

de Sprokkel

vrijzinnig humanistisch tijdschrift
regio Westhoek Noord



ZOMER 2019

thema PRESTATIEDRUK

V.U.: Marc Van Muylem, Galloperstraat 48, 8670 Koksijde | Verschijnt driemaandelijks | juli - augustus - september | 8^{ste} jaargang nr. 1

Afgiftekantoor: Gent X
P913985 - BC31649

de mens^{uvv}.nu
is vrijzinnig humanistisch

de Sprokkel

de Sprokkel | 8^{ste} jaargang nr. 1

juli - augustus - september 2019

Versijnt driemaandelijks

Verantwoordelijke uitgever: Marc Van Muylem

erkeningsnummer: P913985

PB nummer: BC31649

Vrijzinnig Huis Koksijde

Galloperstraat 48

8670 Koksijde

T 058 51 90 94

M 0498 56 61 30

vrijzinnighuiskoksijde@gmail.com

www.vrijzinnighuiskoksijde.be

kernredactie

Lore Alleman

Nele Deblauwe

Lieve De Cuyper

André Laveyne

Marc Mortier

Marc Van Muylem

Stefanie Proot

droegen ook bij aan dit nummer

Rudy Billiet

Mirthe Delaleeuw Deboeuf

Fanny Dumarey

Stephan Hungaert

Kira Van den Ende

Denise Van der Meiren

Steven Warmoes

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 diksmuide@demens.nu. 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	5-6-7-8-9
.....	10-11-12-13
Visietekst	14
Jong & Vrijzinnig	15
Activiteiten in de regio	16-17-18
Lokale vereniging	19-20-21-22-23
Vorbije feesten	24-25
Onderwijsaanbod	26-27
Boekbespreking	28
In de kijker	29-30

Editoriaal



"Twee jonge vissen komen een oudere vis tegen. Die vraagt: 'Goedemorgen jongens, hoe bevalt het water?' De twee vissen zwemmen een stukje verder, totdat de ene vis de andere aankijkt en vraagt: 'Wat is water?'" (This is Water van David Foster Wallace)

Net als die vissen niet doorhebben dat ze in water zwemmen, zijn wij ons niet bewust van dat wat ons omringt. Er zijn vanzelfsprekendheden waar we amper over spreken. De prestatie maatschappij is zo'n van-

zelfsprekendheid. *"Je moet immers de rekeningen kunnen betalen,"* is een veelgehoord excuus om te zeggen: *"Ik wil wel anders, maar het gaat gewoon niet."*

Vroeger leefden we in een 'commandomaatschappij'. We luisterden naar onze baas, hielden ons aan de regels van onze baan, klokten 's morgens netjes in en keerden aan het einde van de dag huiswaarts. Werk zorgde voor een inkomen, en daarmee basta. Nu vormt 'van negen tot vijf' alleen nog een richtlijn voor wanneer je op de zaak dient te zijn. Het werk kan altijd doorgaan, desnoods in bed of bad. Zolang de smartphone maar binnen gehoorsafstand is, zodat we de mailnotificatie niet missen. Ambitie, efficiëntie en hard werken zijn heilig, zoveel is duidelijk. Maar waar doen we het voor? Niet omdat het moet, maar omdat we het zelf willen. We leggen onszelf het werk op, want alles staat in het teken van ons werk en persoonlijke ontwikkeling. Altijd meer willen en nooit genoeg hebben. Altijd hoger moeten opklimmen op de maatschappelijke ladder. Menen dat het altijd leuk moet zijn in het leven en dat je je altijd fijn en plezierig moet voelen. Een levensideaal voorstellen dat feitelijk niet bestaat waarbij je jezelf alles kunt permitteren of kunt verwerven.

We willen alles. Gezond-gezonder-gezondst eten, nog vroeger opstaan, meer seks, betere seks, sterker worden, sneller worden, harder werken, langer werken, de mooiste, tofste vakantie, de beste vrienden. Maar om alles te hebben moeten we onze tijd en aandacht ook in alles steken. Iets wat praktisch onmogelijk is. Met onnodig veel stress, slapeloosheid, depressieve gevoelens en een burn-out tot gevolg wat je natuurlijk het liefst wilt voorkomen. Het is dan ook belangrijk om ervoor te zorgen dat je op een gezonde manier kan presteren. Besef dat niet iedereen perfect is dus spiegel je niet aan anderen. Wees de regisseur van je eigen leven. Neem genoeg tijd om echt te ontspannen en je batterij op te laden. Zorg ervoor dat je soms ook 'nee' zegt en een stapje terug doet, want dat is helemaal niet erg en vergeet ondertussen niet gewoon te leven.

Marc Van Muylem
voorzitter Vrijzinnig Huis Koksijde



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



Massaal holebihuwelijk met deMens.nu op The Belgian Pride 2019

Op zaterdag 18 mei kregen holebikoppels een relatieceremonie cadeau op de stand van het huisvandeMens tijdens The Belgian Pride in Brussel, de bekendste LGBTQI (Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, Queer, Questioning & Intersex) optocht in België. Het werd een succes want aan de lopende band kwamen koppels langs, wel zo'n 200. Zij zeiden Ja! met deMens.nu in de Wedding Booth op de Kunstberg.

The Belgian Pride is niet enkel en alleen een uitgelaten feestje. Het is een belangrijke dag waarop de LGBTQI-gemeenschap uitbundig zichzelf mag en kan zijn. Dit evenement in een internationale en multiculturele stad als Brussel reikt verder dan ideologie, culturele achtergrond, gender en ras. Rechten zijn voor alle mensen gelijk, inclusief het recht om de liefde te vieren met wie je wilt.



België was in 2003 het tweede land na Nederland waar koppels van hetzelfde geslacht officieel het ja-woord konden geven. Gelijke rechten zonder discriminatie, los van de seksuele oriëntatie of geaardheid is een universeel mensenrecht en een essentiële basiswaarde binnen het vrijzinnig humanistische gedachtegoed.

Petitiecampagne LEIF: 'Geef mij het recht om te kiezen'

Mensen die lijden aan dementie en wilsonbekwaam zijn geworden moeten euthanasie kunnen krijgen.

'Mensen die lijden aan dementie moeten euthanasie kunnen krijgen. Dat vroeg professor palliatieve geneeskunde Wim Distelmans reeds op 6 oktober 2018 in een open brief op VRT NWS. Volgens de huidige euthanasiewet komen patiënten enkel in aanmerking als ze volledig bewust en wilsbekwaam zijn. Dit kan leiden tot schrijnende situaties en moet veranderen vindt Distelmans in deze petitie samen met ruim 140 initiële ondertekenaars. Tegen 2035 komen er de helft meer mensen met dementie bij, de aanpassing van de wet moet op de politieke agenda.'

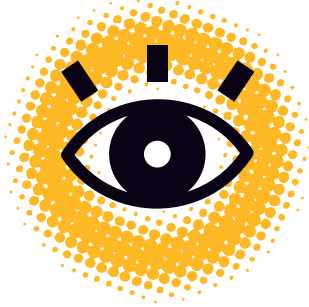


Sommigen willen het aftakelende proces niet ondergaan

Stel nu dat sommigen deze aftakelende processen niet tot het einde willen ondergaan en opteren voor een zelfgekozen levenseinde of euthanasie? Ook deze keuze verdient respect. Deze mensen vallen echter door de huidige euthanasiewet uit de boot of moeten er vroegtijdig, nog vóór de wilsonbekwaamheid intreedt, een eind aan (laten) maken, zoals Hugo Claus destijds. Eens wilsonbekwaam is het immers te laat voor euthanasie. Deze situatie is redelijk hallucinant. Er rest voor deze mensen enkel een negatieve wilsverklaring, wat betekent dat men afziet van sondevoeding, antibiotica of andere levensrekkende behandelingen. Echt gerieflijk is dat niet altijd. Dit blijkt echter momenteel de enige optie te zijn.

Lees de open brief en de pakkende getuigenissen en teken de petitie op www.leif.be/petitie-euthanasie-bij-dementie

Op datum 27 mei werden reeds 51 344 handtekeningen verzameld.



De kijk van ... Stephan

Stilstaan: al een hele prestatie

Op de eerste schoolbanken reeds confronteren we er het nageslacht mee. En daar stopt het niet. Ontelbare jongeren en volwassenen lijden eronder: prestatiedruk. Burn-outs, depressies tot zelfs eruit stappen zijn helaas maar enkele van de mogelijke gevolgen waar we nog eens stil bij staan. De bijhorende dagdagelijkse stress -ook flink onaangenaam- is blijkbaar het nieuwe normaal. Iedereen moet zoveel mogelijk presteren.

Politieke partijen proberen stemmen te ronselen door in te zetten op werk, op nog meer werk en zeker op veel langer werk. Aan kiezers verkocht krijgen dat ze op jou moeten stemmen omdat iedereen (de kiezer inclusief) dan meer moet presteren, en dus de prestatiedruk ipso facto groter wordt, is een serieus teken aan de wand. Het belang kan zo te zien niet meer overschat worden.

Nu zijn arbeidsethiek en ambitie niet noodzakelijk vieze woorden. Integendeel, het brengt het beste in ons naar boven. Competitie houdt ons wakker en alert. Niet alleen wetenschap en kunst zijn kinderen van prestatiegericht werken, ongeveer alles wat verhandeld wordt, heeft er op een of andere manier mee te maken.

Vraag is natuurlijk of al dat presteren, zoals van ons verwacht wordt, veel te maken heeft met ambitie en/of arbeidsethiek, laat staan met arbeidsvreugde. "Uiteraard heeft het te maken met ambitie!" roepen de believers, zot van glorie. We moeten allemaal werken om onze levensstandaard te behouden. Voortdurend consumeren we en dat moet betaald worden, en daarvoor moet dan weer gepresteerd worden. Logisch toch? Ja, volgens de traditionele economen wel. Economie moet groeien, het liefst nog op speed. We moeten onze samenleving blijkbaar zo organiseren dat we met z'n allen vroeg opstaan, vlug de file in, zoveel mogelijk presteren, om dan terug de file in te gaan, naar huis. Eenmaal daar aangekomen rap rap nog wat huishoudelijke taken om dan naar één van onze nietszeggende tv's te kijken, onderbroken door suggesties over wat we allemaal nieuw kunnen doen met ons geld. Wat ons vooral wordt aangeraden, zijn producten die we in de verste verte niet nodig hebben, nogal dikwijls gemaakt

door mensen die nog meer moeten presteren en nog langer in de file moeten staan dan wij. Meestal kun je veel van die goederen trouwens na een betrekkelijk korte tijd al terug vinden op een containerpark. Het containerpark groeit namelijk mee met de economie, eveneens op speed. Best dat we plastic in de oceanen dumpen, dan presteren de milieujongens toch ook nog.

Consumentenvee doen geloven dat ze gelukkig worden met wat jij verkoopt, terwijl ze deksels goed weten dat daar hard voor gewerkt moet worden, en nog maar zelden geluk gevonden hebben in al dat overtoellig bezit, is meer dan een beetje een krachttoer. Het meesterlijke hieraan is, dat uiteindelijk de consument met z'n opgefokt koopgedrag

zelf het systeem onderhoudt. Hij is bereid -of wordt sociaal gestuurd- tot veel presteren om toch maar te kunnen consumeren, met alle risico's en gevolgen voor hem en zijn omgeving van dien. De twijfelaars worden ten schande gebracht. Mensen die er onderdoor gaan of die zelfs maar klagen over de stress worden als lui en zwak, of sterker nog, als profiteurs beschouwd. Ze moeten maar sterk zijn, ze moeten zo nodig maar meer pillen slikken. Liefst een paardenmiddel, ook indien niet echt verstandig, want je moet

rap genezen zijn. De rest is bijzaak.

Af en toe erger ik er me kapot aan, echt waar. Het stoort me dat mensen daar zo blindelings inlopen. Niet uit jaloezie of afgunst, eerder uit medelijden, maar ook uit onbegrip. Je hoeft echt geen linkse rat of communist te zijn om in te zien dat het grondig fout gaat met die prestatiedruk. Gezondheidsproblemen en polarisatie zijn ons lot geworden, over milieu en klimaat gaan we maar niet uitweiden. Teveel ellende in één column wordt afgeraden. Gelukkig is er nog de absurditeit van heel de waanzin. Absurditeit heeft altijd iets lachwekkends. We zijn tenslotte humanisten, geen pessimisten. Hoe we het moeten aanpakken weet ik niet, maar als jij er af en toe bij stilstaat, het liefst met een diepmenselijke bril, zijn we al op de goede weg en is dat voor mij al een hele prestatie.

Stephan Hungenaert

Hoe je gelukkig kunt zijn in de prestatimaatschappij

Veel mensen hebben het gevoel dat ze moeten presteren. De prioriteiten in de prestatimaatschappij zijn: ambitie, efficiëntie en hard werken.

Hoge eisen stellen is de norm. Eén van de doelen is het vinden van een goede, uitdagende baan, waarin je van betekenis bent. Maar alleen een nuttige baan is natuurlijk niet genoeg. De meesten willen ook gezond koken, veel bewegen, een druk sociaal leven en alle plaatjes van dit perfecte leven dagelijks delen op sociale media.

ONZE PRESTATIEMAATSCHAPPIJ

Onze hele maatschappij is er zelfs op gericht: presteren, presteren en nog eens presteren. We voelen enorm veel druk om het goed te doen. Nog beter gezegd: Om álles goed te doen.

Zo zijn we continu bezig met onze carrière. Uit onderzoek van Harvard blijkt dat we gemiddeld 82 uur per week voor ons werk bereikbaar zijn. Als het nodig is, tijdens het sporten, zolang de telefoon maar binnen gehoorafstand is. We willen ook graag laten zien dat we steeds druk en bezet zijn. Dat is heel belangrijk in onze prestatimaatschappij.

Laten we ergens een steekje vallen? Dan denken we al gauw dat we nog hogere eisen aan onszelf moeten stellen. Dat we nog niet goed genoeg presteren. Of erger: dat we niet goed genoeg zijn.

Presteren begint van jongs af aan

Als kind moet je al presteren. Je behoort je te gedragen zoals anderen van je verwachten. De eerste toetsen worden al afgenomen vóórdat de basisschool is begonnen. Dit gaat zo door. Als puber wordt er veel van je gevraagd. Je wordt geacht zelfstandig te zijn, maar je bent nog bezig dit te ontwikkelen en zelfvertrouwen op te bouwen.

