doet op individueel niveau: het zijn niet onze genen of aanleg die alles bepalen.

Heeft dit een weerslag op ons gedrag?

Ons temperament, onze ervaringen, onze opvoedings- en opgroeicontext geven allemaal richting aan ons perfectionistische gedrag, denken en voelen. Het is ook dankzij die unieke cocktail dat perfectionisme er bij iedereen anders zal uitzien. Daarom ook dat ik het zo belangrijk vind om de term perfectionist te vermijden. Dit omdat dé perfectionist niet bestaat (het komt voor in alle geuren en kleuren) en omdat perfectionisme niet iets is wat je bent, het definieert je niet. Het is wel aangeleerd gedrag dat je stelt in een bepaalde context. Omdat het je vaak op een of andere manier geholpen heeft in het omgaan met onaangename gedachten ('ik ben niet goed genoeg') en onaangename gevoelens (zoals falen, schuld, schaamte, onzekerheid).

De laatste jaren komt er steeds meer kritiek op de klassieke gedragsgenetica. Hoe komt dat?

Dat is voornamelijk omdat die klassieke gedragsgenetische studies geen rekening houden met de invloed van de omgeving. Ze houden enkel rekening met nature en nurture, terwijl er ook heel veel interactie is tussen beide.

Een nieuwe stroming, de epigenetica, houdt daar wel rekening mee: daarin gaat men er ook van uit dat omgevingsinvloeden een rol spelen bij het aan- en uitzetten van bepaalde genen. Gebeurtenissen en omstandigheden uit onze omgeving gaan dus niet zelf morrelen aan onze DNA-sequenties, maar ze kunnen wel een invloed uitoefenen op de expressie van die genen. Zo kan perfectionisme versterkt worden binnen een competitieve context of net minder aanwezig blijken in een context waarin fouten maken niet wordt afgestraft en risico's nemen gestimuleerd wordt.

Dat sluit ook aan bij recent onderzoek rond perfectionisme², dat aantoont dat perfectionisme best wel dynamisch is en van situatie tot situatie verschillend of niet tot uiting kan komen.

Dat is dus allemaal best wel geruststellend: het beeld is dus niet determinerend: het zijn niet onze genen of aanleg die alles bepalen.

Heeft dit ook te maken met onze opvoeding, hoe we perfectionistisch gedrag stellen?

Ook onze opvoeding speelt inderdaad een rol. Er zijn twee belangrijke mechanismes die daarbij spelen: modeling en opvoedingsgedrag.

Met modeling bedoel ik letterlijk: ouders zijn een rolmodel voor hoe een kind denkt dat het zich best gedraagt. Dat gebeurt vaak heel impliciet: kinderen leren veel door observatie en imitatie. Wanneer een ouder steeds alles netjes opruimt, dan kan een kind dat ook overnemen en hetzelfde gedrag gaan stellen. Of (en hier spreek ik uit ervaring), als je als moeder je sokken laat rondslingeren, dan bestaat de kans wel eens dat je op den duur de sokken van je kind ook in huis zal tegenkomen.

Daarnaast heeft ook het opvoedingsgedrag van ouders invloed. Om de potentiële invloed te begrijpen, grijp ik graag terug naar de functie van perfectionisme: ik zie perfectionisme als een bolster die ons probeert te beschermen tegen onaangename gevoelens zoals angst, onzekerheid, schuld en schaamte en onaangename gedachten zoals 'Ik ben niet goed, leuk of mooi genoeg'. Omgekeerd betekent dat dat we geen perfectionisme nodig hebben en we voluit richting het optimalisme kunnen ontwikkelen als we:

- onze emoties en gedachten leren ervaren, verdragen en reguleren;
- een fundamenteel vertrouwen in onszelf kunnen opbouwen, dat uitgaat van het motto: ik ben goed genoeg zoals ik ben.

Hoe kunnen we het perfectionisme bij onze kinderen voorkomen?

Eerst en vooral: het zou een illusie zijn en een te grote druk



om bij ouders te leggen, om te denken dat je als ouder perfectionisme kan voorkomen. Als we weten dat er andere factoren (zoals genen, temperament en maatschappelijke context) ook de ontwikkeling van perfectionisme beïnvloeden, dan zegt dit ook direct dat er veel factoren zijn waar we als ouder geen invloed op hebben.

Dat wil natuurlijk ook niet zeggen dat we helemaal niets kunnen doen. Ik bouw daarbij graag verder op de vorige vraag: als ouder kunnen we onze kinderen helpen om hun emoties en gedachten te leren kennen, ze te ervaren en ze te kunnen reguleren. Emotieregulatie is een ontzettend belangrijke vaardigheid waar we bij kinderen op kunnen inzetten. En dat betekent bijvoorbeeld ook hen eens tegen de muur laten lopen. Vanuit het gevoel dat we onze kinderen alle kansen willen geven en het als ouder goed willen doen, hebben we soms de neiging om kinderen te behoeden voor negatieve ervaringen. We doen dit vaak vanuit de beste intenties, maar op die manier geven we kinderen ook geen kans om hun emotieregulatievaardigheden te ontwikkelen. Het is niet onze taak om kinderen weg te houden van onaangename emoties, wel om hen te helpen te voelen wat ze voelen en hen te ondersteunen om die emoties te reguleren.

De tweede component is om kinderen te ondersteunen om een gebalanceerd zelfbeeld op te bouwen. Niet door hen te bejubelen of op te hemelen, maar door hen onvoorwaardelijk er te laten zijn. Ook al stellen ze stout gedrag, hebben ze slechte punten of halen ze je het bloed van onder je nagels, is het belangrijk om hen aan te geven dat je hen onvoorwaardelijk graag ziet door bv. te glimlachen of te knuffelen of te zeggen 'Ook al deed je iets stouts, ik zie je nog steeds even graag'.

Is het perfectionisme het gevolg van angst om te falen?

Het is zelfs sterker: angst is -net als andere onaangename emoties- de motor achter perfectionisme. Zoals ik al eerder aangaf is perfectionisme geen persoonlijkheidskenmerk, maar vooral aangeleerd gedrag. Gedrag dat ons probeert te beschermen tegen angst, door bijvoorbeeld heel hard te werken, wil je vermijden fouten te maken. Maar perfectionisme kan ook verlamdend werken, omdat je zo bang bent om niet goed te presteren of omdat het perfect moet zijn, stel je het steeds maar uit.

Het probleem met perfectionisme is dat je geen gevoel van keuze hebt. Falen is geen optie, dus moet je hard werken. Vanuit het optimalisme (de positieve tegenhanger die ik in mijn boek beschrijf) kan je de lat even hoog leggen, alleen doe je dat vanuit de wetenschap dat je niet onfeilbaar bent.

Je weet dat je wel eens een fout zal maken, en je vertrouwt erop dat je met dat slechte gevoel dat dat teweeg zal brengen, zal kunnen omgaan. Ook omdat je zelfbeeld hier niet in de weegschaal ligt.

Bestaat er zoiets als het perfect ouderschapssyndroom in deze context?

Ik denk dat veel ouders (en ook de grootouders mogen we niet vergeten) zich daar best wel in herkennen. Iedere ouder wil het beste voor zijn kind. Maar opvoeden is complex en je kan onmogelijk altijd tegemoetkomen aan datgene wat je kind in het beste geval nodig heeft.

Eigenlijk bestaat de uitdaging er net in om níét van jezelf te verwachten dat je perfect moet zijn. Het gaat er net om dat je accepteert dat je als ouder je tekortkomingen hebt. Dat je soms toch een keer zal uitvliegen, dat je je kind soms zal ontgoochelen door nee te zeggen, dat je je kind soms niet zal kunnen troosten, dat je kind soms boos op je zal zijn, enzovoort. Wederom is het geen of-of-, maar een en-en-verhaal: je kan best een goede ouder zijn én fouten maken. Het is net doordat je fouten maakt, dat je via trial-and-error kan leren wat werkt voor jou en je kind. Probeer ook daarin mild te zijn voor jezelf. Vanuit die mildheid zal je automatisch een betere ouder zijn voor je kind (en voor jezelf).

Is perfectionisme het gevolg van een gerichte prestatimaatschappij?

Ook onze maatschappij werkt perfectionisme in de hand. Er wordt in die zin vaak verwezen naar de neoliberale samenleving, waar er veel nadruk wordt gelegd op prestaties en het elkaar beconcurreren. Prestaties waar elk individu een verpletterende verantwoordelijkheid voor draagt.

Psycholoog Paul Verhaeghe³ omschrijft het alsof we allemaal eenmanszaken zijn die we moeten zien te runnen. We worden als het ware in een keurslijf gewrongen waar succesvol zijn een verplichting is. De boodschap die daarbij gegeven wordt, is dezelfde als bij perfectionisme: 'Je bent waardevol voor wat je doet of presteert. Niet om wie je bent.' Veel mensen knopen hun identiteit dus vast aan wat ze al dan niet verwezenlijken, alsof dat het enige is dat van tel is in dit leven. Dat legt een enorme focus op het 'doen', waardoor we niet ontdekken wie we echt 'zijn'.

Ook sociale media versterken dit, omdat we daar vaak enkel de beste kant van iedereen te zien krijgen. Dat perfecte beeld vergelijken we dan met onszelf in onze

goede en minder goede momenten. De conclusie dat die ander een veel beter, leuker en perfecter leven heeft, is dan ook snel gemaakt.



Liebet Boone
Leiderschap coach
Klinisch Psycholoog
Doctor in Psychologie

- 1 Wade, T.D., en Bulik, C.M. (2007). Shared genetic and environmental risk factors between undue influence of body shape and weight on self-evaluation and dimensions of perfectionism. *Psychological Medicine*, 37, 635-644.
- 2 Mohr, M., Venz, L., en Sonnentag, S. (2022). A dynamic view on work-related perfectionism: Antecedents at work and implications for employee well-being. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 95, 846-866.
- 3 Verhaeghe, P. (2014). *What about me? The Struggle for identity in a market-based society*, Londen, Scribe Publications.

