Raak magazine

MEI-JUNI
2026

Dossier
betrokken vader-schap



Tom De Cock en Philippe Vangeneugden

"Als vader creëer je een beeldcultuur in je gezin"

Hoort alcohol bij feest en gezelligheid?

Kom naar Smaakmakers 2026-2027

TIJDSCHRIFTEN
TOELATING - GESLOTEN VERPAKKING
3200 AARSCHOT 1 - BC 1145

Afgiftekantoor: 3200 Aarschot 1 - Maandblad
verschijnt tweemaandelijks - P106332

"Recent ben ik erachter gekomen dat mijn jeugd mijn verdere leven meer getekend en gestuurd heeft dan ik dacht."

FABIAN SPREEUWERS, VOORZITTER RAAK
PAGINA 25

Toen in mei en juni ...

De opening van de Kennedytunnel

Op 31 mei 1969 knipte Koning Boudewijn het lintje door tijdens de officiële opening van de Kennedytunnel. Dat was dé oplossing voor de steenwegen rond Antwerpen die overvol zaten. Klinkt bekend? En zeggen dat iedereen zich toen afvroeg of een tunnel met tweemaal drie rijstroken wel nodig was.

De geboorte van Mickey en Minnie

Je zou het ze niet aangeven, maar Mickey en Minnie Mouse worden bijna 100. Op 15 mei 1928 verschijnen ze voor het eerst in *Plane Crazy,* een korte animatiefilm van Walt Disney. Het was het begin van een van de bekendste duo's uit de entertainmentgeschiedenis. Het filmpje, zonder geluid, sloeg nauwelijks aan bij het publiek. Pas toen de film *Steamboat Willie* uitkwam, sloot het publiek de twee muisjes in hun hart.

Olympische Spelen vanonder het stof

Op 23 juni 1894 richtte Fransman en baron Pierre de Coubertin het Internationaal Olympisch Comité op, waarmee hij na 1.500 jaar nieuw leven wilde blazen in de klassieke Olympische Spelen. Coubertin hoopte door sport landen en volkeren te verbroederen en zo de wereldvrede een handje te helpen.

90

In 2080 zal de gemiddelde levensverwachting 90 jaar zijn voor vrouwen en 89,2 jaar voor mannen. Die quasi gelijke levensverwachting blijkt uit een voorspelling van het statistiekbureau Statbel. De afgelopen jaren is de levensverwachting van mannen sneller gestegen dan die van vrouwen. Bij mannen nam de levensverwachting de afgelopen 25 jaar met 6,1 jaar toe, tegenover 3,7 jaar bij vrouwen.

Levenswijsheid

"Dites-moi d'où il vient
Enfin je saurai où je vais
Maman dit que lorsqu'on cherche bien
On finit toujours par trouver."

Uit *Papaoutai* van Stromae

INHOUD

MEI-JUNI 2026



4 Geraakt/Touché

6 Dubbelspraak
Tom De Cock en Philippe Vangeneugden

11 Dossier
Betrokken vaderschap

15 Mijmering
Wouter Fransen

16 Uitspraak
Pedro De Bruyckere

18 Beeldspraak
(Z)onder invloed in Zemst

20 Afspraak
Smaakmakers

22 Altijd Raak!
Raakpunten in actie

25 Vrijspraak
Fabian Spreeuwers

26 Lekker Raak
Thuis bij Jeroen Meus

30 Samen Sporten

32 Tegenspraak
Hoort alcohol bij feest en gezelligheid?

36 Raak-raket
Op verkenning in Ganshoren

38 Drie Rake Vragen
aan Dominique Van Malder

40 Radar
Grote en kleine uitstappen voor groot en klein

42 Lofspraak
In memoriam Marnix Poelman

44 Puzzel en Quiz

46 Ruggespraak
Johan Terryn







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



Nooit eerder gingen zoveel singles op groepsreis

Groepsreizen die door singles worden geboekt, maken vandaag 14 procent uit van het totale reisaanbod in ons land. Nooit eerder lag dat aantal zo hoog. Dat blijkt uit de cijfers van de Belgian Travel Confederation. Reisbureaus zagen het aantal reizen voor alleenstaanden op een jaar tijd met maar liefst een kwart toenemen. Op zich niet onlogisch als je weet dat 36 procent van de Belgische huishoudens bestaat uit één persoon. Vroeger waren dat soort reizen vooral populair bij twintigers, maar intussen zijn ze populair in alle leeftijdscategorieën. Al kan de relatiestatus snel switchen, want reisleiders melden dat er per reis gemiddeld één of twee koppeltjes ontstaan. Een aardige bijkomstigheid.

Minder tv-kijken doet de kans op depressie dalen

Een uur van je dagelijkse tv-tijd vervangen door andere activiteiten helpt depressieve klachten te voorkomen. Dat blijkt uit een onderzoek van de Rijksuniversiteit Groningen bij 65.000 Nederlanders, gepubliceerd in het magazine European Psychiatry. Het maakt zelfs niet uit welke andere activiteit je doet, al heeft sporten wel het beste effect. Vooral bij mensen van middelbare leeftijd zijn de effecten groot. Zestig minuten minder tv doet de kans op een ernstige depressie met 19 procent dalen. Verminderen ze hun schermtijd met anderhalf tot twee uur loopt dat zelfs op tot 43 procent. Bij oudere mensen en jongvolwassenen is het effect minder uitgesproken.

Onderzoek van de maand

20 jaar strijd tegen kanker werpt vruchten af

De Stichting Kankerregister verzamelt al twintig jaar gegevens over het aantal diagnoses en de resultaten van therapie in ons land. Naar aanleiding van haar 20-jarig bestaan analyseerde de organisatie 20 jaar data. Daar zitten een aantal hoopvolle cijfers bij. Door een betere screening is het risico op dikkedarm- en baarmoederhalskanker gedaald. Ook het aantal patiënten dat vijf jaar na hun diagnose nog leeft, is toegenomen. Helaas is er niet alleen goed nieuws. Bij long- en pancreaskanker blijft de overlevingskans beperkt, omdat die meestal pas laat ontdekt worden.



Studenten drinken minder alcohol

Het beeld van de feestende student mogen we stilaan wat bijstellen. Vlaamse studenten gebruiken minder alcohol dan vroeger. Dat blijkt uit de grootschalige bevraging In Hogere Sferen van het Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs (VAD) bij meer dan 20.000 studenten. 78 procent van de studenten drinkt minder dan de richtlijn van 10 glazen per week, met een gemiddeld gebruik van 2 glazen per week. Steeds meer studenten passen ook bewuste strategieën toe om hun gebruik te beperken. Zo kiest 39 procent ervoor om alcohol af te wisselen met niet-alcoholische dranken, een praktijk die bekendstaat als 'zebradrinken'.

LIFEHACKS VOOR KLEINE GELUKJES

Wandel zonder bestemming
Trek je jas aan en stap naar buiten zonder plan. Laat je voeten kiezen in plaats van je agenda. Vaak kom je niet alleen ergens anders uit, maar eindig je ook met een rustiger hoofd.

Stuur onverwachts een berichtje
Stuur iemand een kort berichtje zonder aanleiding. "Ik moest aan je denken" is al genoeg. Het zorgt bijna altijd voor een glimlach, bij de ander en bij jezelf.

Zet één nummer keihard op
Kies één liedje en zet het iets luider dan anders. Luister zonder afleiding, alsof je op de eerste rij van een concert staat. Drie minuten later voelt je dag net een tikje lichter.



Tom De Cock en Philippe Vangeneugden
over vaderschap

"Die dunne lijn tussen begeleiden en loslaten vind ik het allermoeilijkste aan opvoeden"

Tom De Cock is radiopresentator, televisiemaker en auteur, maar in de eerste plaats vader. Een gezin uitbouwen met zijn man had veel voeten in de aarde. Het voorbereidingstraject voor hun adoptiedochter Jasmijn duurde bijna zes jaar. Intussen kwam er ook een pleegzoon bij. Hoewel Philippe Vangeneugden van Raak Kessel-Lo een traditioneler gezin heeft, herkent hij veel van Toms bekommernissen. Maar dat geldt ook voor de vele geluksmomenten.

Tekst & foto's Michiel Bronckaerts

Ze hebben nog iets gemeenschappelijk: Tom en Philippe wonen in dezelfde straat. We spreken af bij Tom thuis, waar het gesprek al snel langs Leuvense straten, crèches en scholen gaat. Er zit een groot leeftijdsverschil tussen de kinderen van Tom en Philippe. De ene breekt zijn hoofd over de juiste middelbare school, terwijl het voor de ander een les is in loslaten nu de twee oudste dochters op kot zitten. Philippe: "Meteen een goed voorbeeld van hoe de betekenis van betrokkenheid verandert naarmate je kinderen zelfstandiger worden. Niet dat je opeens uit beeld verdwijnt, maar je vult die rol wel anders in."

"Aanwezig zijn, zonder er te dicht op te zitten, dat is voor mij de kern van betrokkenheid."

PHILIPPE

Hoe is die rol dan in het begin?

Philippe: "Wel, voor mij is dat een apart verhaal. Ik heb mijn eerste dochter namelijk zelf ter wereld gebracht, in de badkamer bij ons thuis. Mijn vrouw komt uit Nederland en daar is thuis bevallen gebruikelijk, maar onze vroedvrouw was er nog niet toen de weeën plots doorbraken. Ik heb haar nog gebeld en de voordeur opengezet, maar toen ze verscheen, was onze dochter al geboren."



Tom: "Wauw, dan heb je toch meteen een heel sterke band met je dochter? Straf, een verhaal dat zoveel kracht uitstraalt. Ik ben er zelfs een beetje jaloers op."

Philippe: "Maar het was ook overweldigend. Toen de vroedvrouw vroeg of ik de navelstreng wilde doorknippen, heb ik toch vriendelijk bedankt. (*lacht*) Maar de eerste dagen en zelfs jaren bij je kind doorbrengen, lijken me cruciaal om een goede band op te bouwen met je kind."

Tom, als adoptieouder ben je niet aanwezig bij de geboorte. Voelden jij en je partner je meteen betrokken bij Jasmijn?

Tom: "Toch wel. Omdat het adoptietraject jaren in beslag nam. Je verzamelt een heel dossier over jezelf, je partner en je relatie. Om een voorbeeld te geven: Maarten en ik moesten elkaars valkuilen als opvoeder benoemen in het bijzijn van een psycholoog. Confronterend. En ik verzeker je, op weg naar huis bedenk je er nog een paar, tot je een heel weekend niet met elkaar praat. Die denkoefening, bewust worden van de impact van een kind, beschouw ik ook als betrokkenheid. Net zoals nadenken over waar je wil dat je kind opgroeit. Hier hebben we een netwerk van familie en vrienden. Daarom wonen we in Kessel-Lo en niet in een hippe loft in Borgerhout."