Wanneer je niet voldoende positieve feedback krijgt als puber, kan het dat niet leert om in jezelf te geloven. En dat je niet leert dat jij er mag zijn, inclusief jouw boze of luie buien.

Grondslag in het onderwijs

Dit begint al in het onderwijs. We maken doelgerichte mensen van onze kinderen die hun inspiratie en creativiteit kwijt zijn. Onze kinderen worden klaargestoomd om te presteren in onze prestatimaatschappij. Ik zie zoveel kinderen om me heen die alleen maar bezig zijn met beter worden en waarvan veel wordt verwacht. Soms zie je letterlijk van die arme, gespannen schoudertjes, die onder enorme druk staan. Waar is de tijd gebleven van: spelenderwijs leren, de fantasie stimuleren en het constante geschater van kinderen? Hier wordt het zaadje voor een toekomstige burn-out

of depressie dus al gelegd. Sterker nog, de eerste toetsen worden al afgenomen voordat onze kinderen op school beginnen.

PRESTATIEDRANG: KENMERKEN

1. FOMO: the fear of missing out

Je wil van alles. Er zijn allerlei activiteiten en evenementen. En je hebt overal vrienden en kennissen die je wilt opzoeken. Keuzes maken is moeilijk, want je wilt eigenlijk niets missen.

Zelfs op vakantie gebeurt dit: je plant te veel activiteiten, omdat je bang bent iets te missen. Dat je collega's zeggen: Oh, ben je daar geweest. Heb je dat mooie monument ook gezien? En dat jij dan met schaamte moet antwoorden met 'nee'. Dat wil je dus voorkomen en daardoor ga je dus te veel doen.

Ook buiten de vakantie gaat het dus op die manier. Je wilt erbij zijn geweest, niks missen. Terwijl het soms zo lekker is om even op de bank te ploffen. Of om even lekker in bad te liggen. Of om heerlijk te wandelen in de natuur. Even helemaal tot rust komen. In plaats van steeds door te razen.

2. Bang zijn om te falen

Wanneer je gericht bent op prestaties, vind je helemaal niks als er iets mis gaat. Je doet daarom erg je best en stopt al je energie en tijd in je prestaties. Heel goed willen presteren, geef juist angst om het fout te doen.

Je bent onzeker. Je twijfelt aan jezelf. Toch is faalangst voor iedereen anders. Sommige mensen denken: ik ben niet goed



genoeg. Of: ik mag er niet zijn. Andere mensen zijn eerder bang om afgewezen te worden.

Op zich heeft iedereen van dit soort gevoelens. Iedereen wil liever niet afgewezen worden. Het gevoel van 'erbij horen' is zelfs een levensbehoefte, blijkt het laatste onderzoek van Brené Brown. Faalangst wordt een probleem wanneer je het jou gaat belemmeren. Dat het je verlamt.

3. Jezelf vergelijken met anderen

Daarbij komt dat we ons steeds vergelijken met anderen. We kijken steeds naar elkaar om te bepalen hoe succesvol we zijn. Met social media is dat natuurlijk ook steeds gemakkelijker geworden. De beelden op social media laten echter vooral de leuke kant zien. Ook op deze manier creëren we een onrealistisch hoog verwachtingspatroon van onszelf. We willen allemaal de top bereiken.

4. De lat hoog leggen

Door sociale media leggen we de lat dus hoog. Daarbij komen de verwachtingen van mensen uit onze omgeving en onze eigen eisen. Ook hier geldt: er zijn genoeg mensen die de lat hoog leggen. Wanneer je dit echter constant doet en eigenlijk nooit eens trots bent op wat je hebt bereikt, dan heb je een probleem. Je leeft dan in constante stress. Als je daar bovenop ook nog eens een échte doorzetter bent, dan is de kans op een breakdown nog groter.

Wat kun je doen om gelukkiger te zijn in de prestatimaatschappij?

We leggen de lat erg hoog en komen we toch dichtbij die lat, dan verhogen we hem stiekem. En dat terwijl we allemaal al goed genoeg zijn. Hoe kunnen we dat meer gaan ervaren?



TIP 1

Eerlijke gesprekken voeren

Het is hoog tijd dat we eerlijke gesprekken met elkaar gaan voeren. Durf hierin kwetsbaar te zijn. Iedereen heeft worstelingen en uitdagingen. Wanneer je op deze manier met anderen praat, zal je ook ontdekken dat veel mensen dezelfde moeilijkheden hebben. Ook beroemdheden en mensen waar je naar op kijkt hebben last hebben van onzekerheid.

TIP 2

Leef je eigen leven

Sta eens stil bij wat je zelf nu eigenlijk wil. Vaak zijn we bezig om verwachtingen

waar te maken. Je hebt een mooi diploma in de hand en bij dat plaatje hoort toch een baan die helemaal bij die studie past. Maar is dat wat jij het liefste doet? Of je hebt al een tijdje een vaste baan. Het werk geeft weinig voldoening, maar wel veel zekerheid. Wil je hier nog jaren blijven plakken?

Misschien weet je nog niet wat helemaal bij je past. Helemaal niet erg. Ga dan op ontdekkingsreis. Met vallen en opstaan ga je erachter komen wat het beste bij je past. Dat je dan soms foute keuzes maakt, hoort erbij. Zie het dan zo: Dan heb je weer meer geleerd over wat er niet bij je past.

TIP 3

Gooi de status van 'druk, druk, druk' weg

In de prestatimaatschappij is het erg belangrijk om het druk te hebben. Hoe vaak zegt iemand 'druk, druk, druk' wanneer je vraagt hoe het gaat. We hebben onszelf geleerd dat het goed is om het druk te hebben. We ontlenen er zelfs onze status aan. Als we daar nu eens wat minder waarde aan gaan hechten, volgen anderen vanzelf.

Zorg in plaats van drukte voor voldoening. Hier word je zelf blijer van en op deze manier gaat de prestatiedrang steeds meer verdwijnen naar de achtergrond.

Zorg dan ook direct voor wat échte rustmomenten. Meestal voel je pas hoe moe je bent als je even gas terugneemt. Dat is ook de reden dat veel mensen ziek worden wanneer ze vakantie nemen. Eigenlijk zou je dan al eerder rustmomenten moeten inplannen. Bedenk wat jou rust geeft, plan het in en bewaak die momenten alsof het gaat om een afspraak met de Koning.

TIP 4

Stop met bezigheids therapie

Wanneer je dan minder status gaat ontlenen aan 'druk zijn', stop dan ook meteen met bezigheids therapie. Ergens is het in ons systeem geslopen dat we altijd bezig moeten zijn. Ga eens niet de hele dag direct alle mailtjes beantwoorden. Denk bij elk verzoekje aan een ander, elk cc'tje en elke vergadering eens na of het echt nodig is.

Maar ook in je vrije tijd kun je hier heel wat aan doen. Zeg eens eerlijk? Hoe vaak heb jij een to-do lijstje op je vrije dag? Nog even dit schoonmaken, nog even de boodschappen, de post nog verwerken en oeps, toen was de dag al bijna weer voorbij. Hoe vaak zit jij eens met een goed boek op de bank? En dan zonder je schuldig te voelen!



TIP 5**Zeg vaker 'ja' tegen jezelf**

Je hebt het vast al eens gehoord: Zeg eens vaker 'nee'. Maar zeg nou zelf, doe je dat ook echt? Dit zinnetje helpt om het toch vaker te doen: Ja zeggen tegen een ander = nee zeggen tegen jezelf. Nee zeggen voelt misschien lullig naar een ander. Maar wanneer je 'ja' zegt, vergeet je dus jezelf.

TIP 6**Knoop eens een gesprek aan met iemand die je niet kent**

De meeste mensen denken dat het praten met vreemdelingen niet prettig is, ongemakkelijk. Uit onderzoek blijkt dat dit niet waar is.

Zo zijn experimenten gedaan in de wachtkamer van een tandarts en met taxichauffeurs en passagiers. Iedereen voelde zich na een kort gesprek minder eenzaam en gelukkiger. Het contact met mensen die je niet kent heeft zelfs een even groot verband met geluk als het contact met mensen met wie je een goede band hebt.

TIP 7**Fouten maken moet**

We horen vaak: fouten maken mag. Ik zeg: fouten maken moet.

Als je geen fouten maakt, zijn de problemen waar je aan werkt niet moeilijk genoeg. Je zorgt dat je steeds dingen doet die je al kunt. Dingen die makkelijk zijn. Je ontwikkelt je niet. Je leert niks nieuws.

Dit geldt bijvoorbeeld ook als je zelf kinderen hebt. Hoe vaak zeg jij? Oppassen daarmee, kijk uit, niet doen, voorzichtig. Onze kinderen leren daarvan dat het belangrijk is om foutloos te leven. Kinderen mogen meer ruimte krijgen voor: ontdekken, fouten maken, opnieuw proberen en nog eens dezelfde fout maken. Op deze manier gaan fantasie en creativiteit weer stromen.

Bron: Janien Leeuwerke
www.schaamteloosimperfect.nl



Burn-out door de prestatimaatschappij

Angst om te kiezen en angst om te falen

Angst om uit te komen voor onze eigen idealen

Angst voor verveling en eenzaamheid

Angst om iets te missen of niet interessant te zijn raken we niet kwijt

Waarvoor zijn die prestaties die we allen nastreven

Waarvoor we zo ploeteren tijdens ons jongvolwassen leven

In het constant doorgaan sluipt gevaar

Het negeert de zorg voor jezelf en elkaar

Onze generatie is ontzettend ambitieus

Maar tegelijkertijd bang voor een verkeerde keus

Want hoe vinden wij in de ontelbare mogelijkheden

De beste optie om voor aan te treden

Onze rust is ver te zoeken

Deadlines om te vervloeken

Stress die constant binnen in ons blijft bestaan

Waardoor echt belangrijke dingen langs ons heen lijken te gaan

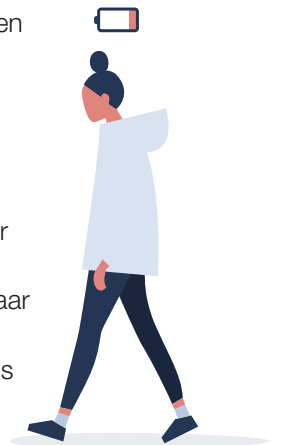
Niet je pure zelf binnen de grootste gezelschappen

Lichamelijk aanwezig maar je gedachten ontsnappen

Men blijft maar blaten over prestaties en voelt zich verheven

Maar waar is de echte diepgang gebleven?

(Gedicht van een jongeman van 24,
 net afgestudeerd en in een burn-out,
www.ruudmeulenberg.nl)



Prestatiedruk te hoog, langs bij de psycholoog

Fanny Dumarey is klinisch psycholoog, gedragstherapeut en schematherapeut. In haar praktijk, Guntos te Brugge, krijgt ze vaak mensen die lijden onder prestatiedruk op consultatie. We polsten naar haar ervaringen vanuit de dagelijkse praktijk.

Tot welke psychische klachten leidt prestatiedruk?

De impact van prestatiedruk kan zeer divers zijn en variëren in intensiteit. Waar de ene persoon prestatiedruk ervaart als een gezonde spanning die stimuleert tot engagement en inzet, leidt dit bij de andere persoon tot de ontwikkeling van spanning, burn-out of zelfs psychische klachten. Meest voorkomende psychiatrische problemen ten gevolge van prestatiedruk zijn de ontwikkeling van een depressie of een angststoornis.

Hoe behandel je die klachten?

De behandeling is divers en is afhankelijk van wat de prestatiedruk teweeg brengt bij een persoon. In eerste instantie gaan we vooral kijken welke vorm de prestatiedruk aanneemt. Of deze vooral vanuit de omgeving dan wel vanuit de persoon zelf komt. Bij prestatiedruk denkt men vaak aan werkdruk/druk van de werkgever. Maar ook een school-omgeving kan veel druk leggen. Net zoals een familie hoge verwachtingen kan hebben over zijn/haar kind, partner, ... Daarnaast is het belangrijk om te beseffen dat heel wat mensen lijden onder prestatiedruk vanuit factoren die zich binnen zichzelf situeren. Denken we hierbij aan mensen met een groot verantwoordelijkheidsgevoel ten opzichte van familie en/of werkgever, mensen met sterk perfectionisme of mensen die gevoelig zijn voor piekeren. En zo zijn er nog heel wat kenmerken die een impact hebben op hoe druk wordt ervaren.

Zoals eerder al gezegd, zal de behandeling afhangen van de klachten die de patiënt ervaart. Net om deze reden is een grondig klinisch onderzoek door een professional aangewezen. Ik stel vast dat dit nu vaak niet gebeurt, waardoor mensen niet de aangewezen of zelfs geen of de verkeerde behandeling krijgen. Dit leid ik onder meer af uit het feit dat van de 10 patiënten die in mijn praktijk worden aangemeld met burn-out, er 9 een depressie hebben. Ook al zijn er overeenkomsten tussen beide problematieken, de behandeling ervan verschilt substantieel.

Kort geschetst: een burn-out: hoe kom je eraan en hoe kom je ervan af?

Burn-out is een aandoening die de voorbije jaren een beetje een eigen leven is gaan leiden. Iedereen nam het woord in de mond, terwijl men vaak niet op de hoogte was van de invulling of kenmerken van deze aandoening. Dit was ook geen officiële diagnose, ze was niet terug te vinden in de internationale klassificaties van ziekten. Daarnaast was de officiële uitwerking door Maslach, die als eerste het beeld beschreef en uitwerkte, na 30 jaar aan herwerking toe. Dit werd opgenomen door een onderzoeksgroep aan de KUL, die in maart van dit jaar de resultaten van hun onderzoek bekend maakten. Ze kregen hiervoor uitgebreide media-aandacht.

Belangrijk om te onthouden is dat burn-out een energiestoornis is. Er worden 4 kenmerken onderscheiden. Het eerste kenmerk is het meest essentiële en best gekend, nl. fysieke en emotionele uitputting. Mensen zijn moe, soms echt doodmoe en raken niet meer uitgerust met een normaal slaappatroon. Het tweede kenmerk is dat men last heeft van cognitieve problemen zoals aandachts- en concentratieproblemen, dat men merkt dat de uitvoering van cognitieve taken een stuk meer tijd vraagt, dat er meer fouten in het werk sluipen, enz. Een derde kenmerk is wat men noemt emotioneel controleverlies, waarmee we verwijzen naar prikkelbaarheid en een verhoogde emotionaaliteit. Mensen merken dit vaak op door frequenter last te hebben van woede-uitbarstingen, huilbuien enz. Het laatste kenmerk omschrijft men als mentale distantie, wat zich vertaalt in overschilligheid t.o.v. het werk - het kan hen allemaal niet meer zo schelen. Men voert zijn werk uit op automatische piloot.