Perfectionisme: een last?

Er wordt tegenwoordig veel over perfectionisme gesproken. Je zou inderdaad kunnen zeggen dat perfectionisme een epidemie van deze tijd is. We leven in een prestatiegerichte maatschappij waar het altijd meer en beter moet zijn.

Heel wat bedrijven bouwen systemen in met doelstellingen, evaluatiegesprekken, voortgangsgesprekken, budgetten, bonussen, enz. om steeds beter te scoren. Met andere woorden om steeds meer omzet te genereren. Op zich is daar niets mis mee want een gezond bedrijf maakt winst. Alleen is die winst de leidraad geworden en wordt er heel weinig aandacht besteed aan het menselijke aspect. Het gevolg is duidelijk: veel mensen gaan in overdrive en vallen uit met burn-out.

Daarbij komt dat perfectionisten niet snel tevreden zijn over het werk dat ze presteren. Ze stellen hoge eisen naar zichzelf. Dit patroon neemt ook de bovenhand in hun privéleven. Perfectionisten willen er nog meer zijn voor de kinderen. Ze willen hard werken, koken, kuisen, met de kinderen bezig zijn, in de tuin werken, enz. Voor een perfectionist is het nooit goed genoeg. Iemand die last heeft van perfectionisme is continu op zoek naar bevestiging van buitenaf.

Hoe ontstaat perfectionisme?

Perfectionisme ontstaat meestal in de kindertijd. Soms heeft een gebeurtenis op latere leeftijd een zodanige impact dat het je perfectionismepatroon triggert.

We worden als 'vrij kind' geboren. We zijn doorgaans ons pure zelf. Tijdens ons jonge leven doen we indrukken op vanuit de buitenwereld zijnde: ouders, broers, zussen, familie, opvoeders, Gaandeweg vormen we een beeld over onszelf. Bij perfectionisten is dat beeld: "Ik ben niet oké".

Welke factoren dragen bij aan het ontstaan van perfectionisme?

- *De overdracht van ouders aan kinderen.* Wanneer een van de ouders het perfectionismepatroon doet, dan is de kans groot dat een kind het patroon overneemt. Wanneer je als ouder stressvol leeft en jezelf niet oké vindt, dan pikt het kind dat op. Deze overdracht is er sowieso. Daar kan je niet aan onderuit. Er is dan ook niets mis mee! Het kan een stimulans zijn voor de ouder om met dat perfectionismepatroon aan de slag te gaan.
- *De druk om te presteren.* Voor een perfectionist is het nooit goed genoeg.

- *Niet aanvaard worden als de persoon die je bent.* Wanneer een kind het gevoel krijgt niet aanvaard te worden zoals het is, dan is de kans groot dat het perfectionisme ontwikkelt. Het wil zich bevestigen.
- *Het gevoel hebben te moeten zorgen.* Door omstandigheden nemen sommige kinderen de ouderrol. Ze vinden dat ze voor de zieke ouder, voor de jongere broertjes en/of zusjes moeten zorgen.
- *De behoefte aan affectie, liefde, knuffels* ontstaat wanneer het kind die affectie en liefde gemist heeft.
- *Traumatische ervaringen kunnen het perfectionismepatroon van kinderen triggeren.* Dit gaat over situaties die het kind als traumatisch ervaart. Dat kunnen dus zowel grote als kleine gebeurtenissen zijn.
- *Het verhuizen naar een totaal nieuwe omgeving.* De vele veranderingen en het wegvallen van de vertrouwde structuur kan het perfectionistisch patroon in de hand werken.
- *Gepest worden.* Het is opvallend dat veel van mijn cliënten die zich laten coachen op perfectionisme, vroeger gepest zijn.
- *Hoogsensitiviteit.* Bij hoogsensitieve kinderen komen de zintuigelijke ervaringen sterker binnen. Ze worden sneller en heviger geraakt waardoor ze sneller perfectionisme ontwikkelen.
- *Ouderlijke verboden.* Dit zijn onbewuste boodschappen die ouders hun kinderen meegeven. Ze worstelen er meestal zelf mee. Een paar voorbeelden: wees niet belangrijk, wees niet jezelf, hoor er niet bij,...
- *Een narcistische ouder*

Waar hebben mensen met perfectionisme last van?

In het algemeen merk ik bij mijn cliënten die last hebben van perfectionisme dat ze nergens tijd voor hebben. Ze zijn altijd bezig met het werk, met het huishouden (het volledige huis moet elke week van boven tot onder gekuist worden, de kasten moeten weer herschikt worden,...), met ditjes en datjes. Alsof ze dwangmatig leven. Ze voelen zich 'een

slaafje' en hebben de indruk hun eigen leven niet in de hand te hebben.

Ze maken lijstjes en planningsen en toch krijgen zie die nooit afgewerkt. Sommige perfectionisten zijn van 's morgens al in paniek omdat ze ervan uitgaan dat ze al het werk niet gedaan zullen krijgen.

Ze ervaren veel stress en spanning omdat ze de indruk hebben dat ze alle ballen gelijktijdig in de lucht moeten houden. Met de nadruk op 'moeten'. Vele perfectionisten zijn dan ook heel moe. Sommigen slapen heel weinig omdat ze altijd bezig zijn.

Perfectionisten zijn pleasers. Ze willen voor iedereen goed doen en durven geen grenzen stellen naar anderen en ook niet naar zichzelf. Concreet betekent dit dat ze zich verplicht voelen om zoon of dochter dagelijks te helpen met het schoolwerk. Sommigen maken de spreekbeurten van de kinderen.

Perfectionisten kunnen niet genieten. Want eerst moet nog de auto gewassen worden, het gras afgedaan

Veel perfectionisten hebben moeite met sociale contacten. Ze maken zich voortdurend zorgen over wat de anderen over hen zouden denken. Ze hebben immers een laag zelfbeeld en voelen zich minderwaardig.

Is perfectionisme dan slecht?

Op zich is er niets mis met perfectionisme. Je mag zeker stipt zijn en je werk goed doen. Ga voor jezelf na of je al dan niet in de overdrive modus zit en of je eraan onderdoor gaat. Dat is een teken aan de wand om met je perfectionismepatroon aan de slag te gaan.

Hoe aan de slag met je perfectionismepatroon?

Maak je een nieuwe mindset eigen. In plaats van te denken dat je niet oké bent, wees mild voor jezelf en kijk naar wat er wel oké is. Besef dat je dierbaren in je omgeving jou wel oké vinden! Ze vinden het erg dat jij daar nog niet van overtuigd bent. Stop met je te vergelijken met anderen. En glimlach. Een glimlach heeft een positief effect op je piekergedachten en stressgevoelens.

In plaats van angst te hebben iets te missen (FOMO = Fear Of Missing Out), geniet van de rust (JOMO = Joy Of Missing Out). Lees er meer over in mijn blog

Bovenstaande is dikwijls makkelijker gezegd dan gedaan

omdat het perfectionismepatroon ingebakken zit op onderbewust niveau. Als perfectionismecoach gebruik ik dan ook de OCP-methodiek ontwikkeld door Marcel Hendrickx. Hij schreef er een boek over: **Zeg me dat ik oké ben.**

OCP staat voor Ontwikkelingsgericht Coachen van Perfectionisme. Het is een krachtige en toch zachte methodiek om mensen te bevrijden van de last ten gevolge van hun perfectionisme. De OCP-methodiek komt vanuit de NLP (= neurolinguïstisch programmeren) en werkt op onderbewust niveau. Je krijgt dan ook een duurzame verandering van je belemmerend perfectionismepatroon naar een patroon waarbij je "moeten" een "willen" en "kunnen" wordt. Je voelt je bevrijd.

Je vindt meer info op

<https://www.uitjezelf.be/perfectionisme/>



Lieve Vander Linden

www.uitjezelf.be

0498 84 03 19

lieve@uitjezelf.be

Perfectionisme: gesel van deze tijd

Perfectionisme is een gedragspatroon dat zoals alle gedragspatronen aangestuurd wordt vanuit het onderbewuste. Het ontstaat meestal in de kindertijd vanuit een diepe angst om niet aanvaard te worden zoals je werkelijk bent waardoor je het risico zou lopen "uit de kudde gestoten te worden". Die angst wil de persoon beschermen en gaat ervoor zorgen dat deze niet gewoon authentiek zichzelf is. Hij gaat zich aan de wereld tonen op een manier waarvan hij overtuigd is dat men hem zo wel oké zal vinden. Natuurlijk is dit een verkrampde vorm van wie hij echt is. Dit heeft als gevolg dat de betrokkene zichzelf niet meer oké kan vinden zoals hij is en zichzelf ook niet meer graag kan zien. Daar zit het voornaamste probleem van perfectionisme. Het is niet meer dan logisch en normaal dat wij als mens onszelf helemaal oké vinden, echt van onszelf houden en heel goed voor onszelf zorgen. Vanuit die basishouding kunnen we dan op een evenwichtige en evenwaardige manier in verbinding gaan met anderen en zorg opnemen waar wij het nodig vinden. Bij mensen met perfectionisme is deze vanzelfsprekendheid volledig verdwenen.

Het leven van mensen met perfectionisme wordt beheerst door twee innerlijke krachten, waar ze zich meestal zelfs niet van bewust zijn. Enerzijds de diepe angst om niet oké gevonden te worden en anderzijds (en door de angst aangestuurd) de sterke controledrang die zorgt voor een tental waarneembare symptomen.

Binnen relaties zorgt perfectionisme ervoor dat deze niet evenwichtig en evenwaardig zijn. In plaats van respect te hebben en ruimte te geven aan zichzelf en de ander gaat diegene met perfectionisme juist veel ruimte en respect geven aan de ander en heel weinig aan zichzelf. Hij gaat zichzelf wegcijferen en zorg opnemen voor de ander. Dat zorgt voor enkele kenmerkende symptomen binnen relaties zoals dwangmatig zorgen, conflicten vermijden, niet "neen" kunnen zeggen, verwachtingen hebben en ze niet kunnen uitspreken en moeilijk verbeterfeedback kunnen geven.