Philippe Vangeneugden
(51)

Woont in Kessel-Lo

Vader van een zoon (17) en twee dochters (20 en 19)

Leerkracht Nederlands voor anderstalige volwassenen

Bestuurslid bij Raak Kessel-Lo

Tom De Cock
(42)

Woont in Kessel-Lo

Vader van adoptiedochter Jasmijn (11) en pleegzoon B.

Radiopresentator bij Joe en auteur

Ambassadeur Pleegzorg Vlaanderen

Sinds 2023 hebben jullie ook een pleegzoon.

Tom: "In ondersteunende pleegzorg. Om de twee weken brengt hij een weekend bij ons door. De overige dagen is hij bij zijn moeder. Daarom zeg ik soms dat we anderhalf kind hebben. Maar pas als we met ons vieren zijn, voelt ons gezin compleet."

Leg je andere accenten in de opvoeding omdat hij een jongen is?

Tom: "Niet bewust. Ik kijk zo ook niet naar opvoeden. Je probeert in te spelen op wat je kind nodig heeft en dat is karaktergebonden. Maar hoe genderneutraal je ook wil opvoeden, van de natuur win je niet. Toen we met Jasmijn voor het eerst in een speelgoedwinkel kwamen, rende ze rechtstreeks naar de Barbiepoppen, recht voorbij drie rekken met jongensspeelgoed."

Philippe: "Ik heb iets gelijkaardigs meegemaakt. Toen onze eerste dochter net kon staan, waren wij aan het verbouwen. De woonkamer was pas klaar. Nieuwe houten vloer, helemaal leeg, maar er slingerde wel al een bal rond. Toen ik de bal naar haar trapte, liet ze die gewoon passeren. Ze draaide zich om, zag de stofzuiger staan en begon daarmee te spelen."

Tom: "Precies een reclamefilmpje over gendergelijkheid." (*lacht*)

Philippe: "Ik denk dat, net zoals jij zegt, het meer over persoonlijkheid gaat. Onze oudste dochter was altijd al iemand die graag organiseerde en opruimde. Onze zoon is dan weer het tegenovergestelde: zijn eerste woordje was 'bal'. En dan hebben we nog onze middelste, die het weer helemaal door elkaar haalt. Zij voetbalt, maar is tegelijk ook een echte sloddervos."

Wat verstaan jullie onder betrokken vaderschap?

Philippe: "Interesse tonen, willen weten waar mijn kinderen mee bezig zijn. Of zij daar ook op zitten te wachten, is een ander verhaal. Ik vroeg onlangs aan mijn zoon: 'Wil jij a) een papa die naar elke voetbalmatch komt kijken, b) een papa die nooit komt kijken of c) eentje die af en toe komt?' Waarop hij zei: 'Wat jij wilt.'"

Tom: "Maar daar is ook een basis van vertrouwen voor nodig. Hij zegt dat waarschijnlijk omdat hij weet dat jij geïnteresseerd bent in wat hij doet. Dan heb je misschien ook niet de behoefte om je vader daar elke keer te zien. Hij weet: als ik papa nodig heb, zal hij er staan."

Philippe: "Ken je de uitdrukking 'curlingouders'? Ouders die alle obstakels al voor hun kind wegvegen. Dat lijkt me ook niet gezond. Als je alles zelf wil oplossen, krijgen je kinderen geen ruimte om te groeien. Aanwezig zijn, zonder er te dicht op te zetten, dat is voor mij de kern van betrokkenheid."

Tom: "Maar ik begrijp die reflex wel, ik wil onze kinderen soms in *bubbeltjesplastiek* wikkelen, ook al belemmer je zo hun groei. Maar om op je vraag te antwoorden, onder betrokken vaderschap versta ik je kinderen voorbereiden op het volwassen leven. Je wil ze in een soort harnas steken, zodat ze gewapend zijn tegen de wereld, maar nog kunnen buigen en strekken. Die dunne lijn, tussen begeleiden en loslaten, vind ik het allermoeilijkste aan opvoeden."

We leven in tijden waarin figuren als Andrew Tate jongeren bestoken met vrouwonvriendelijke boodschappen. Hoe beschermen jullie je kinderen daartegen?

Tom: "Ik vind het wel de meest abjecte onzin dat we leven in de meest complexe tijden ooit. Er zijn altijd crisissen geweest in ons land, van wereldoorlogen tot Dutroux. Maar het is inderdaad oppassen voor een criminele idioot als Tate."

Philippe: "Is er daadwerkelijk een negatieve evolutie? Ik denk dat die ideeën al decennia heersen, maar dankzij hedendaagse platformen een groter bereik hebben. Ik sprak ooit met mijn zoon over Andrew Tate. 'Die is al lang passé', was zijn antwoord. Hij herinnert zich vooral dat Tate de spierballencultuur promoot, zijn neerbuigende kijk op vrouwen is niet blijven hangen. Nu, als we merken dat hij het daarmee eens zou zijn, krijgt hij de wind van voren. Ik hoop dat hij thuis ziet hoe wij het aanpakken en elkaar als gelijkwaardig behandelen. Maar echt beschermen wordt moeilijk, want vanaf een bepaalde leeftijd heb je nog maar weinig zeggenschap over hun schermtijd."

Tom: "Dat vind ik een mooi inzicht: dat je als vader ook een beeldcultuur creëert in je gezin. En je kinderen zo kritisch leert nadenken over de onzin van een Andrew Tate. Ik ben opgegroeid in een CD&V-nest, maar er was wel ruimte voor andere invalshoeken. Ik zei tegen mijn vader ook gewoon: 'Daar hebben die socialisten nu toch een punt?' En daar werd over gediscussieerd, wat leidde tot een bredere kijk op het leven. Niemand heeft de absolute waarheid in pacht. Gandhi niet en een Trump al zeker niet, maar we moeten wel naar elke stem luisteren, zolang we maar kritisch blijven."

Philippe: "Dan helpt een algoritme niet echt, want dat toont alleen maar meer van hetzelfde. Als je een keer klikt op Tate wordt dat niet gecounterd met 'een Gandhi'. Maar enkel een spiritueel leider voorgeschoteld krijgen, is dan ook weer niet gezond."

Uit onderzoek blijkt dat het meestal vrouwen zijn die langer thuisblijven en minder gaan werken. Hoe verdelen jullie de taken in het huishouden?

Philippe: "Bij de geboorte van onze kinderen ben ik telkens 20 procent minder gaan werken, steeds in samenspraak met mijn vrouw. We hebben beiden een job met flexibele uren. Soms werk ik meer, dan neemt zij weer wat extra uren op. We stemmen dat af. In de eerste plaats omdat we dat kunnen, op dat vlak zijn we enorm geprivilegieerd."

Tom: "Dat is wel een sleutelwoord: privilege. Mijn ouders hebben heel hun leven een bakkerij gerund als moderne mijnwerkers. Hun enige hobby was hun kinderen opvoeden. Ze hebben veel opgeofferd. Dankzij hun inspanningen heb ik kunnen kiezen welke job ik ging doen. Mijn man en ik bespreken ook hoe wij de taken verdelen, maar hebben daarnaast ook ons eigen leven. Ik ga minstens één weekend per maand alleen naar zee om te schrijven aan mijn boeken. Dat is een serieuze onderhandeling, maar het krediet dat ik krijg, geef ik dan ook terug."

> "Als vader creëer je ook een beeldcultuur in je gezin."
>
> TOM

Heb je zaken moeten opofferen om tijd te maken voor je kinderen?

Tom: "Waarschijnlijk wel, maar ik heb dat nooit zo ervaren. Ik vind de formulering 'opoffering' wat misplaatst. Je neemt gewoon een andere afslag in het leven. Een mens maakt nu eenmaal keuzes en dan komen er sowieso nieuwe zaken op je pad. Het is een cliché, maar je krijgt er zoveel voor terug. Mijn dochter heeft een tijdje in een voetbalploeg gezeten. Voetbal zegt me niks, maar opeens stond ik daar tijdens de training tussen de andere papa's. Ook dat beschouw ik als een privilege."

Philippe: "Naast je kinderen mogen staan, terwijl ze de wereld ontdekken, is een voorrecht. En dat je als vader hun begeleider mag zijn. Zeker als ze nog klein zijn, maak je daar het verschil. Je laat hen kennismaken met hobby's en interesses, je hebt dat voor een stuk in de hand. Om terug te komen op wat betrokken vaderschap inhoudt: voor mij is dat vooral een goede gids zijn."

Dossier:
Betrokken vaderschap

Kinderen komen niet met een handleiding, het ouderschap evenmin. Wie doet wat en wanneer? Een evenwichtige verdeling tussen beide partners klinkt mooi, maar door versteende rolpatronen belanden mannen vaak ongewild in een bijrol. Ook vandaag is betrokken vaderschap niet vanzelfsprekend. De opkomst van toxische mannelijkheid en de zogenaamde manosfeer zorgt er bovendien voor dat sommigen zelfs vraagtekens plaatsen bij 'meer man' in de opvoeding. Want zo vader, zo zoon, toch?

Tekst Michiel Bronckaerts • Illustratie Arnoleon



Relatietherapeut en seksuoloog Alexander Witpas

"Er is te weinig aandacht voor het mentaal welzijn van mannen"

In veel gezinnen is de moeder nog altijd de centrale zorgfiguur. De rol van de vader is minder scherp omlijnd. Voor sommige mannen is dat een frustrerende zoektocht. Wat betekent betrokken vaderschap eigenlijk? Voor antwoorden kloppen we aan bij relatietherapeut, criminoloog en seksuoloog Alexander Witpas.

Hoe ben je een betrokken vader?

"Door aanwezig te zijn. Niet alleen fysiek, maar ook emotioneel. Als je kind zich niet goed voelt of in de problemen zit, moet je daar ook iets mee doen. Hen troosten of terechtwijzen is een begin, maar laat daarna ook zien hoe ze kunnen groeien. En wat voor mij belangrijk blijft: structuur bieden. Regeltjes installeren is niet zo moeilijk, maar consequent zijn en ze handhaven blijkt vaak niet evident. Dat geldt ook voor de waarden die je wil meegeven aan je kinderen. Je moet ze niet per se opleggen, maar geef alvast zelf het goede voorbeeld."



"De onderliggende problemen van toxische mannelijkheid zijn al 20 jaar in opmars."

Maar dat blijkt in de praktijk niet altijd even gemakkelijk. Wat zijn de obstakels?

"Wat zeker meespeelt is tijd en geld. Als het gezin uitbreidt, heb je beide in veelvoud nodig. Meestal zie je dat de moeder een groter stuk van de onbetaalde arbeid opneemt en meer voor de kinderen en het huishouden zorgt. Onderzoek bevestigt ook dat vrouwen meer onbetaald werk doen. Maar voor elk extra uur onbetaald werk dat moeders doen, nemen vaders vaak een extra betaald werkuur op. Als je beide vergelijkt, dan zie je dat de totale werklast aan betaalde en onbetaalde uren overeenkomt. En die inspanningen zijn nodig, want een kind is bijzonder duur. Gespreid over een periode van 20 jaar kom je uit op 120.000 tot 150.000 euro. Zo goed als alle ouders willen meer tijd doorbrengen met hun kinderen, maar door de financiële druk is dat vaak onmogelijk. Daarbij is je gezin financieel onderhouden iets

wat vaders doorgaans doen. En dat is ook een manier van zorg, maar dat wordt zelden zo gezien."