Gezien het om een energiestoornis gaat, gaan we bij het begin van de behandeling sterk inzetten op het herstellen van de energiehuishouding. Dit wordt vaak aangereikt door middel van de metafoor van een oplaadbare batterij. Door de burn-out, het zichzelf uitputten, is deze dramatisch laag geworden. Dus moeten we in eerste instantie zorgen dat deze batterij opnieuw wordt opgeladen. Dit doen we enerzijds door rust, wat zich vaak vertaalt in slapen. Maar anderzijds wordt er ingezet op de herintroductie van activiteiten die iemand energie geven. Vaak zijn deze immers

verdwenen. Men stopt sneller met het naar een concert gaan of afspreken met vrienden wanneer men moe is, dan dat men stopt met werken. We stimuleren mensen dus om opnieuw leuke activiteiten te gaan doen, contacten terug op te nemen, enz. We stimuleren hen om heel bewust met hun energie om te gaan. Wanneer het energieniveau toeneemt, afhankelijk van de ernst van de burn-out kan dit over een periode van één tot enkele maanden gaan, verdwijnen de andere typische klachten van burn-out zoals cynisme, concentratieproblemen, verminderd zelfvertrouwen meestal vanzelf. Wanneer dit niet het geval is, wordt hier extra op ingezet. Dit heeft dan vaak te maken met persoonlijkenschappen.

Dit is echter nog maar de eerste fase van behandeling. In een tweede fase werken we richting herintegratie op de werkvloer. Hierbij wordt stilgestaan bij de factoren in de werkomgeving die tot (prestatie)druk leiden. Na het in kaart brengen van deze factoren wordt samen gezeten met de werkgever en de noodzakelijke diensten om na te gaan op welke manier deze factoren kunnen worden aangepakt/verminderd. Hiervoor is een sterke bereidwilligheid van de werkgever nodig. Hier merk ik een sterk contrast op de werkvloer. Je hebt werkgevers die voor hun werknemers kiezen en constructief samenwerken in het aanpassen van de omstandigheden zodanig dat deze de werknemer niet langer gaan belasten. Dit geeft mensen de kans om met ondersteuning het werk te hervatten, waarbij wij meestal nog een tijd verder opvolgen en we samen de energiebalans blijven in de gaten houden. Daartegenover heb je een groep werkgevers die productiviteit laten primeren. Bij deze groep zie ik veel minder engagement. Dit vertaalt zich onder andere in het niet bereid zijn tot haalbare veranderingen, noch progressieve tewerkstelling goed te keuren. Wanneer dit laatste het geval is, komt de cliënt meestal tot de beslissing om ontslag te nemen en op zoek te gaan naar een nieuwe werkplek. Naast het ingaan op de arbeidsomstandigheden, hebben we in een tweede fase sterke aandacht voor de interne factoren die zorgen voor prestatiedruk en die mee de burn-out hebben veroorzaakt.

Zijn het mensen die perfectionistisch zijn die sneller een burn-out krijgen?

Bepaalde eigenschappen maken ons kwetsbaar voor burn-out. Perfectionisme is er daar één van maar zeker niet de enige. Gedrevenheid en passie zijn even goed een belangrijke risicofactor. Een vaak gehanteerde uitspraak hierbij is "It needs a fire to burn out". Het zijn maar die mensen die er in vliegen en veel energie gebruiken, die ze kunnen opgebruiken. Andere kenmerken die kwetsbaar maken zijn een groot verantwoordelijkheidsgevoel, een sterke doorzetting. Dit zijn allemaal kenmerken die in sé niet slecht zijn, maar die in een omgeving waar de druk hoog ligt en er



weinig aandacht voor de zorg naar personeel toe is, mee kunnen leiden tot de ontwikkeling van burn-out.

Een burn-out: kan je dat al hebben op je 30°? Welke leeftijdscategorie scoort het slechtst?

Absoluut. In onderzoek zien we een groot risico bij de groep tussen 20 en 35 jaar. En ook in mijn praktijk is het vaak deze groep die zich aanmeldt. Dit heeft volgens mij verschillende redenen. Enerzijds heeft deze groep vaak hoge professionele ambities. Ze willen zich bewijzen, (verder) ontwikkelen, zijn druk bezig met het nastreven van een positie binnen hun functie/bedrijf. Daarnaast willen ze ook op andere levensdomeinen actief aan de slag. Deze groep is bezig met het verwerven/verbouwen van een eigen woning, begint aan een gezin, wil zijn/haar sociaal leven actief houden en ook nog ééns regelmatig op reis, naar concerten en ga zo maar door. Dit alles willen wordt enerzijds ingegeven door het huidige maatschappelijk kader, maar anderzijds ook door de gulzigheid van de mensen zelf. Ze willen het allemaal! Niet vaak is dit het gevolg van het feit dat ze als adolescent zeer veel kansen en mogelijkheden kregen, sterk ondersteund werden waardoor ze nooit echt moesten kiezen in wat ze nu écht belangrijk vonden, wat hun voorkeur wegdroeg. In de klinische praktijk spreken we hierbij vaak over de "verwende" generatie.

Zijn er ook kinderen die te kampen hebben met prestatiedruk? Tieners? Studenten?

Absoluut. Niemand is immuun voor prestatiedruk. Heel specifiek voor jongeren merk ik dat de sociale media voor prestatiedruk zorgen, waar wij als jongere van gespaard bleven. Immers, jongeren zijn voortdurend online, moe-

ten reageren op snapchats, willen actief betrokken zijn in groepsinteracties, enz. En net omwille van het hoge tempo van dit medium, slagen jongeren er vaak niet in om dit los te laten. Vaak zie ik hier ook enorme conflicten ontstaan als ouders dit proberen in te dijken - vaak vanuit bezorgdheid naar hun kind toe. Jongeren vechten voor die voortdurende beschikbaarheid omdat ze anders uit hun peergroep vallen. Dit lijkt me dan ook een essentieel aandachtspunt voor de scholen, om dit mee op te nemen. Waar we vroeger uitvielen als we niet een bepaald merk jas hadden of een bepaald TV-programma zagen, zijn de criteria waaraan je als jongere moet “voldoen” om er bij te horen, alleen maar groter en complexer geworden.

Maar ook jonge en mindere jonge volwassenen laten zich vaak leiden door sociale media. Al merk ik hier dat de persoonlijkheid doorslaggevend is dan de sociale druk die van het medium uitgaat. Met andere woorden hoe ze zelf met sociale media omgaan en wat dit voor hen betekent, weegt meer door.

Een ander belangrijk aspect bij jongeren vind ik de prestatiedruk rond het schools presteren. De omgevingen vragen veel, hogere studies aanvatten is bijna een vanzelfsprekendheid geworden. Terwijl dit laatste eigenlijk niet het geval is. Heel wat jongeren die hogere studies aanvatten hebben hiervoor niet de aangewezen kwaliteiten en zouden zich veel beter op een meer praktijkgerichte opleiding richten. Dit vertaalt zich in zeer veel faalervaringen, met een zeer negatieve impact op het zelfbeeld en zelfvertrouwen van de jongere. Anderzijds ploeteren anderen er zich doorheen, maar kunnen ze eens ze op stage zijn vaak de complexiteit die de job met zich meebrengt niet dragen. En zo kan ik nog wel heel wat dingen bedenken.

Heb je enkele tips over hoe om te gaan met stress?

Dit begint eigenlijk al met de vraag “Wat is stress?” Stress hoeft op zich niet negatief te zijn. Wat ik in het begin van dit gesprek al zei, sommige mensen gaan net beter functioneren bij stress. Het is belangrijk dat je stilstaat bij wat stress met jou doet. Sowieso vind ik het belangrijk om in te zetten op de 3 domeinen die ik eerder al aanhaalde bij het aspect behandeling. 1) Zorg goed voor je energiehuishouding. Stel leuke dingen niet uit tot het weekend of de vakantie. Doe regelmatig kleine dingen die je kracht/energie geven en doe soms ook grotere dingen. 2) Sta stil bij je omgeving. Doet deze omgeving mij groeien? Zorgt die goed voor me? Remt men mij af als ik wat té enthousiast aan de slag ga? ... en 3) Sta stil bij jezelf. Zoek voor jezelf uit (al dan niet met hulp - en die bestaat in zeer vele vormen) wat je krachten en kwetsbaarheden zijn. Gebruik je krachten zonder ze uit te putten. En koester je kwetsbaarheden, zorg goed voor jezelf.

Wie van de drie?

Men staart zich soms blind op de successen van de andere. Die successen worden dikwijls geëtaleerd op materiële wijze: een grote villa, een luxeauto, royale uiterlijke levensstijl enzovoort. Doch dat uiterlijk vertoon kan misleidend zijn. Het weerspiegelt niet steeds hoe mensen zich binnenin voelen: sommigen voelen zich goed; anderen een stuk minder.

De grote truc is om een evenwicht te vinden tussen jezelf ok voelen en het werk dat je oplevert. Indien dat evenwicht er is, zelfs al is dat eens tijdelijk schommelend, dan is er geen probleem. Ik zou durven zeggen: doe zo voort.

Indien dat evenwicht er niet is, of scheef zit, dan is de kans groot dat je je niet goed voelt. Dikwijls uit zich dat onder de vorm van stress en burn-out. Als dat van korte duur is, kan dit nog gaan. Als dat onevenwicht té lang duurt zal dit vroeg of laat psychologische (bv. depressie) of lichamelijke (bv. ziekte) gevolgen hebben.

In veel werkomgevingen is de druk hoog. Op zich is daar geen probleem mee, zolang men die druk aankan. Dat kan verschillen van persoon tot persoon: de ene kan hoge druk aan en de andere gaat eronder lijden. Tijdelijke druk is voor de meesten ok. Wanneer de druk van de werkomgeving té groot wordt, dan moet er in je systeem een oranje licht gaan knipperen. Met andere woorden: er moet actie ondernomen worden om te verhinderen dat het de verkeerde weg opgaat, wanneer je je niet meer ok voelt. Het wordt immers problematisch wanneer je continu in een toestand leeft waarbij je je niet goed voelt. Dat heeft vroeg of laat zijn repercussies op je lichaam. Ofwel zorg je ervoor dat je het kunt bespreken met je leiding, ofwel zoek je naar een oplossing om de druk te spreiden, ofwel overweeg je of dit werk nog wel het juiste pad voor je is. Immers stress is een zeer sluipend gif waarvan de effecten niet altijd onmiddellijk zichtbaar zijn; maar het stapelt zich wel op in je lichaam. En als het echt téveel wordt dan gaat je lichaam reageren, in het ergste geval met bv. een hartaanval.

Maar de druk komt niet altijd van buitenuit en kan ook komen van binnenuit, namelijk jezelf. Je kunt jezelf op verschillende manieren onder druk zetten op het werk. Ik licht een drietal toe: hoger-lager, de saboteur en de perfectionist.

Hoger-lager

Hierbij verwijst ik naar de mensen die zich steeds met anderen vergelijken. De andere heeft een groter huis of een mooiere auto of een betere job of ziet er mooier uit of is intelligenter enzovoort. Het probleem is dat men bij deze vergelijkingen bijna steeds in de verliespositie zit. Met andere woorden de andere is steeds beter of bezit meer in vergelijking met jezelf. Dat brengt veel spanning mee. Mensen gaan er onder lijden en voelen zich niet goed in hun vel. Immers ze willen hetzelfde maar slagen er niet in daar te geraken of dezelfde materiële welstand te bereiken enzovoort.

Een aanzet tot oplossing zou kunnen zijn om eens te stoppen met vergelijken. Je vergelijkt immers alleen maar met wat je uiterlijk ziet of denkt te zien. Maar je weet niet hoe de andere zich van binnen voelt. Het zou best wel eens kunnen zijn dat jij je stukken beter voelt dan diegene met wie je je vergelijkt. Het uiterlijk weerspiegelt geenszins wat er zich binnen voordoet.

Ga ervan uit dat jij uniek bent en met niemand te vergelijken. En begin dus alvast maar te stoppen met vergelijken.

De saboteur

De saboteur is helaas bij velen van ons bekend. Hij duikt op de meest ongewenste momenten op om ons erop te wijzen dat we niet gaan lukken in wat we bezig zijn of van plan zijn. Hij is pas voldaan als hij merkt dat we naar hem luisteren en ons daardoor onder stress zetten. De saboteur is daar zeer geniepig bedreven in en zal vooral op die momenten toeslaan die er het meest toe doen. Op die manier houdt hij je in zijn macht en slaagt hij erin aardig wat spanning teweeg te brengen. Stel je eens de vraag waarom je steeds naar hem luistert; waarom je hem steeds gelooft, waarom je hem veel macht toekent. Waarom laat je hem in zekere zin de controle overnemen?

In deze laatste zinnen schuilt tevens de oplossing: begin eens zelf over te nemen in plaats van naar hem te luisteren en luister eens naar jouw eigen intuïtie. Word eens je eigen dirigent en begin er vandaag nog mee. Wedden dat je je straks veel beter voelt.



De perfectionist in jou

De maatschappij verwacht meer en meer de perfectie. Vooral van mensen die een job vervullen met hoog publiek aanzien. Maar ook wij stellen soms hoge eisen aan onszelf. De perfectionist in jou zet de lat zo hoog dat hij haast nooit te bereiken is. En als het al eens verkeerd loopt, dan worden de riemen nog strakker aangespannen. Fouten worden niet getolereerd en soms zelfs afgestraft. Deze mensen zetten zichzelf op deze manier enorm onder druk. Ze willen ook alles (en iedereen) onder controle hebben. Het gevolg is dat deze mensen eigenlijk nooit echt tevreden zijn. En dat op zich creëert veel spanning.

De oplossing is om de lat niet zo hoog te leggen en jezelf een foutenmarge toe te staan. In de plaats van te gaan voor 100%, tevreden zijn met 97%; met andere woorden je staat jezelf een foutenmarge toe van 3%. Heb je geleerd tevreden te zijn met die foutenmarge, bouw die dan verder op totdat je voelt dat je goed evenwicht bereikt hebt tussen goed je job doen (met hier en daar een foutje) en jezelf ok voelen.

