

de Sprokkel

vrijzinnig humanistisch tijdschrift
regio Westhoek Noord



ZOMER 2023

**Angst & depressie zijn
geen welvaartsziekten**

VU : Marc Van Muylem, Galloperstraat 48, 8670 Koksijde | Verschijnt drie maandenlijks | juli – augustus - september | 12^{de} jaargang nr. 1

Afjifttekantoor: Gent X
P913985 - BC31649

de Sprokkel

de Sprokkel | 12^{de} jaargang nr 1
juli – augustus - september 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

Nele Deblauwe
Lieve De Cuyper
André Laveyne
Marc Mortier
Marc Van Muylem

droegen ook bij aan dit nummer

Chris Asseloots
Robert Claes
Hilke Desmedt
Fanny Dumarey
Stephan Hungenaert
Pink Phanter
Greta Raeymakers
Joeri Stekelorum
Bram Vervliet

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
HuisvandeMens	16-17
Lokale vereniging	18-22
Vorbije feesten	23
Boekbespreking	24-25
In de kijker	26-27

Editoriaal



Dag vrijzinnige vrienden,

De zomer die voor de deur staat, hebben we in ons Vrijzinnig Huis Koksijde alvast gepast ingezet op 18 juni. Ons tuinfeest, met BBQ en een geanimeerd optreden van de Frohlichen Trappisten, was meteen ook de afsluiter van een goed gevulde eerste jaarhelft. Onze lidverenigingen zorgden voor een gevarieerd aanbod aan activiteiten. Het Lentefeest en het Feest Vrijzinnige Jeugd wezen onze kinderen de juiste weg, die van het vrijzinnig humanisme.

Zomer is ook: even de pauzeknop indrukken. Geniet daarom op een zondagmiddag op het zonneterras van ons Vrijzinnig Huis. Onze vrijwilligers staan in voor jouw zorgeloos momentje.

Mentaal welzijn is meer dan ooit een hot topic en een gespreksonderwerp in zowel het privé als in het professioneel leven. HuisvandeMens Koksijde bracht in de eerste jaarhelft activiteiten die hierop inspelen: de workshop "Schrijven naar je-zelf" als creatieve uitlaatklep of houvast in moeilijke momenten en de lezing "Hartcoherentie: adem je vrij van stress!" Daarnaast was er de vierdaagse training "De weg naar veiligheid en balans", die door het grote succes twee keer werd georganiseerd. Activiteiten waar we ook heel wat nieuwe gezichten mochten verwelkomen.

In een tijd waarin steeds meer mensen het moeilijk hebben om de eindjes aan elkaar te knopen, stijgt ook de kans op psychische problemen. En het risico om in een vicieuze cirkel te belanden. Dit nummer van de Sprokkel heeft dan ook als passende titel: "Angst en depressie zijn geen welvaartsziekten". Ik nodig je uit tot een verdieping in dit thema.

Een fijne zomer(groet)!

Joeri Stekelorum
voorzitter Vrijzinnig Huis Koksijde



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



LEIFtime Achievement Award uitgereikt aan André Van Nieuwkerke en Luc Proot



Voormalig Vlaams parlamentslid voor sp.a en voorzitter van LEIF West-Vlaanderen André Van Nieuwkerke en coördinerend LEIF-arts Luc Proot hebben op zaterdag 22 april, tijdens de viering van 10 jaar LEIF in West-Vlaanderen, de LEIFtime Achievement Award ontvangen. Met die prijs zet de vzw LEIF mensen in de bloemetjes die zich op een uitzonderlijke manier hebben ingezet voor een waardig levenseinde.

Onder de hoede van André Van Nieuwkerke heeft LEIF West-Vlaanderen sinds haar oprichting een indrukwekkend parcours afgelegd, meent de jury met onder meer Wim Distelmans en Rik Torfs. Bovendien staat de afdeling volgens de jury model voor de diverse LEIFpunten die later in Vlaanderen en Brussel het licht zagen.

De LEIFtime Achievement Award werd voor de eerste keer uitgereikt in 2013 naar aanleiding van het 10-jarige bestaan van LEIF. Toen kregen de senatoren die de euthanasiewet mee hebben mogelijk gemaakt de onderscheiding: Jeannine Leduc, Myriam Vanlerberghe en Jacinta De Roeck. In 2016 ontving Etienne Vermeersch de award omdat hij al in 1971 voor het eerst op de toenmalige BRT het publieke debat over euthanasie aanging. De laatste uitreiking vond plaats in 2020. Robert Geeraert, die in 2000 het eerste palliatief support team in een woonzorgcentrum had opgericht, was toen de laureaat. Na een onderbreking van twee jaar door de coronabeperkingen werd de award nu opnieuw uitgereikt. Ontvangers van de LEIFtime Achievement Award krijgen een beeldje van kunstenaar Willy Peeters dat twee mensen in dialoog uitbeeldt.

Winnaars van de West-Vlaamse voorronde van de Vlaamse Debatwedstrijd op 3 mei en de Grote Finale op 13 mei in Brussel

Fulvio en Warre van Atheneum Voskenslaan Gent wonnen de West-Vlaamse voorronde van de Vlaamse Debatwedstrijd in VC Mozaïek Kortrijk op 3 mei en behaalden daarmee een plaats voor de Grote Finale op 13 mei in de Senaat in Brussel. Tijdens de finale streden 8 straffe debatteams, vijfde- en zesdejaars spreektalenten, voor de titel 'Winnaars van De Vlaamse Debatwedstrijd 2023'. Robin en Kwinten, eveneens van Atheneum Voskenslaan Gent, wonnen met glans de finale.

De Vlaamse Debatwedstrijd is een initiatief van HUUJO om jongeren belangrijke skills aan te leren die essentieel zijn om ten volle te kunnen deelnemen aan onze samenleving als

kritische en zelfverzekerde burger. Jongeren leren, door te debatteren, onder andere kritisch denken en onderzoeken, argumenteren en redeneren, een mening vormen en verdedigen, luisteren, speechen, spreken voor publiek en samenwerken.



In het VRT-nieuws: aantal communicanten in dalende lijn, vrijzinnige lentefeesten blijven het goed doen

VRT bracht een nieuwsitem in het journaal van 28 april over de dalende trend in communie- en vormselfeesten en de populariteit van lentefeesten. Bert Goossens, demens.nu: "Het toont aan wat leeft in de maatschappij. Het geloof valt meer en meer weg, er is minder geloof in een God, maar toch grijpen ouders terug op rituelen. Zo willen ze belangrijke momenten in het leven van hun kinderen vieren, vooral dan de overgangsmomenten van het kleuter naar het lager onderwijs en van het lager naar het secundair onderwijs. Wij bieden ook die mogelijkheid aan en meer mensen pikken daarop in."

VRT: Communie- en vormselfeesten, traditioneel ligt het zwaartepunt daarvan in de maand mei. Maar wie de cijfers bekijkt, ziet dat eigenlijk al een tijd lang die cijfers achteruit

denderen. Het aartsbisdom beschikt niet echt over veel gedetailleerde jaarcijfers, bovendien waren er nog eens twee coronajaren waardoor de overgangsrituelen niet of amper konden doorgaan, maar toch is een verval te zien van pakweg 45.000 communies in 2018 naar een goeie 41.000 in 2021. Mogelijk ligt dat cijfer dit jaar nog lager. Wat de vormsels betreft, is er op vijf jaar tijd een daling van een goeie 39.000 kinderen naar zowat 35.500. Al bij al is dat op enkele jaren tijd een daling van 10 procent.

Het is anders bij de lentefeesten, die worden georganiseerd door vrijzinnige humanistische verenigingen. In 2010 waren er nog goed 5.000 kinderen betrokken, dat piekte even tot goed 10.000, daalde daarna weer, maar dit jaar zouden weer bijna 9.000 kinderen een lentefeest vieren.



De kijk van ... Stephan

Je kunt haast geen tijdschrift (zowel de ernstige als de minder ernstige) meer openen of het gaat er wel eens over, angsten en depressies, tenzij ze het over burn-outs hebben natuurlijk, ook niet direct om vrolijk van te worden. Het aantal psychofarmaca dat er geslikt wordt, naast alcohol- en druggebruik – toch ook vaak als zelfmedicatie gebruikt – is gewoon hallucinant. Ook heel wat suïcides zijn er een gevolg van. Economen, naast professionele onheilsbodes, vertellen ons dat het aantal langdurig zieken omwille van psychische problematiek een maatschappelijke kost is die we ons niet kunnen veroorloven. Sommige politici deinzen er niet voor terug om wie van depressies of angsten last heeft als werkschuw, luiaard of plantrekker te beschouwen. De boodschap is zoals bij elke vorm van cafépraat bijzonder duidelijk en vooral simplistisch eenvoudig. De patiënt is een zwakkeling, moet vooral z'n pilletjes pakken, zwijgen omwille van het taboe en zo vlug mogelijk weer gaan werken. Over de oorzaken van al dat onheil wordt – uiteraard – zedig gezwegen, want dat past niet in ons economisch model. De schuld leggen bij mensen waarmee het even wat minder gaat, is zoveel gemakkelijker dan je de vraag stellen waarmee je eigenlijk bezig bent. Dat dit voor de patiënt ook niet direct bemoedigend of curatief is, nemen ze er met graagte bij. Niet echt netjes, maar de gladde jongens krijgen het wel verkocht. Wie anders denkt of zegt krijgt al vlug het nieuwerwets scheldwoord woke naar z'n hoofd geslingerd en is blijkbaar wereldvreemd in het beste geval, tegendraads in de meeste gevallen.

Natuurlijk is er misbruik, maar zijn de mensen die ziek zijn misschien geen spiegel van de maatschappij waar er op alle vlakken en in alle vormen misbruik is? Doen controleartsen minder rigoureuus hun werk dan fiscale ambtenaren, of de pensioendiensten van onze politici? Wie zal het zeggen, ik alvast niet.

Laten we wel wezen, we leven in een consumptiemaatschappij waarvan we stilletjes aan de gevolgen moeten

beginnen van dragen. Er is de maatschappelijke impact, denken we maar aan het milieu, of de klimaatproblematiek, allebei een rechtstreeks gevolg van ons consumptiegedrag. De toekomst hieromtrent ziet er volgens wetenschappers – die trouwens door de feiten ingehaald worden – niet echt rooskleurig uit. Maar er is ook de persoonlijke impact, wie uit de boot valt wordt er depri van, maar wie er niet wil uitvallen moet zo hard roeien dat die dat eveneens wordt. Uren in de file of een overvolle trein, hard werken, presteren, de druk (laten) opdrijven om toch maar het geld te hebben om – godbetert – de energierekening, of de kinderen hun schoolgeld te kunnen betalen, wat voor velen een luxe dreigt te worden, wie wordt daar vrolijk van? En van echte armoede word je dat gegarandeerd niet.

Maar er is ook de persoonlijke impact, wie uit de boot valt wordt er depri van, maar wie er niet wil uitvallen moet zo hard roeien dat die dat eveneens wordt.

Neem daarbij dat we van onze wieg tot aan ons graf zowat opgefokt worden. Van de wieg tot het graf mag je hier bijzonder letterlijk nemen. De reeks schandalen in kinderdagverblijven lijkt maar niet te stoppen, de reeks schandalen in woon-zorgcentra lijkt dat evenmin te gaan doen. Als zelfs daar al geen fatsoen meer is, noch voor onze kinderen, noch voor onze bejaarden, belooft dat niet veel goeds voor de tijd daartussen.

Al die stress, die onzekerheden en die opgefoktheid – om toch maar te overleven of te voldoen aan de norm – is de ideale vergifcocktail om angsten of depressies te veroorzaken. Als humanist mogen we daar wel eens bij stilstaan. Uiteindelijk zijn we hier allemaal om toch ook wat te genieten van het leven. Roofbouw op onze planeet, arbeiders in den vreemde en onszelf horen daar echt niet bij, sterker nog, staan daar eigenlijk haaks op. Natuurlijk gaan ook wij de wereld niet direct veranderen en is het eerder naïef te denken dat dit voor morgen is. Maar met angsten of depressies als welvaartsziektes te beschouwen en de malle molen ongestoord te laten doordraaien, staan we ver van ons humanistisch ideaal, laat ons dat maar beseffen.

