Raak magazine

MAART
APRIL
2026



"Ik zocht overal, behalve bij mezelf"

Ingeborg en Raak-vrijwilliger Mike over zelfzorg en mentale veerkracht

Is praten over mentale problemen nog taboe?

Comfortfood om jezelf en anderen te verwennen

TIJDSCHRIFTEN
TOELATING - GESLOTEN VERPAKKING
3200 AARSCHOT 1 - BC 1145

Afgiftekantoor: 3200 Aarschot 1 - Maandblad,
verschijnt tweemaandelijks - P106332

"Een doktersvoorschrift hoeft niet per se voor medicijnen te zijn. De huisdokter kan ook deelname aan activiteiten in de buurt voorschrijven."

JO DE SMET, GEDELEGEERD BESTUURDER RAAK
PAGINA 25

Toen in maart ...

King Kong verovert de wereld

Op 2 maart 1933 ging de klassieker King Kong in première in New York. De film groeide razendsnel uit tot een mijlpaal in de filmgeschiedenis. King Kong was vooral revolutionair door de baanbrekende stop-motionanimatie, waarbij een model beeld per beeld wordt gefotografeerd. Snel na elkaar afgespeeld leek het of de reusachtige gorilla geloofwaardig tot leven kwam naast de acteurs. Het succes van King Kong legde mee de basis voor het monster- en avonturengenre.

Ramp met de Herald of Free Enterprise

Op 6 maart 1987 kantelde de veerboot Herald of Free Enterprise net na zijn vertrek uit Zeebrugge, omdat een groot luik bleef openstaan. Het water stroomde snel binnen en 193 mensen kwamen om. De ramp was een harde wake-upcall: schepen moesten voortaan veel strenger gecontroleerd worden en bemanningen beter getraind, zodat zo'n tragedie nooit meer kon gebeuren.

Controverse rond Het verdriet van Vlaanderen

In maart 1983 publiceerde Hugo Claus zijn klassieker *Het verdriet van Vlaanderen*. Daarin toonde hij de Eerste Wereldoorlog door Vlaamse ogen. Het boek werd beschouwd als een meesterwerk, maar zorgde tegelijk voor discussie omdat het de collaboratie op een realistische en vaak ongemakkelijke manier liet zien. Vorig jaar laaide een nieuwe controverse op toen het boek geschrapt werd uit de nieuwe canon van de Nederlandstalige literatuur.

70%

7 op de 10 patiënten zijn vijf jaar na hun kankerdiagnose nog in leven, en dat cijfer was nog nooit zo hoog.

Levenswijsheid van de maand

"Waar je vandaag stopt, kan je morgen verder bouwen."

MICHELANGELO

De lente is de maand bij uitstek voor een nieuw begin, om dingen te proberen of opnieuw te doen. Echt iets voor Michelangelo, geboren op 6 maart 1475, die ook geloofde dat kunst nooit af was, dat er altijd een volgende stap was om te verbeteren, te verfijnen of opnieuw te beginnen. Al kan je je afvragen of er echt nog iets beter kan aan zijn beeldhouwwerk David of de schilderingen in de Sixtijnse Kapel.

INHOUD

MAART-APRIL 2026

4 Geraakt/Touché

6 **Dubbelspraak**
Ingeborg Sergeant en Mike Beirens

11 Dossier
Zelfzorg

15 **Mijmering**
Koenraad Coppens

16 Straatketting
Wijchmaal (Peer)

18 **Beeldspraak**
De Gouden Raak bij Sint-Jozef Rijkevorsel

20 Afspraak
Complot in Napels

22 **Altijd Raak!**
Raakpunten in actie

25 Vrijspraak
Jo De Smet

26 **Lekker Raak**
Comfortfood

30 Samen Sporten

32 **Tegenspraak**
Is praten over mentale problemen nog taboe?

36 Raakraket
Op verkenning in Sint Dimpna (Geel)

39 **Drie Rake Vragen**
aan Leen Dendievel

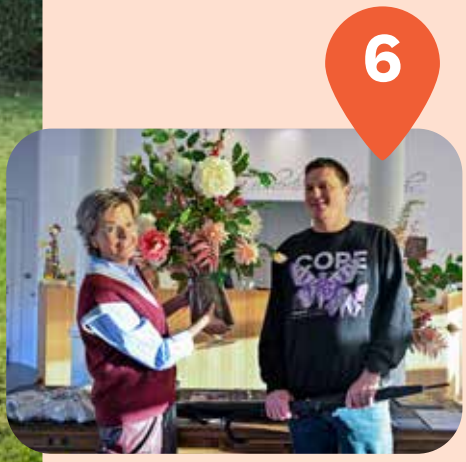
40 Radar
Uitstappen om rust te vinden

42 **Lofspraak**
TEJO bereikte al 20.000 jongeren met psychologische hulp

44 Puzzel en Quiz

46 **Ruggespraak**
Saar Jacobs, de huisarts die verder dan symptomen wil kijken









Raak Magazine is het ledenblad van Raak vzw, dat buurten doet bruisen en waar ontmoeting centraal staat. Zo bouwen we op meer dan 450 plaatsen aan plekken waar het fijn is om te leven, en waar altijd iets te beleven valt. Voor Raak-leden is Raak Magazine inbegrepen in hun lidmaatschapsbijdrage van 35 euro per jaar.

Ook lid worden? Stuur ons een berichtje via www.raakvzw.be/contact of kijk op www.raakvzw.be/afdelingen voor een Raakpunt in je buurt.

Adreswijziging? 02 246 52 52, info@raakvzw.be of Raak vzw, Urbain Britsierslaan 5, 1030 Schaarbeek.

Geraakt / Touché

Goed nieuws is geen nieuws? Klopt niks van, en dat willen we bewijzen. Daarom brengen we je iedere editie van Raak Magazine een portie positiviteit!

tekst Hilde Van Malderen

Reflecterende daken verlagen hittebelasting

Koele daken, die zonnestraling weerkaatsen in plaats van absorberen, kunnen een belangrijke rol spelen in de strijd tegen extreme hitte in steden. Dat blijkt uit onderzoek van KU Leuven, Sciensano en VITO naar de hittegolf van juli 2019. In verstedelijkte gebieden liepen de temperaturen toen sterk op, met zware gevolgen voor de volksgezondheid. Simulaties tonen aan dat grootschalige toepassing van koele daken de maximale luchttemperatuur in steden met meer dan twee graden Celsius kan verlagen. In combinatie met extra groen zorgen ze ook voor koelere nachten. In Brussel had deze aanpak tot een kwart van de hittedoden kunnen voorkomen en biedt ze perspectief voor toekomstgericht stedelijk beleid.



© Bas Meijer

Meer mensen schenken hun lichaam aan de wetenschap

In 2025 hebben 500 Vlamingen hun lichaam aan de wetenschap geschonken, en dat is iets meer dan in 2024. Dat leert een rondvraag bij de Vlaamse universiteiten. Steeds meer mensen informeren zich over de mogelijkheid om het te doen en er is ook een stijging in het aantal wilsverklaringen. Wie zijn lichaam aan de wetenschap wil schenken, moet tijdens zijn leven een wilsbeschikking indienen bij een universiteit. Na het overlijden wordt het lichaam overgebracht naar de universiteit en ingezet voor allerlei wetenschappelijke doeleinden. De lichamen dienen onder meer voor trainingen voor heelkundige ingrepen, wetenschappelijk onderzoek of als studieobject voor geneeskundestudenten.

Stiptere treinen in 2025

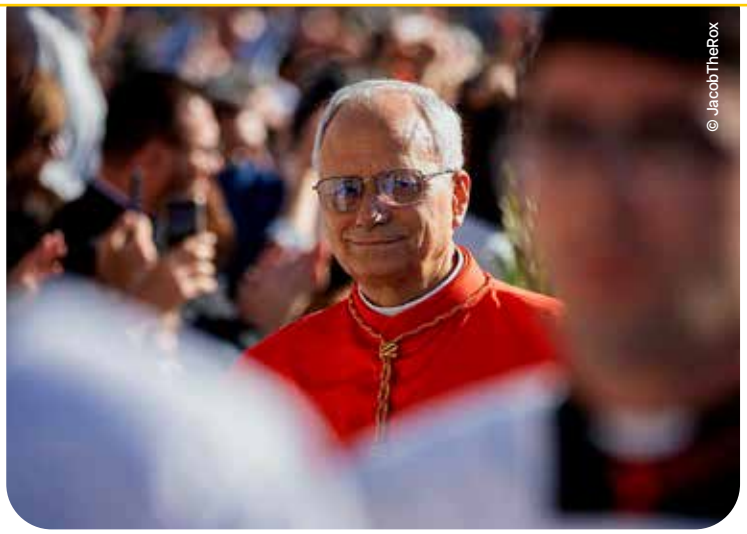
Het gaat de goede kant op met het treinverkeer. Met een stiptheid van 91,7 procent doet de NMBS het in 2025 alvast beter dan de 89,7 procent in 2024. Een duidelijke verbetering en ook het beste resultaat in twintig jaar, de uitzonderlijke coronajaren buiten beschouwing gelaten. Die positieve evolutie is volgens de NMBS te danken aan gezamenlijke inspanningen met Infrabel en een gunstige externe context, zoals het beperkt aantal weergerelateerde verstoringen. Een trein wordt als stipt geteld als hij minder dan zes minuten vertraging heeft.

Onderzoek van de maand

Onderzoekers van de Hebreeuwse Universiteit van Jeruzalem hebben ontdekt dat 8.000 jaar oud aardewerk uit het Midden-Oosten mogelijk het vroegste bewijs bevat van wiskundig denken. Op potten van het Halafvolk, dat leefde rond de Tigris en Eufraat, zijn bloemen afgebeeld met telkens 4, 8, 16, 32 of 64 bloemblaadjes. Die herhalende verdubbeling wijst op inzicht in symmetrie en getallen, en dat was tot nu toe nog niet vastgesteld op afbeeldingen uit die periode. De patronen werden pas recent herkend na nieuw onderzoek van duizenden fragmenten. Volgens wetenschappers gebruikten het Halafvolk dat wiskundige denken niet alleen in kunst, maar ook voor de indeling van landbouwgrond en gemeenschappen, en vormde het mogelijk een vroege voorloper van het latere getallensysteem van de Soemeriërs.

25 jaar Wikipedia dankzij 250.000 vrijwilligers

De gratis online encyclopedie Wikipedia bestond in januari 25 jaar en is na een kwarteeuw nog steeds een van de meest populaire sites op internet. Maar liefst 250.000 vrijwilligers schrijven en schaven mee aan de artikels. Vorig jaar werd naar schatting 2,4 miljard uur besteed aan het lezen van alleen nog maar de Engelstalige Wikipediapagina's.
In 2025 werd de Engelstalige Wikipediapagina over de uiterst rechtse influencer Charlie Kirk het vaakst bezocht. Op de tweede plaats staat het lijstje van bekende personen die in 2025 overleden zijn. Op drie vinden we de Amerikaanse seriemoordenaar Ed Gein, die heel wat interesse wekte door de Netflix-serie Monster. Donald Trump staat op vier en Robert Prevost, ofwel paus Leo XIV, vervolledigt de top 5.



LIFEHACKS OM TE ONTSPULLEN

80 procent van de tijd gebruiken we slechts 20 procent van onze spullen, dus is 80 procent van wat we hebben bijna overbodig. Hou dat in het achterhoofd als je moeite hebt om dingen weg te doen.

Geef alles een vaste plek. Zo zie je meteen wat je hebt, blijft het overzichtelijk en koop je minder vaak dingen omdat je niet meer weet waar iets ligt.

Na het ontspullen moet je het natuurlijk volhouden om je huis niet opnieuw vol te proppen. Spreek daarom met jezelf af dat je voor elk item dat je koopt afscheid neemt van iets anders. Zo hou je het op lange termijn vol.



Dubbelspraak

Ingeborg en Mike over veerkracht, verbinden en voor jezelf zorgen

"Ieders verhaal is een universeel verhaal."

Als er iemand vrolijk in het leven staat is het Ingeborg, zou je denken. Nochtans heeft ook zij haar portie pech gehad. Dat opende nieuwe paden in haar leven, want ze schoolde zich bij om mensen te helpen veerkrachtiger in het leven te staan. Met vrijwilliger Mike Beirens van Raak Oudenburg gaat ze in gesprek over hoe je goed voor jezelf kan zorgen. En hoewel hun werelden mijlenver van elkaar lijken te liggen, klikt het vanaf de eerste minuut.

Tekst Hilde Van Malderen · Foto's Peter Vantieghem

Plaats van afspraak is hotel Belle Vue in De Haan, een plek waar Ingeborg zich helemaal thuis voelt en waar we bij een warme kop thee in de thema's veerkracht en zelfzorg duiken.

Veerkracht, wat betekent dat voor jullie?

Mike: "Ik zie dat redelijk ruim. In het verleden had ik heel wat veerkracht nodig. Het is vooral belangrijk om bij tegenslag niet te lang bij de pakken te blijven zitten. Al is dat makkelijker gezegd dan gedaan. Ik heb de neiging om te vluchten of het weg te drukken."

Ingeborg: "En hoe probeer je dat dan?"

Mike: "Gaan wandelen. Sinds kort doe ik ook yoga en vrijwilligerswerk in een Tibetaans centrum en bij Raak. Zo blijf ik verbonden met mezelf."

"Ik heb twee burn-outs gehad. Ik was continu op zoek naar wat de oorzaak kon zijn en zocht overal, behalve bij mezelf."

MIKE

Ingeborg: "Er zitten twee woorden in veerkracht. Je terug voelen als een veertje. En het woord kracht. Het veren betekent voor mij terug naar achter en naar binnen gaan om opnieuw in je kracht te komen. Wat jij zegt Mike, is iets heel mannelijks. Mannen gaan iets anders doen. Voor mij werkt dat ook hoor, mijn aandacht op iets anders richten is een goede truc. Maar dingen die echt heel diep zitten, moet je eerst volledig ervaren. De weemoed, het verdriet, de onmacht, de kwaadheid of de teleurstelling moet je bestaansrecht geven. Dus eerst erin duiken. Ik noem dat de vrouwelijke manier. Erin baden. Mensen vinden dat heel eng."

Mike: "Ik wil dat kunnen."

Ingeborg: "Als ik iets echt wil loslaten, *moet* ik het eerst toelaten. En het moeten is cursief af te drukken, want soms gaat het niet."