Veranderen gebeurt niet zomaar. Het vergt vooreerst een goede mentale inzet: de wil om er te geraken. Daarnaast is er geduld nodig want veranderen is een proces en niet iets dat plots gebeurt. Tenslotte vereist het mildheid om jezelf de kans te geven af en toe eens te falen.

Ruddy Billiet

Van vader op dochter

Is papa Gido, ondertussen 68 jaar, tevreden? Of heeft hij spijt dat hij niet, in plaats van het ondernemersleven, zijn roeping als filosoof heeft gevolgd? En welk advies heeft hij voor zijn jongste dochter over werken, anderen vertrouwen en leven?

Heb je er spijt van dat je geen professionele filosoof bent geworden?

‘Ja en nee. Ik had daar inderdaad meer mee moeten doen en ik moet er nu nog altijd meer mee doen. Nog steeds lukt het me niet om mijn dagen zo in te delen dat ik meer tijd overhoud voor schrijven en workshops maken. Maar ik voel weinig spijt over wat ik met mijn tijd heb gedaan. Ik heb een pad gevolgd waardoor ik niet in het filosoferen ben blijven steken, maar heel wat uiteenlopende facetten van het leven heb leren kennen. Ik ben altijd veel blijven lezen en studeren. Daarnaast hoor ik vaak van mensen dat ze vinden dat ik goed ben in het simpel uiteenzetten van ingewikkelde materie, wat vermoedelijk ook een gevolg is van het feit dat ik niet in een ivoren toren heb geleefd. Daar heb ik geen spijt van.’

Ik herken jouw drijfveer om heel hard te werken in mijzelf en ik voel mij slecht in mijn vel wanneer ik een dag niets productiefs heb gedaan. Daarentegen weet ik niet of al dat harde werken wel loont en vraag ik me zo nu en dan af of ik niet beter gewoon voor een simpele job zou kiezen en een beetje meer van mijn vrije tijd zou genieten. Heb je er spijt van dat je zelf zo hard gewerkt hebt? Wat raad je me aan of wens je me toe?

‘Het belangrijkste punt daarin is volgens mij dat je zo veel mogelijk met plezier moet werken. Ik heb er nooit bezwaren tegen gehad vele uren te werken, omdat ik dat meestal - uiteraard ook niet altijd - met plezier kon doen. Voor mij is werken een breed begrip. Als ik een filosofieboek grondig lees, dan is dat ook een vorm van werken. Als jij iets bijstudeert voor je onderneming, dan is dat ook een vorm van werken, dan is die tijd ook goed besteed. Zelf heb ik het nooit als storend ervaren om veel uren te steken in iets dat goed bij mij aansluit en ik zelf zinvol vind. Jouw drijfveer om iets te willen bijdragen aan de maatschappij, dat is volgens mij iets positiefs. De balans tussen hard en minder hard werken moet je voor jezelf uitmaken. Misschien moet je wat dingen afbouwen, maar stel je dan ook de vraag wat je wilt doen met de tijd waarin je dan “niets” doet. Zolang je je werk met plezier doet, zie ik er geen graten in dat je zo druk bezig bent.’



Heb je er spijt van dat je niet veel geld verdiend hebt?

‘Nee, ik ben met dat vraagstuk niet veel bezig geweest. Ik ga uit van het principe dat wanneer je verantwoordelijkheid neemt en er mensen voor jou komen werken, je er altijd voor moet zorgen dat zij betaald worden. Daardoor heb ik er inderdaad soms weinig aan overgehouden terwijl werknemers wel betaald werden, maar ik vond dat op die manier correct. Dat is het risico van ondernemen en leiderschap.’

Je hebt me al eens verteld dat je in de loop der jaren hebt moeten leren dat niet iedereen betrouwbaar is en dat dat een moeilijke les was, omdat je er zelf wel van wilt uitgaan dat de menselijke aard goed is en dat mensen goede bedoelingen hebben. Stel je je tegenwoordig wantrouwiger op?

‘Ik heb te dikwijls mensen blind vertrouwd, dat is een gevaar. Nu pleit ik voor meer voorzichtigheid. Maar ik ben nog steeds van mening dat mensen een zeker vertrouwen moeten hebben in elkaar. Teleurstellingen in andere mensen mogen er niet toe leiden dat we er als vanzelfsprekend van uitgaan dat anderen schurken of idioten zijn. Je kunt een ander krediet geven om samen iets te ondernemen en tegelijkertijd voorzorgen nemen, mocht het slecht aflopen.’

Hoe vermijd ik persoonlijke schulden?

‘Let op met engagements. De fout die ik bij herhaling gemaakt heb, is engagements aangaan zonder zekerheid dat ik ze kon betalen.’

Onlangs ontmoette ik een vrouw die op haar zestiende aan de middelbare school afstudeerde en op haar achttiende aan de universiteit. Nu is ze 21, werkt ze al drie jaar voor de Verenigde Naties in het Midden-Oosten en woont ze in een appartement dat uitkijkt op de Klaagmuur en de Tempelberg in Jeruzalem. Ik vond haar succes nogal intimiderend. Hoe ga jij om met de vergelijking tussen jezelf en anderen? Hoe kan ik omgaan met de druk om veel te bereiken en een interessant leven te leiden?

‘Ik heb altijd gevonden dat de ene mens niet boven de andere moet staan. Niets wat iemand kan of heeft, verandert dat. Zelf heb ik als jongeman aan mijn vader beloofd dat ik altijd aan de kant van de kleine man zou staan en dat heb ik altijd belangrijker gevonden dan succesvol zijn. Daarom heb ik het nooit nodig gevonden mezelf te vergelijken met mensen met hoge titels en grote huizen. Nu is het zo dat de definitie van succes tussen toen ik opgroeide en nu wel wat veranderd is. In mijn tijd was status verwerven meer gericht op dingen bezitten, voor jullie is het meer een kwestie van dingen bereiken. Op zich lijkt mij dat een positieve

evolutie: het is beter te streven naar een interessant leven dan naar een grote auto. Maar als dat moet leiden tot een concours en opbod van “ikke meer”, heeft het ook niet veel zin. Zich spiegelen aan anderen is geen bruikbare leidraad, dat leidt tot afgunst en wanpraktijken. Mijn advies aan jou daaromtrent is meer een wens: ik hoop dat je je daarin niet laat meeslepen en dat je altijd terugkeert naar het standpunt dat we allemaal gelijk zijn als mens.’

Oké, maar als ik mij onzeker of afgunstig voel tegenover anderen, dan is dat een emotie. Dat kan ik toch niet controleren?

‘Als een gevoel opduikt, duikt het op. Maar als je telkens teruggaat naar de bron en je jezelf er steeds aan herinnert dat een ander niet meer waard is dan jij door wat hij of zij bereikt heeft, en dat jij ook niet beter zult zijn dan anderen door wat jij allemaal zult bereiken, lukt het wel om van die malle molen af te stappen.’

*Bron: Annelies Vaneechoutte
Uit het boek ‘DURF FALEN’ van Kira Van den Ende*

Voorkom faalangst in je klas: 11 tips

Faalangst voorkomen. Niet gemakkelijk in een prestatiegerichte maatschappij. Toch kan je er als leraar voor zorgen dat leerlingen minder snel bang zijn voor een toets of om fouten te maken. Eén op de tien leerlingen kampt met een ernstige vorm van faalangst. Dat zijn twee kinderen in elke klas. Wat kan je doen?

11 tips om faalangst te voorkomen in je klas

1 Geef zo duidelijk mogelijk les

Maak duidelijk wat je van je leerlingen verwacht. Wat moeten ze kunnen?

2 Geef vertrouwen

Met aandacht, vertrouwen en positieve feedback toon je je leerlingen dat je er voor hen bent.

3 Hou rekening met leertempo's

Elke leerling heeft zijn eigen individuele leerproces en zet een volgende stap in zijn ontwikkeling op een ander moment.

4 Focus op de inspanning

Niet de cijfers zijn belangrijk, wel op de inspanning van de leerling. Heeft hij goed gewerkt, maar toch lage cijfers? Geef hem een schouderklop.

5 Verbeter toetsen zo snel mogelijk

Zo kunnen leerlingen snel van hun fouten leren en krijgen zenuwen en onzekerheid geen kans. Maak samen een schriftelijke verbetering of zorg voor extra oefeningen.

6 Geef duidelijke feedback

Vertel precies wat de leerling goed heeft gedaan

en wat beter kan.

7 Vermijd competitie in de les

Vergelijk geen resultaten met elkaar, lees liever geen cijfers hardop.

8 Spreek positieve verwachtingen uit

Zeg: “Ik denk dat jullie er klaar voor zijn! We hebben nu goed geoefend. Laten we eens bekijken hoe ver we staan.”

9 Begin met een gemakkelijke opdracht

Op examens, toetsen ... begin je best met een basisvraag of -opdracht. Zo geef je faalangstige leerlingen vertrouwen.

10 Geef schouderklopjes

Vermijd cynische opmerkingen of negatieve kritiek zoals: “Allez, ‘t is weer zover.” Positieve uitingen in de vorm van schouderklopjes zijn erg belangrijk.

11 Wees voorzichtig met snelle conclusies

Ga er niet van uit dat jij weet waarom de leerling het slecht doet. “Je zat weer te slapen.” “Je denkt niet na.” Dat kan leerlingen nog meer frustreren.

Bron: Klasse - een artikel van Annelies Vaneechoutte



Zien en denken

De prestatimaatschappij: vloek of zegen?

Na de ontberingen tijdens WO II was het normaal dat men ernaar streefde zo snel mogelijk orde op zaken te stellen en een zo ruim mogelijk aanbod van goederen en diensten ter beschikking te krijgen. De economie moest groeien, zo stelde men, en er werd gepoogd alles en nog wat te kwantificeren, in cijfers uit te drukken. En daarbij kon men de jaarlijkse groei van een economie meten; het niveau van productie, consumptie en investeringen. Het begrip bruto-nationaal-product was geboren en werd meteen verheven tot dé maatstaf voor het succes van een samenleving.

Of men nu oorlogstuig of voedingswaren produceerde, het maakte niets uit. Het droeg allemaal bij tot dat bnp. Dat ook de mens als 'productiefactor' in deze waanzinnige never ending story werd meegesleurd, werd zomaar aanvaard. Zoals we het heden ten dage nog vaak horen omdat 'de mensen het willen'.

Dat dit een drogreden is, ligt voor de hand; de mensen hebben immers geen keuze. Willen ze een inkomen uit productie verwerven, dan zijn ze aangewezen op bepaalde organisaties, ondernemingen in de privésector en bedrijven en instellingen in de overheidssector. In al deze organisaties wordt alles gekwantificeerd. Het resultaat wordt vertaald in winst en rendement bij ondernemingen, terwijl nu ook de publieke sector productiviteitsnormen hanteert. Wie ondermaats presteert wordt uitgesloten en nieuwkomers krijgen amper de kans zich in te werken. Dus moet, zo zegt men, het onderwijs de jongeren optimaal voorbereiden op deze rat race. Dat daarbij minder aandacht wordt besteed aan de algemene ontwikkeling en opvoeding tot kritische wereldburgers, is een feit. Ondernemingen scheppen immers 'waarde' en dienen daarvoor een beroep te doen op de factor arbeid. Maar de technologische evolutie van artificiële intelligentie tot robots (zie boekbespreking in dit nummer) dreigt arbeid uit te schakelen of te herdefiniëren in functie van de machine.



Human resources (menselijke *grondstoffen*!) worden gekeurd en al dan niet geschikt bevonden. Human capital (menselijk *kapitaal*) zou een betere benaming zijn voor de gewaardeerde medewerkers. Die worden niet verbruikt zoals grondstoffen, maar krijgen een toegevoegde waarde door permanente bijscholing binnen en buiten het bedrijf en krijgen een ruime verantwoordelijkheid bij de organisatie van de productie. In feite is de investering in mensen de meest rendabele investering die een onderneming kan doen.

Maar er is in de economie ook een behoefte aan alternatieven. Zo kan de 'sociale economie' een bijdrage leveren en andere maatstaven hanteren als deze van de privésector. Overheidsdiensten en instellingen dienen minstens evenveel aandacht te besteden aan de kwaliteit van de dienstverlening als aan het ontvangen budget. Economische, sociale en ecologische aspecten van de samenleving zijn niet a priori onverenigbaar. De grote uitdaging voor onze samenleving is een duurzaam evenwicht te vinden tussen deze onderscheiden aspecten.

Marc Mortier

Jong & vrijzinnig



Mirthe

Ik ben Mirthe Delaleeuwe Deboeuf, ik woon in Nieuwpoort en zit in het tweede jaar Moderne Wetenschappen in Atheneum Nieuwpoort.

Mijn hobby's zijn paardrijden en kunstschaatsen. Voor dat laatste komt mijn doorzettingsvermogen goed van pas, want na een val moet je gewoon terug rechtstaan en verder trainen.

Ik zou niet zonder mijn vrienden en familie kunnen, want zij steunen mij in alles wat ik doe.

Ik ken het vrijzinnig humanisme omdat mijn mama juf zedenleer is in het lager onderwijs. Zij is ook lid van de oudervereniging voor Moraal en verantwoordelijk voor het Lentefeest in de Westhoek. Het was dus nogal vanzelfsprekend dat ik ook zedenleer zou volgen op school. Ik vind die lessen boeiend, we leren er onder andere over andere godsdiensten. Ik vind het belangrijk om te weten wat de oorsprong is van pasen en andere feesten die wij in België vieren.

Voor mij is het toepassen van vrijzinnig humanistische waarden in het dagelijks leven heel simpel: ik probeer niets te doen bij iemand anders wat ik zelf niet fijn zou vinden.

Ik droom ervan om ooit deel te nemen aan een wedstrijd kunstschaatsen. Daarnaast hoop ik om mijn ASO af te maken. Wat de verdere toekomst zal brengen weet ik nog niet.

Of ik het gevoel heb dat we in een prestatie maatschappij leven? Best wel, ik vind dat er soms veel van mij verwacht wordt. Het gebeurt dat ik meerdere taken en toetsen op dezelfde dag heb en dat vind ik nogal lastig. Het voelt alsof het altijd meer, sneller en beter moet.