Te hoge kwaliteitseisen stellen is misschien wel het meest gekende symptoom van perfectionisme. Het zorgt ervoor dat men nooit echt tevreden kan zijn over de afgeleverde kwaliteit. Er zijn altijd wel details die nog beter kunnen. Dit effect is een gevolg van het mismatchen dat zo typisch is voor deze mensen. Mismatchen is zintuiglijk enkel aandacht geven aan wat niet in orde is. Alles wat wel goed is, krijgt geen aandacht. Op die manier naar jezelf en naar de werkelijkheid kijken zorgt ervoor dat er aan wat je doet

en wie je bent helemaal niets waardevol is of zelfs maar door de beugel kan. Heel veel mensen met perfectionisme hebben dan ook een laag zelfbeeld.

Angsten zijn heel vaak het gevolg van perfectionisme. Het begint bij de angst niet aanvaard te worden zoals je bent maar daar blijft het niet bij. Angst voor ontslag, om ziek te worden, financieel aan de grond te zitten, bindings- en verlatingsangst zijn enkele voorbeelden. Die angst gaat telkens over situaties die we niet zelf onder controle hebben.

Altijd aan het denken zijn is een ander symptoom. Dit denken wordt vaak piekeren en in dat piekeren worden de angsten uitvergroot. Piekeren is vaak heel sterk aanwezig bij mensen met perfectionisme.

Controle is een heel sterk sturend symptoom van het patroon. De overtuiging alles onder controle te hebben, laat toe om rust te vinden. De stress kan dan even minder worden. Eigenlijk wil diegene die last heeft van perfectionisme alles wat er gebeurt vooraf kunnen plannen en in elke situatie op de juiste manier kunnen reageren. Die controle wordt continu gestuurd door het denken van de persoon en uit zich op tal van manieren. Eén ervan is to-do-lijstjes moeten maken. Alle taken moeten genoteerd



worden, want stel je voor dat je iets vergeet uit te voeren, dan zal men boos of ontevreden zijn en dat is wat vooral vermeden moet worden.

Moeite met kiezen en beslissen lijkt heel logisch als je ervan uitgaat dat je alleen maar tevreden kan zijn met de meest perfecte beslissing en dat kiezen sowieso verliezen is. De reden waarom mensen met perfectionisme het zo moeilijk hebben met kiezen is omdat hun gevoel niet kan meebeslissen. Ze hebben dit immers uitgeschakeld door het ontwikkelen van het patroon.

De meeste mensen met perfectionisme hebben last van uitstelgedrag. Ze willen iets doen maar er is iets intern dat hen belet eraan te beginnen. Anderen zijn dan weer onderhevig aan het tegengestelde. Elke taak die ze willen of moeten uitvoeren moet onmiddellijk aangepakt en afgewerkt worden; ook wanneer de oplevering ervan maar een paar weken later verwacht wordt.

Naast deze symptomen die allemaal voor stress zorgen zijn er nog twee die regelrechte ziekmakers zijn.

- Te groot verantwoordelijkheidsgevoel zorgt ervoor dat er veel te veel taken opgenomen worden waardoor de workload te hoog wordt. Dit zowel op het werk als thuis. Men kan geen “neen” zeggen als iets gevraagd wordt en daarnaast trekt de betrokkene ook taken naar zich toe vanuit de overtuiging dat alleen hij of zij dit goed kan. Op die manier gaat men ver over zijn grenzen en put men zich uit.
- “Doorgaan” is de rode loper naar burn-out. Dit symptoom verhindert de persoon om rekening te houden met de vermoeidheid die steeds maar zwaarder gaat wegen of aandacht te geven aan de lichamelijke klachten die ermee gepaard gaan. Het symptoom “doorgaan” zorgt ervoor dat men toch verder doet ook al is men uitgeput. Men kan meestal alleen maar stoppen en thuisblijven als het lichaam het echt niet meer toelaat. Men is dan zo moe dat men niet kan opstaan of er zijn lichamelijke klachten die dat verhinderen. Op dat moment zou het aanvaardingsproces en het herstel kunnen starten. Meestal echter steken de symptomen van het perfectionisme de kop op. Schuldgevoelens omdat men zijn collega’s in de steek laat, angst voor wat men gaat denken en soms angst om ontslagen te worden.

De hierboven beschreven verkrampde manier van leven heeft als gevolg dat er permanente stress in het lichaam aanwezig is. Die stress zorgt ervoor dat het natuurlijk evenwicht in het lichaam verstoord wordt. Het gevolg hiervan zijn tal van ziekteverschijnselen – ook wel psychosomatische klachten genoemd. Eén van die klachten is burn-out.

In samenwerking met Michael Portzky deden we een

onderzoek naar het effect van perfectionisme op de veerkracht. Daaruit kwam heel duidelijk naar voor dat mensen met perfectionisme veel minder veerkrachtig zijn en geneigd tot het vertonen van ontsnappings- en/of compensatiegedrag wat het probleem uiteindelijk alleen maar groter maakt. Ook de kans op zelfverminking en zelfs zelfdoding bleek veel groter bij de groep met perfectionisme dan bij de groep zonder dit patroon.

Misschien ontdek je door het lezen van deze tekst wel dat je zelf gebukt gaat onder perfectionisme. Dan komt spontaan de vraag: “zeg me wat ik eraan kan doen?”. In bedrijven vraagt men dan naar tricks en tips. Maar zo eenvoudig is het niet. Het bewust worden van het feit dat perfectionisme je leven stuurt, betekent niet dat je het zo maar kan oplossen door enkele acties te ondernemen. Vermits het patroon gestuurd wordt vanuit het onderbewuste is het niet zo eenvoudig om het via het verstand te doen ophouden. Zeker niet wanneer het in sterke mate je leven stuurt.

Daarom heb ik ongeveer 10 jaar geleden de OCP-methodiek ontwikkeld. Deze methodiek wordt nu door bijna 200 door mij opgeleide perfectionismecoaches toegepast in Vlaanderen en Nederland. De methodiek vertrekt vanuit de verbeelding en niet vanuit het verstand van de cliënt. Op die manier kan de cliënt na een betrekkelijk kort coachingstraject (6 à 12 sessies) terug zijn authentieke zelf worden en zich ook zo aan de wereld tonen.



Marcel Hendrickx

Meer info: www.ocp-methodiek.be



God zij dank zijn er nog perfectionisten.

Ik ben geregeld een perfectionist en ik voel mij daar zeer goed bij. Ik ben er zelfs fier op. Het streven naar perfectie is een van mijn vele deugden. En hiermee doe ik niemand kwaad. Integendeel, ik bewijs mezelf, mijn dierbaren en mijn medemensen een dienst. Wellicht vroeger, tijdens mijn actief beroepsleven, nog meer dan vandaag. Ik werk misschien wel af en toe eens iemand op de zenuwen. Maar dat doen niet alleen de perfectionisten. De lijst van -isten die op mijn zenuwen werken is ellenlang. De pessimisten, de arrivisten, de fascisten, de kapitalisten, de biefstuksocialisten, de nationalisten, de militaristen, de simplisten, de papisten, de populisten, de chauvinisten, de terroristen, de egoïsten, de extremisten, de deterministen, de narcisten, de stalinisten, de trumpisten en noem maar op. Een nummer van Sprokkel zou niet volstaan om al die -isten even op te noemen en te definiëren. Indien men aan elk van deze aberraties een nummer zou wijden, dan heeft de redactie onderwerpen genoeg voor de volgende vijftig jaar.

Hoe weet ik dat ik regelmatig een perfectionist ben?

Ten eerste mijn vrouw zegt dat, ten tweede mijn vroegere medewerkers zegden dat, ten derde mijn kinderen zeggen het ook. Maar nog vele anderen hebben het ooit gezegd, waaronder mijn moeder zaliger, mijn onderwijzer in het zesde studiejaar, een leraar latijn op het atheneum, een wijze buurman, mijn vroegere garagist, mijn overleden oude vriend. De lijst is te lang om hier iedereen op te noemen.

Voorbeelden van mijn drang naar perfectie zijn er genoeg.

Toen ik nog in de tuin werkte stond ik bekend voor mijn perfectionistische drang om het onkruid te verwijderen. Waar ik was gepasseerd viel er geen enkel sprietje vals kruid nog te bespeuren. Vandaag lees ik dat dit ecologisch onverantwoord is. Maar soit, ik werk toch niet meer in de tuin. Mijn vrouw heeft dat overgenomen. Maar mijn hart breekt wanneer ik zie hoeveel onkruid zij laat staan. Zij is een ecologiste. Die staan niet in mijn lijst van mensen die mij irriteren. Gelukkig maar.

Ik ben een perfectionist op gebied van taal. De medewerkers in mijn toenmalig professioneel leven wisten dat. Ik was een zeer tolerante baas (zeiden ze zelf), maar ze moesten op hun taal letten. Niet alleen zonder fouten

schrijven (dit is een mopje), maar ook een stijlvolle, rijke en vlotte taal hanteren. Er werden op mijn dienst nogal wat publicaties geproduceerd en de taalkwaliteit was een van de paradepaardjes. Naast de inhoud natuurlijk. Ik had een medewerkster fulltime belast met de controle over elke tekst die uit ons bedrijf vertrok. Zij was even perfectionistisch als ikzelf. Geen taalfout, geen kromme zin, geen romanisme, geen anglicisme, enz. ontsnapte aan haar aandacht.

Ze is nu ook met pensioen, maar soms heb ik de neiging haar nog eens te contacteren. Om haar mijn teksten voor te leggen en aan haar taalkundig arendsoog te onderwerpen. Mijn geschrijf zou aan kwaliteit winnen. Daar ben ik van overtuigd. Dankzij haar perfectionisme.