Mike: "Ik heb een retraite gedaan in De Kolibrie in Kapelle-op-den-Bos en ik ben als een heel ander mens thuisgekomen. Ik was veel rustiger, mijn familie herkende me niet meer."

Ingeborg: "Ik ben zo blij dat je dat zegt. Het is niet altijd evident om je ervaringen te delen met andere mensen. Tegelijk voel je je niet alleen. Ieders verhaal is een universeel verhaal. Dus de groep heelt mee."

Is de beslissing om zo'n retraite te volgen de moeilijkste?

Mike: "Eigenlijk wel. Ik heb twee burn-outs gehad. Ik was continu op zoek naar wat de oorzaak kon zijn en zocht overal, behalve bij mezelf. Tot ik besefte dat ik aan zelfreflectie moest doen. Ik wou kiezen voor mezelf en ik ben erdoor veranderd. Mijn werk is bijvoorbeeld gezakt op de prioriteitenlijst, terwijl dat vroeger op één stond. Ik leefde voor mijn werk en had vaak niet door dat ik om negen uur 's avonds nog bezig was en continu onder spanning stond. Ik was prikkelbaar, ook naar de kinderen, en dat wou ik niet meer, want ik kom zelf uit zo'n gezin."

Ingeborg: "Dat is zo herkenbaar. Eigenlijk heb je niet in de gaten dat je zo destructief bezig bent naar jezelf en naar anderen. En je maakt zeker geen tijd, want je hebt duizend excuses."

Mike: "Bij mijn eerste burn-out begreep mijn vrouw me absoluut niet. Er was een kloof tussen ons ontstaan.



Ingeborg Sergeant
(59)

Zangeres en presentatrice

Bekend van onder meer Schuif Af!, Blind Date, K2 zoekt K3, The Masked Singer en De Verraders

Is gediplomeerd meditatie- en yogacoach

Is getrouwd met Roland Keyaert, heeft een zoon en twee kleinkinderen

Mike Beirens
(47)

IT'er bij een chemiefabriek

Bestuurslid bij Raak Oudenburg

Ook vrijwilliger bij Yeunten Ling, een Tibetaans instituut en bij de Fietsbieb van beweging.net

Is getrouwd met Shirley Dufour en heeft 2 dochters van 18 en 16

Maar toen ze zelf een burn-out kreeg, zijn we weer samengekomen omdat we elkaar begrepen. Ik heb stappen gezet door yoga te doen en die retraite te volgen. Mijn vrouw heeft dat voorlopig niet nodig. Maar het lukt wel."

Ingeborg: "Het is ook geen quick fix."

Mike: "Het is blijven investeren."

Ingeborg: "En herhalen van oefeningen. Dat geldt ook voor mij. Ik heb gisteren mijn agenda bekeken voor deze week en zag toch: oké, ik moet opletten."

Dus ondanks alle kennis en ervaring moet ook jij blijven opletten om jezelf niet voorbij te lopen?

Ingeborg: "Zeker als je in het volle leven staat. Zonder dat je het beseft, zit je agenda helemaal vol en is er te weinig zelfzorg. Ik probeer me daar dan van bewust te zijn en actie te ondernemen."

Intussen broed je al op nieuwe plannen in Spanje.

Ingeborg: "In juni 2025 hebben we ons centrum De Evolutie verkocht. Ik heb me jaren getroost met in mijn tuin een grote foto met zeezicht. Maar dat effect is uitgewerkt, dus we zijn aan het bouwen in Spanje. Daarbij had ik een heel lijstje. Het moest er stil zijn, met zeezicht, in de zon en niet ver daarvan hotels, want ik ga geen logies openen. En de volgende stap is echt in de diepte werken. Het leven is de cursus. Als je wakker wordt, wat doe je dan eerst? Je gsm nemen of aan yoga doen? In de rij staan in de supermarkt. Hoe doe je dat? Je kan naar een berg gaan en het is heel heilzaam om eens los te koppelen van je dagelijkse leven. Daar zit je dan in ideale omstandigheden, maar hoe ga je dat dan toepassen in het echte leven. Hoe ga je de stap zetten om dat in de praktijk te brengen?"

Mike: "Wij noemen dat karma yoga. In het instituut waar ik vrijwilliger ben, doen de deelnemers bijvoorbeeld ook mee de afwas."

> "Wij zijn te veel grootgebracht met allemaal vrede, alles onder het tapijt schuiven."
>
> INGEBORG

Ingeborg: "Karma is actie en de gevolgen van je actie. Ik heb dat in India ook veel gedaan. Ik zat daar onkruid te trekken in de tuin terwijl ik dacht 'thuis werk ik keihard om een tuinman te kunnen betalen en nu zit ik het hier zelf te doen, terwijl dit een dure cursus is'. Tot je beseft dat het leven een meditatie is. Je moet ook kunnen landen in het echte leven. Want als je thuiskomt, moet de garage ook nog uitgeruimd worden."

Je wil graag mensen samenbrengen. Ik heb de indruk dat verbinding maken met andere mensen moeilijker wordt in onze samenleving.

Ingeborg: "Voor mij niet. Maar een kennis van me hoorde dat er een kinesist naast haar kwam wonen. Ze had meteen een lijstje klaar met wat er allemaal kon fout lopen. Het zou drukker worden in de straat, mensen zouden voor haar



deur parkeren, en er zou meer lawaai zijn, want hij had twee kinderen. Dat vind ik wel grappig, want ik zou eerder aan de mogelijkheden denken. Als je iedereen ziet als een bedreiging ben je heel alleen hoor."

In een huwelijk moet je trouwens niets anders doen dan jezelf en de ander vergeven. Dan is er veel vergeving nodig, want die andere doet vooral niet wat jij wil en omgekeerd. Ik voel zo jouw oosterse stroming, Mike. Het mededogen en het onthechte waarnemen. Je kan scheiden en nog eens scheiden, maar het zal hetzelfde verhaal zijn, alleen met een andere kleur. Op een dag kom je weer bij de ergernis en weer bij die teleurstelling. Dat is niet erg, want uiteindelijk ga je wel leren dat de liefde die je zoekt in jou zit."

Mike, je haalde in het begin van het interview aan dat je het verenigingsleven opzocht. Hoe belangrijk is dat?

Mike: "Meer en meer. De vervreemding is er gekomen omdat iedereen op zijn gsm zit. Daarom vind ik het zo belangrijk om weer met mensen aan tafel te zitten. Dan zie je die spontaniteit, die warmte ... Ik ben af en toe ook specialist *op de gsm zitten*, maar soms steek ik hem gewoon in mijn zak en zet ik hem op niet storen. Mijn gsm is voor mij een tool, maar voor veel mensen is dat hun leven. Bij een vereniging ontmoet je nieuwe mensen, je praat, je bent op dat moment niets met je gsm."

Ingeborg: "En je deelt ervaringen. Dat is zo verbindend en zo belangrijk. Ik merk bijvoorbeeld ook een enorm verschil in het samen aan yoga doen of alleen."

Ingeborg, jij doet heel veel. Voor VTM werken, optreden in de revues van Het Witte Paard, kerstconcerten ... Hoe doe je dat allemaal?

Ingeborg: "Door te blijven ademen. Ik zit ook gewoon graag in het moment en dan focus ik me op waar ik mee bezig ben. Er is veel verscheidenheid aan projecten, maar die staan niet allemaal volgepland. Als freelancer ben je vrij. Ik moet niet iedere dag ergens om acht uur zijn.
Eigenlijk heb ik lang gedacht dat televisie nooit zou terugkomen. Op mijn 32ste ben ik volledig gecrasht. Een burn-out, al was er in die tijd nog geen woord voor. En ik ben drie jaar met pensioen gegaan. Ik had natuurlijk financieel de mogelijkheden. We hebben ons huis verkocht en zijn kleiner gaan wonen. Ik kon gewoon niet meer, ik was op. Ik had al mijn dromen waargemaakt. Gouden platen, presenteren, een gezin ... En ik ben heel veel cursussen gaan volgen, onder de noemer spiritualiteit, niet psychologie. Psychologie ben ik maar gaan studeren toen ze begonnen te zeggen dat ik een heks was. Ik had het gehad dat ik iedere week in Humo belachelijk gemaakt werd, want wat ik deed was allemaal *not done*. Yoga is nu in, maar als je toen yoga deed, dan zat je in de ogen van de mensen in een sekte. Nu is dat veel toegankelijker geworden."

"Mijn gsm is voor mij een tool, maar voor veel mensen is dat hun leven."

MIKE

Mike: "Dat wel, maar ik moet zeggen dat ik daar zelfs in mijn vriendenkring weinig over kan zeggen."

Ingeborg: "En op een bepaald moment heb ik dan toch ja gezegd op de vraag om in de jury van K2 zoekt K3 te zitten, nadat ik 15 jaar op alles nee had gezegd. En het was vertrokken. Ze begonnen me weer voor vanalles en nog wat te vragen. Televisie zorgt ook voor een soort lichtheid of verbinding, zoals met de familie samen naar The Masked Singer kijken. Dat Mickey Mousestukje in mij mag ook bestaansrecht krijgen."

Mike: "Toch vind ik dat je eigenheid altijd aanwezig blijft. Je vrolijkheid blijf je uitstralen."

Ingeborg: "Ik ben blij dat jij daar doorheen ziet. Veel mensen vinden dat oppervlakkig. Dat is fijn om te horen."

Dossier:
Zelfzorg

Een warm bad nemen. Filmpje kijken in je pyjama of eens lekker gaan eten. De kans is groot dat je daaraan denkt bij het woord zelfzorg. In ons dossier doorprikt auteur en zelfzorgspecialist Nina Mouton die clichés. Daarnaast vertelt dokter Peter Leysen over de plaats van zelfzorg in zijn visie op positieve gezondheid en Valentijn De Smedt getuigt waarom vrijwilligerswerk ideaal is om niet alleen anderen te helpen maar ook voor jezelf te zorgen.

Tekst Hilde Van Malderen • Illustratie Arnoleon



Therapeute en auteur Nina Mouton

"We verwarren zelfzorg met me-time"

Therapeute en auteur Nina Mouton zette het thema zelfzorg in Vlaanderen op de kaart. Ze vertelt waarom zelfzorg geen luxe of egoïsme is, maar een vorm van zelfkennis die je helpt om grenzen te stellen, veerkracht op te bouwen en in echte verbinding te blijven met anderen.

Nina Mouton omschrijven in een paar woorden is moeilijk. Ze studeerde psychologie, was psychotherapeut, schrijft boeken en columns, geeft lezingen en maakt podcasts. Heel vaak over zelfzorg, een onderwerp waar nogal wat misverstanden over bestaan. "Zelfzorg omschrijf ik als psychologische zelfkennis", gaat ze van start. "Jezelf zo goed kennen dat je weet wat je patronen en je valkuilen zijn om van daaruit eigen keuzes te maken. Je beseft dat je wel eens in een verkeerd patroon vervalt, maar dat is niet erg. Het gaat hem vooral om die bewustwording. Zo zit ik in elkaar, soms is dat constructief, soms destructief. Hoe kan ik dan mijn leven leiden zodat er terug zuurstof in komt, zodat ik niet meer op mijn tandvlees zit."

Het is dus niet zo simpel als elke zaterdag een bad nemen om tot rust te komen?

"We verwarren zelfzorg met me-time. Me-time is ook belangrijk en nodig, maar zelfzorg gaat wat dieper. En als we die twee verwarren, zijn we onszelf tekort aan het doen. Het mag wel wat meer zijn dan dat badje op zaterdagavond."

Hoe komt het dat wij het zo moeilijk hebben om voor onszelf te zorgen?

"Omdat zelfzorg vaak verkeerd wordt begrepen als egoïsme. Het woord 'zelf' doet vermoeden dat wie voor zichzelf zorgt niet meer voor een ander zorgt. Het tegendeel is waar. Wie zichzelf goed kent en zijn grenzen herkent, kan net bewuster aanwezig zijn in relaties. Je geeft dan niet langer vanuit uitputting of omdat je wil dat mensen je graag zien, maar vanuit overvloed. Dat voorkomt verkeerde verwachtingen en wrevel. Als je je grenzen kent, kan je ze ook makkelijker aangeven en in communicatie gaan met anderen in plaats van pas te reageren als het water je al aan de lippen staat."

> "Je verbonden voelen met andere mensen is zoals eten en drinken."

Dat lijkt me ook een training in assertiviteit om te durven zeggen: nu gaat het even niet.

"Zeker. Of net omgekeerd: minder agressief communiceren en rekening houden met jezelf en de andere. Zelfzorg gaat over jij, maar ik ook. Ik ook. Wat veel mensen niet kunnen."

Peter Leysen, pionier in positieve gezondheid

"Soms is medicijnen voorschrijven te veel een quick fix"

Peter Leysen en zijn collega's van groepspraktijk Valaar uit Antwerpen lieten zich opmerken doordat ze hun patiënten aanmoedigen deel te nemen aan activiteiten in de buurt, liever dan medicijnen voor te schrijven. Het kadert in hun kijk op positieve gezondheid. De mosterd haalden ze in Nederland.

"Het is een manier om gezondheid breder te bekijken", zegt Peter Leysen. "We laten onze patiënten een stapje achteruitzetten en houden hen een spiegel voor om te zien hoe zij eigenlijk naar hun gezondheid kijken. Daarvoor gebruiken we een wetenschappelijk onderbouwde vragenlijst die polst naar verschillende domeinen. Een klacht van een patiënt maakt vaak deel uit van iets complexer. Patiënten durven niet altijd spontaan over iets te beginnen, omdat er schaamte is over bijvoorbeeld financiële of seksuele problemen. Zo'n vragenlijst haalt die drempels weg, waardoor we dingen sneller boven water krijgen. Zo we



© Studio Rammelo

Je boek over zelfzorg werd een bestseller. Voelde je op voorhand aan dat het nodig was om dat thema op de kaart te zetten?

"Mijn eerste boek ging over mild ouderschap waar ik veel lezingen over gaf. Het laatste hoofdstuk in dat boek ging over zelfzorg, omdat ik voelde dat dat bij ouders een belangrijk thema was. Het was een opstap naar mijn tweede boek. Maar hoewel mijn lezingen over mild ouderschap meteen volzet waren, hoe groot de zaal ook was, was het bij het thema zelfzorg toch trekken en sleuren. Ik ben er eigenlijk al 10 jaar mee bezig, maar het is de coronaperiode die voor een klik heeft gezorgd, waarna mensen er meer aandacht voor kregen."