Mijn boodschap voor de lezers van de Sprokkel is: Geef elkaar eens wat vaker een complimentje. Dat is een kleine moeite met grote impact!

Mirthe

'Burgers in de democratie: wat kunnen we betekenen?'

Lezing door Manu Claeyns

Organisator August
Vermeylenfonds Koksijde-Oostduinkerke
Datum donderdag 11 juli 2019
Uur 14.30 uur
Locatie Vrijzinnig Huis Koksijde, Galloperstraat 48 te Koksijde

Hoe burgers en maatschappelijke organisaties betrekken bij het boetsen van een beleid? Als voorzitter van het succesvolle burgercollectief 'stRaten generaal' kreeg Manu Claeyns daar de voorbije jaren een helder beeld van.
 Prijs: inkom gratis

Vermeylenfonds

Info Maurits De Picker - 0477 29 38 37- depicker.maurits@skynet.be

Ontbijtbuffet

Organisator Vrijzinnig Huis Koksijde
Datum zondag 1 september 2019
Uur 9 uur
Locatie Vrijzinnig Huis Koksijde, Galloperstraat 48, 8670 Koksijde

Ontbijtbuffet als start van het najaarsprogramma 2019. Vooraf inschrijven en betalen is noodzakelijk en kan tot uiterlijk 25 augustus 2019 en/of tot het bereiken van het maximum aantal van 70 inschrijvingen.
 Prijs: 13 euro, leden: 10 euro, kinderen -12 jaar: 5 euro



Info Marc Van Muylem - vanmuylem@skynet.be - 058 51 90 94

Huisgenoten: vierdelige workshop rond 'Weerbaarheid'

Organisator huisvandeMens Diksmuide
Datum 4, 12, 19 en 26 september 2019
Uur 19 uur
Locatie huisvandeMens Diksmuide, Esenweg 30 te Diksmuide

Tijdens deze vier trainingen leer je hoe je positieve en negatieve gevoelens respectvol kan uiten, zonder schuldgevoel, stress of angst. Verwacht geen avonden vol theorie, we zullen vooral veel oefenen, want begrijpen doe je het best door te ervaren. Voor iedereen die krachtiger en bewuster in het leven wil staan.
 Prijs: gratis - inschrijven verplicht (maximum 12 deelnemers)



Info diksmuide@deMens.nu - 051 55 01 60

Jaarlijkse daguitstap

Organisator Willemsfonds
Datum vrijdag 6 september 2019
Uur 7u30
Locatie bus aan station Veurne
Prijs ± 90 euro

Bezoek Africamuseum in Tervuren met twee gidsen, indien belangstelling evenredig rondleiding met twee thema's. Ook aandacht voor recente uitbouw. Vrije middaglunch op de markt in Doornik. Bezoek aan Musée des beaux-arts: het enige museumgebouw dat ontworpen werd door Victor Horta, recent modern uitgebreid door architectenbureau Xaveer De Geyter. Werk van Manner (2), Seurat, Toulouse-Lautrec, Khnopff, Ensor, ... Tussenstop aan de Pont des Trous die binnenkort afgebroken wordt om gelijkwaardig te herbouwen maar met meer scheepsdoorgang. Avonddiner all-in in het ons gekende restaurant La Baratte in Tourcoing.



Info Eddy Deboyser - deboyser.eddy@skynet.be - 058 41 22 19 - 0473 89 39 14

Lezing Imam Khalid Benhaddou 'Naar een Europese Islam?'

Organisator Vermeylenfonds Koksijde-Oostduinkerke i.s.m. UPV-Westkust
Datum donderdag 12 september 2019
Uur 14u30
Locatie Vrijzinnig Huis Koksijde, Galloperstraat 48
Prijs 5 euro, leden: 3 euro (koffie inbegrepen)

Khalid Benhaddou neemt ons mee in zijn verhaal om een helder beeld te schetsen over allerlei factoren die bijdragen aan een ongenueanceerd beeld van de Islam. Als DE islam niet bestaat, welke zijn dan de verschillende strekkingen binnen deze wereldreligie? Welke islam ontmoeten we hier te lande? Welke zijn de belangrijkste geloofspunten en hoe worden die door de moslims in de praktijk gebracht? Hoe verhouden zij zich ten overstaan van de Westerse waarden van de Verlichting? Is er een mogelijkheid tot een 'Europese' islam te komen? Een grondige doorlichting door de bekende en gewaardeerde expert, imam Khalid Benhaddou.



Vermeylenfonds

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

Bezoek aan het bezoekerscentrum 'De Duinpanne' in De Panne

Organisator August Vermeylen-fonds Koksijde-Oostduinkerke
Gids Robert Claes
Datum donderdag 19 september 2019
Uur 14.15 uur aan het bezoekerscentrum
Locatie Bezoekerscentrum 'De Duinpanne' (vroeger 'De Nachtegaal') - Olmendreef 2, 8660 De Panne

Geleid bezoek aan het vernieuwde bezoekerscentrum met zijn eveneens vernieuwde tentoonstellingen.
 Prijs: 5 euro - leden gratis

Vermeylenf()nds

Info Maurits De Picker - 0477 29 38 37 - depicker.maurits@skynet.be

Busuitstap 2019

Organisator Vrijzinnig Huis Koksijde
Datum zaterdag 5 oktober 2019
Uur 9u verzamelen - terug rond 21 uur
Locatie vertrek aan Vrijzinnig Huis Koksijde

Geleid bezoek met gids aan het bezoekerscentrum Westfront te Nieuwpoort, bezoek aan Duitse Militaire begraafplaats Vladslo, Middagvlucht: een smakelijk belegde boterham + volksspel, bedrijfsbezoek 't Kapelhof, De nieuwe appel: stoofvlees, frietjes en verse groentjes + volksspel.
 Prijs: 55 euro (incl. bezoek met gids, dranken, maaltijden, vervoer en fooi chauffeur)



Info Marc Van Muylem - 058 51 90 94 - vanmuylem@skynet.be

Huisgenoten: 'Feiten en fabels over gezonde voeding'

Organisator huisvandeMens Diksmuide
Datum donderdag 10 oktober 2019
Uur 19u30
Locatie huisvandeMens Diksmuide, Esenweg 30 te Diksmuide

Dagelijks krijgen we nieuws over (on)gezonde voeding voorgeschoteld. Welke adviezen kunnen we nog ernstig nemen? Hoe maak je het onderscheid tussen feiten en fabels? Marieke Vanneste, verbonden aan het Belgisch Centrum voor Evidence-Based Medicine, wijst ons de weg.
 Prijs: gratis - inschrijven verplicht (maximum 30 deelnemers)



Info diksmuide@deMens.nu - 051 55 01 60

Lezing Prof. Dr. Bart Dessem (UGent) 'China als regionale en wereldmacht'

Organisator Vermeylenfonds Koksijde-Oostduinkerke i.s.m. UPV-Westkust
Datum donderdag 10 oktober 2019
Uur 14u30
Locatie Vrijzinnig Huis Koksijde, Galloperstraat 48 te Koksijde

Is China de 'ontwakende reus' die dreigt de wereldorde te verstoren en te domineren? Hoe is het zover kunnen komen en hoe kan/moet het verder? Dreigt Europa economisch en politiek verpletterd te worden tussen de VS en China? Een brandend actueel onderwerp.



Prijs: (koffie inbegrepen) 5 euro, leden: 3 euro

Vermeylenf()nds

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

Live in concert 'The Fabulous Moonrakers'

Organisator Vrijzinnig Huis Koksijde
Datum vrijdag 18 oktober 2019
Uur deuren vanaf 19u, aanvang optreden: 20u
Locatie Vrijzinnig Huis Koksijde, Galloperstraat 48

The Fabulous Moonrakers is een Antwerps rhythm and blues/swing collectief, gevormd uit leden die allemaal hun sporen verdienden in andere bands. Ze gingen samenwerken, op zoek naar een nieuw geluid. En hier is het! Een gloednieuw team dat splinternieuw materiaal speelt. Of je nu danser bent of gewoon swingmuziek opneemt, zorg dat je deze show niet mist!

Prijs: 15 euro, 12 euro in voorverkoop, kinderen -12 jaar: 6 euro



Info Marc Van Muylem - vanmuylem@skynet.be - 058 51 90 94 / Eddy Deboyser - deboyser.eddy@skynet.be - 0473 89 39 14



ZONDAGEN IN HET VRIJZINNIG HUIS KOKSIJDE

Elke zondag is het ontmoetingscentrum
open van 11u. tot 13.30u.

Ideaal voor een gezellige babbel en een drankje!



Noteer alvast in je agenda:

Donderdag 14 november
om 14u30 in Vrijzinnig Huis:

—
Lezing Dr. Jan Seys (VLIZ)

‘Denken over mens en natuur;
de duurzame toekomst van
het grootste natuurgebied:
de Noordzee.’

**Humanistisch Verbond Westhoek bedankt leerkracht Ann De Keyser
en de leerlingen GO! Nieuwpoort voor hun ondersteuning**





Vrijzinnig Huis Koksijde

SPROKKELS uit de voorbije activiteitenkalender

Vrijdag 15 maart 2019 3^{de} QUIZT'ET

Vrijdagavond 15 maart vond de 3^{de} QUIZT'ET van het Vrijzinnig Huis Koksijde i.s.m. het huisvandeMens Diksmuide plaats. Twaalf ploegen namen er deze keer deel, waardoor de zaal gezellig vol zat. Presentator Britt praatte het geheel aan elkaar en Stefanie had ook nu weer voor een mooie PowerPoint presentatie gezorgd. Deze 3^{de} QUIZT'ET bestond uit 9 rondes bestaande uit een vragenronde en een fororonde, 1 ronde met een vragenronde en luisterronde en twee tafelrondes plus de inzet van de joker, waardoor er deze keer in totaal 260 punten konden gescoord worden. De rondes 'Economie', 'West-Vlaanderen' en 'Spiritualiteit' waren nieuw en vielen gelukkig in de smaak. Bij de einduitslag lag de top 7 heel dicht bij elkaar. De winnaars werden de 'BOVALBOYS' met slechts enkele puntjes verschil, op de hielen gezeten door 'THE SIMPLE MINDS'. De derde plaats werd met een ex aequo gedeeld door 'THE FAB FOR' en 'KOKSIJDE VOORUIT'. De strijd voor de volgende 4 plaatsen was al even spannend en werd uiteindelijk slechts met 1,2 of 3 punten verschil beslecht. Het komt inderdaad soms op een kleinigheid aan, maar alle ploegen scoorden meer dan behoorlijk. Zo behaalde de winnende ploeg 79,6% en de twaalfde 60,04 %. Dus ook nu was er geen enkele ploeg gebuisd. PROFICIAT aan iedereen!

Iedereen heeft prijs! Dit is en blijft het concept van deze quiz. Dus kreeg iedere speler sowieso een balpen, een pakje chips en een HVV- FlatScan sleutelhanger. Dankzij de gulle giften van de sponsors was de prijzentafel ook nu weer goed gevuld waardoor iedereen in volgorde van de einduitslag ook nog eens een extra prijs mocht uitkiezen. Tot slot wil ik iedereen bedanken die aan deze 3^{de} QUIZT'ET heeft meegeholpen:

- Onze quizmaster: Britt
- De mensen van de bar: Gerda, Jacky
- De obers van dienst: Marc en Coike
- Onze bevallige hostessen: Frieda, Lore en Françine
- De onpartijdige jury: Danie, Edith, Ellen en Stefanie die mee voor het drukwerk en de puntenoptelling zorgde



Zonder jullie was het niet mogelijk om deze quiz te organiseren. Gezien de positieve reacties mogen we ervan uitgaan dat we de deelnemers een aangename avond bezorgd hebben en we in ons opzet weerom geslaagd zijn.

Denise Van der Meiren
voorzitter 3^{de} QUIZT'ET - vrijwillig medewerker Vrijzinnig Huis Koksijde

Donderdag 28 maart 2019 Panelgesprek 'Heeft euthanasie een plaats in de psychiatrie?'

Ook 16 jaar na de goedkeuring van de wetgeving hierover, blijft euthanasie de gemoederen beroeren. Zeker wanneer het gaat over mensen die euthanasie vragen omdat ze ondraaglijk psychisch lijden. Op 28 maart nodigden we vier ex-



Vrijzinnig Huis Koksijde

perts uit in het Vrijzinnig Huis om hun visie op dit thema weer te geven en met elkaar én het publiek in gesprek te gaan.

Inleiding

Dr. Frank Declercq huisarts te Oostende en LEIFarts is moderator van de avond. Hij leidt het panelgesprek in door de wettelijke voorwaarden voor euthanasie toe te lichten.

- De verzoeker is handelingsbekwaam en bewust.
- De vraag naar euthanasie wordt vrijwillig, wel overwogen en herhaald gesteld, en is niet het gevolg van externe druk.
- De toestand is medisch uitzichtloos, er is aanhoudend en ondraaglijk fysiek of psychisch lijden dat niet te verhelpen is. Dat lijden is een gevolg van een ongeneeslijke ziekte of ongeval.
- De patiënt maakt een schriftelijk verzoek op met datum en handtekening. Is hij daartoe niet in staat, dan kan een door hem aangewezen persoon, die geen materieel belang heeft bij zijn dood, dat in zijn plaats doen. Dan wordt in het document genoteerd dat de patiënt niet in staat is om het document op te stellen en waarom. De behandelende arts moet hierbij aanwezig zijn.
- Er wordt een tweede arts geraadpleegd die onafhankelijk is van de patiënt en van de behandelende arts. Die arts moet de ernst nagaan van de ongeneeslijke aandoening en evalueren, hij moet daarnaast evalueren of het fysiek of psychisch lijden niet te lenigen is.

Bijkomende voorwaarden bij een patiënt in een niet-terminaal stadium:

- Er moet een derde, onafhankelijke arts geraadpleegd worden die psychiater of specialist in de aandoening is. Deze arts gaat na of er sprake is van aanhoudend, ondraaglijk fysiek of psychisch lijden dat niet kan worden gestopt. Alsook de vrijwilligheid, het weloverwogen zijn en het herhaalde karakter van het euthanasieverzoek.
- De patiënt is meerderjarig.
- Er is minstens een maand tussen het verzoek en de uitvoering van de euthanasie.