Stephan Hungenaert

Het lukt me niet meer

Over het ontstaan en behandelen van angst- en stemmingsklachten

Grote wachttijden voor psychologische en psychiatrisch hulp, nog langere wachttijden als je jonger dan 18 jaar bent. Voor de één is het de 'ver van mijn bed show', voor de ander is het een pijnlijke realiteit.

Gaat het dan zo slecht met de geestelijke gezondheid van volwassenen en jongeren?

De cijfers van maart 2022 tonen ons dat 1 op 4 Belgen een angst- en of stemmingsstoornis heeft. Tijdens de coronacrisis lag dit cijfer nog hoger maar de terugkeer naar het 'normale' leven bracht ons niet terug naar de cijfers van 2018, toen 1 op 10 Belgen kampten met deze klachten (bron: www.gezondheidbelgië.be). 1 op 4 Belgen maakt doorheen zijn leven een depressieve periode door. Bij kinderen en jongeren had in 2020 1 op de 10 jongeren psychische klachten die hulp vereisten (bron: Sciensano). Ook hier kunnen we een hoger cijfer veronderstellen anno 2023.

Waar komen deze klachten vandaan?

Ondanks een grote variatie in zowel de ontwikkeling als de uiting van deze klachten, vertonen de processen die een rol spelen bij het ontstaan en voortduren van deze klachten heel wat gelijkenissen. Deze processen worden samengebracht in het stresskwetsbaarheidmodel. Hierbij zien we dat de stressoren (aspecten die tot stress leiden) waarmee men geconfronteerd wordt op de persoon gaan wegen. Deze belastingen zorgen voor een te grote druk op de draagkracht van de persoon, waardoor er klachten ontstaan. Door hoe men om probeert te gaan met deze klachten wordt het vaak erger, waardoor men zichzelf nog meer gaat belasten en/of de eigen draagkracht verder gaat ondermijnen.

Bij stressoren denken we automatisch aan moeilijke situaties zoals problemen op het werk, gezondheidsproblemen, spanningen in een relatie, ... Ook maatschappelijke fenomenen zoals de covid-pandemie en de snelle stijging van de levensduurte zorg(d)en voor stress. Net als het toenemen van maatschappelijke en sociale verschillen tussen mensen. Maar het kan even goed gaan om fijne ervaringen die tot stress leiden. Hierbij denken we aan aanstaand ouderschap, het starten van een nieuwe job, een huis aankopen/verbouwen, enz ... Hoe zwaar een stressor gaat wegen, wordt mede mate bepaald door de betekenis die men eraan geeft. Welke betekenis iets krijgt, vertrekt vanuit eerdere ervaringen. Als men bijvoorbeeld al vaker meemaakte dat hij/zij kopje

onder ging bij de confrontatie met stress dan gaat men na verloop van tijd automatisch denken 'ik kan dit niet aan' wat dan weer tegenover iemand staat die vanuit eigen ervaring weet 'als het moeilijk wordt, dan ben ik op mijn best'. Ook de stressor zelf krijgt een betekenis. Voor de één is een nieuwe job 'een topkans' voor de ander is het 'afzien'.

De draagkracht van mensen wordt bepaald door verschillende factoren. Een eerste is het aangeboren karakter. Hierbij kan men karaktereigenschappen hebben die helpen om stress te dragen, bv. een hoge veerkracht (veel kunnen incasseren), makkelijk praten over waar je mee zit en snel en adequaat kunnen reageren op moeilijke situaties. Daartegenover staan karaktereigenschappen die ons kwetsbaarder maken zoals een aanleg tot piekeren, een grote gevoeligheid voor emoties van anderen, etc. Een tweede factor is hoe we omgaan met stressoren. Dit wordt coping genoemd. We weten dat waar je het moeilijk mee hebt delen met anderen, helpt. Net als het aanpakken van problemen. Daartegenover staat dat jezelf afsluiten en afzonderen en 'de bui uitzitten' net belastend werken. Daarnaast zien we dat men vaak gaat piekeren over wat hen overkomt, hoe het nu verder moet, enz.

Het complexe samenspel tussen de hiervoor omschreven factoren zorgt voor de ontwikkeling van angst- en of depressieve klachten.

Waarom verdwijnen deze klachten niet vanzelf?

Bij heel wat mensen verdwijnen klachten na verloop van tijd. Dit omdat de stressor is verdwenen en/of men een manier heeft gevonden waardoor men de stressor kan (ver)dragen. Daartegenover staat dat bij een deel van de mensen die overbelast worden, de klachten niet verdwijnen. Dit kan enerzijds te maken hebben met de realiteit dat de stressor(en) te zwaar om dragen zijn. Maar wat veel vaker voorkomt, is dat men door hoe men gaat reageren op de stressor en de klachten, het (onbedoeld) erger maakt. Vaak speelt piekeren hier een belangrijke rol.

Bij het ontwikkelen van angstklachten gaat men datgene of diegene waar men bang voor is uit de weg. Immers, 'als ik het niet doe, dan is er geen angst' of 'als ik die persoon niet zie, dan wordt het niet lastig'. Dit noemen we vermijding.

Echter deze vermijding gaat zich verbreden waardoor men steeds meer situaties en mensen uit de weg gaat, waardoor de angst toeneemt en men uiteindelijk angst voor de angst krijgt. Is dit het geval dan ervaart men bijna voortdurend angst, wat veralgemeende angst wordt genoemd.

Bij het ontwikkelen van depressieve klachten spelen 2 aspecten een belangrijke rol. Omdat men zich depressief voelt, gaat men minder doen met de intentie om te recupereren. Men schraapt leuke activiteiten en neemt enkel nog de verplichtingen op. Alleen is er op deze manier geen manier meer om op krachten te komen en gaan de verplichtingen steeds harder doorwegen, waardoor de depressieve klachten toenemen. Vaak denken mensen – onterecht - dat ze een burn-out hebben. Dit laatste is een energiestoornis, die meestal vrij vlot herstelt als men rust. Terwijl dit vaak niet of maar ten dele het geval is bij een depressieve stoornis.

Bij angst- en stemmingsklachten komen regelmatig zelfmoordgedachten naar boven. Wat zowel voor de persoon zelf als zijn omgeving erg overdonderend en angstaanjagend kan zijn.

Wat te doen als je met deze klachten geconfronteerd wordt?

Bij milde klachten is het belangrijk om zich bewust te worden van de stressoren die wegen en welke betekenis men hieraan geeft. Daarnaast is het belangrijk om in te schatten of de draagkracht voldoende is om alles te dragen. Je kunt zelf gaan uitzoeken wat je kan doen om het gewicht van de stressoren te verminderen of om je draagkracht te versterken. Bij dit laatste denken we aan hulp/steun zoeken bij anderen, problemen aanpakken, voldoende bewegen, gezond eten en een goed slaappatroon nastreven.

Wanneer de klachten echter blijven duren en/of ze ernstiger worden, is een psychologische behandeling noodzakelijk. In sommige gevallen is het eveneens opportuun om dit te combineren met een medicamenteuze behandeling onder begeleiding van een huisarts en/of psychiater.

Een psychologische behandeling is hard werken. Samen met de psycholoog worden de hierboven omschreven factoren in kaart gebracht. Om van daaruit de draagkracht te versterken en de impact van stressoren te verminderen. Naargelang de concrete klachten, zal de aanpak wat verschillen. Bij angstproblemen zal eerder ingezoomd worden waar men bang voor is, of deze angst realistisch is en wanneer dit niet het geval is om de confrontatie met datgene waar men bang voor is aan te gaan. Dit laatste noemt men exposure. Een bekend voorbeeld hiervan is de behandeling van een hondenfobie. Een behandeling die enige tijd terug aan bod kwam in het programma 'Iedereen



beroemd' op Eén. Dit voorbeeld kan vertaald worden naar alle angsten waarmee iemand op vastloopt.

Bij depressieve klachten zal het belangrijk zijn om mondjasmaat activiteiten op te nemen die voor de persoon waardevol zijn, om op die manier de draagkracht te versterken. Gaandeweg kan ook gewerkt worden aan moeilijk gedachten, de betekenis die men aan stressoren geeft etc. een laatste fase van de behandeling bestaat erin om preventief te gaan werken en vaardigheden aan te leren die helpen om zichzelf te beschermen tegen herval. Mindfulness speelt hierin een zeer belangrijke rol.

De overheid erkende in beperkte mate de hoge nood aan behandeling van deze klachten. In de zomer van 2021 kondigde ze het project Eerstelijnspsychologische Zorg aan. Bekend onder het motto 'voor 11 euro naar de psycholoog'. Hiervoor erkende het RIZIV een beperkt aantal psychologen voor een beperkt aantal uren. Voor uw regio is dit de eerstelijnszone Westkust & Polder. Meer informatie vind je op <http://www.elpen.be>

We hopen dat dit project een begin is voor terugbetaling van alle psychologische behandelingen. Immers, we weten dat het werkt!

*Fanny Dumarey
klinisch psycholoog bij Guntos
supervisor Gedragstherapie en Schematherapie
praktijkassistent aan de UGent*

De olifant in de kamer van angst en depressie

Angst en depressie wegen zwaar op het mentale welzijn van ons land en elders in de wereld. Het zijn de meest voorkomende mentale stoornissen, maar ook in mildere vorm kunnen ze veel leed veroorzaken. Voortdurend piekeren en gebukt gaan onder zwartgallige gedachten staat bij vele mensen een authentieke levensontplooiing in de weg. De préambule van de universele verklaring van de rechten van de mens verklaart dat een wereld waarin iedereen vrij van angst kan leven één van de hoogste doelen is van de mensheid. Hoewel dit vooral betrekking heeft op het verminderen van externe dreigingen zoals massavernietigingswapens, kunnen we het ook toepassen op de mentale binnenwereld: we moeten een wereld creëren waarin angst en depressie minder kans hebben.

Hoe slagen we daarin? Zijn we vandaag minder bang en depressief dan vroeger? Komen we dichterbij die wereld zonder angst?

Het valt niet te ontkennen dat onze wereld sinds 1948 veel veiliger geworden is. Dat valt heel eenvoudig af te lezen aan de sterke stijging van de levensverwachting, zowel in België als wereldwijd. Dit is voor een deel toe te schrijven aan een spectaculaire daling van kindersterfte, gelukkig maar! Kinderen zien sterven is zowat het ergste wat er is. Maar daarnaast blijkt dat de levensverwachting toeneemt voor elke leeftijd. Dit betekent dat je vandaag als zeventigjarige een grotere kans hebben om er nog een aantal jaar bij te doen dan enkele decennia geleden. Vaak in goede gezondheid, trouwens.

Waarom stijgt de levensverwachting? Omdat we er steeds beter in worden om de grote gevaren te bedwingen: ziektes, hongersnood, oorlogen, ongevallen, vervuiling, rampen... Steeds minder mensen sterven aan deze gevaren die de mensheid als duizenden jaren plagen.

We creëren een wereld die almaar veiliger wordt en mensen de kans geeft om in relatieve vrijheid zichzelf te ontplooiën. En daar komt vaak de zorg voor anderen bij kijken.

De cijfers tonen dat de wereld veiliger is geworden, maar toch lijkt dat niet zo. Elke dag lezen we in de krant of op onze smart phone welke rampen hebben plaats gevonden of hoe mensen elkaar de duvel aandoen. We krijgen steeds meer informatie, waardoor we ons meer bewust zijn van de gevaren die ons belagen. En dus lijkt de wereld, ondanks bewijs van het tegendeel, gevaarlijker te worden.

Worden we daar banger en neerslachtiger door? Misschien wel. Wereldwijde bevestigingen laten zien dat mensen in het Westen, waar de gevaren het meest geweken zijn, erg pessimistisch zijn over de toestand van de wereld en over de toekomst. Dit staat in schril contrast met heel wat ontwikkelingslanden waarin optimisme de boventoon heeft. Hoewel hun wereld vele malen gevaarlijker is dan de onze, zien mensen uit die landen de levensverwachting voor hun ogen toenemen. En dat stemt hoopvol.