Je was verrast dat er ook zoveel mannen je boek lezen.

"Mannen, maar ook oudere mensen. Zelfzorg sprak een heel andere groep aan dan ik gewoon was met mild ouderschap. Ik ben heel blij dat ook mannen met zo'n psychologisch thema bezig zijn, want dat ligt doorgaans minder in hun interessegebied."

soms op dingen die dieper liggen dan het puur medische. De vragenlijsten helpen mensen om er meer grip op te krijgen. Wij moedigen hen aan om hun gezondheid zelf in handen te nemen, wat hen veerkrachtiger maakt. Ze staan stil bij wat ze belangrijk vinden en we laten hen er iets uitpikken om concreet mee aan de slag te gaan, bijvoorbeeld rond beweging of voeding."

Waar Peter Leysen en zijn collega-dokters concreet op inzetten, is mensen toeleiden naar de buurt rond de groepspraktijk. "Wij hebben al actief meegewerkt om dingen te organiseren, maar evengoed brengen we mensen in contact met anderen. Dat hoeft niet altijd een officiële vereniging te zijn. Soms kan het gewoon een idee zijn waar mensen zich los rond verenigen, zoals yogalessen."

Peter en zijn team zijn al vier jaar bezig met positieve gezondheid. Hij is pionier in Vlaanderen, maar in Nederland staan ze al verder. Hij bezocht er verschillende praktijken. "Ik merk dat we nu minder medicijnen voorschrijven. Als het nodig is, doen we dat natuurlijk wel, maar de vanzelfsprekendheid is weg. Soms is medicijnen voorschrijven een reflex, een quick fix, het heeft iets heel aantrekkelijks. Maar mensen hebben wel iets met dat ritueel van een doktersvoorschrift, dus gebruiken wij hetzelfde formulier maar zetten er iets anders op, zoals bijvoorbeeld beweging, voeding of een wandeling. Zo blijft het in het hoofd van mensen iets op doktersvoorschrift."

Wil je meer te weten komen over positieve gezondheid of zelf de vragenlijsten invullen? Surf naar www.cafe-sante.be.

Wat ik me wel afvraag: moeten we niet tegen een stootje kunnen? Dat is nu eenmaal het leven.

"Dat klopt. Maar zelfzorg vergroot net je veerkracht. Mensen zijn vaak heel streng voor zichzelf. Ze moeten doorgaan, want ze willen hun collega, familie of gezin niet in de steek laten. Ze willen er staan en hun rol als werknemer, vader of dochter perfect vervullen. Zo raak je in een burn-out. Ik begrijp dat mensen zelfzorg associëren met te mild zijn voor jezelf en op alles nee zeggen omdat je er geen zin in hebt. Dat is te categoriek. Als je jezelf en je limieten kent, kan je ook eerlijk zeggen dat een opdracht niet lukt en in verbinding gaan, in plaats van totaal te stoppen met je job en zo de rest in de penarie te steken."

"Zelfzorg wordt te vaak bekeken als egoïsme. Het tegendeel is waar."

Raak-vrijwilliger Mike zegt in ons coverinterview dat hij vroeger in zijn schulp kroop en niemand wou lastigvallen, maar nu net bewust voor verbinding kiest met mensen door vrijwilligerswerk te doen, onder andere bij Raak.

"Superbelangrijk. We leven niet in een vacuüm, gelukkig maar. We zijn sociale wezens. De diepe verbinding die we kunnen voelen met andere mensen is van levensbelang. Dat is een pijler om je goed in je vel te kunnen voelen, maar ook om te voelen dat je van betekenis bent. Dat je het niet allemaal alleen moet doen. Dat je je mag laten dragen in het leven. Je kan sommige dingen wel alleen, maar dat neemt niet weg dat je die echte verbinding ook nodig hebt. En vrijwilligerswerk kan daar enorm veel in betekenen. Je verbonden voelen met andere mensen is zoals eten en drinken."

Stel dat mensen dit lezen en denken: ik wil met zelfzorg aan de slag gaan. Hoe begin je eraan?

"Het begin van zelfzorg is stilstaan, en dat is veel moeilijker dan je denkt. Hoe vaak op een dag check je in bij jezelf om te voelen hoe het nu eigenlijk gaat met jou? Sommige mensen doen dat nooit. Zelfzorg begint met de vragen 'hoe voel ik mij', 'hoe gaat het met mij' en 'wat heb ik nodig'. Welke signalen stuurt je lichaam en welke emotie kan je daarop plakken? Wat zegt die emotie over wat je nu nodig hebt? De beste manier is om daar even bij stil te staan tijdens dingen die je vaak doet, zoals je handen wassen.

In een verdere stap denk je na over: wat kan ik mezelf geven? En aan wie kan ik hulp vragen? Dan ben je aan het verbinden met jezelf en anderen. Waardoor je al aan zelfzorg doet op een heel laagdrempelige manier. Nog een tip is 's ochtends kleine beloftes maken aan jezelf in plaats van grote voornemens te maken in januari. Zo word je ook weer betrouwbaar voor jezelf, want de meerderheid heeft zijn grote voornemens al opgegeven midden januari. Dan stel je jezelf teleur. Bij mij kon dat een kleine belofte zijn, zoals een grote pot thee zetten. Zo had ik de hele dag door een warme kop thee in mijn handen en dat deed deugd."

Valentijn Desmedt: "Door vrijwilligerswerk heb ik mezelf beter leren kennen"

Vrijwilligerswerk: we doen het vaak omdat we anderen willen helpen, maar het is ook een beetje voor jezelf zorgen. Dat vertelt Valentijn De Smedt.



"Ik ben geboren met een open rug en heb in mijn leven al heel veel operaties ondergaan. Sinds de laatste, een paar jaar geleden, ben ik moeten stoppen met werken. Hoewel de operatie nodig was - anders belandde ik in een rolstoel - heb ik nog dagelijks pijn. Als je een fysieke beperking hebt, is je netwerk niet zo groot. Ik kreeg van het ziekenfonds wel toestemming om 10 uur per week vrijwilligerswerk te doen. Zo ga ik twee keer per week naar voetbalclub THES Sport in Tessenderlo waar ik de administratie opvolg. Eerder richtte ik ook al een G-voetbalploeg op in Halen.

Voor mensen als ik die niet in het reguliere arbeids-circuit terechtkunnen, is vrijwilligerswerk belangrijk omdat wij zo toch iets kunnen teruggeven aan de maatschappij. Misschien niet in de mate van andere mensen, maar ik kan wel iets. Het geeft me eigenwaarde en zelfrespect. Bovendien heb ik sportmanagement gestudeerd, dus op die manier blijf ik daarmee bezig.

Soms bots ik op mijn limieten, omdat ik moeilijk nee kan zeggen. Door het vrijwilligerswerk heb ik mezelf beter leren kennen. Ik weet nu waar mijn grenzen liggen en dat ik die moet aangeven. Als vrijwilliger werken, is belangrijk voor mijn mentale gezondheid, iets waar ik al veel mee bezig was als afgestudeerde mental en lifecoach voor sporters. Want fysieke pijn heeft ook invloed op je gemoed. Op de club rondlopen heeft een positieve invloed op de pijn en dan voel ik me ook mentaal beter."

Wanneer rust geen pauze is

Vrijdagavond. In de lange rit van Antwerpen naar huis geef ik de werkweek een plek. Alsof ik haar voorzichtig naast me neerleg. De laatste maanden voelt alles drukker. Nieuwe projecten opstarten, nieuwe programma's leren kennen, veel overleg ter voorbereiding van een belangrijke *go-to-market*. Het vraagt energie. Het verkeer ook. Ik ben een vijftiger en weet intussen dat rust en regelmaat steeds meer deel uitmaken van mijn leven.

Het weekend lonkt. Steeds vaker net op tijd. Binnen een uur ben ik thuis. Mijn gedachten dwalen af naar de tijd dat ik de trein nam, nu zo'n twintig jaar geleden. Ik keek rond en zag zoveel mensen met gesloten ogen. Nog snel een dutje voor Brussel-Zuid. Nog even de oogjes dicht voor de dag begon, of voor de avond viel. Vermoeide gezichten. Krampachtig op zoek naar extra energie. Als prille dertiger vond ik het een somber beeld. Ik zocht net andere mensen op, knoopte gesprekken aan, maakte plannen. Ik had geen enkele nood aan een slaapje. Hoe zou ik daar nu zitten, twintig jaar later?

> "Veel te laat kruip ik in bed. En toch: ik ben niet moe."

Bijna thuis. Tijd voor me-time. Een boek. Muziek. Misschien een bad. Even niets moeten. Op tijd naar bed, om het weekend fris te beginnen.

Maar dat loopt anders. Voor Raak neem ik elke eerste vrijdag van de maand de opkuis na het kaarten op mij. Na het eten moet ik meteen door. De andere vrijwilligers rekenen op mij. En ik op hen. Hoelang wil ik dit engagement nog blijven dragen?

"Maak het niet te laat", zegt mijn vrouw. Haar stem verraadt bezorgdheid. "Je ziet er moe uit." Ik zwijg. Ik ken het verloop van deze avond al.

In de parochiezaal hangt een warme drukte. Bekende gezichten. Vrijwilligers achter de toog en aan de inschrijving. Vijftig mensen vonden opnieuw de weg. Aan tafel vloeien verhalen door elkaar: vroeger en nu, kleine zorgen, grote herinneringen, flauwe grappen. De tijd glijdt voorbij. Ik word steeds energieker. Rond middernacht valt de stilte. Stoelen schuiven, tafels kantelen, borstel en dweil doen hun werk. Nog een halfuurtje, dan doven de lichten.

"Zullen we nog eentje drinken?" Natuurlijk. Een kleine beloning. Samen het weekend inzetten. Tijd doet er even niet toe. Veel te laat kruip ik in bed. En toch: ik ben niet moe.

Zelfzorg is iets anders dan me-time, zegt Nina Mouton. Dit weekend voelt ruimer. Lichter. Het draagt me verder dan de andere dagen.

Laat me dit engagement nog even vasthouden. Zelfzorg primeert. Dat nieuwe album luister ik maandag wel, onderweg naar Antwerpen.



Koenraad Coppens
Vrijwilliger bij Raak Haaltert
Voormalig algemeen voorzitter kwb

Straatketting

Onder het motto 'beter een goede buur dan een verre vriend' bellen we deze keer aan in het Limburgse Wijchmaal. Jo Vande Weyer vraagt buren wat ze appreciëren aan de buurt en aan elkaar.



Louis & José



Over de buurt: "Sinds 1975 wonen we hier, met wortels over generaties heen. We wonen op de grond van de ouderlijke boerderij, de broer van Louis woont naast ons en we zijn actief in verenigingen als Raak en het ontmoetingscentrum. In onze jeugd hebben we hier ook een toneelgroep opgericht. Wijchmaal is ons dorp: vertrouwd, sociaal en iets waar we zorg voor dragen."

Over de buren: "Familie en buren wonen dicht bij elkaar. We kennen iedereen, zeggen goedendag en helpen waar nodig. Bij ziekte of overlijden brengen we een bezoekje: de kleine, zorgzame gebaren van vroeger leven hier nog."

Over de buurt: "Sinds 2008 woon ik hier met mijn echtgenote Annick en onze kinderen. We wonen hier rustig en goed bereikbaar. Door 'het oude spoor' dat nu een fietssnelweg is, geraak ik erg vlot op mijn werk in Overpelt. Een buurtbarbecue of buurtdrink zou ik fijn vinden. Verderop in de straat doen ze dat al langer en dat lijkt ons heel gezellig."

Siegfried



Over de buren: "We houden babbeltjes, nemen pakketjes aan en helpen elkaar met klusjes. Zelfs heel verschillende mensen worden goede buren. Mijn overbuur is een heel ander type. Mochten we elkaar op café tegenkomen, zouden we misschien geen vrienden worden. Nu schieten we heel goed met elkaar op en helpen we elkaar waar we kunnen. De kinderen zeggen wel eens 'als papa nog niet thuis is, dan zal hij wel bij de buren zitten'."

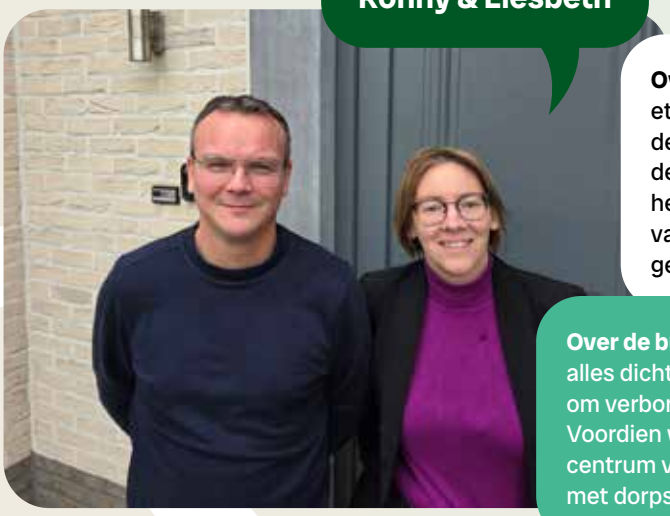
Louis en Ria



Over de buurt: "We zijn de anciens, al meer dan 40 jaar wonen we hier en zijn we actief in de gemeenschap. Bij Raak, als gemachtigde opzichter, middagtoezicht op school ... Waar we kunnen helpen, helpen we. 't Is hier goed om te wonen."

Over de buren: "We hebben veel contact en komen buiten veel mensen tegen. Ook door het organiseren van het buurtfeest zien we veel buren. Samen een leuke tijd beleven kan ontstaan vanuit iets kleins: een pintje drinken, wandelen, fietsen of gewoon gezellig samenkomen."

Ronny & Liesbeth



Over de buren: "Het zit in kleine dingen: de buren die de kat eten geven als we op reis zijn en wat voor elkaar opletten, de sociale controle. Toen we aan het bouwen waren, waren de buren te laat met de meiboom op het dak te zetten. Dat hebben ze nadien goedgemaakt door de meiboom op het dak van het tuinhuis te planten, en dat is een heel gezellige avond geworden."