Visie van de panelleden

Dr. Koen Titeca, psychiater in AZ Groeninge en LEIFarts is mede-auteur van de adviestekst 'Hoe ga je om met een euthanasieverzoek in psychiatrie binnen het huidige wettelijk kader?', een initiatief van de Vlaamse Vereniging voor Psychiatrie.

De tekst concretiseert een aantal concepten in de beoordeling van een euthanasieverzoek en formuleert zorgvuldigheidsvereisten. Wanneer is iets medisch uitzichtloos en ondraaglijk in een psychiatrische context? Wat is een 'redelijk behandelperspectief'? In welke mate moeten familie of andere belangrijke naasten betrokken worden? Psychiaters die op een zorgvuldige manier met een euthanasieverzoek willen omgaan, hebben hiermee leidraad in handen. De tekst is niet bindend.

Raf de Rycke, voorzitter van de Broeders van liefde, licht de visietekst toe die opgesteld werd door de Belgische afdeling van de Broeders van Liefde, het generaal bestuur en Rome onderschrijven dit niet.

Wanneer een patiënt euthanasie vraagt wordt een tweesporentraject gevolgd:

- Enerzijds het traject van het leven: is er nog een andere behandeling mogelijk? Benadering vanuit de herstelvisie: Wat kan de patiënt wél nog in plaats van te focussen op de psychiatrische aandoening. Palliatieve psychiatrie: Hoe kan de patiënt alsnog een kwaliteitsvol en voor hem of haar zinvol leven leiden?
- Anderzijds wordt de euthanasievraag uitgeklaard en nagegaan of de patiënt aan de wettelijke voorwaarden voldoet. Is de situatie medisch uitzichtloos? Is de patiënt wilsbekwaam? Is er geen andere oplossing mogelijk binnen een redelijke termijn?

Het personeel van de Broeders van Liefde wordt ondersteund in de zorg voor patiënten die vragen om euthanasie. Net zoals artsen, kunnen andere hulpverleners nooit verplicht worden om mee te werken aan euthanasie.

Een extra aandachtspunt is euthanasie binnen een residentiële context. Is de instelling waar de persoon verblijft de meest aangewezen plaats om euthanasie uit te voeren? Is dit niet traumatiserend voor andere patiënten? Er wordt steeds gezocht naar een oplossing op maat.

Tot slot een cijfer: van de 3.500 mensen die in een residentie van de Broeders van Liefde verblijven, vroegen in één jaar twaalf patiënten om euthanasie. Twee van deze verzoeken werden uitgevoerd.

Dr. Marc Calmeyn is psychiater en lid van RebelPsy, een groepering die ijvert voor het afschaffen van euthanasie omwille van psychisch lijden of ten minste een verstrenging



Vrijzinnig Huis Koksijde

van de criteria hiervoor. Hij is van oordeel dat de wetgeving omtrent euthanasie gemaakt is met oog op lichamelijke ziekten, niet voor psychiatrische aandoeningen. Die twee verschillen volgens hem fundamenteel van elkaar

- Psychische aandoeningen zijn dynamisch en onvoorspelbaar, er is altijd verandering mogelijk, ook bij patiënten die 'opgegeven' werden.
- Geen enkele psychische aandoening is dodelijk op zich, er is dus altijd een behandeling mogelijk.
- Psychiatrische ziekten zijn meer dan 'een ziekte van de hersenen', de existentiële/zingevoeringsdimensie moet meegenomen worden in de behandeling.

Dr. Calmeyn benoemt 'hoop' als een belangrijk element van de behandeling van psychisch zieke mensen. Volgens hem geeft een arts die ingaat op een vraag naar euthanasie omwille van psychisch lijden de hoop op, dit ondermijnt de professe van de psychiater.

Ann Callebert is klinisch psychologe. Zij deed onderzoek naar mensen die een 'ja' kregen op hun vraag naar euthanasie omwille van psychisch lijden, maar dit uiteindelijk niet lieten uitvoeren. Van de 13 mensen waren er ondertussen 5 gestorven (natuurlijk overlijden of zelfdoding). Ze sprak met de acht overlevenden, hierbij spitste ze zich toe op volgende vragen: Wat deed jou naar euthanasie vragen? Wat deed je afzien van de uitvoering ervan? Welke herstelkrachten zijn er aan het werk?

Van de acht mensen had één iemand een nieuwe levensadem gevonden. Bij de andere zeven kwamen, na de aanvankelijke opluchting, de existentiële eenzaamheid en het lijden terug naar boven. Af en toe was er een herstelvonkje (een grapje, een mooi moment, ...) maar dit was niet voldoende om de balans opnieuw richting leven te doen omslaan. Via haar onderzoek kwam Ann in contact met de herstelbeweging. Ze ging aan de slag met haar eigen psychische kwetsbaarheid en werd ervaringsdeskundige in de kracht van de herstelvisie. Sinds 2016 richtte ze een 'herstelwerkgroep' op:

- Enerzijds gaan de leden van de groep vanuit de herstelvisie op zoek naar wat wél nog kan. Hoe kunnen zij, ondanks hun psychische kwetsbaarheid, de regie over hun leven terug in handen nemen? Hoe kunnen zij een zinvol en kwaliteitsvol bestaan opbouwen?
- Daarnaast mag euthanasie een denkpiste blijven en kunnen patiënten met elkaar in alle openheid spreken over

hun eventuele wens om te sterven. Euthanasie is geen taboe binnen de werkgroep. In de loop der jaren hebben ze afscheid genomen van twee mensen die uiteindelijk voor euthanasie kozen.

Vragen uit het publiek

Wat met oudere mensen die levensmoe zijn?

Deze mensen komen volgens de huidige wetgeving niet in aanmerking voor euthanasie, er moet een lichamelijke of psychiatrische diagnose zijn. Wat wel een reden kan zijn voor een euthanasie, is 'polypathologie', een opeenstapeling van kwalen. Met al die dingen apart valt nog te leven, maar als je ze optelt, wordt het ondraaglijk.

Is er een verschil tussen de aanpak van confessionele en niet-confessionele instellingen?

Er is een verschil tussen instellingen, maar dat heeft niet altijd te maken met katholiek of niet-katholiek: er zijn katholieke instellingen met een uitgebreide visie en beleid rond een waardig levenseinde en niet-katholieke organisaties die hier niet mee aan de slag gaan.

Begeleide zelfdoding, waarbij de patiënt zelf het middel inneemt, is dit ook mogelijk in België?

Arts en patiënt kunnen voor de uitvoering van euthanasie in samenspraak beslissen of de patiënt het middel via infuus krijgt of zelf een dodelijk drankje drinkt.

Wat als de behandelende arts geen euthanasie uitvoert omwille van gewetensbezwaar?

In de wetgeving rond euthanasie werd doorverwijzen niet verplicht. De orde der geneesheren oordeelde wel dat er een deontologische doorverwijsplicht is.

Wat als een psychiatrische patiënt behandelingen weigert?

Het is je recht als patiënt om behandelingen te weigeren. Dat kan wel als gevolg hebben dat je niet als medisch uitzichtloos beschouwd kan worden.

Besluit

Frank Declercq rond af met de vaststelling dat een euthanasie voor patiënten die psychisch lijden al lange tijd voer voor discussie is en dit debat ongetwijfeld nog lang zal doorgaan. Hoe zal hier later op teruggekeken worden? Misschien wel met hetzelfde ongeloof waarmee we nu kijken naar geneeskundige praktijken uit de middeleeuwen. We denken veel te weten, maar eigenlijk weten we nog zeer weinig.

Lore Alleman



Vrijzinnig Huis Koksijde

Ontbijtbuffet zondag 1 september 2019

Als start van het Vrijzinnig Huis Koksijde najaarsprogramma 2019 nodigen we iedereen uit om samen te komen genieten van een verzorgd ontbijtbuffet. Het ontbijt vindt plaats op zondag 1 september om 9u in Vrijzinnig Huis Koksijde. Deelnemen kost 13 euro, leden Vrijzinnig Huis Koksijde betalen 10 euro, kinderen onder de 12 jaar 5 euro. Vooraf inschrijven bij Marc Van Muylem via 058 51 90 94 of vanmuylem@skynet.be en betalen op reknr. BE81 0012 6878 1824 met vermelding van naam en aantal personen is noodzakelijk en kan tot uiterlijk 25 augustus 2019 en/of tot het bereiken van het maximum aantal van 70 inschrijvingen.

Busuitstap op zaterdag 5 oktober 2019

Bestuurslid François Schaekers heeft ook nu weer een toffe dagreis uitgestippeld.

Programma:

- **9u. Verzameling in het Vrijzinnig Huis Koksijde + startertje - gratis parking**
Galopperstraat 48, 8670 Koksijde
- **9u30 Vertrek bus STIPT**
- **9u45 Geleid bezoek met gids aan het bezoekerscentrum Westfront te Nieuwpoort**
Kustweg 2, 8620 Nieuwpoort

Westfront Nieuwpoort toont het volledige verhaal van de onderwaterzetting van de poldervlakte, waardoor de Duitse invasie voor Nieuwpoort tot staan werd gebracht. Een verhaal over de kracht van het zeewater en het slim dirigeren van sluizen en sassen. De uitgelezen plaats om het verhaal van de onderwaterzetting te vertellen is het Koning Albert I - monument aan de rand van het Sluizencomplex 'De Ganzepoot'. Onder het monument heeft Nieuwpoort een eigentijds en interactief bezoekerscentrum ingericht. Een hoogtepunt van het bezoek is zeker de projectie van het tot leven gewekte IJzerpanorama, oorspronkelijk een schilderij van 115 meter lang bij 15 meter hoog.

- **11u30 Bezoek aan Duitse Militaire Begraafplaats Vladslo**
Houtlandstraat 3, 8600 Vladslo

In Vladslo ligt één van de grootste Duitse militaire begraafplaatsen in Vlaanderen, met 25.638 gesneuvelden. Met haar wereldberoemde beeld 'Het treurende ouderpaar' brengt de Duitse expressioniste Käthe Kollwitz hulde aan haar 18-jarige gesneuvelde zoon die in 1914 sneuvelde.

- **12u45 Middaglunch + volksspel 'Shut the box'**
Rest. Chaplin, Markt 5 - 8950 Nieuwkerke

Hier kunnen we genieten van een smakelijke belegde boerham en starten we met een eerste volksspel.

- **14u15 Bedrijfsbezoek 't Kapelhof**
Zuidlindestraat 9, 8950 Heuvelland (Nieuwkerke),
West-Vlaanderen, België)

't Kapelhof is een gemengd landbouwbedrijf in het uiterste hoekje van Vlaanderen met enkele specifieke teelten: paddenstoelen, oesterzwammen en shiitake zijn de specialiteit van het bedrijf. Ze worden het hele jaar door geteeld. Er is ook een kleine hoevewinkel waar producten worden verkocht van eigen teelt. Freddy Delaplace leidt de bezoekers rond door de oesterzwam- en shiitake cellen. Hij legt hierbij het teeltproces uit 'van schimmel tot oesterzwam'. Er wordt de link gelegd met landbouw in het algemeen. Na het bezoek krijgt iedere deelnemer een 'proef' doosje mee naar huis.

- **16u30 De Nieuwe Appel - warme maaltijd + volksspel 'Baanbolling'**
Trappistenweg 33, 8978 Watou - Abele

Traditiegetrouw heeft hier tijdens de 'baanbolling' de strijd tussen de mannen en vrouwen plaats. Uiteraard met bijpassend streekbiertje en gevolgd door de ook al traditionele warme maaltijd met 'stoverij met frieten en groentenkrans'.

- **19u30 Prijsuitreiking 'Volksspelen'**
- **20u Vertrek naar Vrijzinnig Huis Koksijde**

Praktisch

- 9u. verzamelen in het Vrijzinnig Huis Koksijde
Galopperstraat 48 te Koksijde
- 9.30u. vertrek bus STIPT
- Rond 21u. terug aan het Vrijzinnig Huis Koksijde
- Prijs deelname: € 55
Inbegrepen: geleid bezoek met gids, maaltijden en



Vrijzinnig Huis Koksijde

streekbiertje zoals beschreven in programma, vervoer en fooi chauffeur

- Aantal deelnemers: max. 50
- In te schrijven telefonisch of via mail:
 1. Telefoon 058 51 90 94 of via mail vanmuylem@skynet.be
 2. vooraf te storten op BE 81 0012 6878 1824 van Vrijzinnig Huis Koksijde
 3. afsluiting inschrijvingen: **10 september 2019** of tot het max. bereikt is.

Concert The Fabulous Moonrakers
vrijdag 18 oktober 2019

Dit concert van het een Antwerps rhythm and blues/swing collectief in Vrijzinnig Huis Koksijde is niet te missen. Koop alvast je kaarten in voorverkoop aan € 12 bij Marc Van Muylem via 058 51 90 94 of vanmuylem@skynet.be of bij Eddy Deboyser via 0473 89 39 14 of deboyser.eddy@skynet.be. Kaarten aan de deur kosten €15



Voorbij feesten

Vrijzinnig Lentefeest Westhoek

Zaterdag 11 mei 2019 - Casino Koksijde

Op zaterdag 11 mei was het wederom feest in het Casino Koksijde. Aan het Vrijzinnig Lentefeest namen er maar liefst 64 feestelingen deel.

Met het Lentefeest zetten de 6-jarigen op een feestelijke manier de eerste symbolische stappen in de wereld waar het ernstig wordt. De kleutertijd is voorbij en daar zijn de eerste leerjaren en ook de eerste levensvragen. Groot worden, dat gaat vanzelf, zegt men. Toch moet een kind zich behoorlijk inspannen en is het een heel proces om een eigen identiteit te ontwikkelen en een waardevolle wereldburger te worden. Tijdens de lessen niet-confessionele zedenleer worden zij hierbij op een speelse wijze bewust gemaakt en gestimuleerd om, vanuit een vrijzinnig humanistisch perspectief, na te denken over dit proces van 'groot worden' en wat het betekent voor zichzelf en voor de mensen en de wereld om hen heen.

Het thema voor het Lentefeest 2019 werd: 'Er zit een schat verborgen in jezelf!'

Dit thema leert kinderen werken rond vriendschap, geweldloosheid, beleefdheid, eerbied, verdraagzaamheid,

respect, eerlijkheid en verbondenheid. Tijdens de voorbereidende repetities in het Vrijzinnig Huis Koksijde knutselden de feestelingen een schatkist in hout, waarin ze de voor hen kostbare spulletjes zoals een schelp, steen, foto of wat dan ook kunnen bewaren.