Boeken zijn voor mij heilig. En heilige zaken behandel je met het grootste respect. Imperfectie is hier niet aangewezen. Perfectie is de enige manier om het sacrale te beheren. Elk exemplaar van mijn drieduizend honderdzesenvijftig boeken (toestand op 30 juli 2023) heeft zijn specifieke plaats in ons huis. En dat heeft een bijzondere betekenis, althans voor mij. Voor een perfectionist dus. Sommige boeken staan in rekken in een bepaalde kamer (en in geen andere), in een bepaalde volgorde (en in geen andere) en staan rechtop. Andere liggen op en onder een tafel of meubel of schap, gestapeld in de juiste volgorde met het oog op verdere behandeling en classificatie in het geheel. Ooit heeft een poetsvrouw een van die stapels eens herschikt, want zij vond dat een slordig gedoe. Ik kreeg bijna een hartinfarct. Nog niet zo lang geleden plaatste een nieuwe poetsvrouw een paar schoenen op een van de stapels. Ze ging stofzuigen en die schoenen stonden in de weg. Dus hup, boven op de boeken. Ik heb haar vaderlijk toegesproken. Ze mocht van mij veel doen, maar schoenen op mijn boeken plaatsen is een vorm van heiligschennis. Dat doe je een boeken-perfectionist niet aan.

En dan nog een voorbeeld om af te sluiten.

Ik ben een perfectionist in op tijd komen. In mijn actief beroepsleven stond ik bekend een zeer toegankelijk persoon te zijn. Er was maar één voorwaarde. Je moest op de afgesproken tijd komen. Wanneer ik een vergadering belegde om 10u dan begon ik stipt op dat uur. En niet om 1 minuut of 5 minuten of 10 minuten na 10u. Het

academisch kwartuurtje bestond bij mij niet. Het kon mij niet schelen hoeveel mensen er aanwezig waren. Ik startte automatisch het overleg klokslag 10u. De laatkomers hadden altijd ongelijk. Na een tijdje beseften ze het.

Zelf had ik een immense hekel aan personen met wie ik een duidelijke afspraak had en mij absurd lang lieten wachten. Zo ben ik eens na een tijdje antichambren bij een minister van onderwijs het gewoon afgetrapt. Tot grote verbazing van zijn secretariaat. En tot mijn grote verbazing kreeg ik de dag nadien een telefoon waarbij zijn excuses werden aangeboden en een nieuwe afspraak werd vastgelegd. Zo zie je maar. Perfectionisme loont.

Sinds mijn pensionering neem ik mijn voorzorgen. Ik heb een systeem ontworpen om frustraties te vermijden bij het wachten. En mij niet te ergeren aan lieden die stiptheid aan hun laarzen lappen. In elk van mijn vesten zit een livre de poche. Zelfs al duurt de wacht maar enkele minuten, ik trek wat lectuur tevoorschijn uit een binnenzak. Zo tref je mij aan in het ziekenhuis, bij de huisarts, bij de pedicure, bij de coiffeuse, bij de osteopaat, aan de tramhalte, in het station, in de cinema, bij de tandarts, bij de bakker. Dat laatste is misschien wel wat overdreven, maar soms heb ik de neiging om een boekje boven te halen en enkele paragrafen te lezen al aanschuiwend in de rij. Vroeger noemde men dat brevieren. Ik dood de wachttijd met een edele bezigheid: mij even onderdompelen in de literatuur.

Moet nu iedere medemens zich bekeren tot het perfectionisme? Neen, helemaal niet. Maar gelukkig zijn nog heel wat. Wat zouden we zijn zonder hen? Wat zou de wereld zijn zonder hen. Denk maar even aan kunst en wetenschap, technologie en filosofie. Zonder perfectionisten stonden we nog in de voorhistorie, gekleed in een berenvel en met een knots in de hand. Zij hebben de mensheid vooruitgang, comfort, gezondheid en schoonheid gebracht. En misschien ook een beetje gezond verstand. Denk maar aan figuren als Socrates, Johann Sebastian Bach, Albert Einstein, Marc Van Montagu, Louis Pasteur, Vincent van Gogh, Etienne Vermeersch, Hugo Claus, Elton John, Ilya Leonard Pfeijffer, Joëlle Dubois en nog vele duizenden anderen.

De bijdragen aan de mensheid van deze perfectionisten zijn voortschrijdend, fundamenteel en irreversibel. Prachtig verwoord, al zeg ik het zelf. De lieden die daaraan twifelen moeten eens Steven Pinker lezen, een gedegen tegenstander van modieuze onheilsprofeten.

Hoe krijgt iemand het nu in zijn of haar bol om perfectionisten te brandmerken, te stigmatiseren, aan de kaak te stellen en belachelijk te maken? Alsof de drang naar en de behoefte aan perfectionisme abnormaal en neurotisch zou zijn. Streven naar perfectie is geen ziekte, integendeel, het is een deugd die we moeten aanmoedigen en belonen.

Uiteraard kan alles wat eigen is aan de mens ontaarden en ziekelijke vormen aannemen. Ik ken ziekelijke optimisten, humanisten, atheïsten, altruïsten en dus ook perfectionisten.

Het is zoals een eminent filosoof ooit gezegd heeft: alles met mate, ook in de matigheid. Perfectionisme met mate is een zegen voor de mensheid. Maar hoedt u voor te veel mate.

Pink Panther

Jonkies

Dwaalzin creëert verbinding tijdens Prisma: Queer Arts festival Brugge

Jaarlijks organiseren verschillende partnerorganisaties het Queer Arts festival Prisma in Brugge. Prisma is een kleinschalig kunstfestival dat aan de slag gaat met thema's als gender, seksuele oriëntatie, identiteitsbeleving,... In 2023 vindt dit festival opnieuw plaats van 9 tot 12 november. Prisma is een samenwerking tussen Dwaalzin, het huisvandeMens, de diversiteitsdienst van Brugge, het Entrepot de Openbare Bibliotheek Brugge, Jong Volk, Bruit, Sprout en Cinema Lumière. Dwaalzin is de jongerenwerking van het huisvandeMens.



Dwaalzin doet voor de tweede keer mee en vertrekt opnieuw vanuit de geleefde ervaringen van de vrijwilligers. Aan de start van het project gingen we op zoek naar wat Queer zijn betekent voor ons. Welke associaties levert dit op? Hoe vullen we dit zelf in? Welke plaats neemt queer zijn in, in ons leven? En hoe kijken we naar kunst? Welke linken zijn te leggen tussen queer zijn en kunst? Hoe komt queer kunst tot stand? Dit jaar willen we focussen op de verhalen die leven bij mensen uit de gemeenschap. Hoe beleven zij hun queerness? Waar stoten ze tegen aan? Wat brengt vreugde? We willen inzetten op elkaar leren kennen, verbinding creëren en elkaar begrijpen. We creëerden een platform waar ruimte is tot zelfexpressie, creatie, gesprek, verbinding en ontmoeting,... Kortom een plek waar iedereen welkom is én zichzelf kan zijn. Wat of wie je bent, dat ben je voor jezelf!

In deze Jonkies bijdrage stellen Lukas en Elana zich voor. De twee vrijwilligers die zich de afgelopen maanden hard hebben ingezet om een participatief, creatief evenement vorm te geven.

Hoi, ik ben Lukas (die/hen/hun, hij/hem). Ik ben 21 jaar en studeer Drama-Regie aan het RITCS in Brussel. In mijn studie focus ik op poppentheater en beeldtheater. In mijn vrije tijd ga ik regelmatig naar drag shows, en heb ik een passie voor tekenen en borduren.

Ik heb me geëngageerd voor prisma omdat ik me graag verdiep in mijn eigen queerness, en omdat ik me graag omring met andere queer personen. Ik bedenk graag

ideeën en vind het heel fijn om die dan ook uit te werken. Prisma biedt me de kans om al die passies te combineren!

Hoi, ik ben Elena (zij/haar). Als recent afgestudeerde kan alles wat overweldigend zijn. Plots heb je een fulltime job, huur die je (op tijd!) moet betalen, sociale contacten die onderhouden moeten worden en allerlei administratieve dingen waar je je voorheen nooit zorgen over hoefde te maken. Het zijn allemaal luxeproblemen, ik weet het... Maar een balans vinden blijft voor mij enorm moeilijk.

In mijn studentenjaren had ik ook een zee van tijd voor hobby's en was ik constant creatief bezig met van alles. Het gemis aan een bezigheid die mij energie geeft was na een jaar werken enorm en daarom heb ik me opgegeven als vrijwilliger bij Dwaalzin.

Ik kan nu even al die zorgen aan de kant zetten en mij nuttig voelen door een steentje bij te dragen aan een project waar ik volledig achter sta. Het pusht mij ook om terug creatief te zijn en ik heb al ambitieuze mensen ontmoet die ik inspirerend vind. Ik kijk uit naar wat de samenwerking nog zal brengen en hopelijk kunnen we met ons project veel mensen bereiken en een positief gevoel achterlaten.



Benieuwd hoe we dit alles vormgegeven hebben? Kom langs op het prismafestival! Meer informatie zal je terugvinden in de agenda op de website van Dwaalzin. <https://dwaalzin.nu/>

Hilke De Smedt

Bezoek tentoonstelling 'Anna Boch' in Mu.Zee Oostende

Organisator: Vermeylenfonds
Koksijde-Oostduinkerke
Datum: donderdag 5 oktober
Uur: 15u
Locatie: Mu.Zee Oostende
Prijs: leden 13 euro / niet-leden 25 euro

De tentoonstelling richt zich op Anna Boch als kunstenares en als vrouw aan het einde van de 19de eeuw in België. Een reis doorheen haar impressionistische oeuvre, aangevuld met uitzonderlijke bruiklenen van werk van Vincent van Gogh, Paul Signac, Paul Gauguin, Victor Horta en anderen...