Stel dat elke vader genoeg tijd heeft om door te brengen met zijn kinderen, wat levert dat dan op?

"Kinderen die kunnen rekenen op twee stabiele, betrokken ouders doen het beter op school, raken minder betrokken bij criminaliteit en hebben minder problemen met middelengebruik. Dat moet niet per se een moeder en een vader zijn, het kunnen ook twee moeders of twee vaders zijn. Eenoudergezinnen hebben het gewoon moeilijker, omdat ze minder tijd en minder geld voorhanden hebben. Als je kijkt of er een verschil is tussen moeders en vaders zie je dat ze vaak hetzelfde doen. Toch zijn er verschillen. Vaders stimuleren de ontdekkende kant van kinderen meer, en moedigen hen aan om hun grenzen te verleggen.

"Zo goed als alle ouders willen meer tijd doorbrengen met hun kinderen, maar door de financiële druk is dat vaak onmogelijk."

Moeders hanteren vaak meer kindertaal, terwijl vaders zich minder aanpassen en een complexere, rijkere woordenschat hanteren, wat de taalontwikkeling van het kind ten goede komt. Ook niet onbelangrijk: als kinderen interactie hebben met een volwassen man verruimt dat hun blik. En als de man in het huishouden helpt, ontwikkelen ze minder traditionele ideeën over klassieke rolpatronen."

Maar ondertussen krijgt onze maatschappij die rolpatronen niet afgeschud.

"Meer zelfs, we houden ze in stand. Hoewel er een positieve evolutie is op het vlak van gendergelijkheid verwachten we nog steeds dat vaders het grootste deel van de financiële lasten dragen. Tegelijk meer betrokkenheid eisen van mannen is een tegenstrijdige boodschap. Daar komt trouwens ook meer bij kijken dan gewoon die werkuren kloppen. Er is weinig aandacht voor de mentale impact. Ondertussen voeren heel wat landen standaard postnatale screenings uit bij moeders die net zijn bevallen. Terecht, want 20 procent van die moeders heeft het moeilijk en kan ondersteuning gebruiken. Maar 10 procent van de vaders ervaart ook klachten. En als er bij de vrouw problemen opduiken, loopt dat percentage zelfs op tot 50 procent van de vaders. Desondanks is er bijna geen enkel land dat systematische ondersteuning aanbiedt voor mannen."

Daar maken toxische figuren zoals Andrew Tate dankbaar gebruik van. Zij bieden 'oplossingen' in de vorm van machogedrag en vrouwonvriendelijke boodschappen.

"De media schuiven Tate nu naar voren als het symbool van toxische mannelijkheid, maar de onderliggende problemen en frustraties groeien al 20 jaar. Jongens en jongemannen ervaren problemen op school, op de arbeidsmarkt, op het gebied van relaties … Sommigen buiten die onvrede uit en sturen aan op seksistisch gedrag. Natuurlijk moet je dat veroordelen, maar een alternatief aanbieden en aandacht besteden aan hun problemen is minstens zo belangrijk. Die tegenreactie komt er maar niet. Kunnen vaders daar iets betekenen? Zeker. Zij kunnen bijvoorbeeld tonen hoe je een goede partner bent en taken opnemen in het huishouden. Maar leeftijdsgebonden problemen die zich voordoen op school of tijdens het daten liggen moeilijk als je opgroeide in een periode waarin andere normen golden. Die verschillende leefwerelden maken zulke gesprekken vaak moeilijk."

Cijfers
Genderkloof in het onderwijs

De verschillen tussen jongens en meisjes in het onderwijs blijven groot. Jongens krijgen vaker te maken met schoolachterstand, stromen minder door naar het hoger onderwijs en verlaten vaker zonder diploma het onderwijs.

In 2023 stroomde volgens cijfers van Statbel en Statistiek Vlaanderen 59% van de jongens na het secundair onderwijs door naar het hoger onderwijs, tegenover 74% van de meisjes. Uit recentere metingen van Onderwijs Vlaanderen (2025) blijkt dat 5,6% van de jongens een C-attest krijgt, tegenover 3,7% van de meisjes.

Ook bij vroegtijdig schoolverlaten ligt het aantal bij jongens hoger: 17,3% ten opzichte van 10,7% bij meisjes. Die tendens zet zich ook voort op latere leeftijd. Nieuwe cijfers van Statbel (2025) tonen dat 7,6% van de mannen tussen 18 en 24 jaar in Vlaanderen geen secundair diploma heeft en geen onderwijs of opleiding meer volgt, tegenover 3,3% van de vrouwen.

Discriminatie in de klas

Uit onderzoek van genderonderzoeker en pedagoog Els Consuegra (VUB) blijkt dat jongens vaker kop van Jut zijn in de klas. Leerkrachten berispen hen drie keer zo vaak als meisjes, hoewel beide groepen hetzelfde storende gedrag vertonen. Ook opvallend: in het kleuter- en lager onderwijs zijn mannelijke leerkrachten stilaan meer uitzondering dan regel. In het gewoon secundair onderwijs bestond in schooljaar 2023-2024 het personeel voor 38% uit mannen. Daardoor kan bij jongens het beeld ontstaan dat de school eerder een plek is voor meisjes. Ze zien minder mannelijke rolmodellen in de klas waarin ze zich kunnen herkennen of aan kunnen spiegelen.

Sinds kort organiseert Raak de info- en gespreksavonden 'Zo vader, zo zoon'. Jij leidt die gesprekken. Wil je daarmee de drempel verlagen?

"Ja, want de nadruk ligt nu vaak op wat er fout loopt, en te weinig op hoe vaders hun leefwereld ervaren of waar ze tegenaan lopen. Ik wil tijdens die avonden trouwens geen sluitende definitie van 'betrokken vaderschap' presenteren, dat verschilt per context en levensfase. Wat ik wel wil doen, is vaders meer achtergrond, nuance en feitelijke informatie geven. Zo kunnen ze hun rol met meer vertrouwen opnemen. Vaak zijn de mensen die naar zo'n avond komen al betrokken vaders. Toch kan het heel waardevol zijn om bevestiging te krijgen en te horen dat je goed bezig bent. Daarnaast denk ik dat er ook echt nood is aan plekken waar vaders met elkaar in gesprek kunnen gaan over hun vragen en twijfels, zonder dat het meteen over grote problemen moet gaan."

Gespreksavonden 'Zo vader, zo zoon'

Welke rol kunnen vaders spelen om hun zonen zo goed mogelijk te laten opgroeien? Tijdens een interactieve gespreksavond gaat Alexander Witpas samen met vaders dieper in op dit thema.

Meer info op www.raakvzw.be/zovaderzozoon

Getuigenis

"Kinderen hebben geen perfecte papa nodig"

Tom Van Asten

Vader van Lia (4) en Lena (2)

Oprichter van de podcast Vaders Onder Druk

Tom Van Asten is vader van twee dochters en dagelijks in de weer met zijn kroost. Tussen de pampers en melkflesjes door filosofeert hij in zijn podcast Vaders Onder Druk over wat het betekent om te zorgen voor je dierbaarste bezit.

"De geboorte van mijn eerste kind was voor mij echt een kantelpunt. Daarvoor leef je een beetje met het gevoel dat alles vanzelfsprekend is, tot daar plots een kind is. Vanaf dat moment besef je dat je niet alleen verantwoordelijk bent voor je eigen leven. Dat is overweldigend en maakt je kwetsbaar. Opeens zit je met vragen en twijfels.

> "De momenten die voor jou klein lijken, worden misschien later de herinneringen die je kinderen het meest zijn bijgebleven."

Ik stel me regelmatig de vraag of ik het wel goed doe als papa. Daar bestaat geen eenduidig antwoord op, maar als je er echt bent voor je kinderen, kom je al een heel eind. Die aanwezigheid zit vaak in kleine dingen: even blijven zitten wanneer je kind nog iets wil vertellen voor het slapengaan, kijken naar een tekening die ze trots tonen. Dat lijkt simpel, maar er zijn genoeg zaken die je aandacht vragen zoals je partner, je werk, vrienden en hobby's."

"Er is een quote uit de film Interstellar die me echt raakt: 'Once you're a parent, you're the ghost of your children's future. We're just here to be memories for our kids.' De momenten die voor jou klein lijken, worden misschien later de herinneringen die je kinderen het meest zijn bijgebleven. Vandaar mijn advies aan toekomstige vaders: wacht niet tot je denkt dat je er klaar voor bent. Ouderschap leer je niet door erover na te denken, maar door het te doen. Fouten maken hoort erbij. Kinderen hebben trouwens geen perfecte papa nodig. Integendeel. Als ouders hun fouten durven te tonen, leren kinderen dat ook zij niet perfect hoeven te zijn. En misschien is dat wel een van de belangrijkste lessen die je hen kan meegeven."



Astronauten

Vol verwondering, en een tikkeltje melancholie.

Met die blik keek ik enkele dagen geleden naar de maan, in de wetenschap dat ergens in het onmetelijke donker achter die bleke bol vier ruimtevaarders die nacht geschiedenis zouden schrijven.

In gedachten stond ik plots weer op die kale akker net buiten Arendonk. Frank en ik hapten naar adem en frisse lucht, even ontsnapt aan de dreunende beats en de onmiskenbare geur van verschaald bier. Het was nieuwjaarsnacht, ik was 17 en de wereld was te klein.

De voorbije zes jaar hadden we samen onze broeken versleten op de middelbareschoolbanken. Het had aangevoeld als één lange startbaan, een eindeloos wachten. Dat jaar zouden we allebei naar Leuven vertrekken, op kot, weg vanonder de kerktoren. Die nacht op de akker werden straffe plannen gesmeed. We zouden de wereld gaan rondreizen. Vrijwilligerswerk doen en de politiek ingaan. Armoede bestrijden en wereldvrede brengen. Het Firmament Bestormen. Huisje tuintje boompje beestje? Alles was beter dan dat. Zorgen voor kinderen, een hond en een groentetuin – dat was iets voor thuisblijvers, onderhevig aan de zwaartekracht. Wij, wij waren astronauten.

En toen kwam Zij.