Toch is er nog een andere factor aan het werk. Als we naar België kijken, dan zien we grote verschillen opduiken tussen bevolkingsgroepen. Neem nu Vlaanderen en Wallonië, twee kleine regio's in ons kleine landje. Uit de nationale Gezondheidsenquête van 2018 blijkt dat de mentale gezondheid van de Belgen niet gelijk is in deze twee regio's. Als je de resultaten van de enquête bekijkt, dan spat de ongelijkheid je in het gezicht. Belgen die in Wallonië wonen hebben dubbel zoveel kans om aan een angststoornis of een depressie te lijden, vergeleken met Belgen die in Vlaanderen wonen. Dubbel zoveel, dat is gigantisch. Dit kan geen toeval zijn.

Wat is er aan de hand? Het antwoord is even eenvoudig als wraakroepend: Walen gaan vaker gebukt onder armoede dan Vlamingen. Wereldwijd onderzoek laat zien dat angst en depressie tot drie keer vaker voorkomen bij mensen die in armoede leven. En dus lijden Walen vaker aan angst en depressie. Wie dacht dat angst en depressie welvaartsziekten zijn die mensen uit de middenklasse treffen omdat ze slachtoffer zijn van een neoliberale ratrace, moet zijn mening herzien. Hoewel angst en depressie ook in de middenklasse voorkomen, en zelfs in de rijke klasse, vieren ze hoogtij in de armere klassen van de samenleving.

Waarom zou armoede aanleiding geven tot angst en depressie? Stress. Het spreekt voor zich dat voortdurende stress nadelig is voor de mentale gezondheid. Mensen die in schaarste moeten leven, zonder financiële buffer om eventuele schokken op te vangen, zijn voortdurend kwetsbaar voor verdere achteruitgang. Elke rekening die in de bus valt, elke ziekte, elk toestel dat uitvalt, houdt het risico van verdere verarming in zich. Soms is een lening aangaan de enige manier om het hoofd boven water te houden. Maar dat wreekt zich later met hoge interesten. Er is geen licht aan het einde van de schuldenpiraal.

Mensen in armoede leven ook vaker op ongezonde plekken, in vochtige en slecht geïsoleerde huizen, met veel luchtvervuiling en lawaaioverlast. Dit kan slaapproblemen veroorzaken, wat mensen psychisch kwetsbaar maakt. Sowieso hebben mensen in armoede vaak een slechtere

fysieke gezondheid, en lopen ze een verhoogd risico op trauma, geweld en criminaliteit. En wat het plaatje helemaal erg maakt: armoede vervormt kinderen, zelfs van in de baarmoeder. De cognitieve ontwikkeling gaat trager en zwakker, en kinderen die in armoede opgroeien hebben een hogere kans op mentale stoornissen in hun latere leven.

Maar armoede heeft ook psychologische consequenties die lang onderbelicht gebleven zijn. Wanneer je in armoede belandt, verandert de manier waarop je beslissingen neemt. De tijdschijf verkleint, waardoor onmiddellijke beloningen of bestraffingen meer gewicht krijgen. Dit is voordelig om van dag tot dag te kunnen overleven: mensen in armoede gaan rationeler om met onmiddellijke kosten dan mensen uit de middenklasse. Zo gaan middenklassers moeite doen om naar een verdere winkel te wandelen als ze 5 euro korting krijgen op een aankoop van 20 euro, maar verzaken ze hieraan als het om een aankoop van 200 euro gaat. Dit is irrationeel gedrag, want 5 euro is 5 euro. Toch? Mensen in armoede gaan die moeite wél doen, zelfs als het om een aankoop gaat van 200 euro: zij weten wat 5 euro waard is voor hen, ze laten zich niet afleiden door de grootte van het aankoopbedrag. Mensen in armoede gedragen zich rationeler in kortetermijnsbeslissingen.

Dit gaat ten koste van beslissingen waarvan de consequenties op langere termijn vallen. Daarvoor moet je toekomstige kosten en baten in overweging nemen en afzetten tegen de huidige kosten en baten. En daar wringt het schoentje. Als je mensen in armoede vraagt of ze liever vandaag 5 euro krijgen of 20 euro binnen twee maanden, dan gaan ze geneigd zijn de 5 euro nu te kiezen. Omdat de financiële nood zich vandaag voordoet, lijkt de 5 euro aantrekkelijker. Maar als je kan wachten, dan zou je na twee maanden meer noden kunnen lenigen met het hogere bedrag. En dit zou je kunnen helpen om uiteindelijk uit de armoede te geraken. Het probleem is dat als het water je vandaag aan de lippen staat, het geld vandaag nodig is. Niet na twee maanden.

Maar zelfs als je vandaag 5 euro nodig hebt, dan zou je die kunnen gaan lenen bij de bank en binnen twee maanden het verschil terug betalen met de interest, en toch meer geld overhouden dan enkel voor 5 euro te gaan. Maar arme mensen geraken niet gemakkelijk aan een lening. En als ze een lening krijgen, dan moeten ze hoge rente betalen. In zo'n wereld kan je beter het zekere voor het onzekere nemen: de onmiddellijke, kleine beloning. Zo wordt armoede een moeras waar je niet meer uitgeraakt.

Experimenten in het laboratorium hebben aangetoond dat de verkorting van de tijdschijf een gevolg is van de angst die mensen ervaren door in schaarste te leven. Als je niet-arme mensen eerst bang maakt door ze te bedreigen

met onaangename, elektrische schokken op hun pols, dan gaan ze ook meer geneigd zijn om voor de onmiddellijke beloning te kiezen. Bang zijn verkort hun tijdschijf net als bij mensen die in armoede leven. Maar zonder duurzame beslissingen en langetermijninvesteringen kan je moeilijk uit de valkuil van armoede ontsnappen. Armoede maakt mensen banger en voorzichtiger, waardoor ze beslissingen nemen die op lange termijn hun armoede niet oplost.

Het is niet zo dat arme mensen per se een voorkeur hebben voor onmiddellijke beloningen – ze worden ertoe gedwongen door de wereld van schaarste waarin ze leven en door de angst die dat teweegbrengt. Dat is wat de experimenten ons leren. Maar ze brengen ook een hoopvolle boodschap: als je de angst vermindert, dan beginnen deelnemers vanzelf meer duurzame financiële beslissingen te nemen (zelfs al blijft de schaarste gelijk). En dus is het aanpakken van angst en depressie een belangrijke schakel om uit de valkuil van armoede te ontsnappen.

Armoede is de belangrijkste oorzaak van angst en depressie, maar ze wordt zelf ook in stand gehouden door deze mentale klachten. Het is een vicieuze cirkel. De psychologische effecten van armoede maken het moeilijker om uit de armoede te ontsnappen. De schokkende waarheid is dat wij allemaal in het moeras zouden zinken als we in armoede terecht zouden komen. Het is fout om te beweren dat mensen in armoede zelf schuld hebben aan hun armoede, zelfs wanneer ze verkeerde beslissingen nemen. Verkeerde beslissingen zijn een gevolg van armoede, niet een oorzaak.

Armoede verminderen is de krachtigste manier om het mentale welzijn van een bevolking op te krikken. Maar om dat te bereiken zijn breedschalige, gratis psychotherapeutische interventies nodig om angst en depressie te verminderen bij mensen in armoede, samen met voldoende financiële steun zodat mensen een buffer kunnen opbouwen die hen toelaat om op langere termijn te denken. Armoede en mentale stoornissen zijn nauw verbonden met elkaar. We kunnen het éne niet oplossen zonder het andere.

*Bram Vervliet, Ph.D.
associate Professor, Special Research Fund
director of BRAMLAB*

*associate Editor of Behaviour Research and Therapy
member of the Social and Societal Ethics Committee of KU
Leuven*

*Research unit Brain & Cognition
Faculty of Psychology and Educational Sciences
KU Leuven*



*Auteur van het boek *Waarom we bang zijn* -
De oorsprong en toekomst van angst*

Angst

Een spontane toezegging aan hoofdredacteur Marc, om naast de traditionele boekbespreking nu ook een bijdrage te leveren rond het thema 'Angst'.

Achteraf beschouwd een nogal roekeloze daad, vooral omdat ik geen psychiater, psycholoog, filosoof, ethicus noch moralist ben, slechts één van de velen onder ons. Maar ook een mens, zoals iedereen, met verstand en emoties, waarbij beide worden beïnvloed en soms zelfs gestuurd door gevoelens van angst. Angst om zonder verweer meegesleurd te worden in een wereld vol onzekerheden. Met de mens als 'lijdend voorwerp' en niet (meer) als handelend of meewerkend voorwerp, laat staan onderwerp. Het menselijk leven loopt slecht af. Zijn we dan echt gelijk voor de dood? Geenszins, maar dat zou ons te ver leiden. Als vrijzinnig humanisten mogen wij ons ondertussen gelukkig prijzen dat dankzij de onverdroten inspanningen van geestesgenoten de mogelijkheid tot euthanasie wettelijk is geregeld.

De angst om het slachtoffer te worden van therapeutische hardnekkigheid zou dus moeten opgeheven zijn, alhoewel in de praktijk niet alles zo eenvoudig is als het lijkt. Nu voor velen God dood verklaard is of tenminste verwezen naar een onbereikbare en onbegrijpelijke hemel, verliezen velen daarbij hun houvast. Niet alleen voor zichzelf, maar ook voor hun kijk op de samenleving. Varen op het eigen kompas wordt het. Maar goed, ondertussen zijn er andere zorgen en angsten die ons bedreigen.

Zullen we onze job behouden in een economie die geglobaliseerd is ('de wereld is ons dorp'), en waarin ondernemingen zich herstructureren, een eufemisme voor het behouden en soms verhogen van hun winstgevendheid? Uiteraard kunnen ondernemingen waardescheppend zijn en een bijdrage leveren tot de algemene welvaart. Maar treedt de mens binnen de onderneming of het bedrijf niet voortdurend in concurrentie met de machine, de technologie en wordt het belang van zijn bijdrage tot de resultaten van de onderneming geminimaliseerd. Er zijn geen 'werkgevers', alleen ondernemers of patroons en die volgen een eigen logica. Mensen als kostenfactor, niet als sociaal kapitaal dat duurzaam wordt ingeschakeld in het productieproces. Men vraagt flexibiliteit maar ziet niet (voldoende) in dat betrokkenheid en participatie minstens even belangrijk zijn.

Een samenleving waarin de rol van de overheid wordt bekritiseerd en teruggebracht tot de zgn. kerntaken en dit met verlies aan tewerkstelling en kwaliteit van de zorg voor mens en samenleving!

Waarom de toekomst van de sociale zekerheid op onveilig wordt gesteld ingevolge o.m. de vergrijzing van de

bevolking, het kostenplaatje van de zorg, enz.

Zullen onze kinderen en kleinkinderen nog in menswaardige omstandigheden kunnen werken en leven? We lezen immers dat de toekomst van de planeet gegarandeerd is maar deze van zijn bewoners niet!

Ook onze democratie wordt bedreigd, extern door de permanente oorlogsdreiging op wereldvlak maar ook intern door het verlies aan contact tussen de politiek en de bevolking. De mensen krijgen de indruk dat de politici meer bezig zijn met zichzelf en met hun concurrenten dan met de zorg voor het welzijn van de bevolking. Dat extreem-rechts met populistische argumenten deze lacune gretig opvult is niet te verwonderen. Zonder daarom naar de jaren 1930 te verwijzen is het toch niet overbodig de lessen van toen indachtig te zijn.

Maar goed, tot daar deze summieri diagnose. Redenen te over om angstig te zijn.

Als vrijzinnig humanisten blijven we niet stilstaan bij een moeilijke opgave, maar zoeken we verder naar oplossingen, ook al zijn deze niet voor iedereen begrijpelijk en bereikbaar.

Welke pogingen kunnen we ondernemen om te proberen de hedendaagse mens van zijn angsten te verlossen? Helemaal verlossen is een illusie want zoals de Deense filosoof Kierkegaard schreef zou een leven zonder angsten een levenloos leven zijn. Als je er goed mee omgaat is angst om vrij te zijn een onmisbare leidraad om je levenspad uit te stippelen.

We moeten dus leren omgaan met angst, begrijpen wat angst is en hoe ze ontstaat en vermits angst ontstaat door onwetendheid en onzekerheid moeten we deze twee kwalen aanpakken. Hierbij geldt het 'durf denken' als uitgangspunt.

Bij de opvoeding van onze kinderen, gesteund door het onderwijs, dienen deze op te groeien tot kritische en weerbare mensen. Niet wat te denken, maar hoe te denken dient voorop te staan. Dit in een wereld waarin doemdenken, complottheorieën, fake news, enz. voortdurend de kop opsteken.