Info: depicker.maurits@skynet.be - 0477 29 38 37

Lezing 'Muziek in Vlaanderen' door Lucas De Lil

Organisator: Mensen & Wetenschap Westkust i.s.m. Willemsfonds en Humanistisch Verbond Westhoek
Locatie: Vrijzinnig Huis Koksijde, Galloperstraat 48
Datum: donderdag 12 oktober
Uur: 14u30
Prijs: 5 euro (koffie incl.), 3 euro voor leden M&W, WF en HV

De meeste Vlamingen kennen slechts weinig Vlaamse componisten. Ze hebben wel eens gehoord van Peter Benoit, héél misschien hebben ze van Willaert gehoord, omdat er enkele straten naar hem genoemd werden, maar dat is ongeveer alles. Er is echter veel meer!
 Deze lezing (met keynote) is bedoeld om een hiaat in onze cultuur op te vullen. Lucas De Lil is docent aan het Conservatorium Brugge, componist en dirigent.



Info: marc-mortier@telenet.be - 0475 97 21 98

Bezoek aan Merghelynck Museum

Organisator: Willemsfonds
Veurne – De Panne – Koksijde
Datum: Zaterdag 21 oktober
Uur: namiddag
Locatie: Ieper

'Een museum als een huis' - rondleiding met gids



Info: ivan.winnock@skynet.be

Lezing 'Bemide ongelovigen' door Anne Provoost, auteur

Organisator: Mensen & Wetenschap Westkust i.s.m. Willemsfonds en Humanistisch Verbond Westhoek
Locatie: Vrijzinnig Huis Koksijde, Galloperstraat 48
Datum: donderdag 9 november
Uur: 14u30
Prijs: 5 euro (koffie incl.), 3 euro voor leden M&W, WF en HV

Een uitnodiging tot het formuleren van een passend antwoord op het creationisme, het islamfundamentalisme en het religieus sektarisme.
 Maak kennis met de door de auteur ontworpen 'religiometer'



Info: marc-mortier@telenet.be - 0475 97 21 98

Architectuurwandeling in de Dumontwijk in de Panne

Organisator: Vermeylenfonds
Koksijde-Oostduinkerke
Datum: donderdag 16 november
Uur: 14u30
Locatie: Tramhalte 'De Panne Kerk'
Prijs: leden: gratis / niet-leden: 10 euro, 3 € voor leden M&W, VF, WF en HV

Tijdens een korte wandeling verschaft onze gids Robert ons de nodige informatie aangaande een aantal typische bouwwerken uit de Dumontperiode.



Info: depicker.maurits@skynet.be - 0477 29 38 37

Punchconcert van de harmonie St-Cecilia Veurne Zonnebloem

Organisator: Willemsfonds
Veurne – De Panne – Koksijde
Datum: Vrijdag 17 november
2023



Info: ivan.winnock@skynet.be

24ste Winteractiviteit

Ontdekkingsreportage 'Marokko – woestijn' met drankje en hapje

Organisator: Vrijzinnig Huis
Koksijde
Datum: zondag 10 december
Uur: deuren: 10u30u. - start: 11u
Locatie: Vrijzinnig Huis Koksijde,
Galopperstraat 48
Prijs: reportage gratis – prijs voor
arrangement met wijn en hapjes
wordt nog meegedeeld

Voor de 24ste keer komt Frank de Leger ons verrassen met een mooie reportage over zijn bezoek aan de woestijn in Marokko. Prachtige beelden gecombineerd met een boeiende vertelling. Na de voordracht kan genoten worden van een aangepast drankje en (Marokkaanse) specialiteiten. Deze lezing (met keynote) is bedoeld om een hiaat in onze cultuur op te vullen. Lucas De Lil is docent aan het Conservatorium Brugge, componist en dirigent.

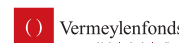


Info: Joeri Stekelorum – 0494 53 28 63 - vrijzinnighuiskoksijde@gmail.com

Lezing door Bert De Vroey: Het politieke landschap in de Verenigde Staten

Organisator: Vermeylenfonds
Koksijde-Oostduinkerke
Datum: donderdag 14 december
Uur: 14u30
Locatie: Vrijzinnig Huis Koksijde,
Galopperstraat 48
Prijs: leden 3 euro (koffie
inbegrepen) / niet-leden 5 euro

Bert De Vroey is buitenlandjournalist voor VRT NWS. Hij specialiseerde zich in de VS en de regio rond de Middellandse Zee en in internationale migratie. Tijdens zijn lezing bespreekt hij de buitenlandse politiek van de VS, maar hij zal de focus van de lezing vooral verleggen naar de Amerikaanse verkiezingen van 2024. Wat zal de overwinning van de ene of de andere kandidaat betekenen?



Info: depicker.maurits@skynet.be - 0477 29 38 37

Eurokartoenaal in De Panne - Tentoonstelling: 'Toekomst en mobiliteit'

Organisator: Willemsfonds
Veurne – De Panne – Koksijde
Datum: Vrijdag 15 december



Info: ivan.winnock@skynet.be

ZONDAGEN IN HET VRIJZINNIG HUIS KOKSIJDE



Elke zondag is de bar van het Vrijzinnig Huis Koksijde open van 11u. tot 13.30u.

Ideaal voor een gezellige babbel en een drankje!

Beste lezers van de Sprokkel

Anderhalf jaar geleden kwam ik als vrijzinnig humanistisch consulent werken in het huisvandeMens leper en werd ik verantwoordelijk voor de dienstverlening in het huisvandeMens Koksijde.

Gedreven en enthousiast ging ik aan de slag. In Koksijde heb ik me altijd echt welkom gevoeld en onderweg heb ik velen van jullie mogen ontmoeten.

Jullie hebben het misschien al gehoord of voelen het nu komen...

In september heb ik het huisvandeMens verlaten en ben ik gestart als directeur in de 2 gemeentescholen van Kortrijk, dicht bij mijn woonplaats.

Ik wil jullie uitdrukkelijk bedanken voor de warme ontvangst en ik duim dat er vlug een nieuwe consulent in het huisvandeMens Koksijde aan de slag mag gaan.

Wat betreft de dienstverlening kunnen jullie nog altijd terecht op het nummer van het huisvandeMens Koksijde, namelijk 058 52 08 94 tijdens de kantooruren.

Je krijgt Talitha, onze nieuwe administratief medewerker, aan de lijn. Zij heeft haar bureau in het huisvandeMens leper, maar volgt het huisvandeMens Koksijde op.

In het weekend en buiten de kantooruren bel je best het nummer van het huisvandeMens leper, namelijk 057 230 630, omdat er daar altijd een permanentiedienst is.

Bij aanvragen van vrijzinnig humanistische afscheidsplechtigheden zal Talitha een consulent inschakelen van een ander huisvandeMens die jullie zal bijstaan in Koksijde. Afscheidsplechtigheden blijven vanzelfsprekend prioritair, want de tijd is kort om alles in goede banen te leiden om een mooie ceremonie te maken.

Andere aanvragen, zoals wilsverklaringen, gespreksbegeleiding, huwelijksplechtigheden,...worden eveneens genoteerd en er wordt gekeken hoe die kunnen opgenomen worden in afwachting van een nieuwe consulent binnen een redelijke termijn.

Ik wens jullie het allerbeste en koester de herinneringen die ik meeneem uit die anderhalf jaar Koksijde.

Wie weet, tot ziens in het Vrijzinnig Huis Koksijde.

*Hartelijke groeten
Els Heytens*



Klaar voor het nieuwe jaar 2024.

Naast de in dit nummer aangekondigde lezingen voor oktober en november 2023 kunnen we nu reeds mededelen dat het jaarprogramma 2024 is opgesteld.

Zoals vroeger wordt gestreefd naar een gediversifieerd programma, aangepast aan ons kritisch publiek. Diverse onderwerpen, gaande van 'Wat we niet weten', over 'Huidkanker belicht. De zon, vriend en vijand' tot 'Het vredegerecht, een rechtbank maar net iets meer' en nog zoveel meer komen aan de orde.

Uiteraard worden de lezingen, zoals vroeger, telkens aangekondigd in de diverse nummers van De Sprokkel. Aan de kassa, voor de lezing van 9 november a.s., is het volledige programma beschikbaar.

Nu reeds uw bijzondere aandacht voor de eerste lezing van 2024, op 8 februari nl. 'Westerse waarden, mensenrechten en identiteit. Vlaanderen in het vizier' door historicus Ben Wuyts. Wie zich de geslaagde lezing van december 2022 over 'Religies en Ideologieën' herinnert weet hoe deze geëngageerde auteur zijn onderwerpen uitspit tot op het bot. Benieuwd wat hij ons brengt over deze belangrijke en actuele problematiek.

Alvast onze hartelijke dank aan al diegenen die de werking van Mensen & Wetenschap Westkust ondersteunen, onze sympathisanten en inzonderheid het Willemsfonds en het Humanistisch Verbond.

*Marc Mortier
voorzitter Mensen & Wetenschap Westkust*



Donderdag 8 juni

**Lezing 'Wat zoudt gij zonder 't vrouwvolk zijn ?' door prof. em. Monika Triest
Feminisme, nog steeds aan de orde.**



Rond dit thema organiseerde Mensen & Wetenschap Westkust, i.s.m. Willemsfonds en Humanistisch Verbond een afsluitende lezing voor het voorjaar 2023 op donderdag 8 juni in het Vrijzinnig Huis Koksijde. Gezien de actualiteit van het onderwerp en de kwaliteiten van de spreekster was er hiervoor een ruime belangstelling. Niet minder dan 42 leden en sympathisanten volgden deze lezing.

Em. prof. Monika Triest is immers niet alleen wetenschapster, ze is ook auteur en vooral activiste inzake vrouwenrechten. Dus de juiste keuze.

Ze studeerde aan de UGent en doctorerde in de VS en werd als Vlaamse gastprofessor, de eerste titularis van de leerstoel Vrouwenstudies aan de Vrije Universiteit Amsterdam.