Ze kwam op een frisse maandag-ochtend in september, en niets zou daarna nog hetzelfde zijn. Van dichtbij mogen meemaken hoe zo'n *innieminniemensje* groeit - geen haar op mijn hoofd dat eraan gedacht had dat ook dát een ontdekkingsreis is (en misschien wel de grootste van allemaal). Dat geen astronomische prestatie opweegt tegen de olympische inspanningen van die eerste slapeloze maanden. Dat een betere wereld misschien wel begint bij je eigen kind. Zeker, voor het zover was, is er veel Firmament Bestormd, inclusief wereldreizen en vrijwilligerswerk. Maar intussen heb ik Haar, en een hond en een groentetuin. En het voelt alsof het nooit anders geweest is.

Een jaar of vijf geleden lagen we samen in de hangmat. “Meisje”, zei ik, “wat zou ik toch zonder jou moeten doen?". Ze moest er niet lang over nadenken. “Wel, papa, dan kijk je eens goed rond, zoek je een meisje, en maak je een nieuw kindje." Als opvoeden een oefening is in loslaten, dan is wel duidelijk wie van ons twee daar het beste in is. Ik heb er inmiddels een gewoonte van gemaakt om te dreigen Haar in een klein bokaaltje te stoppen en het deksel heel erg dicht te schroeven. Maar ook dat helpt niet. Zij wil groeien, veranderen, ontdekken. Ze is er klaar voor.



En zo viel het me plots te binnen, gisterenavond bij het kijken naar de maan. Ik had het al die tijd verkeerd. Ik was altijd al de Aarde, en zij de astronaut.

Wouter Fransen
stafmedewerker marketing & communicatiestrategie Raak

Uitspraak

Betrokken vaderschap op school

Expert Pedro De Bruyckere



De tijd dat vooral moeders het schoolleven van kinderen opvolgden, lijkt voorbij. Veel vaders zijn vandaag behoorlijk betrokken. Dat is een goede zaak voor hun kroost, en zeker ook voor hun zonen. Makkelijk is het niet altijd voor die betrokken vaders. Pedro De Bruyckere deelt zijn kennis en inzichten.

tekst Matthias Van Milders

‘Hoe was het vandaag op school?’

“Schoolse betrokkenheid is meer dan helpen bij huiswerk. Het is ook interesse tonen, vragen hoe het op school was. En het is routines ondersteunen, zodat je kind bijvoorbeeld op tijd op school komt. Het gaat er ook om dat je als ouder de stap naar de school zet als er iets minder goed loopt. Uiteindelijk komt het erop neer dat je als ouder je rol als verantwoordelijke opneemt. Historisch gezien werd dat vaker gedaan door moeders. Maar ik zie een positieve evolutie. Er blijven grote verschillen tussen vaders onderling, maar over het algemeen zijn beide ouders meer met hun kinderen bezig. Vaders zullen wel vaker spelen met de kinderen, terwijl moeders nog altijd meer de zorgtaken opnemen.”

Doe de Smartschool-test

“Wie van beide ouders checkt het vaakst Smartschool? Dat is een goede indicatie van de manier waarop elke ouder betrokken is. Al speelt ook onzekerheid een rol: niet iedereen voelt zich even sterk met zo’n app.”

‘In mijn tijd…’

“Als vader je eigen schoolervaringen delen, is een moeilijke evenwichtsoefening. Dat geldt trouwens voor iedereen. Je herinneringen zijn per definitie gekleurd. Het kan zelfs een negatief effect hebben. Zeker vaders hebben al eens de neiging om het zelf uit te leggen. Maar dat kan net voor meer verwarring zorgen omdat kinderen vandaag iets op een totaal andere manier leren. Het belangrijkste is dat de neuzen in dezelfde richting staan, niet alleen van beide ouders – ook in een nieuw samengesteld gezin – maar ook van de school. Hoe meer dat het geval is, hoe positiever voor het leren en de ontwikkeling van het kind.”

> “Veel ouders, zeker vaders, zijn meer met hun kinderen bezig dan dertig à veertig jaar geleden.”

Positieve betrokkenheid heeft impact

“Betere leerprestaties, cognitieve ontwikkeling, de ontwikkeling van sociale vaardigheden, algemeen welbevinden: positieve ouderlijke betrokkenheid heeft wel degelijk effecten op een kind, zo blijkt uit recent onderzoek. Het zou kunnen – en ik druk me bewust voorzichtig uit – dat die effecten bij jongens ietsje sterker zijn, vooral op hun sociaal gedrag. Meisjes kunnen soms de betrokkenheid van hun vader wat afweren, bijvoorbeeld als het gaat over menstruatie en de effecten daarvan op school en in het dagelijks leven. Maar zelfs dan is totaal geen interesse tonen nog negatiever.”

Beter te weinig betrokkenheid dan te veel?

"Familieleden, vrienden, mensen uit het onderwijs, ook de partner natuurlijk: zij kunnen een lage of afwezige betrokkenheid van de vader voor een deel compenseren. Kinderen hebben rolmodellen nodig en die kunnen m, v of x zijn. Een vader kan ook té of verkeerd betrokken zijn. Als een vader extreem streng is, sterk controleert of veel druk legt, zal een kind net minder leren en ontstaat er meer faalangst."

"Opvoeden is ook kinderen op eigen benen leren staan. Het is een evenwichts-oefening tussen vasthouden en loslaten. Naarmate kinderen ouder worden, is het zeker als vader belangrijk om te laten voelen dat je kind in een noodsituatie op jou kan terugvallen. Kinderpsychiater Peter Adriaenssens noemt dat heel mooi de achterwachtfunctie."



Tips voor betrokken vaderschap

"Denk niet de hele tijd: 'Ik ga tijd maken voor mijn zoon', maar doe het ook. Doe dingen samen: lezen, voorlezen, eten, spelen, af en toe ook over school praten. Zorg dat je op de hoogte bent. Weet wie de leerkracht van je zoon is, zorg dat je erbij bent als er op school iets wordt voorgesteld. Praat geregeld met je partner: je hoeft het niet over alles eens te zijn, maar de communicatie naar het kind moet wel eenduidig zijn. Als je helpt bij huiswerk, hou dan vooral je kind bij de les. Als je deze tips bekijkt, lijkt het allemaal wel mee te vallen. Maar dit is het belangrijkste, hoor. En het kan ook best veel zijn, al kan je er zeker in groeien."

Leve de juf ... en de papa

"In onder andere het boek *Juffen zijn toffer dan meesters* gaan Paul A. Kirschner, Casper Hulshof en ik in op de leerkracht als rolmodel. Er staan veel meer vrouwelijke leerkrachten voor de klas dan mannelijke. Voor het leren heeft dat geen enkel belang. Maar als kind is het wel belangrijk om verschillende rolmodellen te hebben. Dat geldt ook voor gender, al zijn er veel meer factoren. Een vader kan als man een rolmodel zijn als er op school weinig mannelijke identificatiefiguren zijn."

Meer qualitytime dan vroeger

"Ik merk dat veel ouders zich schuldig voelen over de tijd die ze in hun kinderen investeren. Maar veel ouders, zeker vaders, zijn net meer met hun kinderen bezig dan dertig à veertig jaar geleden. Het gaat trouwens meer over kwaliteit dan kwantiteit: zorg voor echte aandacht, geef kinderen het gevoel dat ze gezien worden."

Beeldspraak

Wie snel naar de foto's kijkt, ziet mensen gezellig een biertje drinken. Wat je niet ziet? Er zit geen druppel alcohol in hun glas. Tijdens de Raak-activiteit *(Z)onder invloed* ontdekken leden hoe alcoholvrije alternatieven perfect passen bij warme, gezellige momenten. Fotograaf Kevin Verreth ging een kijkje nemen bij Raak Zemst en proefde de sfeer.

Foto's Kevin Verreth • Tekst Jurgen D'Ours



Gezelligheid staat centraal: samen ontdekken, proeven en verhalen delen in een ontspannen setting. Rond knusse tafels maken deelnemers kennis met een achttal alcoholvrije bieren. "Je moet openstaan voor nieuwe smaken en verrassingen", vertelt Raak-vrijwilliger Danny Hostyn. "Het gaat niet om vergelijken met alcoholische bieren of een winnaar kiezen. Dit is een echte tasting: beleven, ontdekken en genieten."



Wat je niet ziet op de foto



Alles is aanwezig om er een boeiende én sfeervolle proefavond van te maken. Deelnemers krijgen scorekaarten om hun indrukken vast te leggen, een inspirerende presentatie en stijlvolle bier-kaartjes.

"Veel deelnemers namen hun scorekaarten mee naar huis", zegt Danny. "Zo kunnen ze hun favorieten later opnieuw ontdekken en eventueel aankopen."





Voor deze avond kroop Raak-lid Reinhart (*links bovenaan met grijze polo*) in de huid van bierexpert. Met een indrukwekkende thuiscollectie én een passie voor alcoholvrije bieren wist hij als geboren verteller iedereen te boeien. Hij nam de deelnemers mee in de wereld van brouwprocessen, smaken en herkomst. Reinhart wist letterlijk en figuurlijk bij elke slok een verhaal te vertellen.





Samen selecteerden Reinhart en Danny acht zorgvuldig gekozen bieren. “We wilden een brede en toegankelijke mix aanbieden. Bieren die je gewoon in de buurt kan vinden. Want laten we eerlijk zijn, niemand rijdt het hele land door voor een flesje bier", zegt Danny.

En de favorieten?

Het witbier Erdinger Alkoholfrei en de alcoholvrije variant van Tripel Karmeliet vielen bij de meeste deelnemers duidelijk in de smaak.

Afspraak



Bouwen aan je Raakpunt: kom naar Smaakmakers 2026-2027!

Kom naar Smaakmakers en ontdek als eerste het nieuwe activiteitenaanbod van Raak voor 2026-2027. Laat je inspireren door kant-en-klare ideeën voor jouw buurt, én krijg tips om ze te organiseren.

Wat is het?

Tijdens Smaakmakers ontdek je de nieuwe Raak-activiteiten voor 2026-2027. Ze kunnen vanaf september op de agenda van jouw Raakpunt staan. Daarnaast krijg je praktische tips om de activiteiten vlot te organiseren. En tot slot ontmoet je een heleboel vrijwilligers uit andere Raakpunten. Wissel verhalen en ervaringen uit, stel vragen en laat je inspireren.

Ken je nog enthousiaste buurtbewoners of vriendengroepen? Neem ze mee! In elke provincie organiseren we op één Smaakmakers-avond ook een kennismakingsmoment voor iedereen die nieuwsgierig is naar wat Raak kan betekenen in zijn buurt. De kennismakingsmomenten zijn in Tildonk, Malle, Lichtervelde, Hasselt en Zele.



Waarom meedoen?

Smaakmakers is dé plek om frisse energie te tanken en je Raak-batterij weer helemaal op te laden. Bovendien kan je niet enkel de nieuwe activiteiten ontdekken, maar ze ook in primeur zelf beleven!

Waar beleven?