Over de buurt: "We wonen hier rustig, dorps en toch is alles dichtbij. Twee straatfeesten per jaar zijn genoeg om verbonden te blijven en naar elkaar om te kijken. Voordien woonden we op een appartement in het centrum van Neerpelt. We zochten naar iets landelijkers met dorpsgevoel."

Johan & Rina



Over de buurt: "Bijna 40 jaar wonen we hier, dicht bij werk en school. De buurt voelt goed aan. Helaas is het pleintje waar de buurtfeesten plaatsvonden verkocht, dus zoeken we nu een nieuwe locatie, maar dat komt wel goed."

Over de buren: "Spullen worden uitgeleend, hulp discreet aangeboden. Bij ziekte of verlies staan buren klaar met bezoekjes of een maaltijd, dat is hartverwarmend. Een petanquetoernooi op het buurtfeest zouden we leuk vinden."

Beeldspraak

Geen feestje zonder vrijwilligers - dat weten we allemaal. Maar wat als we het eens omdraaien? Een feestje vóór de vrijwilligers! Dat is exact wat De Gouden Raak doet. Onze fotografe trok naar Raak Sint-Jozef Rijkevorsel en zag hoe vrijwilligers er terecht in de bloemetjes werden gezet.

Foto's Katrijn Van Giel



In Sint-Jozef Rijkevorsel gingen ze enthousiast aan de slag met het De Gouden Raak-pakket: een bedankingsmoment met quiz, speciaal voor hun bestuursleden en losse vrijwilligers. Het werd een avond om te koesteren.

De Gouden Raak bedankt vrijwilligers



De bestuursploeg - herkenbaar aan hun Raak-hemden - organiseerde de gezellige bedanking om een welgemeend dankjewel te brengen. Want achter elke geslaagde activiteit staat een hele ploeg: van tap- en opdienhulpen tot Sinten en Pieten, van fiets- en wandelroutebepijlers tot praktische duizendpoten. In totaal goed voor een kleine vijftig helpende handen.



Een van de quizopdrachten? Bouw een zo hoog mogelijke toren met Raak-bierkaartjes. De creativiteit spatte ervan af, de concentratie was voelbaar ...



Verliezers? Die waren er niet. Alleen maar winnaars. En die gingen allemaal naar huis met een tastbare herinnering: een Gouden Raak-sleutelhanger, als dank voor hun engagement.



Na De Gouden Raak waren alle Raak-leden welkom om samen het glas te heffen tijdens de nieuwjaarsreceptie. Twee vliegen in één klap: bedanken voor het voorbije jaar én klinken op alles wat nog komt. Gouden momenten, letterlijk en figuurlijk.

Afspraak

Complot in Napels

Een Italiaanse avond met de i van intriges

Wat als een gezellig diner plots het decor wordt van een duister maffiamysterie? Tijdens dit interactieve moordspel – een echte whodunit – belanden deelnemers midden in een Italiaanse familietragedie. De zoon van maffiabaas Don Calderone is ontvoerd … en de dader zit gewoon mee aan tafel.



Wat is het?

Dit spel combineert een sfeervolle Italiaanse avond met een filmisch uitgewerkt moordspel. Terwijl de deelnemers genieten van een diner in Italiaanse stijl (denk: pasta op het menu, Italiaans decor én maffia-outfits) volgen ze een kortfilm in vijf fragmenten. Na elk fragment gaan ze per tafel – een maffiaclan van maximaal zes personen – aan de slag met opdrachten om het complot te ontrafelen. Het vijfde fragment brengt de ontknoping. Alles is tot in de puntjes uitgewerkt: een kant-en-klaar spelconcept en sterke filmkwaliteit.

Voor wie?

Het spel is geschikt voor zowel kleinere als grotere groepen, van intieme diners tot events met 80 à 100 deelnemers. Ideaal voor Raakpunten die graag verbinden rond een lekkere maaltijd waarbij iets te beleven valt.

Waarom meedoen?

Dit is meer dan entertainment. Raak-thema's als dialoog, groepsdenken en democratische besluitvorming zitten subtiel verweven in de spelopdrachten. Op een ongedwongen, speelse manier ervaren deelnemers hoe samenwerking, perspectiefwisseling en observerend luisteren werken – helemaal in lijn met de competenties waar Raak op inzet.

Kortom: een meeslepende avond vol spanning, plezier en verbinding. Buon appetito … en vertrouw niemand.

Een intrigrerende video-trailer vind je via raakvzw.be/activiteiten/complot-in-napels/

Op diezelfde pagina kunnen Raakpunten de activiteit ook boeken.



€ 100,- korting

Speciaal voor Raak-lezers: € 50,- korting per hoorapparaat!

Ga naar **oogvoororen.be/raak** of bel naar 0800 - 26542 en maak een afspraak in één van onze 17 hoorcentra.

oogvoororen.be/raak

U vindt ons in Aalst, Berchem, Brecht, Brugge, Geel, Gent, Hasselt, Kortrijk, Leuven, Mechelen, Oostende, Roeselare, Sint-Truiden, Temse, Turnhout, Wiekevorst en Zaventem. Of kies voor een audicien aan huis.

Altijd Raak

Lekker en gezellig

De jaarwisseling, weet je nog? Eten, drinken, beste wensen en goed doen voor elkaar. Een terugblik aan de hand van ingezonden foto's en verhalen.

Zelf insturen? Altijdraak@raakvzw.be





Beginnen doen we met de kerstman. Ondanks het gure weer zorgden de kerstman en zijn elfjes van Raak Zichem voor de goede sfeer tijdens de kerstmarkt.



Ook bij Raak Rupelmonde weten ze wat een deugddoende winterwandeling is. Tijdens de nieuwjaarswandeling genoten alle sportievelingen van een fijne wandeling en tussenstop met een borrel. Achteraf smulden ze van stoofvlees met frieten.





Raak Pelt-Centrum trok te voet naar Genk-centrum, want daar stond het huis van de Warmste Week, om hun cheque af te geven. Onderweg was er tijd voor gesprek, verbondenheid en solidariteit. De wandeling was niet alleen een fysieke inspanning van 37 km maar vooral een warm gebaar van steun en medeleven.



Raak Gijzegem-Hofstade zocht het iets verder van huis. Zij zakten af naar Ischgl-Galtür voor hun tiende shortski. Stralend weer, een topaccommodatie, prachtige landschappen en een geweldige groepssfeer maakten deze jubileumeditie onvergetelijk.



Raak Mol-Centrum overhandigde een cheque van 1234,56 euro aan het Mols comité van Kom op tegen Kanker. De cheque was het resultaat van de jaarlijkse pensenkermis van Raak. De opbrengst gaat integraal naar wetenschappelijk onderzoek.



De jaarwisseling stond niet alleen in het teken van goede doelen en nieuwjaarswensen. Ook eten, drinken en bijleren zijn klassiekers in deze rubriek. De enthousiaste leden van Raak Ramsel maakten pensen. 'Iets maken om het daarna op te eten', er zijn slechtere combinaties.





Tien duo's tekenden bij Raak Dendermonde-Centrum present voor de combinatie 'iets maken om het daarna op te drinken'. Tijdens een workshop mocktails maken experimenteerden ze met smaken, texturen, technieken en zelfs temperaturen.

Bij Raak Haren kozen ze voor de combinatie 'iets maken om een ander te laten eten'. Enkele bestuursleden staken de handen uit de mouwen om samen met leden van Nido – een zorgcentrum voor mensen met een verstandelijke beperking - voederkastjes voor vogels te bouwen.







Bij Raak Wijchmaal tenslotte waren meer dan 160 toehoorders geïnteresseerd in 'hoe blijf ik aangenaam voor een ander'. Schrijfster Kolet Jansen bracht een lezing over haar boek 'Hoe word ik een leuk oud mens?' Ze vertelde met veel relativeringsvermogen en humor, maar ook met de nodige scherpte.

Vrijspraak

Raak op dokters-voorschrift

Een vrijwilliger is vijf jaar jonger op gezondheidsvlak, heeft een inkomen dat 2 tot 20 procent hoger ligt en wordt sneller uitgenodigd op sollicitaties, ongeacht de sector. Tot die resultaten kwamen onderzoeker Jens Detollenaere en professor Stijn Baert van UGent.

De invloed van vrijwilligerswerk op ons brein is ook straf. Nederlands neuropsycholoog Eric Scherder, verbonden aan de Amsterdamse universiteit, vertelt over stoffen die vrijkomen in je hersenen als je actief bent als vrijwilliger. Dopamine geeft een boost aan je geluksgevoel en motivatie. Oxytocine of het knuffelhormoon geeft een gevoel van verbondenheid en vertrouwen. Endorfine is een stressverlager en natuurlijke pijnstiller. Serotonine geeft je een langer gevoel van voldoening en welzijn en myeline zorgt dan weer voor een snellere informatieoverdracht in je brein.

Nog? Bij een grootschalig onderzoek van CM en UCL bij vrijwilligers stellen onderzoekers vast dat vrijwilligers veel minder naar de dokter gaan en veel minder medicijnen nemen. Vooral medicijnen die inwerken op het zenuwstelsel (bijvoorbeeld geneesmiddelen tegen depressie of psychose) worden door vrijwilligers veel minder ingenomen.

Het doet mij dan ook plezier dat dokter Peter Leysen in ons Raak Magazine aangeeft dat een doktersvoorschrift niet per se een voorschrift hoeft te zijn voor medicijnen, maar dat het soms veel heilzamer is om mensen deelname aan activiteiten in de buurt voor te schrijven.

Investeren in verenigingen zoals Raak levert daardoor niet alleen veel op aan verbinding in de buurt of het samen beleven van leuke momenten, of de bestrijding van eenzaamheid en isolement, of een bijdrage tot meer participatieve vaardigheden en een democratisch waardenpatroon en ga zo maar door. Het is ook een winstgevende investering op het vlak van sociale zekerheid.

In deze Vrijspraak wil ik daarom een warme oproep doen aan alle dokters om hun patiënten vaker deelname aan Raak-activiteiten voor te schrijven: sociaal contact, wandelen, bewegen – het kan bij ons allemaal. Ik wil ook een oproep doen aan alle Vlamingen en Brusselaars om zich bij ons te engageren en zo hun levenskwaliteit sterk te verhogen. En ik roep beleidsmakers op om meer te investeren in vrijwilligersorganisaties zoals Raak om zo de gezondheidskosten flink te laten dalen. Als dat geen win-win is.

Jo De Smet
Gedelegeerd besturder Raak vzw



Comfortfood om jezelf en anderen te verwennen

Koken is het ideale recept om mensen samen te brengen. In Lekker Raak zoeken we de beste gerechten om samen klaar te maken, met Raak-koks als proefkonijnen.
Voor dit nummer maakte Raak Berendrecht-Zandvliet overheerlijke comfortfood om jezelf te verwennen. Een burger, afhaalkip en chicken BBQ-buns: typische takeaway-maaltijden, maar dan zelf klaargemaakt. Sneller én lekkerder. Inspiratie haalden de koks bij Jelle Beeckman, bekend van onder meer Radio 2 en zijn boek Snelle Jelle.





Over de kookploeg

Raak Berendrecht-Zandvliet kookt tweemaal per maand in vrijetijdscentrum De Schelde. Vier jaar geleden startte de eerste kookploeg op onder leiding van kok Marc, maar al snel swingde de interesse de pan uit en volgde een tweede kookploeg.

De koks hebben een uitgesproken visie: ingrediënten worden zoveel mogelijk lokaal aangekocht én recepten moeten realistisch zijn, zodat iedereen ze thuis makkelijk kan klaarmaken.

Wat het geheime recept voor een goede kookploeg is? “We zijn een fijne groep. Deelnemers leren niet enkel kookkunsten bij, maar leren ook mensen kennen en hebben veel plezier. De kookles start stipt om 18u, maar het einde is vaak veel minder stipt, met uitlopers tot middernacht.”

Leuk weetje: sinds kort kookt het Raakpunt, op vraag van het vrijetijdscentrum, ook bij enkele voorstellingen in het centrum. Zo konden recent toeschouwers van de theatertour van Kamal Kharmach de voorstelling combineren met een lekkere maaltijd van de Raak-kookploeg.

Smashed Scampiburger



Dit heb je nodig

- 300 g scampi, gepeld en schoongemaakt
- 2 eetlepels olijfolie
- een halve teen knoflook, fijngehakt
- anderhalve eetlepel zoetzure chilisaus
- 2 hamburgerbroodjes met sesamzaadjes
- 3 eetlepels mayonaise
- 1 tomaat, in dunne plakjes
- een halve rode ui, in halve ringen
- handvol rucola

Zo ga je te werk

1. Hak de scampi in een foodprocessor samen met peper, zout, een theelepel zoetzure chilisaus en de look grof. Voeg een theelepel van de chilisaus toe, niet alles.
2. Snijd de broodjes open en smeer beide kanten in met het scampimengsel.
3. Verwarm een scheutje olijfolie in een pan. Leg de broodjes met de scampikant naar onder erin en druk even goed aan. Bak ongeveer 3 minuten tot de scampikant gaar en mooi gebakken is.
4. Meng de mayonaise met de rest van de chilisaus.
5. Neem een bovenkant en een onderkant van een broodje. Beleg met de saus, tomaat, ui en rucola.





Tips en ervaring van de kookploeg

"Bij uitstek het makkelijkste – maar tegelijk ook erg smakelijke - recept dat we klaargemaakt hebben. Voor kinderen gebruik je het best iets minder look. Voor volwassenen die graag pikant eten kan je de chilisaus combineren met hotsaus. We denken dat dit ook lekker kan zijn met een verse pistolet. Voor een grote groep kan dit gemakkelijk gemaakt worden. Als je kleine broodjes gebruikt, kan je dit ook als hapje serveren."

Videetje met een vulling van gerookte zalm



Dit heb je nodig

- 1 el boter
- 1 sjalot, fijngehakt
- 1 eetlepel bloem
- 2 theelepels tomatenpuree
- Scheutje witte wijn
- Blokje visbouillon
- 250 ml room
- Tabasco of andere pittige saus
- 200 g gerookte zalm, in reepjes
- 4 kant-en-klare bladerdeegvideetjes
- 80 g gruyère
- Handvol rucola, voor erbij
- 1 citroen, in partjes
- Verse bieslook, fijngehakt, voor de garnering



Tips en ervaring van de kookploeg

"Ook heel makkelijk en smakelijk. Meerdere deelnemers zeiden meteen het videetje ook thuis te zullen maken. Kinderen lusten dit zeker. Tip: sprenkel op het einde nog wat citroen over de pasteitjes. Dat komt mooi in balans met de gerookte smaak van de zalm. Voeg eventueel op het einde nog wat dille of peterselie toe voor kleurcontrast."