Eens nakijken en ontdekken wie belang heeft (cfr. Cicero's Cui bono?) bij het veroorzaken van angst bij de mensen. Veel wordt dan duidelijk.

Maar ook de weerbaarheid zelf dient te worden ontwikkeld en gecultiveerd. De mens is niet alleen een sociaal dier maar volgens Aristoteles ook een 'politiek dier'. Dat zomaar zijn macht afstaat aan zijn vertegenwoordigers die in zijn naam alles en nog wat kunnen beslissen en uitvoeren. Van een representatieve tot een participatieve democratie. De burgers moeten alert zijn en blijven en de beslissingen van de politici nauwlettend opvolgen. Niet

noodzakelijk als individu, maar ook dankzij het middenveld, de organisaties van mensen. Maar ook die organisaties moeten geresponsabiliseerd worden door hun leden.

Er is dus nog (veel) werk aan de winkel, maar hoop doet leven.

Marc Mortier

Als de dood voor de dood

“Leef, alsof het je laatste dag is. Leef, alsof de morgen niet bestaat. Leef, alsof het nooit echt af is. En leef, pak alles wat je kan. En ga a a a a a a...” André Haezes Jr. bezingt in zijn verpletterende oorwurm wat oude filosofen ons eeuwen geleden al adviseerden: leef elke dag alsof het je laatste is, want met de dood voor ogen leren we betere keuzes te maken. Maar is het leven nog te doen als je elke dag je eigen sterfelijkheid overdenkt?



We weten dat we ooit doodgaan, het is de enige zekerheid die we hebben in dit leven. Toch schrikken we er telkens van wanneer iemand uit onze omgeving – al dan niet aangekondigd – sterft. We beschouwen de dood als een vijand die we liefst ver weg van ons houden. De dood is de meest ongenode gast op het feestje van ons leven. In onze huidige cultuur richten we al onze pijlen op de eeuwige jeugd, van anti-aging crèmes tot trendy diëten, van sportrages tot lifecoaches. We kunnen het zo gek niet bedenken, of het bestaat! We creëren voor onszelf de illusie dat we onsterfelijk zijn. De dood wordt letterlijk doodgezwegen. Sterven is één van de grootste taboes van deze tijd. Toch gaat de dood ons allemaal aan, dus kunnen we ons er maar beter mee verzoenen. Vanzelfsprekend is dat niet, want heel wat mensen zijn bang om te sterven. Ooit worden we definitief gescheiden van de mensen die we graag zien. Bovendien weten we niet altijd precies wanneer hét moment komt, wat behoorlijk wat onzekerheid met zich meebrengt. Terwijl mensen vooral grip willen hebben op hun leven, ze willen zelf bepalen wat er gebeurt en

wanneer. Er zijn zoveel dingen waar we voor kunnen kiezen in dit leven, de mogelijkheden zijn ogenschijnlijk onbeperkt, maar voor de dood kunnen we niet kiezen. Die komt, in welke gedaante dan ook.

Een handleiding voor de dood.

Vroeger werd er anders omgegaan met sterfelijkheid, maar sinds de recente ontwikkelingen op medisch vlak – zoals de mogelijkheden rond intensieve pijnbestrijding – is de dood vaak een gemedicaliseerd proces. Sommigen geloven dat de moderne wetenschap ervoor zal zorgen dat de mens 1000 jaar en meer kan worden. Wie weet? Voorlopig sterven we nog op de gemiddelde leeftijd van 83,7 jaar bij vrouwen en 79 jaar bij mannen (cijfers: www.statbel.fgov.be). We kunnen dus maar beter voorbereid zijn. Maar hoe?

Als er in België 100 mensen sterven, dan zijn er een dertigtal voor wie de dood erg plots komt. Ze sterven door een ongeval of in hun slaap. Voor de meeste mensen neemt de dood z'n tijd, de fase die het levenseinde inluidt duurt dan enkele dagen, weken, of misschien zelfs maanden. Die terminale fase is een intensieve tijd voor de persoon die sterft, maar ook voor zijn omgeving. Er zijn verschillende mogelijkheden die ervoor kunnen zorgen dat het leven zo goed mogelijk afgerond wordt. Daarover lees je meer verder in dit nummer.

Goed sterven hoort bij goed leven.

‘Geef die mensen eens iets te drinken, want straks sterft iederéén hier van de dorst!’. Een kwartier na zijn hilarische onliner was Luc* dood. Hij koos voor euthanasie, na een intense lijdensweg waarbij sprake was van zowel fysisch als psychisch lijden. Voor Luc was sterven het sluitstuk van

zijn doorleefd leven. In de aanloop naar zijn dood stelde hij zichzelf vragen. Waarom dit lijden? Waarom moet ik sterven? Wat betekende ik hier op aarde? Wat doe ik hier? Wie ben ik? Is er leven na de dood? Een eenduidig antwoord op al deze vragen is er niet. We vullen in naargelang onze persoonlijkheid, onze geschiedenis, en de normen en waarden die we erop nahouden. Wie erin slaagt deze vragen voor zichzelf te beantwoorden, zal misschien meer innerlijke rust ervaren of min of meer bevrijd zijn van die angst in het aanschijn van de dood. Existentiële levensvragen gaan immers over het bestaan zelf, ze hebben te maken met wie je bent, maar ook met de betekenis van het leven en de eindigheid ervan. De omgeving kan dit soort vragen bij het levenseinde snel de kop indrukken: 'Waar ben jij nu mee bezig?', 'Je moet daar niet teveel aan denken', of 'We zijn nog zover niet'. In het geval van Luc trok de huishoudster de gordijnen met een ruk open, vertelde ze hem dat de zon keihard scheen – óók voor hem! – en dat hij knettergek was om dit leven – vrijwillig! – te verlaten. Zij leek banger voor zijn dood dan hijzelf. Toen hij stierf, was zij er niet bij. Toch had hij dat graag gewild, want doodgaan deed hij liefst met al zijn geliefde en vertrouwde gezichten erbij. In die laatste weken namen positieve gevoelens de bovenhand. Hij voelde veel liefde en verbondenheid, geen eenzaamheid, angst of spijt. Hij ging met een glimlach: 't Is hier gedaan, salut!'

Er is leven, er is leven na de dood. Of niet?

Vrijzinnig humanisten leven in het hier en nu, ze geloven niet in een leven na de dood. Wanneer ze sterven wordt hun lichaam terug opgenomen in het grotere geheel van de natuur. Ze leven enkel verder in de herinneringen van de mensen die hen dierbaar waren. Die visie is heel bepalend voor de manier waarop vrijzinnig humanisten in het leven staan; ze reflecteert hun algemeen mens- en wereldbeeld. Het feit dat zij geloven dat er na dit leven niets meer is, maakt dat zij de zin van het leven in het leven zelf zoeken. Ze kiezen voor goed boven kwaad, zonder te verwachten hiervoor beloond te worden in één of ander hiernamaals. Toch blijft de mogelijkheid van een leven na de dood veel mensen boeien en fascineren. Als je je een leven na de dood zou kunnen of mogen voorstellen, hoe zou dat er dan uitzien? Wie hoopt op of gelooft in een leven na de dood heeft daar vaak een heel persoonlijke visie over, en die verschilt sterk van mens tot mens. Zo zijn er mensen die geloven in een lichamelijk leven na hun overlijden, maar evengoed zijn er die ervan overtuigd zijn dat enkel hun ziel verder leeft. Beide opvattingen zijn het sterkst aanwezig bij monotheïstische godsdiensten, zoals het Jodendom, het Christendom en de Islam. Anderen voelen zich dan weer sterk aangetrokken tot reïncarnatie, wat dan weer nauw samenhangt met Oosterse levensbeschouwingen. Op die manier brengen gedachten rond leven en dood een

nieuwe trend aan het licht. Steeds meer mensen 'shoppen' namelijk hun antwoorden op zingevingsvragen bij elkaar bij verschillende levensbeschouwingen en godsdiensten. Ze maken er iets heel persoonlijks van. Zo noemen ze zichzelf een overtuigd vrijzinnig humanist, en tegelijk vertellen ze aan hun kinderen 'dat opa een sterretje aan de hemel is'. Of ze herkennen in een toevallig voorbij fladderende vlinder hun eigen overleden dochter.

Later als ik dood ben.

Leven en dood zijn tegenpolen. Tegelijk ontmoeten ze elkaar steevast op dat ene cruciale ogenblik, er zijn geen uitzonderingen. Zolang we leven kunnen we ons niet voorstellen hoe het is om dood te zijn. We ontmoeten de dood altijd bij anderen, want ons eigen sterven valt buiten onze horizon. De dood van iemand die we graag zien kan hard zijn en houdt ons een spiegel voor, we worden geconfronteerd met onze eigen eindigheid. Voor sommigen is die confrontatie te hard, te meedogenloos. Ze kijken weg in de hoop niet te moeten zien wat hen te wachten staat. Maar er zijn ook mensen die hun sterfelijkheid met een zekere openheid tegemoet kijken. Ze denken na over hun afscheid en laatste wensen, of ze maken een bucketlist voor de lange- of kort termijn. In een laatste wensenboekje noteren ze welke muziek er tijdens hun uitvaart gespeeld mag worden, wie iets mag vertellen, welke kledij ze willen dragen, of welke urne hun voorkeur heeft. En niet te vergeten: wat moet er gebeuren met de social media-accounts van de overledene? Op deze manier worden belangrijke persoonlijke beslissingen uit handen van de nabestaanden genomen, wat dan weer rust kan brengen in een emotioneel turbulente tijd. De dood bespreekbaar maken, maakt het leven soms draaglijker. Voor de persoon die sterft, maar ook voor de omgeving.

Ge moogt naar huis gaan, vaarwel, goodbye.

Het taboe op de dood doorbreken is niet eenvoudig. Misschien is het zelfs niet wenselijk of mogelijk? Het taboe heeft ook een beschermende functie. Als we dagdagelijks oog in oog staan met onze eigen sterfelijkheid, dan vergeten we wellicht voluit te leven. Bovendien houden heel wat gewoontes, regels en verwachtingen binnen onze cultuur het taboe op de dood in stand. Sterven en rouw wordt aan het zicht en de werkelijkheid onttrokken. Nochtans is vergankelijkheid niet negatief. De dood schept voorwaarden voor een zinvol leven. Met de tijd en de mogelijkheden die we hebben maken we er maar beter het beste van. En wanneer de dood komt, dan is het goed dat iemand vertelt hoe we dat gedaan hebben. Maar ook daarover lees je verderop in dit nummer meer. Jouw verhaal mooi kunnen afsluiten, daar gaat het tenslotte over.

*Nele Deblauwe,
vrijzinnig humanistisch consulent huisvandeMens Diksmuide*



Uit het Rijke Roomse verleden.

Mijn moeder is geboren in 1920 en gedoopt in 1942. Ze was toen 22 jaar en wist niet dat ze een jaar later een flinke zoon op de wereld zou zetten. Haar moeder en haar schoonmoeder hadden haar verwittigd. Het zou schromelijk veel pijn doen. Zij spraken uit ervaring. Daarom hadden die twee oudjes hun kinderwens beperkt tot één exemplaar. Enerzijds mijn mama en anderzijds mijn papa. Volgens mijn moeder floepte ik eruit als een paling. Is het nu reeds gedaan, vroeg ze aan de vroedvrouw. Waar blijven nu die helse pijnen? Ik ben altijd een vriendelijke jongen geweest, reeds vanaf mijn geboorte. En misschien zelfs ervoor. Ik wou mijn mama geen pijn doen.

Wat heeft dat nu te maken met haar doop in 1942? Heel veel. Het ontvangen van dat katholiek sacrament was een voorwaarde om met mijn vader te kunnen trouwen. En daarna mij te verwekken. Zij was de dochter van een oudstrijder en groot-oorlogsinvalide uit 14-18, mijn grootvader. Die man was uit de oorlog gekomen als fanatiek atheïst, volbloed socialist en gezworen pacifist. Hij haatte de kerk, want die was een perfide vertegenwoordiger en hoeder van alles waartegen hij streed. Bijgevolg werd zijn dochter niet gedoopt. Hoeveel zouden er geweest zijn in die tijd in Vlaanderen? Misschien moet een historicus dat eens opzoeken. Kan dan aanleiding geven tot een nieuwe TV-serie. 'Hoe Vlaanderen ontwaakte', met mijn mama als protagonist.