Ze is auteur van o.m. "Wat zoudt gij zonder 't vrouwvolk zijn ?" waarin ze de heroïsche strijd voor de vrouwenrechten beschrijft. (1)

Zonder deze strijd zou de sociale zekerheid in onze welvaartsstaat er niet uitzien zoals nu; zouden vrouwen nog steeds uitgesloten blijven van hoger onderwijs en het bekleden van hogere functies, om maar te zwijgen over de vertegenwoordiging van vrouwen in het parlement.

Gezien de beperkte beschikbare tijd en de wens van de professor om achteraf nog een discussie te organiseren

moest zij een keuze maken uit de reeks vrouwen, die ze beschrijft in haar boek.

De strijd van de vrouwen richtte zich vooral op de gelijkheid en de economische zelfstandigheid. De idealen van de Verlichting waren een dankbaar uitgangspunt om een maatschappelijke (r)evolutie op gang te brengen.

Een aantal markante vrouwen stonden op de barricades en verlegden meer dan één steen in de maatschappelijke rivier. Zo o.m. Isabelle Gatti de Gamond, Marie Popelin, Emilie Claeys, Georgette Ciselet, Adele Hauwel. Maar ook nog in het recente verleden Lucienne Herman-Michielsen en Miet Smet.

De strijd is echter nog niet gestreden en prof. Triest roept op tot waakzaamheid gezien bepaalde negatieve evoluties in het buitenland. Er is en blijft nog steeds discriminatie tegenover vrouwen.

Een levendige gedachteswisseling volgt op deze bijzonder interessante lezing.



(1) Het boek is niet meer in de handel, wel aanwezig in een aantal bibliotheken, o.a. hier te Koksijde.

*Marc Mortier
voorzitter Mensen & Wetenschap Westkust*

Zondag 18 juni 2023: Tuinfeest met BBQ

Maar liefst 120 leden, sympathisanten én burens van ons Vrijzinnig Huis Koksijde genoten van een geslaagd tuinfeest. Tijdens het aperitief met een lekkere Picon en hapjes mochten we genieten van een optreden van de Fröhliche Trappisten uit Koksijde. Ambiance verzekerd! De dreigende regen van 's ochtends werd verdreven door de muzikale klanken, zodat we de rest van de dag mochten genieten van een mooie lentezon.

De gevarieerde en verzorgde BBQ werd gesmaakt door alle aanwezigen. Met dank aan Mieke en Peter Dalle-Brueneel, dochter en schoonzoon, voor de perfecte bediening. De gezellige dag werd afgesloten met een kopje koffie en een stukje taart.

*Joeri Stekelorum
voorzitter Vrijzinnig Huis Koksijde*



RASHID KHALIDI

Inleiding op de bespreking van het boek van Rashid Khalidi: De honderdjarige oorlog tegen Palestina. Een geschiedenis van kolonialisme en verzet.

Het Palestijnse dram: veel geschiedenis, weinig toekomst

Geregeld zien we op TV zowel aanval- len van Palestijnse zijde, hoofdzakelijk uitgaande van Hamas vanuit Gaza, als harde vergeldingsacties vanuit Israël, met alle gevolgen van dien. Een zware tol aan mensenlevens en doffe ellende voor de betrokken bewoners. Een poging om deze moeilijke en uit de hand gelopen situatie enigszins te begrijpen wordt ondernomen op basis van vier boeken, waarvan er drie recent zijn verschenen. Als uitgangspunt een volledige bespreking van het boek van Khalidi, een Palestijnse ervaringsdeskundige.

Een Nederlandse Israëlkenner, Piet van Midden, ziet 'Israël als een wereld apart' en brengt ons 'Een geschiedenis van 3000 jaar op leven en dood'. Hij gaat terug tot ca 1200 v.o.t., ten tijde van Kanaän en de Egyptische farao's.

Het boek van Emerson Vermaat over 'Churchill. Over Islam, Jodendom, Antisemitisme en Holocaust' brengt een aantal opmerkelijke bijzonderheden over het optreden van Groot-Brittannië dat na WO I Palestina als mandaatgebied toebedeeld kreeg. Aangevallen door zowel de Palestijnse opstandelingen als door de Joodse nationalistten was het maar al te blij met de in 1948 door Ben Goerion gedurfde onafhankelijkheidsverklaring van de Joodse Staat. Maar de ellende bleef voortduren en werd nog vergroot.

Als vierde in de rij een eerder versche- nen boek van twee Vlaamse auteurs, nl. Brigitte Herremans en Ludo Abicht die in hun 'Israël en Palestina. De kaarten op tafel' een overzicht bren- gen van de jarenlange strijd in het 'Heilige land'.

Al met al weinig toekomst, omdat de standpunten mijlenver uiteen liggen en op bepaalde tijdstippen nog verhard worden. Jammer dat er een moment was waarbij een door de VN voorge- stelde opdeling van het land door de Israëli's wél, maar door de Palestijnen niet werd aanvaard. Nadien gingen de 'onderhandelingen' verder, zonder ooit echte hoop op vrede te beloven. Het is bijzonder jammer dat de be- volking van Palestina het slachtoffer is geworden van het politiek gevecht, waarbij allerhande belangen op het voorplan traden of onderhuids de za- ken saboteerden.

*Marc Mortier
voorzitter Mensen & Wetenschap
Westkust*

PIET VAN MIDDEN

Israël, een wereld apart. Een geschiedenis van 3000 jaar op leven en dood.

Utrecht 2023

186 p.

ISBN 978 90 435 3892 3

EMERSON VERMAAT

Winston Churchill. Islam, Jodendom, Antisemitisme en Holocaust.

Soesterberg 2023

275 p.

ISBN 978 9464629163

BRIGITTE HERREMANS & LUDO ABICHT

Israël & Palestina. De kaarten op tafel

Kalmthout

291 p.

ISBN 978 94 6337 0134

RASHID KHALIDI

De honderdjarige oorlog tegen Palestina. Een geschiedenis van kolonialisme en verzet.

Zowel de titel, 'De honderdjarige oorlog tegen...' als de ondertitel 'Een geschiedenis van..' doen vermoeden dat hier een kritisch verhaal volgt over een gebied dat nog geregeld in de actualiteit komt en dan niet in een fraai perspectief, namelijk Palestina.

Bovendien is de auteur Rashid Khalidi niet de eerste de beste.

Hij is historicus en auteur en heeft belangrijke roots in Palestina als achterneef van een burgemeester van Jeruzalem, die in 1899 een brief schreef naar de grondlegger van het moderne zionisme, Theodore Herzl, en deze daarin bezwoer 'Palestina met rust te laten', hetgeen natuurlijk niet gebeurde.

De auteur deelt zijn overzicht in in zes hoofdstukken, telkens met een titel 'De (zoveelste) oorlogsverklaring' gevolgd door de besproken periode.

Hij laat zijn verhaal beginnen in 1917 met de zgn. Balfourverklaring, genoemd naar de toenmalige Britse minister van buitenlandse zaken, die verklaarde dat 'Zijne Majesteits Regering staat positief tegenover de vestiging in Palestina van een nationaal tehuis voor het Joodse volk...'

Toen was in Palestina 84 % van de bevolking Arabisch tegenover amper 8 % Joods.

De emigratie naar Palestina was echter het hoofddoel en een 'omvolking' zou de transitie onomkeerbaar maken. De Shoah zou dit alles in een hogere versnelling brengen.

De zionistische beweging was enorm sterk. Ze kreeg ruime steun, ook van de Verenigde Staten die de rol van Groot-Brittannië overnamen, zeker na de oprichting van de staat Israël in 1948.

Steun niet alleen diplomatiek, maar ook militair en financieel en dit in scherpe tegenstelling tot de Palestijnen die onderling verdeeld waren, diplomatiek onervaren en van de Arabische landen meestal slechts lippen dienst aangeboden kregen. Een totaal ongelijke strijd met de gekende gevolgen. Palestijnen werden als 'terroristen' bestempeld en behandeld terwijl Israël ook de Palestijnse burgerbevolking behandelde zonder mededogen. Het aantal Palestijnse gedode burgers is een veelvoud van de Israëlische die in het conflict het leven verloren. De mensonterende beelden van de Israëlische raids op Palestijnse gebieden, zoals in Gaza, een 'openluchtgevangenis van ongeveer 2 miljoen Palestijnen', gingen en gaan de wereld rond. Op donderdag 15 juni 2023 zond Canvas nog een reportage uit in de reeks 'Vranckx'. Verschrikkelijk ! Maar terug naar het boek.

Het brengt een gedetailleerd verhaal van hetgeen gebeurde, met naam en toenaam van de actoren; met soms elementen die tot nadenken stemmen.

Diverse pogingen om tot een oplossing te komen mislukten en de rol van de Verenigde Staten is daarbij allesbehalve positief. De VN-resolutie 242



om tot twee staten te komen in het gebied maakt(e) niet de minste kans, althans niet waarbij de beide staten autonoom zouden zijn en de respectieve burgers over volledige rechten zouden beschikken.

Ook vandaag de dag gaat Israël verder met de zgn. nederzettingen, waarbij 'kolonisten' de Palestijnse grond bezetten en exploiteren.

Een oplossing is vooralsnog niet in het vooruitzicht.

Een zeer interessant boek dat stellingen bevat die zijn gebaseerd op feiten en cijfers.

Toch blijft het wenselijk een zekere afstand te bewaren omdat het geschreven is vanuit een defensief oogpunt. De ondertitel luidt immers 'Een geschiedenis...' en niet 'De geschiedenis'.

*Marc Mortier
voorzitter Mensen & Wetenschap
Westkust*

RASHID KHALIDI

**De honderdjarige oorlog tegen
Palestina.**

**Een geschiedenis van kolonialisme en
verzet.**

Amsterdam 2023

408 p.

ISBN 978 94 031 1712 6

EWLOUD KIEFT

Vechten voor democratie

‘Vechten en democratie’, twee belangrijke begrippen samengebracht door de Nederlandse auteur en historicus Ewoud Kieft, in zijn boek waarin onze vorm van democratie centraal staat.