Smaakmakers vindt plaats op maandag 11 mei in Sint-Pieters-Leeuw, dinsdag 12 mei in Schaarbeek, woensdag 13 mei in Tildonk, maandag 18 mei in Malle, dinsdag 19 mei in Geel, woensdag 20 mei in Pelt, donderdag 21 mei in Lichtervelde, vrijdag 22 mei in Deinze, dinsdag 26 mei in Boechout, woensdag 27 mei in Leest, donderdag 28 mei in Hasselt en vrijdag 29 mei in Zele.

De exacte locaties vind je op www.raakvzw.be/smaakmakers.

Voor wie?

Of je nu bakken Raak-ervaring hebt, je nog maar net engageert als vrijwilliger, gewoon een nieuwsgierig lid bent of zelfs Raak (nog) niet (goed) kent: je bent meer dan welkom!

Inschrijven

Inschrijven doe je op **www.raakvzw.be/smaakmakers**. Deelname is gratis voor iedereen. Je kiest zelf op welke datum en locatie je deelneemt. Je hoeft niet binnen je eigen regio of provincie te blijven.



















Geniet van een all-in zomervakantie boordevol avontuur!

In de zomermaanden bruist het van leven langs de oevers van de Ourthe. Beleef een geweldige gezinsvakantie vol actie en avontuur. Overnacht in een **comfortabele familiekamer** en dompel het hele gezin onder in de diverse **leuke outdoor-activiteiten** die worden aangeboden. Geen zorgen over het eten; laat je culinair in de watten leggen door onze chefs in de **buffetrestaurants**. Verken samen de betoverende omgeving en de bezienswaardigheden rondom Houffalize.

www.vayamundo.eu

✆ 078 156 100

vayamundo holiday clubs

Altijd Raak

Beweeg, proef, lach, ontdek en bewonder!

Raakpunten zaten de voorbije weken niet stil.
Een selectie van wat er bij Raak allemaal te beleven viel.
Zelf insturen? Welkom via altijdraak@raakvzw.be





Worstenbroden en appelbollen

Naar aanleiding van Verloren Maandag ging Raak Kalmthout aan de slag om worstenbroden en appelbollen te bakken. Daarmee hielden ze een solidariteitsmaaltijd voor 40 genodigden.



In het spoor van De Rechtvaardige Rechters

Waar is het verdwenen paneel van De Rechtvaardige Rechters, deel van het Lam Gods? Dat was de centrale vraag van de stadswandeling in Gent die Raak Beervelde maakte onder deskundige begeleiding van gids Dirk Van Nieuwenhuyze.



Moet er nog kaas zijn?

Kaas is in (bijna) alle hoeken van de wereld gekend, en dat wilde Raak Woumen tonen door vier mensen aan het woord te laten. Lies, dochter van kaasmakers, vertelde over kaas maken in België. Syrisch chef-kok Ahmed presenteerde enkele hapjes. De Oekraïnse Anna legde uit hoe kaas daar gemaakt en gebruikt wordt, en Nadege vertelde dat ze in Kameroen kaas niet kennen, maar wel soms buffelmelk drinken.



Ochtendstond

Niets zo mooi als een vroege dauwwandeling met de eerste warme zonnestralen op je gezicht. 40 leden van Raak Zele-Heikant trokken op een zondagochtend zeer vroeg op pad. De begeleide natuurwandeling liep langs De Linie, een oude verdedigingsgordel. Na de inspanning volgde een heerlijk ontbijt.



Italiaanse queeste

Raak Zwijndrecht en Raak Melsele sloegen de handen in elkaar voor Complot in Napels. Aan de hand van videofragmenten gingen ze op zoek naar de ontvoerder van Fabio, de zoon van maffiabaas Antonino Calderone. De deelnemers kregen ook Italiaanse hapjes én weetjes over Italië voorgeschoteld.



Leve de vrijwilligers

Ter gelegenheid van de Week van de Vrijwilliger nodigde Raak Leerbeek-Kester hun helpende handen uit voor een gezellig samenzijn. Een 40-tal aanwezigen mochten genieten van een aperitief, vol-au-vent met kroketten en chocomousse. Nadien was er de Gouden Raak-kwis, mét zelfs een spontane polonaise.

Draaien voor gevorderden

Zowel Raak Elen als Raak Coloma (Mechelen) ging aan de slag met molens en vulmachines om witte en zwarte pensen te draaien. In Elen koppelden ze er zelfs een vervolg aan, en werden de worsten in de les erna verwerkt in voor- en hoofdgerecht. Onder meer een slaatje met bloedworst, witloof, noten en brokkelkaas stond op het menu.





Startschot

Bij de start van hun nieuwe fietsseizoen lieten 'de Korre fietsers' van Raak Oostende Vuurtoren hun fietsen zegenen.

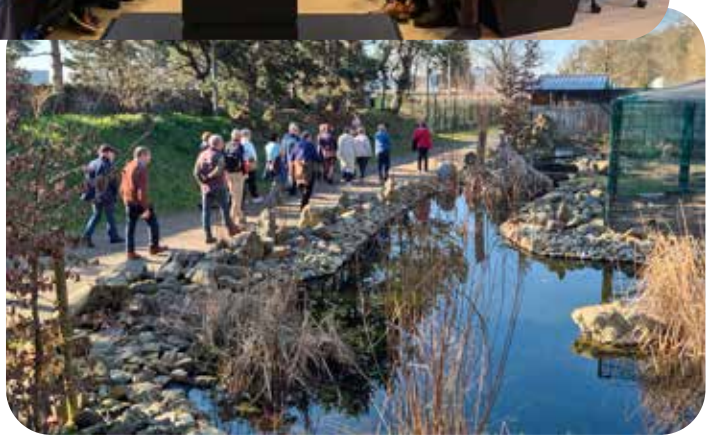


75 jaar Raak Koersel

De feestweek voor het 75-jarig bestaan van Raak Koersel startte op 25 januari met een café, een tentoonstelling met oude foto's en kinderanimatie. Op 31 januari volgde een plechtige ontvangst in het stadhuis, waar bestuursleden en oud-voorzitters werden gehuldigd en de rijke geschiedenis van Raak Koersel aan bod kwam.

Enkele weken later ging Raak Koersel op uitstap naar het vernieuwde Natuurhulpcentrum in Oudsbergen. Daar werden vorig jaar niet minder dan 12.500 dieren opgevangen en verzorgd, met dank aan een 180-tal vrijwilligers en 2 dierenartsen. De deelnemers maakten onder begeleiding van een ervaren gids een wandeling door het indrukwekkende park.





Vrijspraak

Onze pa

"Een betrokken vader is meer dan iemand die aanwezig is en gezag uitstraalt." Onze pa was een vader van zijn tijd. Hij diende bijna emotieloos, streng maar rechtvaardig, zijn kinderen op te voeden en klaar te maken voor de wereld. Zoals het hem was voorgedaan: 'stoer'. Dat hij op jonge leeftijd ons mama heeft moeten afgeven en midden jaren 70 achterbleef met twee zoontjes van 6,5 en 1,5 jaar had hem daar nog meer van overtuigd. Wel liet hij zich omringen, eerst door Familiehulp, later door familie en nog later hertrouwde hij. *"Je hebt een dorp nodig om een kind groot te brengen."* Zeker omdat heel 't dorp, toen 7.000 inwoners, ons kende. Ik krijg nu nog regelmatig verhalen over ons pa en ma verteld. Temeer omdat 21 jaar later onze pa zich bij ons ma voegde.

Toch toonde hij zijn zachte kant. Twee momenten. Bij mijn diploma-uitreiking van de hogeschool zag ik hem meerdere traantjes wegpinken. Er viel precies een last van hem, een belofte die hij aan ons mama gedaan had. *"Voilà, onze oudste is al goed terechtgekomen."* En in zijn laatste (bedlegerige) weken in het ziekenhuis moest ik zijn (laatste) identiteitskaart in orde gaan maken, want *"ik kende die van op de dienst bevolking"*.

Hij was een harde werker en handig. We kwamen niets tekort. Op zijn manier een betrokken vader. Hij liet ons het gras maaien, de tuin onderhouden, onze kamer poetsen. We kregen een Commodore 64. We rooiden samen *patatten* en we verbrandden 't loof erna. Recent ben ik erachter gekomen dat deze periode mijn verdere leven meer getekend en gestuurd heeft dan ik dacht. Een echte kreeft: hard van buiten, zacht van binnenin. Zoals onze pa, denk ik. In het begin maak ik een 'harde' indruk. Of zo kom ik soms over. Daarna meezoekend naar een compromis, een oplossing, naar verbinding. Hoe geraken we er samen uit? Iedereen mee, zonder ambras, liefst met een kwinkslag. Dus Raak past me wel!

Intussen is een 'betrokken vader' veranderd. Hij neemt werkelijk deel aan het leven van zijn kinderen. Toont emoties. Dat vergt een andere ingesteldheid en houding. Soms gaat dat vlotjes, soms niet. Fouten maken mag, het is een leerproces.

In ons beleidsplan zetten we in op vaders en zonen. Waarbij we die 'klassieke' elementen toch nog benadrukken, aanscherpen. Want soms weten vaders het niet meer. Zoals steeds is het een slingerbeweging, en als die te fel doorslaat, kom je bij de uitersten uit. Het is een kwestie van balans. En als Raak zorgen we voor wat tegengewicht, stellen we de slinger wat bij.

Fabian Spreeuwers
voorzitter Raak



Over de kookploeg

Raak Lokeren Heirbrug verenigt jong en oud, mannen en vrouwen, rond de kookpotten. Eén keer per jaar organiseren ze zelfs een kookactiviteit voor kinderen. Helaas ondervinden ze moeilijkheden om een kooklocatie te vinden, iets waar wel meer Raakpunten in Lokeren mee kampen. Lesgever Johan is naast Raak-lid ook gediplomeerd kok.



Lekker eten als herinnering

Meteen een binnenkomer in het nieuwste kookboek 'Thuis' van tv-kok Jeroen Meus, groot op twee pagina's: "Door veel en vers te koken, plant ik herinneringen bij mijn zoon, in de hoop dat hij later tegen zijn kinderen zegt: 'Onze pa pakte wel uit, hé!'" Koken is en blijft het ideale recept om mensen samen te brengen en te verbinden. In Lekker Raak zoeken we de beste gerechten om samen klaar te maken, met deze keer de Raak-koks van Lokeren Heirbrug én hun zonen en dochters als proefkonijnen.

Chinese hot 'n sour-soep

- 100 g shiitakes
- 2 uien
- 2 tenen knoflook
- 40 g gember
- 3 el zoete chilisaus
- 1 tl sambal + extra
- 6 el sojasaus + extra
- 4 el ketjap manis
- 1 dl rijstazijn
- 4 eieren
- 100 g peultjes
- 1 pakje babymaïs
- 200 g sojascheuten
- 1 pakje tofu
- 4 lente-uien
- arachideolie



Breng twee liter water aan de kook en giet het op de shiitakes. Laat ze weken.