Zo ga je te werk

1. Verwarm de oven voor op 180° C.
2. Smelt de boter in een steelpan op middelhoog vuur en fruit de sjalot glazig.
3. Voeg de bloem toe en roer tot een roux. Laat 1 minuut garen. Voeg de tomatenpuree toe, bak heel even mee en blus met de witte wijn. Laat voor de helft inkoken terwijl je roert. Voeg het bouillonblokje toe.
4. Voeg de room toe en laat zachtjes indikken. Voeg naar wens wat tabasco of andere pittige saus toe.
5. Voeg de gerookte zalmreepjes toe en verwarm kort mee. Breng op smaak met zout en peper.
6. Druk de bladerdeeggebakjes een beetje open, vul ze met de zalmmengeling en werk af met wat gruyère. Bak ongeveer 10 minuten in de oven tot ze mooi krokant zijn.
7. Serveer de gevulde videetjes op een bord met een handvol rucola en een schijfje citroen. Garneer met fijngesneden bieslook.

Tip: Werk af met verse garnaaltjes.





Kip met perziksaus

Dit heb je nodig

- 4 tot 6 kippendijen, met of zonder been
- 1 eetlepel kipkruiden
- 1 theelepel tijm
- 1 eetlepel boter
- 2 sjalotten, in grove stukken
- Anderhalve eetlepel bloem
- 200 ml water
- 1 kippenbouillonblokje
- 2 eetlepels perzikconfituur
- 500 g kant-en-klare voorgestoomde aardappelen
- 300 g boontjes, schoongemaakt
- Enkele takjes bieslook, fijngesnipperd



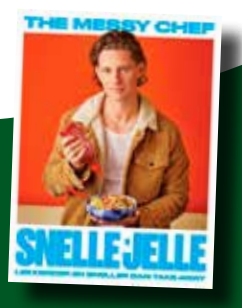
Zo ga je te werk

1. Kruid de kippendijen met kipkruiden, tijm, peper en zout.
2. Smelt de boter in een grote pan op middelhoog vuur en bak de kippendijen aan beide kanten goudbruin. Haal ze uit de pan en zet ze apart.
3. Voeg de sjalotten toe aan de pan en bak ze glazig. Strooi de bloem erover en roer goed door.
4. Voeg het water, het bouillonblokje en de perzikconfituur toe. Roer tot een gladde saus.
5. Leg de kippendijen in de pan, dek af en laat 20 minuten zachtjes sudderen.
6. Verwarm een andere pan met een beetje boter of olie en bak de voorgestoomde aardappelen goudbruin.
7. Blancheer ondertussen de boontjes kort in kokend water tot ze beetgaar zijn. Kruid met peper en zout.
8. Serveer de kippendijen met de perziksaus op een grote schaal, omringd door de gebakken aardappelen. Voeg de boontjes toe. Werk af met de fijngesnipperde bieslook.



Tips en ervaring van de kookploeg

"Dit gerecht is een klein smaakbommetje. Licht pittig en toch zacht met een duidelijke smaak van de Noord-Afrikaanse keuken. De perzik maakt het geheel licht zoet zonder te overheersen. Door kippendijen te gebruiken blijft het vlees mooi mals. In het seizoen kan je de saus eventueel nog verder aanmaken met stukjes perzik. Makkelijk recept om voor een grote groep klaar te maken, dit gerecht komt dan ook in aanmerking om te serveren op ons Raakfeest."



Het boek Snelle Jelle is uitgegeven bij Borgerhoff & Lamberigts. Raak mag vijf exemplaren weggeven. Mail voor 15 april 2026 je naam, lidnummer en adres naar wedstrijden@raakvzw.be (vermeld Snelle Jelle in het onderwerp) en maak kans.

Samen sporten



Trap op 3 mei mee het Raak-fietscriterium op gang

Het wandelcriterium van Raak is al jaren een begrip. Maar wist je dat er ook een fietscriterium bestaat? “En dat verdient echt meer aandacht, want het is ook de moeite", zegt Frans Hillen van Raak Sint-Jozef Rijkevorsel, het Raakpunt dat op 3 mei de eerste fietstocht van het seizoen organiseert. “Veel mensen weten niet dat je bij Raak ook heerlijk kan fietsen. Dat vind ik jammer, want het is zo'n fijne formule."

Het Raak-fietscriterium staat voor zorgeloos fietsen, op maat van iedereen die graag onderweg is. Lokale Raakpunten stippelen hun eigen fietstochten uit, langs rustige, groene wegen met weinig verkeer. Geen drukte, geen stress - wel tijd om te genieten. In Sint-Jozef Rijkevorsel kunnen deelnemers kiezen uit 15, 35 of 50 kilometer, volledig afgepijld en met oog voor mooie plekjes. “We proberen altijd bezienswaardigheden in onze tochten op te nemen", vertelt Frans. “Dat zijn vaak plaatsen waar we zelf graag komen en die we met plezier delen."

Onderweg is er ruimte om even te verpozen. “Bij langere afstanden voorzien we een rustpunt", zegt Frans. “Je kan er iets drinken aan democratische prijzen, een babbeltje slaan, even op adem komen … Soms zijn er ook lekkere versnaperingen. Zo bakken wij pannenkoeken. Het mag allemaal gezellig zijn."

De deelname kost bijna niets, maar achter de schermen zit een enorme brok werk en passie. “Het is echt een dag waar veel voorbereiding in kruipt", vertelt Frans. “En het is fijn voor ons als er veel fietsers langskomen om te genieten van onze tocht. Dat geeft onze vrijwilligers zoveel voldoening, motivatie en plezier. Daarom hopen we dat nog meer mensen eens komen meefietsen. Met elke extra fietser krijgt het fietscriterium nóg meer schwung!"

Wie meerdere tochten meepikt, wordt bovendien beloond met een criteriumprijs, net zoals bij het wandelen. “Dat is iets tastbaars", zegt Frans. “Vorig jaar was dat een rugzak, voor fietsers én wandelaars."

Zijn boodschap is duidelijk en uitnodigend: “Je hoeft geen geoefende fietser te zijn. Gewoon goesting hebben om buiten te zijn en samen onderweg te genieten. Dat is waar het fietscriterium voor staat."

Fietsen

03/05/26 Rijkevorsel

Cementzakken-fietstocht

Gemeenschapscentrum Sint-Jozef Rijkevorsel, Kerkdreef 61, 2310 Rijkevorsel | 8-15u: 20 km, 35 km en 50 km.

25/05/26 Meerhout

Fietshappening

Parochiezaal Meerhout Zittaart, Lindestraat 24, 2450 Meerhout | 9-14u30: 30 km en 50 km.

Mountainbike

26/03/26 Moorsele

22ste Stekseltocht

Sportterrein Moorsele, Secretaris Vanmarckelaan 38, 8560 Moorsele | 25 km en 45 km.

03/05/26 Zelzate

18de Dwars door Zelzate

Kantine FC Grensboys, Zeestraat 2, 9060 Zelzate | 25 km, 35 km en 50 km.

Jogging

04/04/26 Reet

35ste Lentejogging

Sportschuur Hoogvelden, Processieweg 4, 2840 Reet | 500 m (ook G-loop), 1100 m (ook G-loop), 3 km, 6 km en 9 km.

01/05/25 Balen

9de Biesakkerrun

Sportcentrum Bleukens, Hoolsterberg 36, 2490 Balen | 200 m, 600 m, 1200 m, 4 km, 8 km, en 12 km.

09/05/26 Pajottegem

30ste Kwadebeekjogging

Café JoNa, Winnepenninckxstraat 5, 1755 Pajottegem | 400 m, 800 m, 4 km, 8 km en 12 km.



Primeur: het allereerste Raak-petanquetoernooi

3 mei 2026 belooft een sportieve dag te worden. Naast fietsen, wandelen en mountainbiken kan je die dag ook deelnemen aan het allereerste Raak-petanquetoernooi in Reet. Het initiatief kwam er op vraag van Raak Breendonk, waar ze na de lockdown volop plezier vonden in petanque. “We zochten iets laagdrempeligs", vertelt Luc Pauwels van Raak Breendonk. “Petanque is ideaal: je hebt geen topconditie nodig, iedereen kan meedoen, jong én oud. Dat maakt het ook makkelijker om nieuwe mensen aan te trekken, zelfs wie vroeger nooit sportte.” De keuze viel op Reet als locatie voor het eerste toernooi, omdat er zowel binnen als buiten gespeeld kan worden.

“Je moet het eens gespeeld hebben om te snappen waarom mensen petanque zo leuk vinden", zegt Luc. “Er zit spanning in, je lacht veel, iedereen heeft goede en mindere petanquedagen. En ja, soms speelt geluk ook mee als je een steentje net wel of net niet raakt.” Maar wat altijd telt, is de sfeer. “Je hebt echt niet veel nodig – de petanqueballen, een terrein, een frigobox en een muziekbox", lacht Luc. “En als de sfeer goed zit, komen toevallig passanten vanzelf kijken en komen mensen ook terug.”

Inschrijven voor het allereerste toernooi kan tot vrijdag 24 april bij kurt.borremans@raakvzw.be, zolang er plaatsen zijn. Inschrijven per triplet - drie spelers - die alle drie lid zijn van Raak.

Wandelen

15/03/26 Grobbendonk

Bos- en Netewandeling

Nationale Wandeldag

Parochiecentrum Grobbendonk, Boudewijnstraat 10A, 2280 Grobbendonk | 8-15u: 5,5 km, 12 km, 18 km en 25 km.

22/03/26 Boechout

Fortwandeling

Bistlokaal, Elfbunderweg 17, 2530 Boechout | 8u-15u: 6 km (rolstoeltoegankelijk), 11km en 13 km.

22/03/26 Retie

Pannenkoekenwandeling

GC Den Dries, Kerkhofstraat 37, 2470 Retie | 8u30-15u: 8 km, 10 km, 12 km, 14 km en 17 km.

29/03/26 Meerle

Grenswandeling

Parochiezaal Ons Thuis, Gemeenteplein 2, 2328 Meerle | 8u-15u: 7 km, 14 km en 18 km.

06/04/26 Olen

Knuppelpadwandeling

Zaal De Vrede, Lichtaartseweg 131, 2250 Olen | 8u-14u30: 6 km, 8 km en 11 kilometer (combinaties mogelijk).

12/04/26 Meerhout

De Raakstappers Gestel

Parochiezaal Gestel, Turkenhof z/n, 2450 Meerhout-Gestel | 8u-15u: 5 km (rolstoel-toegankelijk), 6 km, 10 km, 13 km en 20 km

26/04/26 Meerhout

Netewandeling

Zaal De Kapel, Sint-Jozeflaan 10 (GPS: Neerstraat), 2450 Meerhout | 5 km, 8 km, 13 km en 19 km.

03/01/26 Houwaart

Lentebloesemwandeling

Provinciale wandeldag Vlaams-Brabant

St.-Denijszaal, Haldertstraat 11, 3390 Tielt-Winge (Houwaart) | 7u-15u: 5,7 km, 7 km, 9,5 km, 10 km en 11,5 km (combinaties mogelijk tot 43,7 km).

03/05/26 Rijkevorsel

Cementzakkenwandeling

GC Sint-Jozef Rijkevorsel, Kerkdreef 61, 2310 Rijkevorsel | 8-15u: 4 km (rolstoeltoegankelijk), 7 km, 15 km en 20 km.

Is praten over mentale problemen nog taboe?

Jelske groeide op in een verontrustende thuissituatie. Sabrina werd tijdens haar jeugd op weg naar huis verkracht. Is praten over mentale problemen een taboe? "Praten was voor mij taboe", zegt Sabrina Duyck (52), "tot ik crashte en moest spreken." "Voor mijn omgeving niet, voor mij wel", zegt Jelkse Douma (36).

Tekst Dominique Coopman · Foto's Stefaan Beel



Sabrina



Is het voor jullie een taboe om vrijuit over mentale problemen te spreken?

Sabrina: "Destijds was het een enorm taboe. Er was mij iets overkomen, maar ik was ervan overtuigd dat ik als schuldige zou worden gezien en gestraft zou worden. Dus zweeg ik 27 jaar. Zelfs tegen mijn partner bleef ik oppervlakkig. Pas veel later, nadat we na een lang en pijnlijk traject onze kinderwens eindelijk vervuld zagen met de geboorte van twee dochters, brak er iets in mij en belandde ik in een diepe crisis. Eén vraag liet me niet meer los: hoe kon ik mijn dochters 'onverkracht' grootbrengen?"

Jelske: "Ik wou spreken over mijn trauma's, maar thuis en op school bleef het taboe. Er was geen kanaal om erover te communiceren. Het ging nooit over mentaal welzijn, hulp vragen was uit den boze. Ik beschermde ook mijn mama. En ik was het gewoon om op mezelf te vertrouwen en alles zelf op te lossen. Tot ik op mijn twintigste een overdosis medicatie nam. Mijn relatie was stukgelopen, en dat deed de emmer overlopen. Toen begon ik echt te praten."

Heeft praten over mentale problemen iets te maken met opvoeding? Of met verschillende generaties?

Jelske: "Mijn generatie en de generatie die na mij opgroeit, zetten sneller de stap om te spreken of hulp in te schakelen. Via de media ontstaan er steeds meer initiatieven die mentaal welzijn bespreekbaar maken. Daarbij nemen bekende Vlamingen vaak een ambassadeursrol op zich om taboes te doorbreken. Het zijn kleine maar betekenisvolle stappen in de goede richting."

"Eén vraag liet me niet meer los: hoe kon ik mijn dochters 'onverkracht' grootbrengen?"

SABRINA

Sabrina: "Zeker. In mijn tijd werd er niet gesproken over mentale problemen. En nog steeds merk ik dat praten vaak een taboe is. Als je iets op tafel gooit, hoop je dat mensen echt luisteren, en niet dat ze meteen oplossingen aanreiken en zo het gesprek smoren. Laat ons naar elkaar luisteren en onze kwetsbaarheden delen. Als ik die deel, en anderen durven dat ook te doen, zullen onze omgeving en onze wereld zachter worden."