Gezien er meer dan 700 genodigden aanwezig waren, werd het feest noodgedwongen in twee sessies opgesplitst. Onder algemene coördinatie van NCZ leerkracht Sofie Deboeuf, mede ondersteund door haar collega-leerkrachten NCZ, werd het opnieuw een feest om niet te vergeten.

Een bijzonder woord van dank aan de bestuursleden, een delegatie leerlingen van GO! Voeding-Verzorging Koninklijk Atheneum Nieuwpoort, het Panne Instituut, UvW, Vrijzinnig Huis Koksijde, de gemeente Koksijde en enkele trouwe leden en sympathisanten van het Humanistisch Verbond Westhoek voor de ondersteuning en medewerking.

Denise Van der Meiren
bestuurslid Humanistisch Verbond Westhoek



Feest Vrijzinnige Jeugd Westhoek

Zaterdag 18 mei 2019 - Casino Koksijde

Op zaterdag 18 mei was het weer zover. Het jaarlijks terugkerende Feest Vrijzinnige Jeugd waar iedereen, jong of oud, toch zo naar toeleeft, en dat dit jaar reeds aan haar 47^{ste} editie toe was.

Het feest, als vrijzinnig ritueel om de overgang van kindertijd naar jongvolwassenheid te vieren, is een bekroning voor het volgen van de les niet-confessionele zedenleer en een moment waarbij stilgestaan wordt bij de grote vragen: Wie ben ik? Wat ben ik? Waar ga ik naartoe?

Niet minder dan 44 feestelingen en hun familie, vrienden, genodigden en sympathisanten wilden deze gebeurtenis niet missen waardoor de feestzaal van het Casino Koksijde om veiligheidsredenen te klein bleek en het feest ook dit jaar in twee delen diende gesplitst te worden.

Na de verwelcoming door waarnemend voorzitter Ann Cordy volgde een bezinningsmoment dat door de feestvierende kinderen zelf opgeluisterd werd.

Juf Christine werkte het scenario uit en baseerde zich hierop op het boek "Wat een pech, mijn naam is weg" van Wonderbly.

*'OP PAD...' Op een ochtend ontdekken twee kinderen dat hun namen, die al sinds hun geboorte op hun kamerdeur hangen, verdwenen zijn. 'Toch niet erg,' zou je denken... Het gekke is, dat ze zich ook helemaal niet meer herinneren wat hun namen zijn. De kinderen zijn dapper en vastberaden, dus blijven ze niet bij de pakken zitten. Ze steken de koppen bij elkaar, nemen hun spullen en gaan samen **OP PAD!***

De voorbereidende inspanningen van de leerkrachten NCZ: Christine G., Sofie D., Chris D., Aaike R., Joy G., Lies G. en Ann C. zorgden ervoor dat het Feest Vrijzinnige Jeugd Westhoek wederom een onvergetelijke gebeurtenis voor onze 12-jarige feestelingen en hun familie werd. Een oprechte **dikke PROFICIAT hiervoor!**

Na de plechtige huldiging en het uitreiken van de vele cadeautjes, waarvoor dank aan alle sponsors, kwam iedereen samen om een groepsfoto te maken. Als afsluiter van het feestgebeuren zorgde het bestuur samen met enkele vrijzinnige sympathisanten ook nu weer voor een passende receptie.

Denise Van der Meiren
bestuurslid Humanistisch Verbond Westhoek



Vrijzinnig Lentefeest Koekelare

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

Donderdag 30 mei 2019 - Feestzaal De Balluchon Koekelare

Op donderdag 30 mei 2019 om 11u00 ging in de gemeentelijke feestzaal De Balluchon voor de 50^{ste} keer het lentefeest door voor de leerlingen uit het 1^{ste} leerjaar van de gemeentelijke en gemeenschapsscholen van Koekelare, Diksmuide, Gistel, Oudenburg, Leke en Keiem.

Niet minder dan 49 kinderen werden er verwelkomd om samen met ruim 400 ouders, verwanten, vrienden en leerkrachten hun feest te vieren met als thema 'De wereld die wij willen'.

Dit thema werd voor de toeschouwers als volgt ingeleid:

- Eerst..... was alles leeg
- Er was niets
- Geen ruimte, geen tijd, geen planten en geen mensen
- Dan kwam er een enorme knal
- Op wat wij nu aarde noemen ontstonden rivieren en oceanen
- Daarna volgde het eerste leven en de evolutie zorgde voor het ontstaan van nieuwe soorten
- Ook de mensensoorten. Daarna, zoals jullie weten, veranderde alles razendsnel
- Maar we behandelen de aarde alsof we ééntje in reserve hebben
- Elk kind moet kunnen opgroeien op een mooie en leefbare planeet. Waarop alle mensen in harmonie kunnen samenleven
- Onze feestelingen tonen dat het vandaag anders kan, op die wereld van ons
- Laten we samen kijken
- Onze kinderen zijn de volwassenen van de toekomst
- Stapje voor stapje kunnen ze de wereld een klein beetje beter maken

Daarna volgde gedurende ruim een half uur de optredens van de feestelingen die onder de vorm van toneeltjes, dansjes, liedjes, enz. verschillende thema's zoals vriendschap, eerlijkheid, gelijkwaardigheid, zorg voor het milieu, enz. ten tonele brachten.

Dat die optredens door het aanwezige publiek werden gesmaakt werd bewezen door het spontane applaus tijdens en na elk stukje.

Na die optredens werden de feestelingen gevierd en werden hen een fakkelmanche omgehangen en een gevulde rugzak overhandigd.

Daarna volgde een ingetogen bezinningsmoment met vorming van de vriendschapsketen.

Als slot werden de 5 juffen zedenleer die het beste van zichzelf hadden gegeven om dit feest te doen slagen door de voorzitter in de bloemen gezet.

André Laveyne
voorzitter HV/OVM Koekelare-Diksmuide



Officieel onderwijs in de regio

KOKSIJDE

GO!

KINDER-OPVANG	Kinderdagverblijf De Zeesterretjes	A. Fastenaekels-laan 24	058 51 80 74	onthaalouders@koksijde.be	
BASIS-ONDERWIJS	GO! Leefschool De Letterzee	A. Fastenaekels-laan 24	058 51 17 44	Dir.bskoksijde@go-scholengroepwesthoek.be	www.letterzee.be
BUITEN-GEWOON ONDERWIJS	Buitengewoon Onderwijs De Viertorre	Pylyserlaan 132	058 51 15 15	de.viertorre@mpi-westhoek.be	www.mpi-westhoek.be
INTERNAAT	Internaat de Steiger	Pylyserlaan 132	058 53 29 01	desteiger@mpi-westhoek.be	www.mpi-westhoek.be
	Internaat Permanente Openstelling (IPO)	Pylyserlaan 132	058 53 29 03	hoofdopvoeder@mpi-westhoek.be	www.mpi-westhoek.be
VOLWASSEN-ONDERWIJS	CVO Cervo-GO! Koksijde	A. Fastenaekels-laan 24	058 41 51 61	info@cervogo.be	www.cervogo.be

Gemeentelijk

BASIS-ONDERWIJS	Gemeentelijke school Oostduinkerke	Dorpsstraat 4	058 51 43 49	gemeenteschool@oostduinkerke.be	www.gbsodk.be
	Gemeentelijke Basisschool Koksijde	Abdijstraat 101	058 51 18 28	gemeenteschool@koksijde.be	www.gkok.be

NIEUWPOORT

GO!

KINDER-OPVANG	Kinderdagverblijf De Meeuwtjes	Willem De Roelaan 1	058 22 21 25	bs.nieuwpoort@g-o.be	www.bsdevierboete.be
KLEUTER-ONDERWIJS	Kleuterschool De Vierboete	Willem De Roelaan 1	058 23 56 60		
BASIS-ONDERWIJS	Lagere school De Vierboete	Arsenaalstraat 35	058 23 56 60		
	Basisschool De Vierboete Nieuwpoort-Bad	Franslaan 32	058 23 41 93		
SECUNDAIR ONDERWIJS	GO! Atheneum Nieuwpoort	Arsenaalstraat 20	058 23 33 50	info@go-atheneum-nieuwpoort.be	www.go-atheneum-nieuwpoort.be
	Centrum Leren en Werken	Arsenaalstraat 20	058 62 44 90	co.clw@sgw28.be	www.clwwesthoek.be
VOLWASSEN-ONDERWIJS	CVO Cervo-GO! Campus Nieuwpoort	Arsenaalstraat 20	058 41 51 61	info@cervogo.be	www.cervogo.be

Gemeentelijk

BASIS-ONDERWIJS	Gemeentelijke basisschool de Pagaaier	Sint-Jorisplein 31	058 23 51 34	info@depagaaiier.be	www.depagaaiier.be
-----------------	---------------------------------------	--------------------	--------------	---------------------	--------------------

DE PANNE

GO!

BASIS-ONDERWIJS	Basisschool De Tuimelaar	Verenigingsstraat 17	058 41 33 13	dir.bsdepanne@go-scholengroepwesthoek.be	www.detuimelaar.be
SECUNDAIR ONDERWIJS	GO! Atheneum Calmeyn	Sint-Elisabethlaan 4	058 41 26 71	info@calmeyn.be	www.calmeyn.be
VOLWASSEN-ONDERWIJS	CVO Cervo-GO! De Panne	Sint-Elisabethlaan 6	058 41 51 61	info@cervogo.be	www.cervogo.be

Gemeentelijk

BASIS-ONDERWIJS	Gemeentelijke basisschool De Leerplaneet	Dorpsstraat 24 8660 Adinkerke	058 41 27 10 0499 64 10 57	gemeenteschool@depanne.be	http://www.depanne.be/deleerplaneet
-----------------	--	-------------------------------	----------------------------	---------------------------	-------------------------------------

VEURNE
GO!

KINDER-OPVANG	Kinderdagverblijf De Sportplaneet	Brugsesteenweg 139	0471 91 89 43	stephanieclarysse@hotmail.com	
BASIS-ONDERWIJS	GO! Basisschool Atheneum Veurne	Noordstraat 25	058 31 64 33	dir.bsveurne@go-scholengroepwesthoek.be	www.basisschool-veurne.be
	Basisschool de Sportplaneet	Brugsesteenweg 139	058 29 87 06	dir.bsveurne@go-scholen-groepwesthoek.be	www.basisschool-desportplaneet.be
SECUNDAIR	GO! Atheneum Veurne Centrum	Smissestraat 3	058 31 10 89	dir.atheneumveurne@go-scholengroepwesthoek.be	www.atheneumveurne.be
VOLWASSEN-ONDERWIJS	Cervo-Go Veurne	Brugsesteenweg 139	058 41 51 61	info@cervogo.be	www.cervogo.be
CENTRUM VOOR LEERLINGEN-BEGELEIDING	CLB GO! Westhoek	Smissestraat 10	058 31 10 75	clb.westhoek@g-o.be	www.clbwesthoek.be

Gemeentelijk

BASISON-DERWIJS	Gemeentelijke lagere school Steenkerke	Haenestraat 8 8630 Steenkerke-Veurne	058 33 05 37	gemeenteschoolsteenkerke@skynet.be	www.gemeenteschool-steenkerke.be
------------------------	--	---	--------------	------------------------------------	----------------------------------

KOEKELARE
GO!

KINDERDAG-VERBLIJF	Kinderdagverblijf de Lettertuint	Ringlaan 18	051 59 12 19 0498 92 27 60	dorine.laleman@delettertuin-koekelare.be	www.delettertuin-koekelare.be
BASIS-ONDERWIJS	Basisschool de Lettertuint	Ringlaan 18	051 59 12 11	info@delettertuin-koekelare.be	www.delettertuin-koekelare.be
	Wijkschool De Mokker	Westmeetstraat 15	051 58 90 46	info@delettertuin-koekelare.be	
	Wijkschool De Toekomst	Veldstraat 58	051 58 86 18	info@delettertuin-koekelare.be	
SECUNDAIR ONDERWIJS	Da Vinci Atheneum	Moerestraat 20	051 59 12 10	info@davinci-atheneum.be	www.davinci-atheneum.be
VOLWASSEN-ONDERWIJS	CVO De Avondschool	Moerestraat 20	051 59 12 10	info@deavondschool.be	www.deavondschool.be
CENTRUM VOOR LEERLINGENBEGELEIDING	CLB GO! Oostende-vestiging Koekelare	Moerestraat 20	051 58 87 93	info@clbgo-oostende.be	www.clbgo-oostende.be

DIKSMUIDE
GO!

BASIS-ONDERWIJS	Basisschool W'ljzer	Grauwe Broedersstraat 73	051 50 21 88	dir.bsdiiksmuide@sgw28.be	www.go-diksmuide.be
BUITEN-GEWOON ONDERWIJS	De Kim	Grauwe Broederstraat 73 A	051 50 17 66	de.kim@mpi-westhoek.be	www.mpi-westhoek.be
SECUNDAIR ONDERWIJS	Atheneum Diksmuide campus Grauwe Broedersstraat	Grauwe Broedersstraat 73	051 50 03 66	info@atheneumdiksmuide.be	www.atheneumdiksmuide.be
	Atheneum Diksmuide campus Kaaskerkestraat	Kaaskerkestraat 22 8600 Diksmuide	051 51 92 51	info@atheneumdiksmuide.be	
INTERNAAT	GO! Internaat aan de ijzer Leerlingen'Otel	Kaaskerkestraat 22	051 51 92 61	beheerder@internaat-aan-de-ijzer.be	www.internaat-aan-de-ijzer.be
VOLWASSEN-ONDERWIJS	CVO Cervo-GO! Campus Diksmuide	Kaaskerkestraat 22	058 41 51 61	info@cervogo.be	www.cervogo.be

DIKSMUIDE

Gemeentelijk

BASISONDERWIJS

Klavertje Vier Beerst, Esen, Keiem, Leke

lieselot.deruyter@diksmuide.be

www.gemeenteschooldiksmuide.be

Boekbespreking

AN JACOBS, MICHEL MAUS, ROMAIN MEEUSEN, LYNN TYTGAT EN BRAM VANDERBORGH VUB-denktank POINcaré

Homo roboticus: 30 vragen en antwoorden over mens, robot & artificiële intelligentie

Dit boek is het resultaat van een samenwerking tussen meer dan vijftig professoren en onderzoekers van de Vrije Universiteit Brussel. Over de impact van de robotica en de artificiële intelligentie op ons dagelijks leven, nu en in de toekomst.