Snijd de uien in halve ringen, plet de knoflook en stoof alles in een pot met een scheut arachideolie. Rasp de gember erbij. Voeg de chilisaus, sambal, sojasaus, ketjap manis en rijstazijn toe en breng aan de kook. Giet de bouillon van de geweekte shiitakes erbij en breng aan de kook.

Klop de eieren los en breng op smaak met wat sojasaus en sambal. Giet in een hete pan met arachideolie en bak een dunne omelet.

Snijd de peultjes en de geweekte shiitakes in reepjes en de babymaïs in ringetjes. Doe alles samen met de sojascheuten in de soep. Breng kort aan de kook.

Snijd de tofu in dobbelstenen, de lente-ui in ringen en de omelet in reepjes en serveer bij de soep.





Tips en ervaring van de kookploeg

"Erg handig voor ouders van jonge kinderen: je kan in de soep en andere recepten uit het boek makkelijk veel groenten verwerken, zonder in te boeten op smaak. Samen met kinderen koken is dan weer niet evident door het vele snijwerk, dat kan soms uitdagend zijn. Sommige ingrediënten zoals babymaïs waren niet beschikbaar en hebben we vervangen door alternatieven, zoals gewone maïs."

Penne met groene kool, spiering en spek

- een halve groene kool
- 600 g varkensspiering
- 200 g gerookt spek
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 1 bakje Parijse champignons
- 400 g penne
- 100 g parmezaan + extra
- 4 el mascarpone
- nootmuskaat
- boter
- peper en zout





Haal de buitenste bladeren van de groene kool en houd ze apart. Snijd de kern van de kool in grove stukken en kook deze gaar in lichtgezouten water. Bewaar het kookvocht.

Snijd de spiering in stukjes en bak ze in boter. Kruid met peper en zout. Snijd het gerookt spek in reepjes en bak even mee.

Snipper de ui en de knoflook, snijd de champignons in stukken. Bak alles in een pan met boter en voeg wat kookvocht van de groene kool toe. Verwijder de nerven uit de opzij gehouden koolbladeren. Snijd de bladeren grof en voeg toe aan de champignons.

Doe de groene kool in de blender. Kook de pasta al dente in het kookvocht.

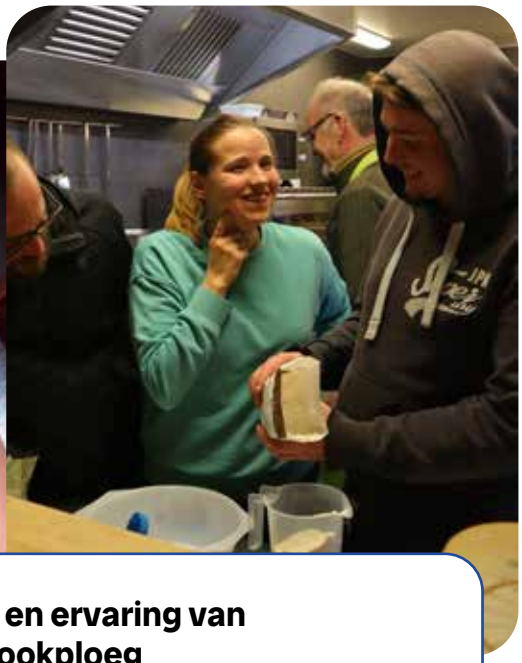
Rasp de parmezaan bij de groene kool in de blender en voeg de mascarpone toe. Lepel er ook wat kookvocht bij en mix tot een gladde saus.

Schep het vlees bij de champignons en groene kool. Kruid met peper, zout en nootmuskaat. Schep dan de gare pasta erdoor en giet de saus van groene kool erbij. Meng goed. Werk eventueel af met wat extra geraspte parmezaan.

Tips en ervaring van de kookploeg

"Dit recept is ideaal voor een kookgroep: toegankelijk en niet te moeilijk, maar met een verrassende twist. We hebben de groene kool vervangen door spitskool, omdat die sneller gaart en makkelijker te verwerken is. Het gerecht kan eenvoudig vegetarisch gemaakt worden door het vlees te vervangen door verschillende soorten zwammen en een krachtigere kaas toe te voegen. Belangrijk hierbij is dat je voldoende smaak opbouwt: wie vlees weglaat, doet er goed aan een zilte toets toe te voegen."





Tips en ervaring van de kookploeg

"Net als de soep en het hoofdgerecht leent ook het dessert zich om in grotere hoeveelheid klaar te maken. Dat vraagt voorbereidend werk, maar eens alles klaarstaat, kan je er vlot een grote groep mee bedienen. De chocoladesaus en de pannenkoeken maakten we zelf, het roomijs hebben we gekocht omdat het moeilijk op één avond te maken is."



Mikadopannenkoeken met ijs

- 8,5 dl melk
- 2,5 dl room + extra
- 2 vanillestokjes
- 120 g suiker
- 2 eieren + 4 eierdooiers
- 200 g bloem
- 100 g pure chocolade
- vanille-extract
- boter
- zout

Breng 2,5 deciliter melk met de room aan de kook. Schraap de zaadjes uit de vanillestokjes erbij en voeg de peulen toe.

Roer de suiker door de eierdooiers. Giet de hete melk met room erbij en roer goed. Laat op een zacht vuurtje al roerend indikken en vervolgens afkoelen in de koelkast. Haal de peulen eruit en draai het ijs in de ijsmachine. Reken ongeveer een halfuur.

Maak het pannenkoekenbeslag door 5 deciliter melk te mengen met de bloem, de eieren, een paar druppels vanille-extract, wat gesmolten boter en een snuifje zout.

Verwarm voor de chocoladesaus 1 deciliter melk en laat de chocolade erin smelten. Voeg er een klont boter en een scheutje room aan toe.

Bak de pannenkoeken in boter. Serveer met roomijs en warme chocoladesaus.



Het boek Thuis van Jeroen Meus is uitgegeven bij uitgeverij Manteau. Raak mag vijf exemplaren weggeven. Mail voor 15 juni 2026 je naam, lidnummer en adres naar wedstrijden@raakvzw.be (vermeld Jeroen Meus in het onderwerp) en maak kans.

Samen sporten

Raften op de Dender dichtbij

Wie raften zegt, denkt misschien aan wilde rivieren in Zwitserland of Italië. Maar niets is minder waar, want in de achtertuin van Raak Appelterre-Eichem loopt de Dender. Onder het motto 'zoek het niet te ver' scheepten de Raak-leden van Appelterre-Eichem al een paar keer in. Per zes à acht deelnemers in één boot en peddelen maar.

Raak-vrijwilliger Stefan Vanden Eynde: "We spreken af aan het Sas van Idegem, waar de boten, peddels en reddingsvesten op ons wachten. Geen gedoe met busvervoer of logistiek regelen, dat is mooi meegenomen."

De tocht zelf duurt zo'n twee uur. Alles draait om samen beleven, niet om prestatie of snelheid. "De Dender kronkelt sterk en loopt grotendeels door een natuurlijke omgeving, met weinig tot geen bebouwing. Ook op het water komen we hoogstens plezierboten tegen, voor vrachtboten is de Dender niet breed en diep genoeg. Naast de Dender loopt ook een jaagpad, waarlangs partners of minder grote waterratten kunnen volgen per fiets. Dat maakt de activiteit toegankelijk voor een bredere groep."



Traditioneel sluit Raak Appelterre-Eichem haar activiteiten af met een drankje. Het café van zorginstelling Schoonderhage in Pollare opent speciaal voor de gelegenheid en biedt ruimte om na te praten.

Fietsen

03/05/26 **Rijkevorsel**
Cementzakkenfietstocht
Gemeenschapscentrum Sint-Jozef Rijkevorsel, Kerkdreef 61, 2310 Rijkevorsel | 8-15u: 20 km, 35 km en 55 km.

25/05/26 **Meerhout**
Fietshappening
Parochiezaal Meerhout Zittaart, Lindestraat 24, 2450 Meerhout | 9-14u30: 30 km en 50 km.

07/06/26 **Westmalle**
Fietsen langs kronkelende wegen in de Noorderkempen
Parochiezaal Westmalle, Sint-Jozeflei 27, 2390 Westmalle | 9-15u: 30 km en 50 km.

28/06/26 **Herentals**
Sint Janstoer
Voetbalkantine FC Lindau, Herenthoutseweg 211, 2200 Herentals | 9u-14u30: 35 en 55 km.

05/07/26 **Scherpenheuvel-Zichem**
In het land van De Witte
Zaal Munte, Pater Richard van de Wouwerstraat 5, 3271 Scherpenheuvel-Zichem | 8u-14u: 20 km en 40 km.

Jogging

01/05/26 **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 (Leerbeek) | 400 m, 800 m, 4 km, 8 km en 12 km.

25/05/26 **Pelt**
53ste Boseindrun
Scoutslokaal De Kievit, Roosendijk 109A, 3910 Pelt | 50 m, 700 m, 1400 m, 4 km en 8 km.

06/0626 **Geel**
26ste Punt kermisjogging
VBS top@punt, Vogelzang 64, 2440 Geel | 200 m, 400 m, 600 m, 800 m, 5 km, 10 km en 15 km.

Wandelen

03/05/26 **Houwaart**
Lentebloesemwandeling
Provinciale wandeldag Vlaams-Brabant
St.-Denijszaal, Haldertstraat 11, 3390 Tielt-Winge | 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.

17/05/26 **Peulis**
Fiets- en wandeldag
Gildezaal Peulis, Teintstraat 2, 2580 Peulis | 7u-15u: 7 km (rolstoeltoegankelijk), 10 km en 15 km.

Karabijnschieten



Een jaarlijkse traditie bij Raak Pijpelheide: met de bus naar de Norbertusschutters voor een avondje karabijnschieten. Organisator Jos Schauwaers vertelt: “De infrastructuur is ideaal: boven de kantine, beneden de schietzaal. We schieten in groepen van zes, want er zijn zes geweren en zes schietbanen. Wie niet aan het schieten is, praat boven bij met een drankje in de hand. De activiteit is bewust kleinschalig en gemoedelijk. We gaan ook bewust met de bus, dat is veilig en zorgeloos voor iedereen.”

“Het schieten zelf gebeurt op doelen op zo’n tien tot twaalf meter afstand, met luchtdrukgeweren en telkens vijf kogeltjes per beurt. Na vier rondes wordt een klassement opgesteld, al ligt de nadruk ook hier niet op prestatie. De regels worden soepel gehanteerd. Het amateuristische karakter maakt dat ook minder ervaren deelnemers zich comfortabel voelen. Aan het einde van de avond worden de resultaten afgeroepen en voorzien de Norbertusschutters een kleine prijs.”