Kan je iets vertellen over het onderliggend trauma dat aan de basis lag van latere problemen?

Sabrina: "Mijn onderliggend trauma dateert van mijn veertiende. Ik ben toen na een kerstfeestje van de jeugdbeweging van straat geplukt door een man, en brutaal verkracht. Terug thuis was ik helemaal in shock en dacht: 'Niemand mag dit weten. Dit is mijn schuld.' Mijn verkrachter had dat ook gezegd. Als ik iets zei, zou hij mijn ouders vermoorden. En ik zweeg. In de jeugdbeweging, waar ik me verder zot amuseerde en veel vrienden maakte, wisten ze wel dat ik bang was in het donker, en ze beschermden me. Maar toen ik tijdens mijn studies verpleegkunde mannen moest wassen en sonderen, brak ik. Ik vertelde een

vriend dat er iets gebeurd was, maar meer ook niet. En ik zei tegen een leerkracht dat ik wou stoppen met studeren. Maar met haar steun en die van de verantwoordelijke zuster voor het internaat kon ik afstuderen. Tot ik jaren later dan toch crashte. Mijn partner zei dat ik met een trauma zat dat nooit is aangepakt."

Jelske: "Ze spreken in mijn verhaal over CPTSS, een complexe posttraumatische stressstoornis. Door herhaald trauma in mijn kindertijd raakte mijn binnenkant beschadigd. Ik worstel met herbelevingen, een negatief zelfbeeld, heb weinig vertrouwen en moeite met emoties, liefde en relaties. Na de scheiding van mijn ouders – ik was 8 jaar - stond mijn mama er alleen voor. We kwamen niets tekort, maar emotioneel was het zwaar, en ik nam al vroeg een ouderrol op. Op de middelbare school werd ik gepest. Ik voelde me waardeloos en zocht rust in zelfbeschadiging. Zo dempte ik tijdelijk mijn donkere gedachten."

"Ik voelde me waardeloos en zocht rust in zelfbeschadiging. Zo dempte ik tijdelijk mijn donkere gedachten."

JELSKE

Hoe is het dan verdergegaan? Waar stuurde je huisarts je naartoe?

Jelske: "Ik kwam op een psychiatrische afdeling terecht. Mijn herstel liep door verschillende psychiatrische ziekenhuizen. Het was een lange en hobbelige weg, tot ik de juiste therapeut vond. Ik was niet gek, niet gestoord, maar zwaar getraumatiseerd na jaren overleven. Na de geboorte van mijn dochter kreeg ik een postnatale depressie. Geen roze wolk dus, maar een rauwe werkelijkheid. Wat hielp, was mijn blog en de herkenning bij andere jonge ouders. Ik deelde met mondjesmaat meer over mezelf en mijn jeugd, al kwam er ook tegenwind. Mensen plakken snel een label. Voor hen ben je een aandachtszoeker of gek. Of ze vinden dat ze je beter zouden opsluiten, maar ze beseffen de impact niet. Daar moest ik ook doorheen. Vandaag gebruik ik Instagram om het taboe rond mentaal welzijn te doorbreken en te laten voelen dat wie worstelt niet alleen is."



En hoe verging het jou, Sabrina?

"Na mijn crash zocht ik hulp bij het Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg. Maar ik bleef zwijgen. Ik gaf toe dat ik aan zelfmoord dacht. De mogelijkheid om eruit te stappen, was al jaren mijn houvast. Voortaan lag de focus daarop, tot ik plots van mijn werk werd gehaald en gecolloqueerd. Ik was een gevaar voor mezelf. Eenzaam opgesloten zitten is de hel. In de psychiatrie zag ik ook veel dat ik niet hoefde te zien. Na veertig dagen stond ik buiten, uitgeschud en zonder vervolgzorg. Toen verwees een van de dokters bij wie ik zelf werkte mij door. Maar ook daar zweeg ik heel lang. 'Het is niet jouw schuld', zei die dokter wel 100.000 keer. Tot ze me vroeg mijn verhaal op te schrijven. Eens thuis, als de kindjes in bed zaten, vloeide alles er in één ruk uit op zeven A4-pagina's. Met veel schroom en angst gaf ik ze af. Eindelijk kende iemand mijn verhaal, na 27 jaar. Daarna volgde zes jaar therapie. Week na week kwam ik los uit mijn trauma. Ik schreef ook een boek, De Ontsluiting, een positief verhaal dat ook anderen helpt in therapie. Maar het belangrijkste is dat ik zo mijn dochters kon leren dat ze niet hoeven te zwijgen, maar ze als ze met iets zitten dat altijd mogen delen. En ze doen dat ook!"



Een herstel om heel stil van te worden ...

Sabrina: ""Het is goed dat je over herstel spreekt. Ik ben nooit ziek of afwezig geweest op mijn werk, maar toch moest ik *herstellen* van iets. Iemand heeft op een dag beslist mijn leven kapot te maken. En nu? Nu ben ik een mens. Een mens met wonden, maar vooral een mens dat er mag zijn. Een vrouw. Een partner. Een mama. Een verpleegkundige. Een vrouw die weekends organiseert voor andere vrouwen, en die lotgenoten helpt."

Jelske: "Zo voel ik dat ook aan. Ik ben een mens, een mama, een vriendin, die haar talenten en kwetsuren - deel van mezelf - inzet om anderen te helpen."

En de therapie? Hoe gaat dat nu verder?

Sabrina: "Ik ben niet meer in therapie maar ik voel dat ik nog héél veel heling én verbinding nodig heb. Dus ik zoek dingen die mij verder zachtjes laten helen, zoals ademwerk en lichaamstherapie."

Jelske: "Ik ga elke week naar mijn psychiater. Dat is niet goedkoop. Eerstelijnszorg wordt terugbetaald, gespecialiseerde therapeutische hulp tot op heden niet. Toch kies ik ervoor, voor mezelf en mijn dochter, opdat ik een leven kan leiden en niet meer hoef te lijden. Tijdens die therapie leer ik omgaan met mijn triggers en leer ik grenzen trekken. En ik leer aanvaarden dat - ook al had ik dat gehoopt - mijn vader nooit heeft gezegd dat hij me graag zag of trots was, en dat hij nooit sorry zei. Ik zie trouwens ook iets positief, met name dat mijn zussen en ik sterke madammen zijn geworden, en dat niet met maar zonder hem."

"Mooie initiatieven steunen nog te vaak op vrijwilligheid en op tijdelijke projecten."

JELSKE

Helpt praten?

Jelske: "Praten helpt zeker. Te beginnen in je eigen kring. Praat met een vriendin, een leerkracht, je huisdokter. Praat met iemand waarbij je je veilig voelt. En zet professionele hulp in als je voelt dat dat nodig is. Wat mij helpt, is lopen. Ik stap ook meerdaagse trails en ik schrijf over het leven met een kwetsbaarheid."

Sabrina: "Deel je verdriet. Zoek een luisterend oor. Vermijd goedbedoelde adviezen. En voor wie aan de andere kant zit: luister echt. Geef een knuffel."

En wat moet er maatschappelijk veranderen?

Jelske: "Het aantal mensen met psychische problemen stijgt. We leven in onzekere tijden. Alles moet vooruit en wie niet mee kan, valt uit de boot. En natuurlijk gebeurt er veel moois, maar het mooie steunt nog te vaak op vrijwilligheid en op tijdelijke projecten. Wij strijden voor een maatschappij die iedereen een volwaardige plek en toegankelijke, betaalbare hulp biedt. Een maatschappij die werk maakt van zorgzame buurten en verenigingen, waar eenzaamheid en verdriet ter sprake kan komen, waar mensen bij elkaar binnenspringen en waar de wijkagent *een klapke* komt doen."

Denk je aan zelfmoord of heb je nood aan een gesprek, dan kan je terecht bij de Zelfmoordlijn op het nummer 1813 of via www.zelfmoord1813.be.

Raakraket: Sint Dimpna

Een alien landt op je dorpsplein en wil rondgeleid worden ... maar wat toon je? In Raakraket gaan we op zoek naar bezienswaardigheden in een dorp of stad. Deze keer leidt Raak-vrijwilliger Edmond Dilliën ons rond in zijn Sint Dimpna, deel van Geel.







Wielerwedstrijd en Halloweentocht

Op het Sint-Dimpnaplein ontstond Geel. De 12e-eeuwse Sint-Dimpnakerk is het oudste gebouw van de stad. Al 40 jaar vindt hier tijdens de kermis een wielerwedstrijd plaats, georganiseerd door Raak, met wedstrijden voor liefhebbers, beloften, G-sporters en een loopwedstrijd. Met Halloween vertrekt hier onze grote griezeltocht met 2.000 deelnemers, waaronder 700 kinderen.

Gasthuismuseum

Het oude gasthuis is dé plek om het leven van de vroegere gasthuiszusters te ontdekken. In authentieke kamers maak je kennis met 17e-eeuwse figuren: zusters en zieken vertellen hoe ze in het gasthuis terechtkwamen en hoe het dagelijks leven verliep. Je ontdekt er zorg, toewijding en eenvoud van weleer. Het vernieuwde museum is vandaag een echte, interactieve totaalervaring voor jong en oud.





Belse Bossen en vijvers

Duinen in de Kempen? Jazeker! Na de laatste ijstijd vormde stuivend zand van de Grote Nete hoge landduinen en natte beekvalleien. In de Belse Bossen wandel je door dit typische Kempense landschap. Ontdek speelzones, vijvers ontstaan door turfwinning en een reigerkolonie. Bij zonsopgang of -ondergang spot je hier reeën, uilen en buizerds.

Gezinsverpleging

Onze kerk heeft geen klok, maar wel een zonnewijzer aan de zuidkant. Hier werd ook de eerste ziekenkamer gebouwd. Al eeuwen komen pelgrims van over de hele wereld drie dagen op bedevaart voor Sint-Dimpna, patrones van mensen met een psychische kwetsbaarheid. Toen de ziekenkamer te klein werd, namen gezinnen pelgrims in huis. Zo ontstond de unieke Geelse gezinsverpleging.

Volgens de legende vluchtte de Ierse prinses Dimpna rond 600 naar Geel. Haar vader vond haar terug en onthoofdde haar. Vanaf de 12e eeuw werd ze aangeroepen tegen geestesziekten. Pelgrims verbleven negen dagen in Geel, sommigen bleven bij gastgezinnen wonen. Deze eeuwenoude traditie groeide uit tot een wereldwijd uniek zorgmodel dat vandaag nog steeds bestaat.





3 mei 2026: vijfjaarlijkse Sint-Dimpna Ommegang

Om de vijf jaar viert Geel de Sint-Dimpna Ommegang. Op zondag 3 mei 2026 om 14.30u trekken 1.500 figuranten in een indrukwekkende stoet door het centrum. Duizenden toeschouwers beleven het eeuwenoude verhaal in een vernieuwde, eigentijdse versie. Nadien volgt een middeleeuwse markt op het marktplein met optredens, animatie en lekkernijen. Een historische feestdag voor jong en oud.

Bos- en Nete-wandeling

Grobbendonk
nationale wandeldag Raak



zondag
15 maart

www.raakvzw.be

vertrek tussen 8 - 15 u

vertrekplaats: Parochiecentrum Grobbendonk,
Boudewijnstraat 10A, 2280 Grobbendonk

afstanden: 5,5 - 12 - 18 - 25 km

info: Paul Janssen 0496/53.93.09, p.janssen@skynet.be

Raak
Beleef meer!

Vlaanderen
verbeelding werkt

V.U.: Jo De Smet, Raak vzw, U. Britsierslaan 5, 1030 Brussel

3 Drie Rake Vragen

Leen Dendievel

"Niet-doorgemaakt rouwproces lag aan de basis van mijn angsten"

Leen Dendievel (42) speelt al twintig jaar theater en is bekend als tv-actrice uit Thuis. Maar wat velen niet weten: in 2014 studeerde ze af als consulente in de psychologie. Sindsdien geeft ze lezingen over mentaal welzijn in culturele centra en scholen.

Tekst: Dominique Coopman - Foto: Joris Casaer

1 Hoe is het, Leen?

Leen: "Ik probeer wat tot rust te komen. Ik had een drukke periode met draaidagen, grote theatertours en lezingen. De lezingen gaan over liefdesverdriet, rouw, angst, leven en dood, perceptie, euthanasie, kinderwens of niet, en kunnen loslaten wat ons welzijn te veel schade toebrengt. Ik vertel in alle openhartigheid mijn verhaal, mijn zoeken, mijn keuzes en hoe ik omga met tegenslag en verdriet. Maar omdat ik zoveel gaf in 2025 probeer ik in 2026 wat meer vrije dagen in te plannen, en dus wat rust. Omdat ik een extraverte introvert ben, laad ik enorm op in mijn eentje."



2 Wat roepen de woorden 'mentaal welzijn' bij jou op?

Leen: "Op een bepaald moment – acht jaar geleden - kampte ik met paniekaanvallen. Ik besloot er een boek over te schrijven, ASEM, maar ik ging er ook zelf mee aan de slag, samen met een psycholoog. Ik ben mijn vader verloren toen ik 19 was en dat niet-doorgemaakt rouwproces lag aan de basis van mijn angsten. Het leven zat in de weg. Maar verdriet kan je niet blijven ontvluchten, het zit je op de hielen en het haalt je op een bepaald moment in. Door de therapie heb ik mezelf veel beter leren kennen. Ik kan nu ook beter grenzen aangeven. Een nee aan een ander is een ja aan jezelf. Ik heb ook beter leren luisteren naar mijn lichaam. Ik weet nu wat ik nodig heb om in deze hectische maatschappij te kunnen leven. Om de vele veranderingen en prikkels aan te kunnen, moet je aan zelfzorg doen en moet je helemaal opgeladen zijn."

3 Wat is jouw advies als mensen in een moeilijke situatie geraken omwille van mentale problemen?

Leen: "Vraag hulp. Als jij je hand uitreikt, zal er altijd iemand zijn die blij is diens hand in dat van jou te leggen. We moeten meer communiceren over wat er in ons hoofd omgaat, want niks menselijks is ons vreemd. Wat jij denkt, denkt de ander ook. Wat jij voelt, voelt de ander ook. Emoties zijn universeel, ook al denken we heel vaak dat we er alleen voor staan. Dat is een groot misverstand. Ik gebruik mijn platform als bekende mens - mijn Instagram, mijn boeken, mijn lezingen - om alles waar anderen misschien minder over durven te spreken in de wereld te gooien. In de hoop herkenning en erkenning te bieden voor wie het nodig heeft."