Zij ervaaarde geen kwalijke gevolgen van dat ongedoopt zijn tot ze mijn vader ontmoette. Hij was de zoon van een stiefkatholieke West-Vlaamse bazige vrouw. Het jong koppel besnuffelde en verkende elkaar gedurende een tweetal jaren. En kondigde toen aan dat zij samen verder door het leven wilden gaan. De proefperiode had zijn nut bewezen. Maar toen kwam de gorilla uit de mouw. De toekomstige schoonmoeder van mijn mama stelde haar veto. Het was ondenkbaar dat haar zoon zou trouwen met een ongedoopte, een heidense vrouw nota bene. Daarenboven was het evident dat het huwelijk zou voltrokken worden in de kerk, voor god en al zijn heiligen. En voor de familie en de burens in het bijzonder.

Dat was nu eens een patstelling zoals ze zeggen. Hoe kun je dat nu regelen? Mijn mama ging door de knieën tot groot ongenoegen van haar vader. Zij zou zich gedwee onderwerpen aan de regelgeving van haar schoonmoeder en haar kerk. In naam van de liefde, zoals ze mij achteraf

vertelde. Want zij zag mijn vader graag. Althans op dat moment.

Maar zo eenvoudig is het niet. Het katholiek huwelijk is verdorie een van de zeven sacramenten. Het vijfde nota bene. Dat betekent dat er vier aan vooraf gaan. Je kunt niet zomaar midden in de koers erbij springen. Wat is dat nu voor iets! Het sacrament van het huwelijk kan slechts voltrokken worden wanneer alle partijen de voorafgaande heilige handelingen hebben ondergaan, in hun totaliteit en in de juiste volgorde. Het doopsel, de biecht, de communie en de vorming. Dat alles regelen vergde wel enige inspanning. Mijn mama woonde bij haar ouders in Sint-Amandsberg bij Gent en de sacrale handelingen dienden zich daar af te spelen. Bij de huispastoor, te vergelijken met een huisarts. De meeste van die zaken waren een fluitje van een cent. Je vraagt, wij draaien, was haar houding. Zij diende wat paragrafen uit de catechismus van buiten te leren en hop zij werd gedoopt. In aanwezigheid van haar moeder, want haar vader weigerde elke bijdrage aan deze pantomime en heiligschennis. Ze ging te biechte, nadat de pastoor haar had uitgelegd wat dat betekende. In zijn oor fluisterde zij wat hij graag hoorde. Die man kan er ook maar van deugd van gehad hebben, was haar commentaar. En tenslotte legde die paster een stuk karton op haar tong. Vooral niet op bijten, zei hij, slik het maar gewoon in. Mijn mama dacht dat dit nu het einde was van de komedie. Zij had haar best gedaan om haar toekomstige schoonmoeder te behagen, zodat zij haar zoon zou toelaten met een bekeerde heiden door het leven te gaan.

Maar het ergste moest nog komen. Zij had zonder de waard gerekend, zoals ze zeggen. Vooraleer te kunnen genieten van het sacrament van het huwelijk, diende zij nog het vormsel te ontvangen. En dat is geen sinecure, geen kattenpis. Het is een bevestiging van het doopsel, het sacrament waardoor je lid wordt van de kerk. De meeste mensen herinneren zich daar vanzelfsprekend geen fluit van. Het speelt zich af buiten hun wil wanneer ze enkele dagen oud zijn. Daarom is het een sluwe zet om dat eventjes te herhalen op een latere leeftijd. Je bent een van ons, vergeet dat nooit. Wie niet voor ons is, is tegen ons. Maar voor mijn mama was dat een absurditeit. Zij had haar doop in volle bewustzijn meegemaakt. Moest zij nu enkele weken later bevestigen dat ze zich effectief had onderworpen aan die sacrale handeling? Het was precies

alsof men haar niet geloofde. Haar permanent was wel naar de vaantjes geweest door dat water over het hoofd. Maar protesteren hielp niet. Zij moest de bittere kelk ledigen tot de laatste druppel.

Het vormsel bestaat uit een sacrale zalving die door een bisschop wordt uitgevoerd. Dat betekent gewoon met zijn duim even een kruis maken over het voorhoofd. En hupsakee, klaar is kees. Die man is een soort opperhoofd in de kerk. En die staat nu ook niet iedere dag te popelen om her en der zijn zegen uit te dragen. Zeker niet aan een spruit van een godsloochenaar.

Mijn mama diende te wachten tot het monseigneur beliefdde om naar Sint-Amansberg af te dalen. Zij moest haar huwelijk maar eventjes uitstellen. En toen gebeurde het. Hij kwam om het vormsel toe te dienen aan de twaalfjarigen die hun plechtige communie hadden gedaan. En mijn mama moest zich maar aansluiten bij die bende. Letterlijk.

Die dag zat de Sint-Amanduskerk aan de Campo Santo barstensvol met familie en kennissen van de communicanten. De feestelingen kwamen in stoet binnen langs de voordeur en schreden plechtig tot aan het altaar, zodat iedereen ze goed kon zien en bewonderen. Vroom kijkende kinderen met de handen in elkaar gevouwen in bidtoestand. Wit gekleed als symbool van de zuiverheid. Als laatste in de stoet stapte mijn mama, twee koppen groter dan haar lotgenoten. In een wit jurkje tot ver onder de knieën. Voor het altaar zat de bisschop op een soort troon, omringd door acolieten. De stoet stopte voor hem en één voor één werden de kinderen gezalfd. Naarmate mijn mama vorderde zwol het geroezemoes in de kerk. Mensen porden elkaar aan en wezen in haar richting. Hilariteit alom en er werd zelfs hier en daar besmuikt gelachen.

Als laatste van de bende ging zij voor de bisschop op de knieën. Haar hoofd ter hoogte van zijn kruis. Mensen rekten zich om het tafereel niet te missen. Zij werd tentoongesteld voor een gretig publiek. Als voorbeeld en afschrikkingsmiddel. Je kunt niet ongestraft de kerkelijke voorschriften aan je laars lappen. Het was een geconcretiseerde parabel. De katholieken zijn daar tuk op.

Het was mijn grootmoeder, haar moeder, die mij jaren later de scene vertelde. Zij zat in die kerk en liep schreiend buiten. Ze kon het niet meer aanzien wat ze met haar dochter deden. De schande, de vernedering, het uitlachen.

Geen medelijden met ongelovigen. Mijn mama werd aan de schandpaal genageld en het volk juichte toe, opgejut door de clerus.

Een maand later trouwde ze in diezelfde kerk met mijn vader en vijftien maanden later werd ik geboren. En dan nog op Vive Marie, zoals ze toen zeiden. Volgens haar schoonmoeder was dat geen toeval. Dankzij haar gebeden en haar ijver om mijn mama te bekeren had de heilige maagd beslist mij te laten geboren worden op haar feestdag. Dat was een voorteken uit de hemel. Ik zou als voorbeeldige katholiek door het leven gaan, want uitverkoren door de moeder gods. Waarin zij zich schromelijk vergist hebben. Zowel de schoonmoeder als de maagd. Maar dat is een ander verhaal.

Pink Panther

Jonkies



Boekenclub voor klets-kousen gespot in Kortrijk!

In april begon Dwaalzin met een nieuw project in Kortrijk. Boekenklets is een boekenclub voor klets-kousen tussen 18 en 30 jaar. De boekenkletsen gaan telkens door in het huisvandeMens van Kortrijk. Het project startte in Gent, werd dan verdergezet in Brussel en Leuven, en komt nu naar Kortrijk! Het boek heeft telkens een humanistische insteek en vormt het startpunt voor een gesprek. Geen stress bij Boekenklets. Heb je het boek niet kunnen uitlezen? Ben je zelfs niet verder geraakt dan de achterflap? Geen probleem! Iedereen is welkom om mee te praten.

Zoals steeds bij Dwaalzin bepalen de vrijwilligers het traject van het project. Zij kiezen de thema's, beslissen over de keuzes van de boeken en begeleiden het gesprek. De vrijwilligers van boekenklets stellen zich hier dan ook graag voor!

Amber is een masterstudent gender en diversiteit.

Voor mij is lezen een ideale manier om in aanraking te komen met verschillende perspectieven. Dat is ook de reden waarom ik meedoe aan Boekenklets. Ik vind het waardevol om met anderen te kunnen praten over de dingen die we lezen. Zo leren we van elkaar en kunnen we onze blik op de wereld verruimen. Ik lees het liefst fictie met een maatschappijkritisch element, maar ik kan me ook vinden in non-fictie.

Roeland is een student game development.

Ik ben mij recent beginnen verdiepen in filosofische theorieën, ook boeken rond religie en psychologie interesseren me. Ik heb dus een voorkeur voor non-fictie. In fictieboeken ga ik ook steeds op zoek naar een dieperliggende theorie. Ik wissel graag uit over hoe anderen een boek ervaren hebben, dus boekenklets is een ideaal project om mij voor te engageren.

Lynn zit even tussen verschillende opleidingen.

Vrijwilligerswerk is mij niet onbekend. Ik ben erg geïnteresseerd in de sociaal culturele sector dus leek het me evident om mezelf als vrijwilliger op te geven voor een project dat mij aansprak. Ik leerde Dwaalzin kennen door mijn engagement voor keukenklets in Brugge. Nu ik meer in Kortrijk kom, zet ik me in voor boekenklets. Ik heb altijd al graag fictie gelezen, en ben een grote babbelaar. Maatschappelijke thema's bespreken met als aanleiding een boek dat we allemaal gelezen hebben vind ik heel interessant.

Zarah is vrijwilliger bij verschillende organisaties.

Ik heb een brede interesse, gaande van mode tot dierenzorg. Ik verhuisde net naar regio Kortrijk, en wou nieuwe mensen leren kennen. Een project waarin ik mijn liefde voor lezen (ik lees voornamelijk thrillers) kon delen met anderen was dus ideaal!

Interesse om je te engageren als vrijwilliger? <https://dwaalzin.nu/vacatures/boekenklets/>

Of lees je liever mee als deelnemer? Maak je lid van onze facebookgroep 'Boekenklets – HvdM Kortrijk', of stuur een mailtje naar hilke.desmedt@demens.nu.

Hilke De Smedt (zij/haar), jongerenconsulent West-Vlaanderen

Daguitstap naar Antwerpen met museumbezoek

Organisatie: Willemfonds
Veurne – De Panne – Koksijde
Datum: vrijdag 8 september
2023



Info: ivan.winnock@skynet.be

Lezing “Déja vu. Kijken en zien” door Gie van den Berghe, ethicus en historicus Ugent

Organisator: Mensen &
Wetenschap Westkust i.s.m. het
Willemsfonds en HV Westhoek
Datum: donderdag 14
september 2023
Uur: 14u30
Locatie: Vrijzinnig Huis Koksijde,
Galopperstraat 48
Prijs: € 5 (koffie inbegrepen), €3
voor leden M&W, WF en HV

Kijken doe je met je ogen, zien met je hersenen. Je ziet iets maar echt nadat het inpast in wat je voordien kende. Zien is herkennen. Het ongekende blijft onzichtbaar, letterlijk ongezien. Het vrijwel automatisch en onbewust herkenningproces verloopt niet altijd vlekkeloos. Dit wordt duidelijk gemaakt aan de hand van optische illusies en andere vormen van gezichts- en denkbedrog.



Info: marc-mortier@telenet.be - 0475 972 198

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!

Nieuws uit het huisvandeMens Koksijde

Beste lezers van de Sprokkel

Het is een jaar geleden dat in juni 2022 het huisvandeMens in Koksijde geopend werd. Een ideaal moment dus om eens te kijken hoe het eerste werkjaar verlopen is. Hoe kunnen we dit beter doen dan a.d.h.v. wat cijfermateriaal? Hieronder vinden jullie een overzicht van juni 2022 tot juni 2023.

Gesprekken levenseinde/invullen van de wilsverklaringen

56 mensen kwamen langs om de wilsverklaringen in orde te maken.