Ze wordt echter bedreigd, zowel van buiten- als van binnenuit, en het is maar de vraag of het de moeite waard is ze te verdedigen en zo ja, met welke middelen.

Ewoud Kieft vertrekt in zijn boek van de inval van het Russische leger in Oekraïne, een autonome staat grenzend aan Rusland.

Het westen moet reageren en doet zulks want het is het zoveelste bewijs dat er wereldwijd een strijd aan de gang is tussen autocratie en democratie. In het verleden moest onze Westerse democratie – met succes overigens – verdedigd worden tegen fascisme en nazisme.

De jongste jaren wordt de democratie echter bedreigd van binnenin. Heel wat mensen brachten sympathie op voor Trump, Poetin, Orban, Modi en Netanyahu. Elk van deze politieke leiders brengt de liberale democratie in gevaar. Het komt erop aan ze te stoppen bij hun pogingen.

Vaak is het echter zo, dat er een diepe kloof is ontstaan tussen de (traditionele) politiek(e) partijen) en de bevolking. Politici van verschillende partijen bekampen elkaar hevig over thema's en met argumenten, die de gewone burger niet begrijpt. Voor de auteur heeft de democratie een echte ideestrijd nodig, waarbij politieke tegen-

standers elkaar bevechten en toch loyaal zijn aan elkaar.

De Britse chroniqueur Martin Wolf (*) voegt daaraan toe dat om de democratie te redden een vorm van vaderlandsliefde, patriottisme onvermijdelijk is.

Opvallend is dat extreem rechts, zonder scrupules en zonder het gevaar geconfronteerd te worden met de (onmogelijke) uitvoering van hun programmapunten, bij de onmacht van de traditionele partijen om de echte problemen aan te pakken, daarbij garen spint.

De auteur geeft een aantal elementen aan die gelden voor Nederland, maar met een beetje verbeelding zien we ze ook op het menu verschijnen in ons land.

Het plotse en door de meesten onverwachte succes van de BBB-partij bij de provinciale verkiezingen sloeg de politieke wereld met verbazing. Een harde uitdaging voor de traditionele partijen om hun geloofwaardigheid bij te spijkeren.

Waakzaamheid is geboden, zoniet loert het gevaar van het afglijden naar een toestand vergelijkbaar met deze van de jaren 1930.

Een boek dat tot nadenken oproept.

(*) *Martin Wolf De crisis van het democratisch kapitalisme*

Marc Mortier
voorzitter Mensen & Wetenschap
Westkust



EWLOUD KIEFT

Vechten voor democratie.

De bezige bij 2022

173 p.

ISBN 978 94 031 9991 7

In de kijker



Talitha Ligneel

Talitha Ligneel kwam bij het huisvandeMens terecht omdat ze ging trouwen en dit niet wou voor de kerk. Hoe meer ze er over opzocht, hoe meer ze zich kon vinden in de vele waarden en normen van het vrijzinnig humanisme. En dan bleek er een vacature te zijn voor een administratief medewerker bij het huisvandeMens...

Vertel eens iets over jezelf.

Ik ben Talitha, 31 jaar en mama van 2 enthousiaste jongens. Lewis is 8 jaar en Lias is er 2. Ik hou van ze tot aan de maan en soms achter het behang. Leuk gezegde toch? In mijn leven zul je altijd dieren vinden bij mij thuis. Als het niet aan mijn man zou liggen, dan zaten we in een dierentuin. Maar laten we het houden bij 2 honden, 3 cavia's en 1 konijn. Of niet? In mijn vrije tijd ben ik graag actief bezig. Een uitstapje, een feestje, je kan me overal tegenkomen. Maar als de batterijen plat zijn, geef me dan maar mijn zeteltje en een leuk programma op tv. Ben ik humeurig? Dan kan lekker eten en een drankje mij altijd opbeuren.

Van waar komt je vrijzinnig engagement?

Ik heb steeds katholiek onderwijs gevolgd, maar in de lessen godsdienst kon ik mij echt niet vinden. Vaak stelde ik dingen in vraag, ging in discussie of gaf opmerkingen. Tijdens mijn puberteit ging ik even op zoek naar een levensbeschouwing die wel bij mij paste. Maar niks paste bij mij. Dus dacht ik: Ik ga wel door het leven als atheïst... Met een respectvolle benadering naar gelovigen. In mijn leven miste ik ook geen levensbeschouwing. Tot mijn vriend me ten huwelijk vroeg. Ik wilde zeker niet voor een kerk trouwen. Dus wat doen we dan wel? Via familie en vrienden leerde ik het huisvandeMens kennen. Zo kwam ik bij het vrijzinnig humanisme terecht. En hoe meer ik dit opzocht, hoe meer ik me in de vele waarden en normen hiervan kon vinden. Wow, er is een levensbeschouwing waar ik mij wel in kan vinden? Via gesprekken met Nele voor mijn huwelijksplechtigheid, kwam ik te weten dat ze voor huisvandeMens Diksmuide en Koksijde een administratief medewerkster zochten. Door daarvoor te solliciteren en er aan de slag te kunnen, ben ik alleen maar gegroeid in het vrijzinnig engagement.

Is vrijzinnig humanisme belangrijk voor jou?

Voor mij hoeft je het label vrijzinnig humanist niet te dragen. Ikzelf kon mij al zo lang vinden in deze waarden en normen, maar doordat het voor mij onbekend was, noemde ik me nooit een vrijzinnig humanist. Voor mij is het vooral belangrijk dat je door het leven gaat als iemand met respect voor anderen.

Wat is jouw levensmotto?

Waarom makkelijk, als het moeilijk kan?

Geen idee waarom ik dit nu mijn levensmotto noem. Maar ik merk op dat ik deze zin vaak gebruik in mijn leven. Dan sta ik voor een situatie waarvan ik denk: 'Tjien, dit had ik makkelijker kunnen aanpakken.' Ahja, net zoals een hartslag hoogtes en laagtes heeft, hebben wij dat als mensen ook zeker? Zolang we maar van aanpakken weten. Ik heb er al uit geleerd en het zorgde ook vaak voor hilariteit. Want geef toe, hoe vaak zijn we niet op de sukkel met iets, terwijl achteraf bleek dat het in enkele minuten opgelost kon zijn? Wat je mij ook vaak zal horen zeggen is: 'Zorg voor jezelf'. Na een moeilijke periode in mijn leven ging ik langs bij een psychologe. Ze heeft mij geholpen alles een plaats te geven. Toen ze een eerste keer zei: 'Talitha, zorg voor jezelf', dacht ik, jaja dat doe ik toch? Maar naarmate ik langer op gesprek ging begon steeds duidelijker te worden wat dit echt betekende. Nood aan rust? Neem rust. Luister naar je lichaam en doe waar jij even nood aan hebt. Want als je niet voor jezelf zorgt, ga je moeilijker voor de mensen rondom jou kunnen zorgen.

Dit is iets dat ik tegenwoordig zo vaak tegen mensen zeg in mijn omgeving. Ik hoop hier meer mensen bewust van te kunnen maken.

Wat is jouw link met het huisvandeMens?

Ik ben getrouwd via het huisvandeMens op 15 juli 2023, met een prachtige tekst van consulente Nele Deblauwe. Mijn eerste link is dus gelegd tijdens mijn eerste gesprek met Nele. Naarmate ik haar en hvdM beter leerde kennen, zag ik mezelf daar ook wel voor werken.

Ik was al even uitgeblust op mijn vorig werk en zij dit tegen Nele, waarop zei antwoorde: Maar Talitha, wij zoeken hier net een administratief medewerkster. Zou je dat zien zitten? Ik ben na het gesprek naar huis gegaan en heb onmiddellijk de online vragenlijst ingevuld om te solliciteren voor deze job. En zo kwam het dat ik sinds 25 mei 2023 zelf aan de slag kon bij huisvandeMens Ieper, met als taak het ondersteunen van huizen Diksmuide en Koksijde.

Hoe vertaalt jouw vrijzinnig humanistische levensbeschouwing zich in je dagdagelijkse leven?

Ik vind dit in eerste instantie een moeilijke vraag om te beantwoorden. Voor mij zijn zoveel dingen vanzelfsprekend dat ik het niet onmiddellijk aan het vrijzinnig humanisme zou linken.

Zo ga ik graag op stap met mijn kinderen en honden naar het bos. Mijn kinderen weten dat ze liefdevol met dieren en natuur moeten omgaan, maar dat is bij hen ook heel normaal. We houden echt van alle dieren en zouden ze allemaal vertroetelen als we kunnen.

Wij gooien geen papiertjes rond. Overal waar we gaan gaat vuilnis terug de zak in, we gooien dat onderweg naar de auto in een vuilbak. Kauwgom op de grond? Not done! In een papiertje de vuilbak in. We willen toch niet dat een vogeltje daardoor stikt?

Ben je wat groter of kleiner, dikker of dunner, bruin of groen, maakt niet uit, ik ga je beleefd en met respect behandelen en proberen geen vooroordeel te hebben. Maar we zijn nu eenmaal mensen, en soms schiet er wel eens een gedachte met een vooroordeel in ons hoofd. Belangrijk is dat we hier niet op ingaan.

Als ik op facebook een artikel lees over een gevoelig onderwerp, dan ga ik daar kritisch mee om. Ik ga niet zomaar alles voor waar aannemen en ga dit in vraag stellen. Als ik anderen hun mening lees probeer ik dat zoveel mogelijk te respecteren.

In mijn gezin zijn we met 4 heel sociale mensen. Als ik of mijn vriend ergens gaan, tja dan moeten we niet verwonderd zijn dat we wat later dan afgesproken thuiskomen. Want ja, we kwamen die, of die tegen, en daar moesten we even mee bijpraten. Mijn oudste zoon heeft dit ook in zich. Maar mijn kleinste... Hij is pas 2,5 jaar en is de ergste van ons 4. Gaan we ergens naartoe, dan hebben zeker 20 mensen een high five gekregen. Nog eens 10 anderen een

zwaai en hallo. En degene die hij kruist op het voetpad, krijgt een verhaal te horen waarvan je misschien maar 3 woorden begrijpt.