Informatie over de boeken en lezingen van Leen Dendievel vind je via www.leendendievel.com.

Radar

Plekken om tot rust te komen

Alleen of in groep, stap even uit de drukte van alledag.



Sttt, hier wandelt men

Geniet van 13 geluidloze kilometers met het Stiltepad in Westouter. De wandeling doorkruist vijf natuurgebieden, en onderweg kan je op een hangmat, ligzetel of bank rusten, je zintuigen laten prikkelen of je hoofd even helemaal leegmaken. Als kers op de taart zijn in de zitmeubels haiku's van Geert De Cockere gegraveerd over de omgeving.

DE ROUTEMAP (2 EURO) IS VERKRIJGBAAR BIJ BEZOEKERSCENTRUM HET HEUVELLAND (SINT-LAURENTIUSPLEIN 1) OF VIA SHOP.TOERISMEHEUVELLAND.BE.

Gewijde stilte

Wil je de stilte tussen kloostermuren eens ervaren? Heel wat abdijen stellen hun deuren open voor bezoekers. In de abdij van Bornem kan je individueel op pad met de FARO-erfgoedapp, aansluiten bij een gegidste rondleiding of een groepsbezoek aanvragen. Ook de (voormalige) abdij van Vlierbeek kan je bezoeken, maar enkel tijdens een gereserveerd groepsbezoek.

WWW.DEABDIJVANBORNEM.BE · WWW.ABDIJVANVLIERBEEK.BE

Sterrenkijkers

Verdwaal in het heelal tijdens een bezoek aan een volkssterrenwacht, zoals Urania (Hove), Cozmix (Brugge) of Mira (Grimbergen). Je leert er alles over ons sterrenstelsel, kan je laten verwonderen door een planetarium en uiteraard kan je ook de telescoop bezoeken.
In Laken vind je dan weer het Planetarium van de Koninklijke Sterrenwacht van België, met een koepeldiameter van 23 meter een van de grootste van Europa. Leun achterover en geniet van een 360°-weergave van de sterrenhemel.

WWW.URANIA.BE · WWW.COZMIX.BE · WWW.MIRA.BE · WWW.PLANETARIUM.BE

Wetenschap en welzijn

Benieuwd hoe onze blik op mentaal welzijn en psychische ziektes in de voorbije eeuwen is geëvolueerd? Dan moet je in Museum Dr. Guislain in Gent zijn. Tijdens een bezoek aan dit museum, verstopt tussen arbeidershuisjes, ontdek je veel meer dan medische en lokale geschiedenis. Wetenschap wordt er verbonden met cultuur en kunst, in een verhaal dat toont dat geestelijke gezondheid niet alleen werk voor psychologen en psychiaters is, maar voor ons allemaal.

WWW.MUSEUMDRGUISLAIN.BE

Graag traag

Wie nood heeft aan een portie meditatie en bezinning moet in de Japanse tuin in Hasselt zijn. Het is de grootste van zijn soort in Europa, en biedt een oase van rust en stilte. Vlei je neer op een bankje om naar de watervallen te luisteren, of geniet van traagheid tijdens een wandeling door de tuin met vijvers, houten bruggetjes en rotsen. In het ceremonie- of theehuis worden regelmatig rustgevende Japanse activiteiten georganiseerd, zoals theedemonstraties of meditatie.

JAPANSETUIN.HASSELT.BE


© Wasily via commons.wikimedia.org

Raakpunt-activiteiten

Vind meer inspiratie via raakvzw.be/raakpunt-activiteiten

Inleefspel Armoede



Tijdens een inleefspel van Welzijnszorg en Studio Globo kruip je met Raak Izegem in de huid van een buurtbewoner in een levensecht decor. Je ervaart verschillende aspecten van armoede. Je beleeft dat uitsluiting vaak onbewust gebeurt. Het spel confronteert je met keuzes in stressvolle situaties, het verwerken van informatie en het omgaan met verwachtingen. Zo krijg je inzicht in drempels waarmee mensen in armoede te maken kunnen krijgen.
Na afloop volgt een nabespreking waarin deelnemers hun ervaringen, gevoelens en gedachten delen. Daarbij wordt de link gelegd met enkele theoretische modellen. De activiteit wordt begeleid door een ervaringsdeskundige in armoede en een educatief medewerker.
Vrijdag 26 maart 2026, 19-22u.
Studio Globo Roeselare, Hugo Verrieststraat 22, 8800 Roeselare

CONTACTEER RAAKIZEGEM@GMAIL.COM

Info-avond erfrecht en erfbelasting

Vanaf 2026 veranderen de regels rond successierechten en schenkingen in heel België. Sommige maatregelen zijn al van kracht, andere komen eraan ... en ze kunnen een grote invloed hebben op de erf- en schenkbelastingen die jij, jouw familie of andere begunstigden betalen. Raak Hechtel zet alles netjes op een rij.
Donderdag 26 maart 2026 om 19u30
GC De Schans, Schansplein 1, 3940 Hechtel



CONTACTEER HECHTEL@RAAKPUNT.ONLINE

Betrokken vaderschap

Welke rol kunnen vaders spelen om hun zonen zo goed mogelijk te laten opgroeien? Hoe kan betrokken vaderschap jongens ondersteunen in hun sociaal-emotionele ontwikkeling? Tijdens een interactieve infoavond duikt Alexander Witpas, seksuoloog, relatietherapeut en medeoprichter van vzw Jongens en mannen, dieper in dit thema en gaat hij in dialoog met de aanwezige vaders.
Vrijdag 13 maart 2026 om 19u30
Kriekenhof, Knyffstraat 19, 2100 Antwerpen (Deurne)
Vrijdag 24 april 2026 om 20u
Buurthuis De Kom, Kolonie 2, 3920 Lommel

INSCHRIJVEN VERPLICHT VIA WWW.RAAKVZW.BE/ZOVADERZOZOON
VOLG FACEBOOK.COM/KWBLOMMELKOLONIE





Retro Game Beurs

Raak Stabroek heeft een traditie van ruil- en rommelmarkten, denk aan onder meer postzegels, prentkaarten en stripverhalen. Aan de lange lijst voegen ze een *booming trend* toe: een beurs voor retro games. Liefhebbers van computerspelletjes op alle mogelijke spelconsoles kunnen er spellen op de kop tikken.
Zaterdag 11 april 2026, 9 tot 17u
Zaal De Rosmolen, Kerkendam 8, 1940 Stabroek.

CONTACTEER DAVEDECKX5@GMAIL.COM

Lofspraak

15 jaar TEJO

Gratis psychologische hulp voor 20.000 jongeren

Dankzij Therapie voor Jongeren (TEJO) krijgen Vlaamse jongeren op een laagdrempelige manier mentale ondersteuning. Wat begon als een lokaal burgerinitiatief in Antwerpen groeide uit tot een netwerk van 23 TEJO-huizen, verspreid over heel Vlaanderen. Ondertussen zijn we 15 jaar verder en blijft de vraag naar hulp alleen maar toenemen.

Tekst Michiel Bronckaerts

Het succes van TEJO voelt dan ook dubbel. De organisatie wilde in 2010 een antwoord bieden op de lange wachtlijsten in de zorg. Anno 2026 blijven de aanvragen binnenstromen en komen hulpverleners nog steeds handen tekort. Niet verwonderlijk als je weet dat tegenwoordig 1 op de 4 jongeren aan een angststoornis of depressie lijdt, zo blijkt uit cijfers van onderzoekscentrum Sciensano.

"Jongeren tussen 10 en 20 jaar bevinden zich in een bijzonder kwetsbare levensfase", zegt Gino Ibie, algemeen coördinator bij TEJO Vlaanderen. "Die kwetsbaarheid vertaalt zich in verontrustende cijfers. Als samenleving mogen we dat niet normaliseren. Daarom blijven we ons bij TEJO engageren om jongeren snel en laagdrempelig hulp te bieden. Tegelijk beseffen we dat curatieve hulp alleen niet volstaat. Willen we jongeren tijdig bereiken, dan moeten we sterker inzetten op preventie en vroegtijdige ondersteuning."

Gratis, anoniem en toegankelijk

De stap naar therapeutische hulp is voor jongeren niet altijd vanzelfsprekend. Toch vinden veel tieners uit eigen beweging de weg naar een TEJO-huis. "Bij TEJO houden we de drempel zo laag mogelijk", legt Gino uit. "Geen kosten, geen lange administratieve procedures en, ook niet onbelangrijk, het kan anoniem. Een geboortedatum en voornaam volstaan. We moeten ook geen toestemming van ouders hebben. Dat maakt ons bijzonder toegankelijk en daarmee onderscheiden we ons van traditionelere therapeuten. Bovendien werken we uitsluitend met vrijwilligers. Dat werkt in twee richtingen. Ook voor jongeren is het aanbod volledig vrijblijvend. Ze komen steeds uit eigen beweging met een eigen geformuleerde hulpvraag.

"Een geboortedatum en voornaam volstaan. We moeten ook geen toestemming van ouders hebben."

Het lijkt een detail, maar de administratieve rompslomp weegt ook op hulpverleners. Volgens Gino een van de obstakels waarop de reguliere werking botst. "Als je aan onze therapeuten vraagt waarom ze vrijwilliger zijn bij TEJO is hun antwoord vaak hetzelfde: hier kunnen ze hun ambacht uitoefenen. De hoeveelheid regels in de zorg is niet min. Die regelgeving is nodig, maar als vergaderingen en verslagen opstellen de bovenhand nemen, verliezen we de essentie uit het oog. En dat is nog steeds in gesprek gaan met jongeren."





TEJO is een burgerinitiatief, opgericht door Ingrid De Jonge in 2010. Sindsdien kunnen jongeren tussen 10 en 20 jaar er terecht voor gratis, anonieme en laagdrempelige therapie. De werking draait hoofdzakelijk op vrijwilligers. Naast therapeutische begeleiding draagt TEJO ook bij aan verbindende projecten en initiatieven die jongeren ondersteunen en aanmoedigen in hun persoonlijke groei.

Complexere hulpvragen

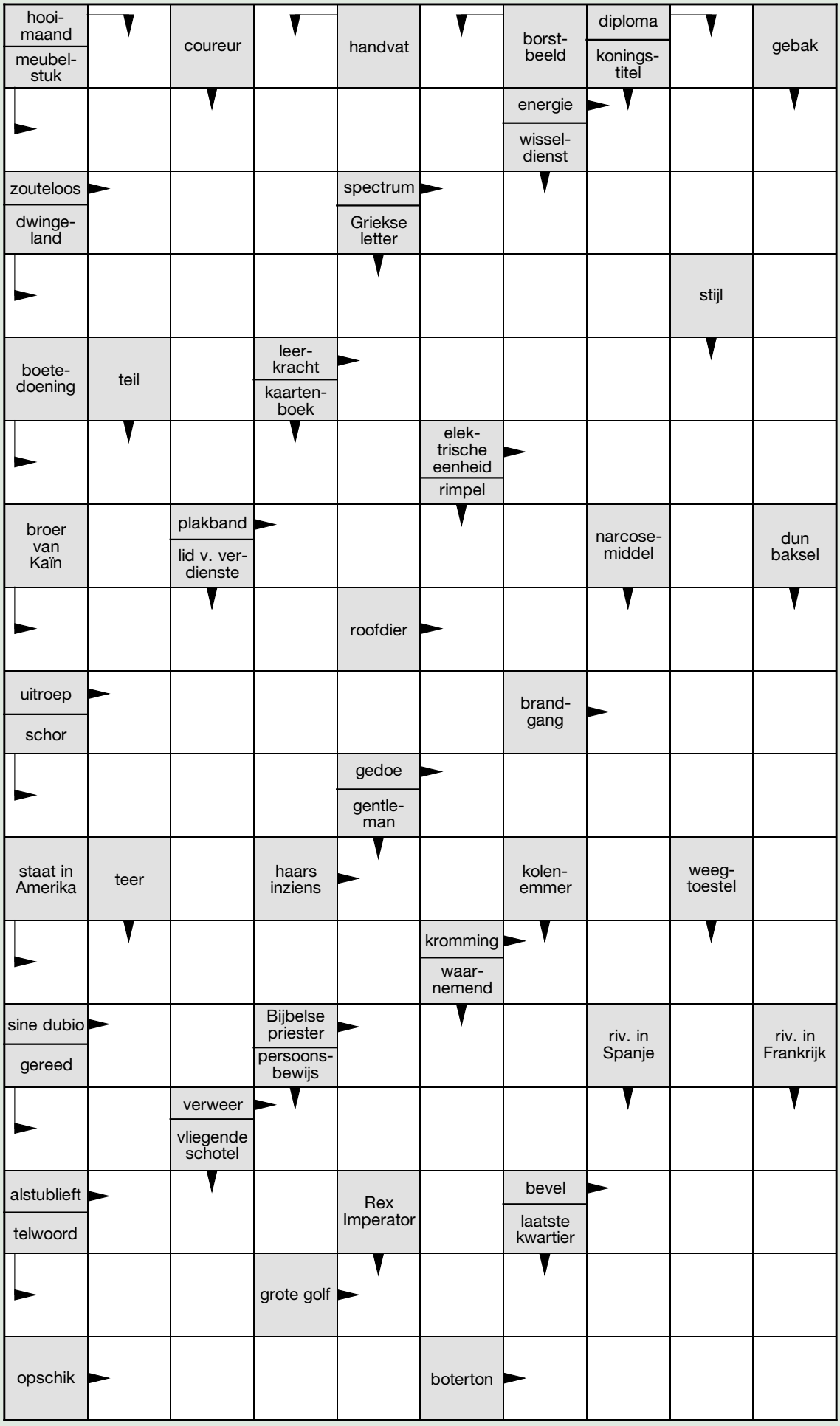
Een gesprek aangaan kunnen we trouwens allemaal. Gino verwijst wel vaker naar een uitspraak van psychiater Dirk De Wachter: 'We moeten wat meer elkaars psychiater zijn'. "Ik volg zijn mening, maar we zijn dat precies verleerd. Het lijkt alsof er vroeger meer betrokkenheid was. Dan belandde een hulpvraag al snel bij de buren, je leerkracht of iemand uit het eigen netwerk. En die ging dat ook niet uit de weg. Dat gebeurt ongetwijfeld nog steeds, maar ik heb de indruk dat we hulpvragen vandaag sneller doorspelen naar professionals. Daardoor worden wachtlijsten ook steeds langer. Als ik mij zorgen maak om iemand, dan is voor mij de eerste stap nog altijd een individueel gesprek. Maar ik heb ook begrip voor die tendens, want de afgelopen jaren zijn de hulpvragen alleen maar complexer geworden."