Gespreksbegeleidingen

- Langere begeleidingen: 3 trajecten
- Kortere begeleidingen: 6 trajecten

Activiteiten

- Voordracht wegwijs in levenseinde oktober 22: een vol huis
- Gili november 22: een vol Cultuurcentrum Casino-Koksijde en 4244 euro voor het goede doel Villa Roze-rood
- Workshop schrijven naar jezelf februari 23: een volzette workshop
- Lezing omgaan met stress april 23: een vol huis
- Reeks veiligheid en balans mei 23: de workshop was al volzet voor de lezing in april en er was genoeg volk op de wachtlijst om een tweede reeks te organiseren in juni
- Reeks veiligheid en balans juni 23: een volzette workshop
- Voordracht op vraag van een WZC uit de regio rond levenseinde: juni 2023

Plechtigheden

- Huwelijksplechtigheden: 3 aanvragen voor de zomer van 2023 die ingeboekt staan en 1 aanvraag reeds voor 2024
- Inspiratiegesprekken individueel lentefeest: 1
- Afscheidsplechtigheden: 3 aanvragen
- Inspiratiegesprek herdenking: 1

De cijfers tonen aan dat het openen van de huisvandeMens Koksijde een goeie zet was.

De samenwerking met en ondersteuning van het Vrijzinnig Huis Koksijde is zo goed dat het huisvandeMens Koksijde in de toekomst alleen nog maar verder kan groeien en bloeien.

Zomerse groet

*Els Heytens,
vrijzinnig humanistisch consulent Koksijde/leper*



De dienstverlening van het huisvandeMens in de Galloperstraat 48 te Koksijde is op afspraak en kosteloos. Een afspraak maken kan telefonisch op het nummer 058 52 08 94 of via een mail naar koksijde@demens.nu.

Els Heytens:
vrijzinnig humanistisch
consulent

Op afspraak verzorgt Els de dienstverlening in Koksijde.

Menstruatieschaamte/armoede



In 2020 schokte het onderzoek van Caritas ons land. Eén op acht jonge vrouwen heeft te lijden onder menstruatiearmoede. Dit probleem moet op beleidsniveau opgepakt worden

maar het is belangrijk een draagvlak te scheppen bij de brede bevolking – zeker nu het thema in de actualiteit staat! Bovendien spelen schaamte en taboe een grote rol en dát zijn dan weer factoren waar wij allemaal bloed aan onze handen hebben... Menstruatiearmoede wordt eigenlijk bepaald door ‘the toxic trio’: (on)betaalbaarheid – (gebrek aan) educatie – taboe. Diverse oorzaken vragen dus om diverse oplossingen! Zo geschiedde ... DeMens.nu / de huisvandeMens trokken in 2021 samen met de Nederlandstalige Vrouwenraad ten strijde met een heel arsenaal aan projecten. Met de steun van de Warmste Week en in samenwerking met lidorganisatie CGSO, het JAC, OverKop, de CM, Logo en Bruzelle bundelen we ook in 2023 de krachten om dit probleem te bestrijden en brengen we hier onze projecten onder het thema graag nog eens onder de aandacht.

Stelletje Ongeregeld

Het probleem van menstruatiearmoede gaat hand in hand met menstruatieschaamte. Of het nu gaat om gebrek aan hygiëneproducten, menstruele klachten (endometriose, nog zo’n onderbelicht probleem!), of doodgewoon het ongesteld zijn: het thema is moeilijk bespreekbaar in onze cultuur. Een taboe met veel gevolgen.

Met Stelletje Ongeregeld gaan we op Facebook de strijd aan. Op tijd en stond worden plezante memes, prikkelende weetjes en grappige filmpjes de wereld ingestuurd om het thema op een luchtige manier onder de aandacht te brengen. Check de pagina www.facebook.com/stelletjeongeregeld

Deurhangers

Ook in de ‘fysieke’ wereld wil het Stelletje uitdagen tot actie. We lanceerden deurhangers voor toiletten mét een speciale feature: ze hebben een klein bakje waarin menstruatieproducten kunnen aangeboden worden.

Met deze deurhanger willen we toiletuitbaters (van sportclub over jeugdbeweging tot café) een concrete tool bieden om het thema te normaliseren en in éénzelfde

moeite de menstruerende medemens in nood te helpen. Win-win voor iedereen dus!

Wil jij onze revolutie via het kleinste kamertje steunen? Via deze website kan je deurhangers aanvragen: <https://www.vrijzinnigwestvlaanderen.be/projecten/menstruatieschaamte-armoede>

Educatieve box Schilders op bezoek

‘Schilders op bezoek’ is een vormingskoffer van het Centrum voor Geboorteregeling en Seksuele Opvoeding over menstrueren die je kan ontlene via de huisvandeMens. Naast de menstruatie, komen onder andere ook thema's als menstruatieschaamte en menstruatiearmoede aan bod. Met deze koffer informeert en sensibiliseert het CGSO de komende generaties en reiken we hen de kennis en vaardigheden aan om bewust keuzes te kunnen maken.

‘Bloedmooi’

In veel culturen is de eerste menstruatie een uitdrukkelijk en uitbundig gevierd **overgangsritueel**, terwijl het bij ons vaak in stilte passeert – ideale voedingsbodem voor de schaamtecultuur.

‘Bloedmooi’ breekt een lans voor positieve, laagdrempelige overgangsrituelen bij de menarche. Zo kan gewerkt worden aan een open sfeer en een genormaliseerde beeldvorming. Want de revolutie begint soms doodgewoon... thuis! Check de website www.bloedmooi.be

Aanpak van de problematiek in scholen onder de noemer ‘Goed GeRegeld’

In GO! Atheneum Veurne ging men met de problematiek aan de slag via de vakgroep levensbeschouwelijke vakken. Ze werkten eigen acties uit die de aandacht trokken in de media en hebben rond het thema en hoe er mee aan de slag te gaan in de klas en op school een website opgezet: www.goedgeregeld.be. Vrijzinnig Huis Koksijde steunt hun project.

Vanuit de lessen levensbeschouwing in het GO! Onderwijs van de Vlaamse Gemeenschap wordt ingezet op het project ‘Goed GeRegeld’, maar het is intussen uitgegroeid naar een project voor alle Vlaamse scholen, over de onderwijsnetten heen.



Donderdag 9 maart:

lezing 'Markante vrouwen in de geneeskunst' door Dr. Michel Deruyttere

Succesvolle start voor Mensen & Wetenschap Westkust

Eén dag na de Internationale Vrouwendag, op 9 maart, hield Mensen & Wetenschap Westkust i.s.m met Vermeylenfonds, Willemsfonds en Humanistisch Verbond haar eerste in de reeks van zes lezingen voor dit jaar in het Vrijzinnig Huis Koksijde.



© Chris Asseloos

Een beroep werd gedaan op Dr. Michel Deruyttere, gepensioneerd internist, stads-gids te Brugge en auteur van een aantal werken waaronder "Markante vrouwen in de geneeskunst". Een geïnteresseerd publiek van 46 mensen volgde gedurende ruim anderhalf uur zijn lezing, die werd geïllustreerd met een powerpoint-presentatie.

De centrale stelling in zijn lezing was dat door de eeuwen heen de vrouwen werden gediscrimineerd, dat ze toegang tot het (hoger) onderwijs werd ontzegd en dat later, wanneer ze er toch in slaagden arts te worden ze te maken kregen met vooroordelen, tegenkantingen en zelfs uitsluiting van de toegang tot topfuncties.

Maar een aantal "markante" vrouwen lieten zich niet doen en boden weerwerk. In moeilijke omstandigheden slaagden zij erin toch op het voorplan te treden en een wezenlijke bijdrage te leveren tot de ontwikkeling van de "geneeskunst".

Van miskende vroedvrouwen tot knappe koppen die werden uitgesloten van het hoger onderwijs. Een diepmenselijk verhaal van personen die het toch konden maken en de wereld verbaasden door hun prestaties.

Spreker geeft een gedetailleerd overzicht van een aantal van deze merkwaardige personen, met als hoogtepunt Marie Curie, die erin slaagde twee Nobelprijzen in de wacht te slepen.

Aandacht ook voor een aantal artsen van bij ons, nl. Marleen Temmerman, Christine Van Broekhoven, Catherine Verfaillie en Magda De Block.

Belangrijk is aan te stippen dat al deze vrouwen niet alleen aan zichzelf dachten, niet alleen aan het helpen van hun medemens, maar zich ook inzetten in de strijd voor vrouwenrechten.



© Chris Asseloos

Een aantal medici "gingen echter vreemd" en hingen hun stethoscoop aan de muur om op andere domeinen hun geluk te beproeven. Daarover gaat het tweede boek, dat Dr. Deruyttere in 2020 publiceerde.

Wie nog een en ander wil opzoeken en (na)genieten, hierna graag de referenties van beide boeken.

Michel Deruyttere
Markante vrouwen in de geneeskunst
Houtekiet 2014 381 p.
ISBN 978 90 8924 316 4

Michel Deruyttere
Stethoscoop aan de haak.
Witte jassen gaan vreemd.
Beefcake Publishing 2020 389 p.
ISBN 978 94 9311 122 6

Marc Mortier

**Donderdag 30 maart:
Water,... elke druppel telt – lezing door Prof. Em. Marc Van Molle**



Wereldwijd hebben 800.000.000 mensen geen beschikking over zuiver water, met als gevolg: 2.000.000 doden per jaar, vooral kinderen; 30 à 50 % van de kindersterfte wereldwijd komt door gebrek aan water.

70 % van de aarde bestaat uit water, maar slechts 3 % is zoet water, voornamelijk ijskappen, gletsjers en grondwater. Rivieren en meren vormen 0,95 % van die 3 %.

Waterverbruik is vandaag 3 maal hoger dan in 1975.

Wereldwijd gaat slechts 8 % naar de huishoudens; 70 % naar landbouw/agro-industrie, de grootste verbruiker, verspiller en vervuiler, door pesticiden en mest.

Wereldwijd heeft iedereen gemiddeld 50 liter 'drinkwater' per dag nodig, in België is dat 119 liter, waarvan slechts 7 % dient om te drinken.



Onze watervoetafdruk wordt vooral veroorzaakt door de productie: bijv. 11.000 liter voor een jeans, 15.000 voor rundvlees, 200.000 voor één auto. 2 derden van onze behoeften importeren we (o.a. via kleding) uit landen met waterschaarste.

Groot probleem: het waterverbruik neemt toe en deze toename is groter dan die van de bevolking. De toename van de wereldbevolking gaat bovendien gepaard met een veran-

derend verbruikspatroon, vooral in Azië.

En dan is er nog de klimaatverandering: + 1 graad leidt tot + 3 % verdamping.

Er zijn oplossingen, maar die leiden tot nog grotere problemen.

1. Meer grondwater oppompen. Dat is nu al enorm; er zijn al landen waar meer opgepompt wordt dan er kan insijpelen. In landen die grondwater blijven oppompen zonder dat het wordt aangevuld, daalt het landoppervlak, wat kan leiden tot overstromingen en het infiltreren van zout water in het zoete water.
2. Meer opslag door stuwdammen. Er zijn er nu al 50.000. Het is niet duurzaam: stroomopwaarts moeten mensen verhuizen en stroomafwaarts heerst er droogte.
3. Watertransfer; het wordt gecapteerd aan de bovenloop van grote rivieren, waardoor deze uitdrogen. Bovendien komt het deel uit het smeltwater van gletsjers, en die verdwijnen door de opwarming.
4. Ontzilting van zeewater; dit gebeurt nu al voor 7.000.000 mensen. Bovendien is het vrij duur, veel te duur voor de landbouw. Een voordeel is dat het plaatselijk kan gebeuren, per gemeente.

Probleem: 1 liter drinkwater levert anderhalve liter pekel op, inclusief verontreiniging, die wordt geloosd in zee.

Conclusie : elke druppel telt!

Robert Claes

**Donderdag 13 april:
Muzikale causerie door Steven Troch**



‘Mondharmonica : De grote voetafdruk van een klein instrument’,

Steven Troch vertelt het verhaal en de geschiedenis van de mondharmonica. Hij komt niet met zijn band, maar brengt wel zijn mondharmonica mee, waar hij af en toe een kort deuntje op zal spelen.