Fietskoers in Lutlommel

Primeur bij Raak Lutlommel: op 9 mei vindt de allereerste 'dikkebandenkoers' plaats. “We organiseren de fietswedstrijd samen met de school”, vertellen Raak-vrijwilligers Jacky Loomans, Herman Vliegen en Richard Geboers. “Wij zijn verantwoordelijk voor de wedstrijd, inclusief drank- en snackstand. De school zorgt voor de promotie bij de leerlingen en de presentatie de dag zelf. Van de allerkleinste tot de grootste leerlingen, allemaal krijgen ze de kans om deel te nemen aan een eigen reeks, aangemoedigd door hopelijk veel ouders en grootouders. Onze koers is van 10u tot 14u, net voor de kermis en de bijhorende kermiskoers voor volwassenen.”

“Het parcours is vlak bij de school en zorgvuldig afgezet met linten. Het is bewust compact en bochtig, zo blijft de snelheid beperkt en ligt de nadruk op plezier en veiligheid. De jongste deelnemers starten met hun loopfiets op een traject van zo’n 100 meter, terwijl de oudere kinderen verschillende rondes van ongeveer 200 meter afleggen met de fiets waarmee ze naar school komen.”

En de opbrengst? “We hopen vooral op een levendige, gezinsvriendelijke dag met veel ouders en grootouders langs het parcours. De opbrengst van onze drankstand gaat integraal naar de school.”

24/05/26 **Mechelen**
Pinksterwandeling
Parochiezaal Libertus, Nekkerspoelstraat 366, 2800 Mechelen | 8u30-15u: 6 km (rolstoeltoegankelijk), 12 km en 16 km.

25/05/26 **Koersel**
Pinkster-Boke-spekwandeling
Gildezaal St. Sebastiaansgilde, Gildestraat 9, 3582 Koersel | 7u-15u: 6 km (rolstoeltoegankelijk), 9 km, 12 km en 15 km.

30/05/26 **Geel**
De Zotte 50 van Gheel
Voetbalkantine PULA, Zwaarvoerderspoor 3, 2440 Geel | 6u-15u: 4 km (rolstoeltoegankelijk), 7 km (rolstoeltoegankelijk), 12 km, 25 km en 50 km.

31/05/26 **Betekom**
Lentewandeling
De Klimroos, Prof. Scharpelaan 47, 3130 Betekom | 7u30-15u: 5 km (rolstoeltoegankelijk), 8 km, 10 km, 13 km, 15 km, 18 km en 23 km.

07/06/26 **Ganshoren**
Verrassend groen Brussel
Jeugdhuis Tongeluk, Bosstraat 10, 1083 Ganshoren | 9u-15u: 5 km (rolstoeltoegankelijk), 8 km en 12 km.

07/06/26 **Pulle**
De Peer en Marie-wandeling
De Griffel, Dorpsstraat 37, 2243 Pulle | 8u-14u: 5 km, 8 km en 12 km.

28/06/26 **Merelbeke-Melle**
Roo in wandelschoenen
GOC Gontrode, Geraardsbergsesteenweg 94, 9090 Merelbeke-Melle | 13u30-15u: 5 km, 8 km en 10 km, alle afstanden rolstoeltoegankelijk.

28/06/26 **Dilbeek**
Hopwandeling
Trefcentrum Solleveld, Solleveld 11, 1700 Dilbeek | 7u30-15u: 6 km, 12 km en 18 km.

28/06/26 **Zoerle-Parwijs**
Paradijswandeling
Ontmoetingscentrum, Smissenhoekstraat 11, 2260 Zoerle-Parwijs | 7u-15u: 6 km, 8 km, 12 km, 15 km en 20 km.

05/07/26 **Scherpenheuvel-Zichem**
In het land van De Witte
Zaal Munte, Pater Richard van de Wouwerstraat 5, 3271 Scherpenheuvel-Zichem | 8u-15u: 6 km, 10 km en 16 km.

Mountainbike

03/05/26 **Zelzate**
18de Dwars door Zelzate
Kantine FC Grensboys, Zeestraat 2, 9060 Zelzate 25 km, 35 km en 50 km.

Tegenspraak

Hoort alcohol bij feest en gezelligheid, of kan het ook zonder?

De manier waarop we als samenleving naar alcohol kijken is veranderd, dat is het minste wat je kan zeggen. Wie met de auto de weg opgaat mag nagenoeg niets drinken, we worden gewezen op de negatieve impact op de gezondheid, en campagnes zoals Tournée Minérale kennen veel bijval. Lucrèce vindt dat een goede evolutie. Sabien vindt het opgeheven vingertje naar wie geniet van biertjes of wijn te verregaand.

Tekst An Candaele • Foto's Kristof Ghyselinck




Sabien

Sabien: “Ik wil volop genieten van het leven. Daar hoort lekker eten en drinken bij.”

“Bij het bereiden van het middagmaal schenk ik me een aperitief in”, vertelt Sabien. “Ik besteed veel tijd aan koken, ook al is het voor mij alleen. Ik doe het gewoon heel graag. Dan zet ik muziek op, en een aperitief terwijl ik de groenten snijd maakt de sfeer compleet.

Ik ga ook regelmatig uit eten met vrienden en kies dan een passende wijn. Vrienden die geen alcohol drinken, genieten ook, we hebben geen alcohol nodig om plezier te maken. Ik vind het gewoon lekker en het is fijn om nieuwe dingen te ontdekken.

Als lid van de Oostendse Bierjutters ben ik een keer per maand present in bierrestaurant Heerlijk in Oostende voor een bierproeverij vergezeld van eten. De combinatie met voeding is belangrijk.”

Een eigen bier

Sabien verblijft elk jaar enkele maanden in Spanje. “Daar drink ik graag een vermout of pistachelikeur,” zegt ze. “Streekbieren vind je daar minder, maar toch ontdekte ik er een mooi bierrestaurant dat 120 soorten aanbiedt. De uitbater vindt het fijn dat ik geïnteresseerd ben en ik leer met plezier wat het best past bij welk gerecht.

“Ik erger me er wel aan dat alcohol met alle zonden van de wereld wordt beladen, ook buiten het verkeer."

SABIEN

Als ik in België een stad of dorp bezoek, proef ik het plaatselijk bier. We zijn een echt bierland en ik heb een boek met leuke bierrestaurants en speciale cafeetjes. Ik maak er een uitstap van en stippel een wandelroute uit met stop in het restaurant of café. Het is een hobby.

Met de hulp van een brouwer bracht ik een bier op de markt waar ik de ingrediënten van bepaalde. Het kreeg de naam van mijn man die in 2017 overleed: Olaf. Mijn man was ook een bierliefhebber, maar hij hield het bij zijn favorieten, terwijl ik altijd op zoek ben naar iets nieuws om te leren kennen. Ik maak ook zelf wijn en likeur en in Spanje limoncello, arancello (met sinaasappelen) en koffielikeur. Ermee bezig zijn is even belangrijk als het proeven.”



Lekker eten en drinken is genieten

"Alcohol in het verkeer mag streng aangepakt worden", vindt Sabien. "Als we met vrienden ergens naartoe gaan, moet er een bob zijn, of we nemen de bus. Zelf rijd ik niet met de auto. Toen mijn man nog leefde, was hij chauffeur. Dan boekten we een hotel en bleven een nachtje slapen. Dertig jaar geleden stapten velen wel nog in de auto na pakweg tien pinten. Dat is veranderd ten goede. Of de lage toegelaten norm overdreven is, laat ik aan het oordeel van mensen met kennis van zaken.

Ik erger me er wel aan dat alcohol met alle zonden van de wereld wordt beladen, ook buiten het verkeer. Er heeft niemand last van dat ik geniet van eten en drinken. Ik drink me niet ladderzat. Als iemand in mijn kennissenkring te veel drinkt en zich hinderlijk gedraagt, spreek ik hem of haar erop aan. Drinken als vlucht is problematisch, iets helemaal anders dan genieten. De waarschuwingen over hoe slecht het zou zijn voor de gezondheid neem ik met een korrel zout. Ik kook dagelijks vers met gezonde ingrediënten. Zelfs mét mijn biertje of glas wijn lijkt het me veel gezonder dan kant-en-klare maaltijden, suiker of andere ongezonde dingen waar de winkelrekken vol van staan."

Voor mij geen Tournée Minérale

"Twee keer per jaar laat ik mijn bloed controleren. Vaak is alles oké, soms zegt de dokter: 'nu zou je beter wat minderen'. Dan hou ik daar rekening mee. Tournée Minérale is niet aan mij besteed. Na een periode met veel feestjes en etentjes hou ik het wel een tijdje soberder. Af en toe vasten is zinvol, maar ik heb er geen campagne voor nodig, dat beslis ik zelf wel. Tournée Minérale in februari, *Dry January*, wat volgt er nog? Als mensen er iets aan hebben, is dat oké, maar leg het mij niet op. Een gemeente klopte zich op de borst dat hun nieuwjaarsreceptie volledig alcoholvrij was. Dat gaat mij te ver. Vroeger moest je alcohol drinken om erbij te horen, goed dat dat er wat uit is. Ik dring nooit meer aan - 'eentje maar' of 'proef toch eens' - zoals ik vroeger wel eens deed. Maar nu slaat de slinger door naar de andere kant. Laat iedereen genieten op de manier waarop hij of zij dat wil, met of zonder alcohol.

Ik heb thuis een ruim assortiment bieren waaronder ook enkele alcoholvrije soorten. Ik volgde al drie proeverijen met alcoholvrij bier, het is leuk om ook de alternatieven te ontdekken. Er zitten heel geslaagde bij. Dat er nu meer is dan de alcoholvrije pils van weleer is een goede zaak."

"Mijn man stierf op zijn 54ste, ik besef dat het snel gedaan kan zijn. Dat zet mij ertoe aan om te genieten van het leven en niets uit te stellen. Lekker eten en drinken is voor mij puur genieten."

Lucrèce: "Om te genieten of plezier te maken heb ik geen alcohol nodig."

'Ik kom uit een familie waar bier en sterke drank vlot binnen gingen", vertelt Lucrèce. "Het was een andere tijd, niemand stelde daar vragen bij. Bij mijn peter stond de dag door een fles rum op tafel. Wie er binnenkwam – de postbode, een buur, de wijkagent – kreeg een borrel. Daarmee toonde je je gastvrijheid. Ik heb daar ook menige borrel gedronken.

Mijn man werd op zijn veertiende op het bureau van zijn vader geroepen. Die pakte een pakje sigaretten en schonk een cognac in. Welkom in de wereld van volwassenen, nu was hij een man. Als je geen alcohol dronk, kreeg je opmerkingen als: water is voor de vissen, ben je ziek? Er waren ook nog niet veel alternatieven. Wie geen alcohol dronk, moest het met water of sinaasappelsap doen."