Een te begrijpen evolutie, volgens Gino. We leven in vreemde tijden waarin het vooruitgangsdenken steeds meer onder druk komt te staan. "Ik denk dat ouders van nu niet langer vanzelfsprekend kunnen zeggen dat hun kinderen het beter zullen hebben. De druk van sociale media, een opeenvolging van crisissen, onzekerheid over de toekomst … Dat maakt mensen angstig en creëert nieuwe uitdagingen. Ook volwassenen weten niet altijd hoe ze daarmee moeten omgaan. Dan hoeft het niet te verbazen dat het zo'n impact heeft op jongeren."

Preventie

Maar er zijn ook positieve signalen. Jaarlijks vinden zo'n 3.000 jongeren hun weg naar een TEJO-huis en sinds de oprichting begeleidde de organisatie al meer dan 20.000 jongeren. "We zijn begonnen met 1 TEJO-huis en 40 vrijwilligers. Vandaag engageren 850 burgers zich op wekelijkse basis voor onze werking. Dat geeft ons ruimte om onze strategie aan te scherpen en meer in te zetten op preventie. We toeren bijvoorbeeld door heel Vlaanderen met de theatervoorstelling 'Fel vel', een stuk over zelfverwonding. Een ander voorbeeld is de educatieve workshop 'PS: Kan ik je helpen?'. Daarmee komen leerlingen uit het lager onderwijs meer te weten over empathie en hoe ze elkaar kunnen steunen. Dat zijn zaken waarvan je niet meteen het effect ziet, maar op termijn verkleinen ze wel het risico op het ontwikkelen van psychische problemen. Preventie is volgens mij een onmisbare aanvulling op hulpverlening: het laat toe om jongeren te bereiken vóór de problemen escaleren."

Puzzel


hooi-maand
meubel-stuk
coureur
handvat
borst-beeld
diploma
konings-titel
gebak
energie
wissel-dienst
zouteloos
dwinge-land
spectrum
Griekse letter
stijl
boete-doening
teil
leer-kracht
kaarten-boek
elek-trische eenheid
rimpel
broer van Kaïn
plakband
lid v. ver-dienste
narcose-middel
dun baksel
roofdier
uitroep
schor
brand-gang
gedoe
gentle-man
staat in Amerika
teer
haars inziens
kolen-emmer
weeg-toestel
kromming
waar-nemend
sine dubio
gereed
Bijbelse priester
persoons-bewijs
riv. in Spanje
riv. in Frankrijk
verweer
vliegende schotel
alstublieft
telwoord
Rex Imperator
bevel
laatste kwartier
grote golf
opschik
boterton

Quiz

Heel wat Raakpunten organiseren leuke quizavonden. Twijfel je nog om deel te nemen of wil je alvast even oefenen? Dat kan met deze tien vragen uit de voorbije quiz van Raak Dendermonde-Centrum. De mooie prijzen kan je er niet meer mee winnen, een fijn quizmomentje wel.





Op zoek naar een leuke Raak-quiz?

1/3 in Hingene
6/3 in Sint-Amandsberg
6/3 in Stabroek
7/3 in Beervelde
13/3 in Rotselaar
14/3 in Geel
14/3 in Holsbeek
14/3 in Hove
14/3 in Kessel-Lo
21/3 in Genebos
21/3 in Hever
27/3 in Minderhout
3/4 in Keerbergen
4/4 in Ramsel
24/4 in Deurne (Antwerpen)
25/4 in Bonheiden
30/4 in Eeklo
9/5 in Hemiksem
12/5 in Lichtervelde

1. De mannelijke bij is een dar. Ken je ook de Engelse benaming?
2. Wat is het nut van de blauwe reflectors die je her en der aan de straatkant ziet?
3. Hoeveel halswervels heeft een giraf? (tip: de mens heeft er 7)
4. Bloed geven doet leven. Hoeveel dagen wordt je bloeddonatie bewaard?
5. Hoeveel Pringles zitten er in een pakje van 200 gram?
6. In de volksmond spreken we over een kogel, maar dat is geen correct Nederlands. Wat is de juiste benaming?
7. Wat zijn de voornamen van de originele K3's?
8. Welke rivier is de snelst stromende in Vlaanderen?
9. Wie was de uitvinder van de boekenpers met losse letters? (tip: het was in 1450)
10. Wat is de Engelse naam voor een toren in schaak?

Klaar? Check de antwoorden op pagina 47 van dit Raak Magazine.

Ruggespraak

Huisdokter wil ruimer dan symptomen kijken

“Wat we als kind graag deden, kan ook vandaag voor plezier en ontspanning zorgen”

Een gezonde geest in een gezond lichaam. Klinkt logisch, maar hoe krijg je beide in topconditie? Volgens dr. Saar Jacobs is er meer nodig dan een zonnegroet of sportabonnement. Daarom schreef ze het boek ‘Yoga alleen is niet de oplossing’. Niet als miraculeus wondermiddel, wel als een handleiding om je lichaam en geest duurzaam te ondersteunen.

Tekst Michiel Bronckaerts

Overprikkeling, constante stress en uiteindelijk een burn-out. Voor velen een herkenbaar parcours. Zelfs dokters ontkomen er niet aan. Saar Jacobs, huisarts en therapeut gespecialiseerd in mentaal welzijn, belandde eerst zelf in een burn-out voor ze op de rem ging staan. “Het grootste inzicht uit die periode? We nemen te weinig tijd om te onderzoeken waar het misloopt. Er moet meteen een oplossing klaarliggen. Begrijpen waarom ons lichaam stop zegt is meestal niet aan de orde. Ik wil net dat mensen wel een verklaring krijgen. En belangrijker: hen leren hoe ze zelf gericht naar herstel kunnen toewerken.”



Diagnonsens

In de zoektocht naar mogelijke oorzaken vertrouwt Saar op vier bouwstenen: veiligheid, veerkracht, verbinding en vertrouwen. “Elke ‘v’ is voor mij een essentiële stap op weg naar herstel. Dat is een dynamisch proces. Wie zich onveilig voelt, kan ook niet werken aan veerkracht en zal geen verbinding of vertrouwen ervaren.” Ook bij haar patiënten onderzoekt ze stapsgewijs waar het mogelijk fout liep. “In tegenstelling tot de DSM (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, nvdr.*) kijk ik naar het grotere geheel. De aanloop naar een breekpunt is minstens zo belangrijk. Een DSM-diagnose beperkt zich tot actuele, zichtbare symptomen en scheert mensen die in dat plaatje passen over dezelfde kam. Daar heb ik het moeilijk mee, want iedereen ervaart zijn ‘verstoring’ op een andere manier. Vandaar dat ik in mijn boek de term *diagnonsens* gebruik.”

Triple A

Bij die diagnoses horen vaak strikte adviezen: een aangepast dieet, een actievere levensstijl of een waslijst aan medicatie. In sommige gevallen kan dat helpen, mits het goed zit met de basis. Voor Saar betekent dat zoveel als je veilig voelen. “Veiligheid blijft voor mij het begin van elk herstel. En dat gevoel is bij velen zoek. We maken er een sport van om constant te piekeren over het verleden of allerlei toekomstige rampscenario’s te bedenken. Het gevolg: we verkeren in een permanente staat van dreiging. Hoewel er meestal geen reële reden tot paniek is. Kijk maar achterom, daar staat geen tijger klaar om ons op te eten. Waarmee ik wil zeggen dat het ‘het hier en nu’ vaak wel een veilige plek is – alleen is ons hoofd ergens anders. We moeten terug leren focussen op onze zintuigen: aandacht hebben voor wat je ziet, voelt, hoort of ruikt. Dan beland je als vanzelf in het heden. Klinkt moeilijk, maar met bewustzijn en gerichte

oefeningen geraak je daar wel. Ik vat het samen als Triple A: aarden, ademen, awareness. Ofwel: opnieuw verbinding maken met jezelf en je situatie leren accepteren zonder te oordelen."

Zeven batterijen

Ademhalingsoefeningen zijn een mogelijke houvast, maar Saar wil liever dat iedereen een uitgebreide toolbox aanlegt. "Ons lichaam bevat verschillende batterijen die instaan voor onze energievoorraad. Iedereen is wel bekend met de zogenaamde sociale batterij. Sommige ontmoetingen geven een boost, andere gesprekken zuigen ons leeg. Daarnaast hebben we er nog zes andere: een emotionele, fysieke, zintuiglijke, mentale, spirituele en existentiële. Als je dat beseft, kan je beter waken over elk niveau en efficiënt ingrijpen als je in een dip zit."

Saar geeft enkele voorbeelden. "Ervaar je constant heftige emoties? Dan zit je misschien met een onverwerkt trauma en vraagt je emotionele batterij om hulp. In zo'n geval zal enkel yoga niet volstaan. Overprikkeling is dan weer gelinkt aan onze zintuigen. Meer structuur aanbrengen om prikkels te vermijden kan al helpen. Het komt telkens op hetzelfde neer: waar heb jij nu nood aan? Als je hierop inspeelt, ontstaat er eigenaarschap. Vanaf dan kan je zelf bijsturen en precies daar ligt veerkracht. Veerkracht is meer dan sterk in je schoenen staan, het is vooral weten wanneer en hoe je moet vertragen, verbinden of herstellen."

Serieus plezier maken

Als laatste advies wil Saar een lans breken voor plezier. "Ik geloof dat we om twee redenen hier op aarde rondlopen: enerzijds om te groeien, anderzijds om plezier te ervaren. In wetenschappelijke termen gaat het dan om dopamine en serotonine. Stofjes in ons brein die erover zorgen dat we in een gelukzalige flow geraken. Door de ratrace van het leven vergeten we soms om voldoende tijd te maken voor zaken die ons echt plezier bezorgen. Ook dat is een persoonlijke zoektocht. Voor mij zijn dat bijvoorbeeld puzzels. Ik was er verzot op als kind en kan me er nu nog steeds in verliezen. Wat we als kind graag deden kan ook vandaag nog voor plezier en ontspanning zorgen, en ons in veiligheid brengen. Denk aan de tijger: wie op de vlucht slaat, heeft geen tijd om te genieten van de omgeving. Laat staan om te puzzelen."

Het boek 'Yoga alleen is niet de oplossing' van Saar Jacobs is uitgegeven bij Borgerhoff & Lamberigts. Raak mag vijf exemplaren weggeven. Mail voor 15 april 2026 je naam, lidnummer en adres naar wedstrijden@raakvzw.be (vermeld yoga in het onderwerp) en maak kans.



Oplossing puzzel pagina 44

	J		H		B			B	
B	U	R	E	A	U		F	U	T
	L	A	F		S	C	A	L	A
D	I	C	T	A	T	O	R		A
		E		L	E	R	A	A	R
S	T	R	A	F		V	O	L	T
	O		T	A	P	E		L	
A	B	E	L		L	E	E	U	W
	B	R	A	V	O		T	R	A
H	E	E	S		O	P	H	E	F
		L		H	I		E		E
M	A	I	N	E		K	R	U	L
	S	D		E	L	I		N	
A	F		P	R	O	T	E	S	T
	A	U	B		C		S	T	A
E	L	F		R	O	L	L	E	R
	T	O	O	I		K	A	R	N

Antwoorden quiz pagina 45

1. **drone**
2. **wildspiegel**
3. **7**
4. **42**
5. **100**
6. **patroon**
7. **Karen, Kristel en Kathleen**
8. **de Dender**
9. **Gutenberg**
10. **rook**

Medewerkers Raak Magazine maart april 2026
Stefaan Beel, Michiel Bronckaerts, Dominique Coopman, Steven Claeys, Koenraad Coppens, Jo De Smet, Jurgen D'Ours, Filip Lelie, Jochen Szkilny, Kristof Vadino, Arno Vande Velde (Arnoleon), Charlotte Van Doren, Katrijn Van Giel, Hilde Van Malderen, Peter Van Riet, Peter Vantieghem en Arno Vermeulen.

Coördinatie en eindredactie
Arno Vermeulen en Jurgen D'Ours

Vormgeving
Het Eiland Neus

Reclameregie
Primetime, Dirk Van Eetvelde, 0468 26 54 46, dirk.van.eetvelde@primetime.be

Druk
Dessain Printing, Mechelen

Coverfoto
Peter Vantieghem

Oplage
36 000 exemplaren

Verantwoordelijke uitgever
Jo De Smet, Urbain Britsierslaan 5, 1030 Schaarbeek

Zonder schriftelijke toestemming van de uitgever mag geen enkele tekst of illustratie geheel of gedeeltelijk worden gereproduceerd. Advertenties vallen niet onder de verantwoordelijkheid van de uitgever.

Een reactie of vraag? Heeft iemand in je buurt Raak Magazine niet ontvangen? Adreswijziging? 02 246 52 52, info@raakvzw.be of via post: Raak vzw, Urbain Britsierslaan 5, 1030 Schaarbeek.

Met de steun van

Vlaanderen
verbeelding werkt

VOORDEEL VERLENGD TOT 15 APRIL

JOUW RAAK KOFFIEPAKKET*

NU MET 30% KORTING & GRATIS LEVERING



Ray & Jules branders
Sarah & Lieze



Pofiteer dankzij Raak van dit aanbod en ontdek Ray & Jules,
de allereerste koffie, traag geroosterd op zonne-energie.
Afkomstig uit de koffiebranderij, vlakbij Leuven.
Lekker en duurzaam.

* JOUW RAAK-KOFFIEPAKKET 3 X 500 G

Nu met 30% korting & gratis levering

- 3 intens, krachtige koffies uit Brazilië, Nicaragua & Guatemala
- Met ruim 30% korting
- Nu slechts **€ 34,50** ipv € ~~49,85~~
- Gratis levering

*Aanbod geldig tot 15 april 2026. Max. 3 pakketten per lid.
Bestel nu online en je pakket wordt binnen 3 werkdagen bij je thuis geleverd.

RAY&JULES
THE SUNNY KIND OF COFFEE

BESTEL NU: www.ray-jules.com/raak