200 jaar geleden kreeg de huidige mondharmonica vorm in de buurt van Wenen. De uitvinder, Christian Friedrich Ludwig Buschman noemde zijn instrument de ‘Mund-Aeoline’ : typerend is dat de lucht met de mond door de openingen wordt geblazen of gezogen. Vanuit Oostenrijk, via Duitsland, verovert de mondharmonica de wereld en is nu het meest verkochte muziekinstrument ter wereld. In 1857 fabriceerde de Duitse klokken-makersfamilie Hohner zo'n 650 mondharmonica's; ondertussen produceerde zijn bedrijf – de wereldmarktleider – er al meer dan één miljard.

Hohners vrouw stelde voor de mondharmonica naar Canada te sturen en in 1885 begon het Amerikaanse succesverhaal - langs de katoenvelden van Mississippi, de New Yorkse Carnegie Hall en de bluesclubs in Chicago, naar de spaghettiwestern. In 1965 reisde de ‘smoelschuif’ zelfs mee tot in de ruimte, toen astronaut Wally Schirra tijdens een vlucht van Gemini VI er een liedje op speelde.

Zijn enorme populariteit dankt het mondorgeltje aan Jean Toots Thielemans, geboren en getogen in de Brusselse Marollen. Pas na 30 jaar enorm succes in de States – hij groeide er uit tot de bekendste jazzspeler op mondharmonica en speelde o.a. met Barry Goodman – kreeg hij erkenning in eigen land.

Steven Troch vertelt tijdens deze lezing het boeiende verhaal van enkele belangrijke spelers – in de jaren 1960 – ‘70 geraken zulke beroemdheden als John Lennon, Stevie Wonder en Mick Jagger eraan verslingerd – en belicht de veelzijdigheid van het kleine instrument.

Waarom blijft men al jaren lang nieuw leven blazen in een



instrument dat als speelgoed begon en vaak nog als dusdanig wordt bekeken? Waar blijft de mondharmonica de aantrekkingskracht halen om ook een jongere generatie aan te spreken?

Robert Claes



Donderdag 11 mei:

Lezing 'Mars, planeet vol verrassingen' door prof. em. Jean-Pierre De Greve

Naar Mars met Mensen & Wetenschap Westkust



Een speurtocht in de kosmos met als gids, em. Prof. Jean-Paul De Greve, astro-fysicus verbonden aan de Vrije Universiteit Brussel.

Een organisatie van Mensen & Wetenschap Westkust i.s.m. Vermeylenfonds en Willemsfonds op donderdag 11 mei 2023 in het Vrijzinnig Huis Koksijde in aanwezigheid van 42 belangstellenden.

In zijn boeiende en zeer toegankelijke lezing, ondersteund met een powerpoint-presentatie, beantwoordde de spreker een aantal vragen die leven bij een breed publiek.

Aan de hand van een vergelijkende profielstudie van de aarde, de maan en de planeet Mars kwam hij tot het besluit dat Mars een bruikbare planeet is voor zowel exploratie als exploitatie.

Een reis naar Mars duurt acht maanden hetgeen een enorme druk zal uitoefenen op de astronauten.

Een zo lange tijd leven in een afgesloten en beperkte ruimte kan zware (psychologische) gevolgen hebben op langere termijn, hetgeen ethische vragen oproept.

Ondertussen vonden en vinden er op aarde proefnemingen plaats om deze invloeden te onderzoeken.

Belangrijk is te weten dat de voor de mens levensnoodzakelijke zuurstof op de planeet Mars kan worden geproduceerd uit de atmosfeer aldaar.

Als afwisseling houdt prof. De Greve zijn blik op de geschiedenis van de planeet. Al vroeg geobserveerd door sterrenkundigen en beschreven op basis van hun beperkte inzichten. Achteraf blijkt dat een aantal veronderstellingen niet kunnen worden bevestigd door voortschrijdende kennis.

Zijn naam heeft de planeet te danken aan de Griekse mythologie, meer bepaald aan de god van de oorlog, nl. Mars. Voor de Egyptenaren was Mars een vuurster, terwijl de Chinezen hem de rode planeet noemden.

Een dichtere en dus betere observatie kwam er door de ruimtevaart.

50 lanceringen, waarvan er 50 % mislukten brachten bijkomende belangrijke informatie. In 1965 werden niet minder dan 22 foto's naar de aarde (terug)gestuurd.

De vraag of er ooit op Mars leven is geweest begeisterte de onderzoekers.

Robotwagentjes exploreerden de planeet en leidden tot het opstellen van een topografische kaart.

Hoogten tot ca. 12 km (Mt Everest 8 km) en diepten tot 4 km werden gemeten.

Een opgedroogde rivierbedding werd ontdekt en uit genomen stalen bleek dat (via de aanwezigheid van bepaalde kristallen) er ooit water aanwezig was geweest. Verder ontdekte men, als bevestiging, de aanwezigheid van waterijs. Thans is er een race aan de gang tussen enkele grote landen zoals de VS, China, Rusland...om als eerste de mens/mensen op Mars te zetten. Een kwestie van prestige, maar ook op zoektocht naar waardevolle metalen en misschien een tussenstation voor verdere exploratie van de kosmos. Hoe het verder zal verlopen weet niemand met zekerheid maar vast staat dat binnen afzienbare tijd Mars zal betreden worden door de mens.

Afsluitend beantwoordde prof. De Greve een aantal zeer interessante vragen vanuit het publiek.

Een meer dan geslaagde lezing, zo vonden de aanwezigen.

Marc Mortier

voorzitter Mensen & Wetenschap Westkust

Donderdag 25 mei:
Lezing 'De zorg voor dementerenden: een vergeetput'
door Rudy Cools, ervaringsdeskundige mantelzorg

De bron van alle kwaad is de ondoordachte besparingsdrang, vanuit het kapitalistisch standpunt dat zorg niet winstgevend is. Met het nieuwe decreet heeft de politiek zijn intrede gedaan en sindsdien wordt de ouderenzorg kapot bespaard. Dat heeft ook in deze zachte sector tot lange wachtlijsten en schrijnende wantoestanden geleid, zoals 1 zorgkundige voor 32 patiënten. Door personeelsgebrek kunnen zwaar dementerenden in een zorginstelling geen aangepaste goede zorg op maat krijgen, ondanks het feit dat het personeel zijn uiterste best doet. Zorgkundigen uit andere afdelingen moeten inspringen maar kunnen dat niet, want niet iedereen kan dit aan. Vooral mentaal is het zeer zwaar.



De spreker geeft zoveel mogelijk praktische voorbeelden die voor zwaar dementerenden problematisch zijn.

De zorgsector moet dringend op zoek naar nieuwe collega's, ook voor kortverblijf en noodopvang. In de Westhoek is er één noodopvang, die meestal bezet is.

Een ander probleem is dat zorginstellingen het aanwezige personeel moeten kunnen houden, want ze kunnen afge-

kocht worden door instellingen waar ze 2 of 3 keer meer verdienen. De oplossingen hiervoor zijn: ze beter betalen én respect betonen.

Een nieuw statuut zou veel oplossen, o.a. door meer autonomie: met een budget van het OCMW kan de instelling meteen beslissen, nu moet alles aangevraagd worden, en het antwoord is: "Daar is geen geld voor".



Andere problemen: een hoofdverpleegkundige heeft te veel administratief werk; het tekort aan vrijwilligers, een gevolg van het feit dat veel mensen dit werk niet aankunnen, zodat heel wat bewoners dikwijls geen bezoek krijgen. In dit opzicht was de coronaperiode een absoluut dieptepunt, toen mantelzorgers gedurende 2 maanden niet binnen mochten.

De spreker geeft ook veel praktische voorbeelden die voor zwaar dementerenden problematisch zijn.

Na afloop volgde een bijzonder levendig vragenmoment.

Robert Claes

Vrijzinnig Lentefeest Koekelare 6-jarigen uit de regio's Diksmuide, Gistel, Keiem, Koekelare, Leke en Oudenburg

Donderdag 18 mei 2023 - Feestzaal De Balluchon Koekelare



Op donderdag 18 mei 2023 werd voor de 54ste keer lentefeest gevierd voor de leerlingen uit de regio Koekelare-Diksmuide-Gistel-Oudenburg. Dit feest ging door in de gemeentelijke feestzaal De Balluchon te Koekelare.

Niet minder dan 59 kinderen vierden er hun feest voor een publiek van ruim 400 ouders, familieleden, vrienden en genodigden.

Het thema van het feest was 'geluksvogels'. Na verwelkoming van de aanwezigen kwamen de kinderen onder luid applaus van de aanwezigen de zaal binnen en namen plaats aan weerszijden van het podium.

Voor de optredens werd een filmpje getoond waarin de kinderen een groet brachten naar de camera.



De optredens van de kinderen werden als één geheel gebracht, zonder onderbreking. Het geheel werd aaneen gepraat door een 11-jarige jongen Noah, die gezeten op het podium in een grote zetel, de nodige uitleg gaf.

Volgende onderwerpen werden onder het thema 'geluksvogels' aangesneden:

- 'Je bent wie je bent' door Klavertje vier Keiem-Leke
- 'Doel' door de Klimop Gistel
- 'Samen' door de Lettertuin Koekelare

Dan werd een filmpje getoond waarin de kinderen zegden wat hen gelukkig maakte.

- 'Emoties' door W'Uzer Diksmuide
- 'Kracht' door Arnoldus Oudenburg
- 'Geven' door De Mokker Koekelare

Dan werd er een film getoond opgenomen door een drone vanuit de lucht, waarin de kinderen speelden op een speelplaats.

Dan werden alle 59 kinderen samengebracht op het podium om het lied 'Vleugels' van K3 te brengen met gezang en dansjes.

Een gedeelte van de kinderen bleven hand in hand op het podium staan. De anderen stelden zich links en rechts van het podium ook hand in hand op en namen contact met de toeschouwers. Hen werd gevraagd recht te staan en zoveel mogelijk ook hand in hand. Dan zongen de kinderen het vredeslied waarvan de tekst werd geprojecteerd op het witte doek achteraan het podium.

Na afloop daarvan volgde een daverend applaus van het publiek.



Daarna was het tijd om de kinderen hun geschenken te overhandigen. Per school werden ze op het podium en werd van hen een foto geprojecteerd. Daar kregen ze hun gevulde rugzak.

Na de kinderen kwamen de leerkrachten zedenleer en de jongen Noah aan de beurt. Zij werden beloond voor de inspanningen die ze hadden geleverd om van dit lentefeest een knaller te maken. Een bloemtui werd hen overhandigd en voor Noah waren er strips.

Met een laatste dankwoord werd het 54ste lentefeest dan afgesloten.

André Laveyne

KATHARINE HAYHOE

Hoop voor de aarde. Hoe we samen het klimaat kunnen redden.

Over de (be)dreigende klimaatverandering zijn al een hele bibliotheek vol boeken geschreven.

Maar het boek van Katharine Hayhoe is een opmerkelijk boek, geschreven door een vooraanstaande Amerikaanse klimaatwetenschapster en activiste, die niet ons niet alleen confronteert met de verschillende verschijningsvormen van de klimaatverandering, maar ook een weg uitstippelt om er iets aan te doen.

Ze brengt ons een spannend verhaal hoe ze door gesprekken met onderzoekers uit andere disciplines tot meer en dieper inzicht is gekomen omtrent de omvang en de evolutie van de problematiek.

Ze deed deze ervaring op tijdens een groot aantal lezingen, wetenschappelijke congressen in de VS en er buiten, waarop ze haar doordachte en onderbouwde mening kon naar voor brengen.

Belangrijk hierbij is dat ze de mening(en) van de negationisten (zij die het probleem ontkennen) ernstig neemt en de weerlegging ervan gebruikt als voortschrijdend instrument om te overtuigen.

Het heeft echter geen zin, zo stelt ze, rechtstreeks en aanvallend in discussie te gaan met deze mensen. Velen onder hen sluiten zich immers op in hun eigen visie en wijzen de nochtans waardevolle elementen in de discussie af.

sie af.

Katharine Hayhoe ontwikkelt een strategie om door geleidelijkheid de tegenstanders in een gesprek te betrekken en proberen te overtuigen. Van wezenlijk belang is iets aan te brengen waarbij ze een persoonlijk en onmiddellijk belang hebben, dit in tegenstelling tot zaken die worden geklasseerd als een 'ver van mijn bed'-show.