Ik denk vaak, verdorie, ik wil nu echt naar huis... Maar tegelijkertijd ben ik zo trots op hem. Het doet me deugd te zien dat hij echt iedereen op het eerste zicht al gewoon leuk vindt.

Welke normen en waarden vind je belangrijk? Wat geef jij mee met je kinderen?

- Behandel mensen met respect en wees beleefd. Zelfs als je een mindere dag hebt, probeer toch van dit te doen.
- Een reeds overleden vriendin zei ooit: 'Lach naar iemand die eenzaam over straat wandelt. Wie weet was dit de eerste lach in lange tijd die hij kreeg.' Het is iets dat mij is bijgebleven. Zeker na haar dood let ik hier vaak op als ik over straat wandel.
- Bied hulp aan als je iemand in nood ziet en kijk niet zomaar weg. Je zou niet graag in die persoon zijn plaats staan en aan je lot overgelaten worden. Als iemand wordt gepest op school, vraag ik mijn zoon om zo goed mogelijk voor dat kind op te komen. Doe er niet aan mee. Zo kwam hij eens thuis na een pestgeval op school, toen een kindje met kaalgeschoren hoofd werd uitgelachen. Hij vertelde me dat hij aan de pesters had gezegd dat ze hem moesten met rust laten. En dit in het 2e leerjaar... Wat was ik ongelooflijk trots op hem! En dat laat ik ook uitbundig blijken. Met veel positieve bevestiging leert een kind heel veel.
- Geloof ook niet zomaar alles wat je ziet. Tegenwoordig kom je vaak verhalen tegen op social media, waardoor men snel een bepaald oordeel velt. Maar is het wel waar? Klopt het verhaal? Zijn er meerdere inzichten mogelijk?
- n dialoog gaan is zo belangrijk en kan je zoveel informatie bieden. Mensen zijn zo verschillend, hebben andere gevoelens of gedachten. Door in gesprek te gaan kun je ze beter proberen begrijpen. Want als iemand onaangenaam doet, hoe komt het? Slechte dag, slechte ervaring? Probeer begripvol en verdraagzaam te zijn.

Zou de wereld niet zoveel mooier zijn, als we allen een beetje meer verdraagzaam zouden zijn?

Ben je ooit van mening veranderd over een fundamentele kwestie in je leven?

Er is een tijd geweest dat ik het 'niet zo had' voor allochtonen. Toen ik een jaar of 15 was ben ik eens met een groep vrienden aangevallen in het station van Kortrijk. Mensen met een andere migratieachtergrond hadden het blijkbaar op ons gemunt. Ze kwamen uit auto's gesprongen en van

achter het station gelopen en vielen ons zonder iets te zeggen aan. Als je zoiets meemaakt in je puberteit doet dit wel iets met je denkwijze. Ik heb mensen nooit persoonlijk anders behandeld hierdoor, maar ik merkte wel dat ik soms iets dacht waar ik nu beschaamd over ben als ik eraan terugdenk. Door ouder te worden en met zoveel mensen in contact te komen ben ik hier anders over gaan nadenken. Ik heb vrienden uit elke levensbeschouwing en door met hen in gesprek te gaan heb ik veel bijgeleerd. Gelukkig maar, ik wil echt niet verzuurd door het leven gaan.

Wat zou je graag nog willen verwezenlijken?

Problemen die in de maatschappij vaak voorkomen, meer bespreekbaar maken. Veel onderwerpen zijn taboe en worden vaak uit de weg gegaan. Het is zo belangrijk dat mensen hun eigen mening kunnen verkondigen en erover in gesprek gaan. Door in gesprek te gaan krijg je soms een ander zicht op iets. Op deze manier hoop ik mensen meer positiviteit bij te brengen.

Nele Deblauwe,

vrijzinnig humanistisch consulent huisvandeMens Diksmuide



VREDESVREUGDE om VRIJHEID

Recht op RECHT
Recht op VRIJHEID
Soms bij geboorte
Soms door strijd verworven

VRIJHEID Waarbij Mogelijkheden
Én Beperkingen
Onafscheidelijk

Het recht
Om met gespreide vleugels
Vliegend en zwevend
Op de windvlagen van het leven
Te genieten van VRIJHEID

Het recht
Om op de stromingen van jouw voorkeur
Zachte Sterke Wilde
Je te laten meevoeren
Genietend van het recht op VRIJHEID

VRIJHEID Rebels of minzaam Waak erover Verdedig ze
Maak er weliswaar
Geen misbruik van
Door haar hebzuchtig te kooien
Door in haar naam baggerstromen van haat te spuwen
Leugens als waarheid te verspreiden

VRIJHEID
Kenmerkt fundamentele vereisten
Geen ideologische grabbelton
Leent zich niet voor politiek misbruik

VRIJHEID
Wederkerig
Als recht én verantwoordelijkheid

Gustaaf de meersman

Nacht van de Vrijdenker 2023

Tien jaar Nacht van de Vrijdenker! Pin zaterdag 18 november vast voor een feesteditie van de Nacht, in De Vooruit in Gent.

Eerste headliner van dit jaar: de Nederlands – Amerikaanse primatoloog Frans de Waal.

Wereldberoemd door zijn onderzoek naar het gedrag en sociale intelligentie van mensapen. Relevant, omdat wij daar ontzettend veel van kunnen leren als mens.

Over Nacht van de Vrijdenker

Al tien jaar brengt het ideeënfestival kritische denkers uit binnen- en buitenland samen rond vragen die ertoe doen. Ook dit jaar programmeren we debatten, lezingen en panelgesprekken rond filosofie, maatschappelijke debatten, wetenschap en kritisch denken.

Gevierde filosofen, baanbrekende wetenschappers en jonge, verfrissende opiniemakers gaan in op de belangrijkste uitdagingen en vraagstukken van onze tijd.

De Nacht brengt een wervelwind aan inzichten en ideeën die je geest stimuleren, opent nieuwe perspectieven en biedt verdieping op het scherpst van de snee.

Ontregelend en ontwarrend. Verrassend en verrijkend.

Ticketverkoop en line-up

Hou de komende maanden onze social media en nieuwsbrief in het oog voor verdere programma-updates.

De ticketverkoop gaat van start op vrijdag 25 augustus 2023. Dan lossen we ook de volledige line-up.

Organisatie

Nacht van de Vrijdenker is een initiatief van VC Geuzenhuis & huisvandeMens Gent

In samenwerking met Boekhandel Walry | De Maakbare Mens | hujo | Humanistisch Verbond Gent | Kring Moraal en Filosofie | 't Zal Wel Gaan | Vermeylenfonds | VIERNULVIER | Willemsfonds

Met de steun van deMens.nu | IMD | Stad Gent | Cultuur Gent | UIT in Gent

Praktisch

De Vooruit (Sint-Pietersnieuwstraat 32, 9000 Gent)

zaterdag 18/11/2023 (15.30 - 24.00)

Ideeënfestival

www.nachtvandeenvrijdenker.be

18/11

2023

@ DE VOORUIT

NACHT VAN DE VRIJ DENKER



met o.m.

Frans de Waal **Tim Hofman** *Alicja Gescinska* *Joep Dohmen* *Deirdre McCloskey* *Joke Hermsen* *Jean Paul Van Bendegem* **Cassandra Ellerbe**

Een initiatief van



Met de steun van





**Bericht aan
de redactieleden**

JAARPLANNING - DEADLINES
Respecteer deze deadlines voor
het toesturen van gegevens:

Editie
januari – februari – maart 2024
zondag 5 november 2023



Vrijzinnig Huis Koksijde
Galopperstraat 48, 8670 Koksijde
Tel. 058 52 08 94
vrijzinnighuiskoksijde@gmail.com



huysvandeMens Koksijde
Galopperstraat 48, 8670 Koksijde
Tel. 058 52 08 94
koksijde@demens.nu



Willemsfonds Koekelare
contactpersoon: André Laveyne
Brugse Heirweg 17
8680 Koekelare
Tel. 051 58 07 41
andre.laveyne1@telenet.be



huysvandeMens Diksmuide
Esenweg 30, 8600 Diksmuide
Tel. 051 55 01 60
diksmuide@demens.nu
www.demens.nu



**Willemsfonds
Veurne-De Panne-Koksijde**
contactpersoon: Ivan Winnock
Sasstraat 7, 8630 Veurne
Tel. 058 31 23 57
ivan.winnock@skynet.be



Vrienden van het GO! Westhoek
contactpersoon: Annie Decler
14^e Artilleriestraat 7
8600 Diksmuide
Tel. 051 50 15 33
vriendengo.westhoek@gmail.com



**Humanistisch Verbond
Westhoek**
contactpersoon:
Bernard Van den Haute
Veldstraat 81
8660 Adinkerke
0491 622 955
bvdhaute@gmail.com



**Humanistisch Verbond
Koekelare-Diksmuide**
contactpersoon:
André Laveyne
Brugse Heirweg 17
8680 Koekelare
Tel. 051 58 07 41
andre.laveyne1@telenet.be



**Mensen & Wetenschap
Westkust**
contactpersoon:
Marc Mortier
Astridplein 3-401
8670 Koksijde
Gsm 0475 97 21 98
marc-mortier@telenet.be



Panne Instituut

Comité vzw Panne Instituut
contactpersoon:
Eddy Deboyser
Duinhoekstraat 98
8660 De Panne
Tel. 058 41 22 19
Gsm 0473 89 39 14
deboyser.eddy@skynet.be



**Vermeyleylenfonds
Koksijde-Oostduinkerke**
contactpersoon: Maurits
De Picker, Koninklijke Baan
190A/301, 8670 Koksijde
Gsm 0477 29 38 37
depicker.maurits@skynet.be