De ontwikkeling van wetenschap en technologie is niet te stuiten en zet zich wereldwijd door.

Hoe ziet de toekomst er uit en welke zijn de voordelen, nadelen en bedreigingen voor de mens?

We weten dat gevaarlijk werk (robots bij DOVO, in kerncentrales), zwaar werk (in de autoassemblage) en een-tonig werk (in opslagplaatsen) aan robots kan worden toevertrouwd. Delicate chirurgische ingrepen vinden plaats met de hulp van een robot. Maar dichterbij ons, thuis en in de tuin is er de stofzuiger en de grasmaaier die werken zonder bestuurd te worden.

Nieuwe woningen worden thans uitgerust met een hele reeks toepassingen onder de naam domotica. Ook hier geldt dat 'the sky' de limiet is en

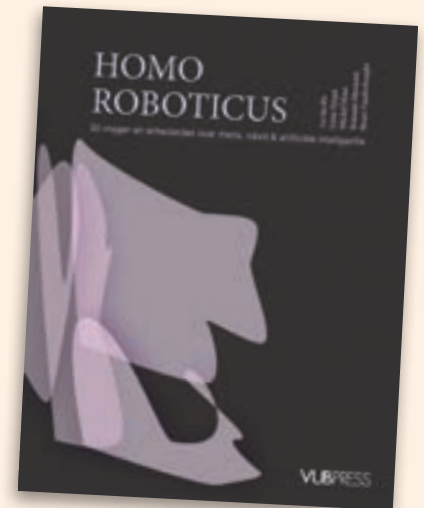
dat er in feite zelfs geen limieten bestaan.

In het warenhuis maakt de robot de rekening en testen zijn aan de gang om zelfrijdende auto's te fabriceren.

Maar al deze veranderingen hebben een aantal ingrijpende gevolgen voor mens en samenleving. De inschakeling van robots bij de productie brengt ons stelsel van sociale zekerheid in gevaar, tenzij er bepaalde correcties worden doorgevoerd.

Op het einde van het boek formuleren de auteurs 10 'humane aanbevelingen' die moeten worden in acht genomen door de technologische samenleving.

1. **Sensibiliseer rond technologie en activeer open innovatie.**
2. **Stimuleer technologische co-creatie.**
3. **Herverdeel arbeid tussen mens en technologie.**
4. **Ondersteun loopbaanaanleren.**
5. **Stimuleer het technologisch ondernemerschap.**
6. **Hervorm het financieringsmodel van de**



- verzorgingsstaat.
7. **Eis duurzaamheid bij technologische ontwikkelingen.**
 8. **Creëer een ethisch technologisch charter.**
 9. **Vermijd technologische ongelijkheid.**
 10. **Laat een robot een robot blijven.**

Een boek dat een stand van zaken geeft en een toegankelijke updating bevat voor de geïnteresseerde lezer.

Marc Mortier
Voorzitter UPV-Westkust

VUB-denktank POINcaré

Homo roboticus: 30 vragen en antwoorden over mens, robot & artificiële intelligentie

VUBPRESS, 2019

269 p.

ISBN 978 90 5718 850 3

In de kijker

In een groene buitenwijk van Gent vind ik Steven Warmoes bij hem thuis. Hij is net terug van vakantie, waar hij een pijnlijke knie opliep. “Niks ernstig”, hoopt hij. Reizen is voor hem een manier om volop te genieten van zijn passie voor fotografie. “Ik hou ervan om foto’s te nemen van de natuur, van architectuur, of van wilde dieren”. Voor deze In De Kijker vertelt hij over zijn engagement voor het Panne-instituut én werpt hij een blik op zijn vrijzinnig humanistische levensvisie.



Steven
Warmoes

Wat kan je vertellen over het Panne-instituut?

Het Panne-instituut, de inrichtende macht van de vrije liberale school in De Panne, werd opgericht in 1910. In die tijd werd het onderwijs nog gedomineerd door de christelijke zuil. En zelfs de gemeentescholen waren in de praktijk dikwijls katholiek geïnspireerd. Van daaruit ontstond de behoefte naar een ander type onderwijs, een echte vrije liberale school. Ouders en sympathisanten gingen zelf op zoek naar middelen en leerkrachten. Een hele onderneming! Maar eens het initiatief uit de startblokken schoot, kwam de energie van iedereen!

Eind jaren '50 werd de vrije liberale school, nu De Tuimelaar, opgenomen door het gemeenschapsonderwijs. Het Panne-instituut verloor daardoor zijn inhoudelijke taak en bleef over als een vzw met een patrimonium. De missie verschoof naar het louter ondersteunen van de school, bijvoorbeeld wanneer de kinderen op bosklassen gingen of wanneer er een nieuwe bibliotheek aangekocht moest worden. Daarnaast ondersteunt het Panne-instituut allerlei initiatieven van vrijzinnig humanistische en neutraal pluralistische aard, conform de geest van de stichters van de vrije liberale school.

Kan je een concreet project benoemen?

Momenteel plannen we de bouw van een kinderopvang. We hopen dat de administratieve obstakels snel opgelost geraken om aan de bouw te kunnen beginnen. De noden inzake kinderopvang zijn hoog en we misten een degelijke locatie in de nabijheid van de school. We verwachten dat de kinderopvang, die verbonden zal zijn met de school, een meerwaarde kan betekenen voor zowel de ouders als de leerlingen. Op die manier zet het Panne-instituut volop in op projecten die in dienst staan van de hele gemeenschap.

Wat is jouw rol bij het Panne-instituut?

Er zijn 4 bestuursleden, waarvan ik de penningmeester ben.

Maar je woont in Gent. Wat is dan precies je link met De Panne?

Ik ben getogen in De Panne, mijn roots liggen daar en mijn moeder woont er nog steeds. Toen ik ging studeren trok ik naar Gent, en zoals zoveel anderen, ben ik er blijven hangen (lacht). Aan de universiteit koos ik voor de richting burgerlijk ingenieur met een specialisatie in informatica. Met dat diploma viel er in de Westhoek niet veel te beleven. Toch bleef ik altijd goede contacten onderhouden met familie en vrienden in De Panne. En zo kwam ik bij het Panne-instituut terecht.

Ben je vrijzinnig opgevoed?

Neen en ja. Ik herinner me dat mijn ouders in mijn vroege kindertijd lauwe katholieken waren, en ik heb nog mijn plechtige communie gedaan. Maar tijdens mijn jeugd heeft mijn vader een levensbeschouwelijke transitie doorgeemaakt. Hij liet de kerk helemaal achter zich. Bovendien, als je denkt aan alle minder fraaie zaken die de kerk op z'n kerfstok heeft, dan heb je reden temeer om je daarvan te distantiëren. Als leerkracht Grieks-Latijn in het Atheneum van Veurne had hij een grote voorliefde voor Griekse filosofie en dan kan je niet bepaald dogmatisch denken. Mijn vader was veeleisend voor de waarheid: je moest steeds goede argumenten hebben, anders moest je zwijgen. Dus in die zin ben ik zeker vrijdenkend opgevoed.

Hoe vul jij jouw levensbeschouwing in?

Ik ben vrijzinnig humanist, maar dat belet me niet om open te staan voor andersdenkenden. In die zin ben ik blij met mijn stukje christelijke achtergrond. Dat zorgt, denk ik, voor een beter begrip van de verschillende geloofsgemeenschappen. Mijn kinderen zijn niet gedoopt en ze hebben geen communie gedaan, waardoor ze daar uiteindelijk ook heel weinig over weten. Terwijl je echt niet gelovig hoeft te zijn om de waarde van een bepaalde symboliek in te zien. Daarom ben ik ook zo'n groot voorstander van een LEF-vak op school waar verschillende levensbeschouwingen aan bod komen. Zo nieuw is dat volgens mij niet. Bijvoorbeeld: de leerkracht geschiedenis spreekt over de schoolstrijd. Hij vertelt dat de katholieken zich daarin sterk profileerden tegen de liberalen en de socialisten. Op dat moment legt hij toch ook aspecten van levensbeschouwingen uit? Je moet daarvoor toch niet aparte l'geschiedenislessen geven aan wie thuis katholiek, liberaal of socialistisch is? Leerlingen moeten levensbeschouwing vooral met elkaar beleven! In een LEF-vak kan hij de leerlingen iets bijbrengen over verschillende filosofische overtuigingen en ideeën die onze cultuur gemaakt hebben.

Je raakt een gevoelige snaar...

Ik heb daarbij een schitterende anekdote! Een paar jaar geleden was ik op een voordracht van bisschop Bonny en hij kreeg een vraag over dat LEF-vak. "In het katholiek onderwijs hebben wij al in zekere zin zo'n vak", merkte hij op. "Heel veel kinderen in het katholieke onderwijs worden thuis niet christelijk opgevoed, leerlingen van alle levensbeschouwingen zitten samen in de les godsdienst en praten vanuit hun achtergrond over levensthema's. Conservatieve katholieken komen mij dan zeggen: 'Monseigneur, wij gaan onze kinderen naar het gemeenschapsonderwijs sturen, want dààr krijgen ze tenminste nog godsdienst onder katholieken'". Je kunt daar veel bedenkingen bij hebben, maar ergens opent hij een interessant perspectief. Voor mijn part pleit zijn opmerking impliciet vóór het LEF-vak, mits het een wetenschappelijke objectiviteit in zich draagt en niet gestuurd wordt door een specifieke levensbeschouwelijke achtergrond.

Maar wat dan met de leerkrachten die nu de levensbeschouwelijke vakken geven?

Goh, da's een ietwat valse discussie, vind ik. Niemand moet zijn werk verliezen. Vergelijken we dit met de universiteit wordt ook gewerkt met gastdocenten. Ik ga, vanuit mijn beroepservaring, wel eens een paar lessen geven aan de unief. Dus waarom zou een LEF-vak niet door meerdere leerkrachten tegelijk gegeven kunnen worden, in het bijzonder de huidige leerkrachten van de levensbeschou-

welijke vakken? Samen zijn ze goed geplaatst om vergelijkingen te maken, want je kunt wel geïnteresseerd zijn in godsdienst als aan cultureel, psychologisch en menselijk gegeven, zonder zelf gelovig te zijn. Religies omvatten een paar interessante dingen die je eigen denken kunnen verrijken zonder dat je je daarvoor hoeft te bekeren. Ik vind het belangrijk dat we dit kunnen meegeven aan jongeren. Bovendien hoeft het geen enge discussie te zijn. In het verlengde van het LEF-vak kunnen mensen zich nog altijd verdiepen in een bepaalde levensbeschouwing. Moet dit ook binnen de schoolmuren? Da's voer voor discussie. Ik heb daar geen uitgesproken mening over.

Dat klinkt als een heel vooruitstrevende visie!

Enkele maanden terug was ik in het Vrijzinnig Huis in Koksijde om de lezing van deMens.nu voorzitter Freddy Mortier bij te wonen. De discussie over kinderen uit het katholieke onderwijs die willen deelnemen aan het Lentefeest of Feest Vrijzinnige Jeugd laaide op. Enerzijds is er een oudere generatie die hard gestreden heeft om het gemeenschapsonderwijs en het vak NCZ een plaats te geven in het onderwijslandschap wat we moeten blijven waarderen. Anderzijds stellen we vast dat de huidige generatie een zekere levensbeschouwelijke openheid ambieert. Dus waarom zouden kinderen uit het katholieke onderwijs niet mogen deelnemen aan het Lentefeest of Feest Vrijzinnige Jeugd? Ik begrijp de discussie en de onderliggende gevoeligheden, maar ik ben het niet eens met de mensen die resoluut 'njet' antwoorden. Als we kijken naar de evolutie die sinds de schoolstrijd afgelegd is, dan moeten we vaststellen dat het katholieke net veel meer in een seculiere richting opgeschoven is dan andersom. Mijn loyaliteit ligt bij het gemeenschapsonderwijs, maar het is een feit dat heel wat mensen om allesbehalve ideologische redenen een school kiezen. We moeten dat onder ogen zien en ons openstellen voor die groep.

Verwijt je het vrijzinnig humanisme een soort van conservatisme?

Als vrijzinnig humanisme zou betekenen: de club van de anti's die ook haar dogma's heeft, en als je daar kritische kanttekeningen bij maakt, ben je een afvallige, dan hoeft het voor mij niet. Ik versta onder vrijzinnig humanisme wat in de naam zit: vrijheid van gedachten en zingeving, en het hart op de juiste plaats hebben voor de mens en de mensheid. Het gevaar bestaat dat er ook onder vrijzinnig humanisten een vorm van vrijzinnig fundamentalisme ontstaat. Dat moeten we absoluut vermijden!

Dankjewel Steven!

BREDENE
ZATERDAG 6 JULI 2019

MEC STAF VERSLUYS
KAPELSTRAAT 76



FESTIVAL VAN DE ZEEGEUS

**SILVY
& BAND**
21u00



LES FOLLES DE GAND
19u30



**TOEGANG
GRATIS**

RFF
22u30
Rewind Fast Forward



Organisatie VC De Fakkel i.s.m. het Gemeentebestuur Bredene,
met steun van deMens.nu, IMD en Comité Festival van de Zeegeus.
V.U. Etienne Vercorre - Hoelijzerlaan 1 - 8440 Bredene

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

Editie oktober-november-
december 2019
Zondag 18 augustus

Editie januari-februari-maart
Zondag 10 november



Vrijzinnig Huis Koksijde
Galopperstraat 48, 8670 Koksijde
Tel. 058 51 90 94
Gsm 0498 56 61 30
vanmuylem@skynet.be



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



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



Willem'sfonds Nieuwpoort
contactpersoon: Maurice
Bellefroid, Recllettenstraat 41,
8620 Nieuwpoort I Tel. 058 23 60 56
Gsm 0475 66 43 42
info@willem'sfondsnieuwpoort.be



**Willem'sfonds
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:
Anneleen Trogh
Sint Elisabethlaan 26
8660 De Panne
0494 85 12 27
anneleentrogh@hotmail.com



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



**Uitstraling permanente vorming
Westkust**
contactpersoon:
Marc Mortier
Astridplein 3-401
8670 Koksijde
Gsm 0475 97 21 98
marc-mortier@telenet.be



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

Vermeylenf()nds

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