Een effectieve bestrijding van de klimaatverandering is niet nadelig voor de economische groei, wel integendeel en draagt bovendien ook bij tot een meer evenwichtige en rechtvaardige samenleving.

Rekening dient echter te worden gehouden met de grote macht van een behoudsgezinde industrie die door lobbywerk bij politici, parlementen en regeringen probeert een rem te zetten op de verandering.

Het komt op elk van ons aan om een steentje bij te dragen, want 'de planeet zal het overleven. De vraag is of wij hier zullen zijn om daar getuige van te zijn'.

Marc Mortier
voorzitter *Mensen & Wetenschap*
Westkust



KATHARINE HAYHOE

Hoop voor de aarde.

Hoe we samen het klimaat kunnen redden.

Utrecht, 2022

270 p.

ISBN 978 90 435 378 3

GOEDELE DE KEERSMAEKER DRIES LESAGE

Conflict en samenwerking

Een (geschiedenis)boek dat op zijn tijd komt.

Op tijd om zich een idee te kunnen vormen over o.m. de bedreigingen voor de wereld(vrede) na de invasie van Oekraïne door Rusland en de opgelopen spanningen tussen de VS en China.

Krijgen we, zoals de titel het stelt, een tijdperk van samenwerking of conflict?

De geschiedenis is immers een opeenvolging van periodes van samenwerking en conflict. Kijken we uit op een periode van toenemend conflict en zijn er andere vooruitzichten?

Beide auteurs, als professor verbonden aan het Instituut voor Internationale en Europese Studies van de Ugent, gaan op zoek naar tendensen uit het verleden die hopelijk inzicht kunnen verschaffen inzake de te verwachten politieke ontwikkelingen op wereldniveau.

Zij vertrekken van het Congres van Wenen waarbij in 1815 na de nederlaag van Napoleon een poging wordt gedaan de Europese Wereld te organiseren op basis van een politieke machtsverdeling onder de overwinnaars. Onder de (eerste) Weense orde wordt inderdaad samengewerkt met het oog op geopolitieke stabiliteit en antirevolutionaire restauratie.

Een tweede orde is de Berlijnse orde. We maken het ontstaan mede van het nieuwe Duitsland onder Bismarck en het nieuwe Europese imperialisme.

Langzaam aan (1890-1907) vormen zich twee blokken, een voedingsbodem voor een aantal felle tegenstellingen, die leiden tot de Eerste Wereldoorlog.

Deze wordt afgesloten met de Orde van Versailles. Een mislukte vredesregeling, die leidde naar een Tweede Wereldoorlog. Duitsland werd te zwaar gestraft, zonder enig uitzicht op herstel, hetgeen in de kaart speelde van de nationalist, voor wie het leger en de politiek verraad hadden gepleegd.

Samen met de zware economische crisis vormde dit een geschikte voedingsbodem voor de opkomst van het fascisme met Hitler met de gekende gevolgen.

De Orde van Jalta leidde tot een stevige ingreep in de (her)verdeling van Europa. De koude oorlog deed zijn intrede. Bovendien werd een begin gemaakt met de dekolonisatie en kregen we te maken met de nucleaire (be)dreiging.

Voor de auteurs begint het einde van de koude oorlog reeds in 1985 met Gorbatsjov en kent zijn verdere ontwikkeling tot 1991.

Dan begint voor hen een Nieuwe Wereldorde, weliswaar met een vraagteken. Naast de zgn. Pax Americana wordt er geleidelijk overgegaan naar een multipolaire wereld, een post-westerse wereldorde met de spectaculaire opkomst van een assertievier China.



Daarmee moeten we verder leven en afwachten hoe de krachtsverhoudingen zich zullen ontwikkelen tussen de VS, China en Rusland.

De auteurs besluiten hun boek met een enigszins optimistische noot. Samenwerking is mogelijk en noodzakelijk rekening gehouden met een mogelijke thermonucleaire vernietiging en een steeds concretere klimaatcrisis.

Er zijn veel meer communicatiemiddelen voorhanden, veel meer fora voor dialoog en samenwerking dan bijvoorbeeld na 1815.

Veel meer rechtstreekse contacten tussen (wereld)leiders via topontmoetingen in de Veiligheidsraad van de VN en tijdens de jaarlijkse algemene vergadering. Hoop mag dus blijven!

*Marc Mortier
voorzitter Mensen & Wetenschap
Westkust*

GOEDELE DE KEERSMAEKER
DRIES LESAGE

CONFLICT EN SAMENWERKING

Internationale politiek van 1815 tot heden.

Gent, Academia Press 2022

556 p.

ISBN 978 94 014 8790

In de kijker



Christiane Formesyn

Vrijwilligers zijn goud waard, dat staat als een paal boven water. Christiane Formesyn is zo'n gouden vrijwilliger. Ze zet zich met hart en ziel in voor mens én dier. Op mijn vraag of ik haar eens 'In De Kijker' mag zetten, reageert ze eerst wat verwonderd: "Hoezo, ik?!". Die bescheidenheid siert haar, net als haar vrijwillige engagementen.

Jij zit niet stil, Christiane!

Neen, da's waar! (lacht) Ik doe heel wat vrijwilligerswerk, onder andere bij de Flanders Ladies Trophy, een internationaal tennistoernooi in Koksijde. Daar sta ik in voor de infodesk, ik help de tennissters bij problemen, ik zorg voor transport of logement, enzovoort. Op het eind van de week, tijdens de finaledagen, presenteer ik de wedstrijden. Ik verloot ook ijsjes, dat vinden de mensen bijzonder leuk! FLTK is het oudste Internationaal damestornooi in Vlaanderen (sinds 1989) en wordt volledig georganiseerd met vrijwilligers. Ik werk mee sinds 2001. Het is echt een warme familie geworden, waar iedereen op iedereen kan rekenen.

Daar houdt het niet op hè?

Bij Fedasil geef ik twee avonden per week een uurtje Nederlands aan anderstalige volwassenen. Op zondag heb ik in het centrum ook een voorleesclub voor kindjes. Via voorlezen probeer ik de Nederlandse taalverwerving van de kinderen te verbeteren. Daarnaast zorg ik, samen met andere vrijwilligers, ook voor kledij of andere dingen die de mensen daar nodig hebben. Best wel een uitdagende bezigheid hoor!

Je doet ook je duit in het zakje voor de vrijzinnige gemeenschap.

Helaas, de laatste tijd heb ik het erg druk met mijn vrijwilligerswerk bij Fedasil. Maar ik verlies het Vrijzinnig Huis niet uit het oog! Zo help ik bijvoorbeeld graag bij het Lentefeest.

Wat doe je daar precies?

Dit jaar helpen mijn man Alain en ik met de recepties: klaarzetten, bedienen, opruimen,

Het Lentefeest is een vrijzinnig humanistisch feest. Je bent vrijzinnig?

Geworden! Ik ben heel katholiek opgevoed, mijn familie was streng gelovig. Gelukkig was mijn moeder toch iets meer ruimdenkend, zij was niet zo voor dat kerkelijk gedoe. Nadat ze weduwe werd, hertrouwde ze met een Duitser. Ons gezin woonde even in Duitsland, maar toen ging mijn stiefvader werken voor de Europese commissie in Brussel. Op de middelbare school, bij de Zusters Ursulinen, kreeg ik een allergie aan de hypocrisie van de kerk. Mijn moeder stuurde me uiteindelijk naar de VUB, vlakbij huis. Dat was echt een cadeau voor mij, want ik heb een fantastische tijd gekend aan de unief. Ik ben daar heel gelukkig geweest! Ik studeerde Romaanse filologie, een richting met amper 25 studenten. Wij hadden een goed contact met onze profen, zij kenden iedere student persoonlijk. Mijn eindwerk ging over historische grammatica. Ik ben niet zo heel literair ingesteld, eerder taalkundig. Vandaar mijn keuze voor dat onderwerp. De VUB bestond in die tijd nog maar tien jaar, de bibliotheek was nog beperkt. Maar in de bibliotheek van de ULB vond ik een schat aan oude werken die ik met plezier bestudeerde. Je mocht die oude geschriften niet meenemen naar huis. Toen ik op 'n dag in de leeszaal zat, kwam er een prof naar me toe. "Gij kunt hier toch niet rustig werken", zei hij, en hij gaf me de toestemming om in zijn bureau te studeren. De nabijheid en betrokkenheid van de proffen was zo fijn! Weet je waar ik het moeilijk mee heb? Men behandelt de VUB altijd als het 'kleine broertje' van de universiteiten van Gent of Leuven. Onterecht!

Hoe kwam je na je studies in West-Vlaanderen terecht?

Ik bracht elke vakantie door aan zee, mijn familie woonde hier. In het uitgaansleven leerde ik Alain, mijn toekomstige echtgenoot kennen. Het klikte tussen ons, en van het één kwam het ander.

Terug naar je roots.

Ja, dat klopt. Alain en ik stapten in het huwelijksbootje. Wij zijn nog voor de kerk getrouwd, want zowel zijn mama als mijn familie waren erg gelovig. Onze zoon is zelfs gedoopt. Maar toen hebben we een streep getrokken, het was goed zo. We hadden de oudere generatie gelukkig gemaakt door te kiezen voor de christelijke tradities, maar vanaf een bepaald moment voeren wij onze eigen koers. We stuurden Cedric, onze zoon, naar de zedenleerklas. Hij deed zijn Lentefeest, iets waar ik nog steeds fijne herinneringen aan heb. Ik mocht als mama meehelpen bij de organisatie, dat was echt heel leuk om te doen.

Je hebt heel bewust voor een vrijzinnig humanistische levenshouding gekozen?

Voor mij staat de mens centraal. Iedereen mag zijn eigen beslissingen nemen en moet er de gevolgen van dragen. Mijn kleinzoon vroeg me onlangs of ik in god geloof. Ik vertelde hem dat god bestaat voor heel veel mensen, maar dat ik in de mens geloof, in de mogelijkheid om je eigen lot in handen te nemen. Ik denk altijd: moest er een god bestaan, dan laat die zoveel miserie niet toe.

De humanistische insteek is heel aanwezig in je vrijwilligerswerk.

In onze maatschappij is iedereen bezig met zichzelf. We leven in een heel individualistische tijd. Ik heb beslist dat ik iets wil teruggeven aan de samenleving waarin ik het geluk heb om in geboren te worden. Ik wil iets terugdoen voor zij die het minder goed hebben, mens of dier. Zo steun ik bijvoorbeeld ook een project rond zwerfhonden. Mijn man zegt: "Christiane, ge kunt ze niet allemaal helpen". Dat beseft ik, maar Moeder Theresa zei altijd: begin met één. Da's bijvoorbeeld iemand waarvoor ik heel veel respect heb. Wat zij allemaal deed, ongelofelijk!

Je hebt een mooie carrière in het onderwijs achter de rug. Wat komt er nu?

Wij zijn op pensioen en reizen heel graag. Mijn man steunt me in mijn vrijwilligerswerk, maar staat er ook op dat we van het leven genieten nu het nog kan. We zijn al enkele lieve vrienden kwijt (*wijst naar de kast met rouwkaartjes*). Twee goede vriendinnen, allebei kanker. De ene was heel vrijzinnig, de andere heel gelovig. Ondanks onze verschillende ideeën over levensbeschouwelijke onderwerpen, hadden wij het grootste respect voor elkaar.

Ach, of je nu moslim, protestant, katholiek, boeddhist, jood of orthodox bent. Wat maakt het uit? De connectie tussen mensen is het allerbelangrijkste. Voor mij gaat de mens vóór op de levensbeschouwing.

Dankjewel voor je fijne woorden, Christiane!

Nele Deblauwe,

vrijzinnig humanistisch consulent huisvandeMens Diksmuide

ANGST

Van bedplassen
Tot wenen Van
er zijn
Tot bewust-zijn
Van jezelf zien
Tot gezien worden Van
over de lippen gaan Tot
het woord nemen Van
het overbelicht
Tot het duister
Van bezit Tot bezitloos
Van orde
Tot wanorde
Van gezagsgetrouw Tot
opstandig
Van aan het roer staan Tot
afhankelijk zijn Van Intens leven
Tot sterven

Voor alles en nog wat
ANGST

Gustaaf De Meersman





**Bericht aan
de redactieleden**

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

Editie

okt – nov – dec 2023
zondag 13 augustus 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



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



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