Rijden en alcohol gaan niet samen

"Ik was nooit een overmatige drinker, maar op feestjes of recepties deed ik graag mee en het smaakte me. Een aperitief en enkele glazen wijn aan tafel bij bezoek, of een streekbier 's avonds bij de televisie: het hoorde erbij. We reden soms met de auto naar huis terwijl dat – met de



ogen van nu – onverantwoord was, en hoopten dat we geen alcoholcontrole en bijhorende boete kregen. Door de bewustmakingscampagnes en de wijsheid die komt met ouder worden, ging ik me strikt houden aan de toegelaten hoeveelheid voor chauffeurs. Om boetes te vermijden, maar vooral omdat ik me verantwoordelijk voel voor wie bij mij in de auto stapt én voor de andere weggebruikers. Je wil het niet op je geweten hebben dat je iemand levenslang letsel bezorgt omdat je gedronken hebt. Sinds het ongeval van Tom Waes hou ik me aan nultolerantie als ik de weg op moet. Van eentje komt immers al snel nog eentje en dan is het gissen of het toch niet te veel zal zijn. Nu stap ik met een gerust hart in de auto."

Nuchter in drinkend gezelschap

"Ik mis de alcohol niet. Zeker niet als er lekkere alternatieven zijn. Het aanbod is nu veel uitgebreider, een fijne evolutie. In een groep die 'grote pinten' drinkt, neem ik vaak een niet-alcoholisch bier, om niet uit de toon te vallen en commentaar te vermijden. Al is het nu veel meer aanvaard dan vroeger dat je geen alcohol drinkt. In gezelschap waar iedereen alcohol nuttigt, voel ik me soms wel een beetje een buitenstaander. Naarmate de alcohol in de man of vrouw is, stijgt het stemvolume en lachen mensen om dingen die in nuchtere toestand niet grappig zijn. Dat is een klein nadeel, maar ik kan perfect plezier hebben zonder alcohol. En ik heb achteraf niet het lome gevoel zoals na het tafelen mét wijn. Misschien kan ik er ook minder tegen door de leeftijd.

Ik neem al enkele jaren deel aan Tournée Minérale. Het helpt de vanzelfsprekendheid van alcohol doorbreken en je gaat er achteraf veel bewuster mee om. Soms ga ik na die campagnemaand nog wat langer alcoholvrij door. Omdat ik me fitter voel en het beter is voor de gezondheid. Dat ik zo ook enkele kilo's verlies, is meegenomen."

Wordt mensen hun pleziertje ontzegd?

"Mijn man drinkt graag een streekbier 's avonds. Buiten de maand van Tournée Minérale laat ik me af en toe verleiden om er eentje mee te drinken. Dan geniet ik extra omdat het maar heel af en toe gebeurt.

> "In gezelschap waar iedereen alcohol nuttigt, voel ik me soms wel een beetje een buitenstaander."
>
> LUCRÈCE

Jongeren zijn opgegroeid met een andere mentaliteit rond alcohol. Mijn generatie maakte de omslag mee en heeft het er soms moeilijk mee. Op doordeweekse dagen zie ik vooral gepensioneerden met zware bieren op een terras zitten of wijn drinken op restaurant. Ze zeggen: 'We hebben heel ons leven hard gewerkt, nu willen we genieten en zou men ons dat pleziertje afnemen.' Het is geen kwestie van iets afnemen, we worden geïnformeerd over de risico's en dan moet ieder voor zichzelf uitmaken of hij of zij er rekening mee houdt of niet. Zolang het anderen niet schaadt natuurlijk, want dan moet er wel tegen opgetreden worden. Denk aan het verkeer, maar ook aan voetbalwedstrijden waar bij rellen of vechtpartijen altijd alcohol in het spel is."

Ik mis niets

"Ik denk dat de plaats die alcohol krijgt nog verder zal evolueren. Misschien krijgen we een nultolerantie in het verkeer zoals in de Scandinavische landen. Dat roept weerstand op, maar ooit vinden wij dat wellicht normaal. Toen roken op veel plaatsen verboden werd, was er ook weerstand. Dat is niet eens zolang geleden. Nu kijken we met ongeloof terug op de tijd dat er in praatprogramma's op televisie, op café, in restaurants en zelfs in de nabijheid van kinderen werd gerookt. Dat ook alcohol zijn vanzelfsprekende alomtegenwoordigheid verliest, kan ik alleen maar toejuichen. Ik heb niet het gevoel dat ik iets mis en kan evengoed genieten zonder of met veel minder."

Raak-raket: Ganshoren

Een alien landt op je dorpsplein en wil rondgeleid worden … maar wat toon je? In Raak-raket gaan we op zoek naar bezienswaardigheden in een dorp of stad. Deze keer leiden Raak-vrijwilligers Greta en Daniel Van Bossche ons rond in Ganshoren.







Verrassend groen Ganshoren

Al meer dan 20 jaar organiseert Raak Ganshoren een gezellige wandeldag in het prachtige natuurgebied van het Laarbeekbos, het Poelbos en door het Moeras van Ganshoren, een klein maar bijzonder natuurgebied midden in de Brusselse rand. Dit moerasgebied is voor wandelaars een rustige plek om even te ontsnappen aan de drukte van de stad.
De wandeldag is niet alleen een sportieve activiteit, maar ook een moment van ontmoeting en gezellig samenzijn in het pop-up-restaurant. Kinderen kunnen zich uitleven in de Chocowandeling die hen ook naar de mooiste speeltuinen brengt. Zo brengt Raak Ganshoren elk jaar opnieuw mensen samen in een ontspannen en groene omgeving.

Wie mee wil wandelen, noteert 7 juni 2026 (vanaf 9u) in de agenda. Afspraak in Jeugdhuis Tongeluk in Ganshoren.

WWW.RAAKGANSHOREN.BE





Plukboerderij Theo: zelf oogsten

Aan de rand van Ganshoren ligt plukboerderij Theo, een plek waar buurtbewoners zelf hun groenten kunnen oogsten. Leden delen er mee in de oogst van verse, seizoensgebonden groenten. De boerderij combineert stadslandbouw met een sociale werking en brengt mensen dichter bij natuur en voeding.

De vroegere herberg Heideken

Lang voordat Ganshoren uitgroeide tot een volwaardige Brusselse gemeente lag in de buurt van de huidige Eeuwfeestsquare een herberg met de naam Heideken. De herberg was in vroegere tijden een belangrijke ontmoetingsplaats voor bewoners van het dorp en voor reizigers die langs de landelijke wegen trokken. Boeren, wandelaars en handelaars kwamen er samen om uit te rusten, iets te drinken en nieuws uit te wisselen.
Hoewel de herberg zelf al lang verdwenen is, bleef een klein stukje geschiedenis bewaard. Op de Eeuwfeestsquare is vandaag nog een deel van de oude ingang van de herberg te zien. Dat overgebleven fragment herinnert aan het landelijke verleden van Ganshoren, toen herbergen en boerderijen het dorpsleven kleur gaven.



185 jaar autonoom Ganshoren

De naam Ganshoren gaat terug tot de middeleeuwen en verwijst naar het landschap dat hier vroeger te vinden was. In de natte weiden en moerassige gebieden rond het dorp leefden ganzen. Het tweede deel van de naam, 'horen', zou afkomstig zijn van het oude woord 'horre': een stuk land of een moerassige hoek.
Op verschillende plaatsen in Ganshoren zijn kleine standbeeldjes van ganzen te zien. Die verwijzen naar de oorsprong van de naam en vormen een charmant symbool van de lokale geschiedenis. Pas in de twintigste eeuw groeide Ganshoren uit tot een echte Brusselse gemeente.



GC De Zeyp

Gemeenschapscentrum De Zeyp is een Nederlandstalig gemeenschapscentrum in Ganshoren, een ontmoetingsplek waar cultuur, educatie en sociaal leven samenkomen.
In De Zeyp kan je deelnemen aan een brede waaier van activiteiten voor alle leeftijden.
Het is een plek waar buurtbewoners elkaar ontmoeten, verenigingen samenkomen en projecten worden opgezet die mensen verbinden. Naast cultuur en vorming speelt De Zeyp ook een belangrijke sociale rol, met initiatieven zoals wijkactiviteiten en een bibliotheek. Ook het warme en toegankelijke café 't Zeypke maakt er deel van uit.

Dominique Van Malder

"Als kind boven een minderwaardigheidsgevoel uitgroeien is niet gemakkelijk"

Is vader Eugene (75) een rolmodel voor zijn zoon Dominique Van Malder? En is Dominique (50) een voorbeeld voor zijn zoon Jack (15)? De acteur kennen we van *Radio Gaga* en *Albatros* en als *Patiënt Dompi* die een *gastric bypass* onderging. Met een zachte blik voor de kwetsbare mens schakelt hij moeiteloos tussen licht en donker, op de scène en op het scherm.

Tekst: Dominique Coopman - Foto: Titus Simoens

1 Was je vader Eugene een voorbeeld voor jou? En hoe gaat het nu met hem, na de dood van je moeder?

Dominique: "Het gaat. Hij praat met iedereen maar de tijd glipt hem soms door de vingers. We hadden het thuis niet breed en dat voel je. Het digitale gaat hem te snel. Ik spreek elke dag met hem en soms haalt hij een luisterend oor bij Tele-Onthaal. Ik ben nederig opgegroeid, met beide voeten op de grond. Mijn ouders zagen zichzelf slechts als arbeiders. Op school was ik het dikkertje, voelde me fysiek en mentaal niet altijd even goed, was beschaamd. Als kind boven zo'n minderwaardigheidsgevoel uitgroeien is niet gemakkelijk. Dat 'sorry dat ik er ben' kan ook je verbeelding aanscherpen. Wat ik meenam, is de drang om mijn dromen na te jagen. Niet om rijk te worden, wel om te doen wat ik graag doe. Mijn ouders konden dat niet maar voor mij werd het een bron van vrijheid en levenslust. Ik grijp alles aan om hier een leuke tijd te beleven."



2 Ben jij een rolmodel voor je zoon Jack?

Dominique: "Ik wil dat Jack beseft hoe de wereld in elkaar zit. Zijn wieg stond niet in een oorlogsgebied. Er is elke dag eten en we hebben een ziekteverzekering. Wat een voorrecht! Daarom vertel ik hem over mijn jeugd. Jack gaat mee op restaurant en op reis. Ik wil dat hij weet dat dit niet voor iedereen vanzelfsprekend is. In onze caravan van Radio Gaga ontmoetten we veel mensen die op de pechstrook van het leven bivakkeren. Ik vertel Jack daarover. Aan de andere kant wil ik niet dat dat verlammend werkt. Soms moet ik me ook afsluiten van de gruwel van de wereld."

3 Je zoon Jack is 15 en groeit op met gescheiden ouders. Luistert hij nog naar zijn papa?

Dominique: "Scheiden doe je niet voor het plezier maar we maken er iets goeds van. Zijn mama woont in Brussel, wij in Gent. Jack leert zo twee werelden kennen. Hij praat met zijn mama, met mij, met zijn bonusouders, met zijn bonusbroer en -zus. Dat geeft hem ruimte.

Hij staat met één voet in Pubergem en met de andere nog in Jongetjesland. We delen veel, hij speelt basket en ik moedig hem aan. We boksen, paddelen, kijken voetbal, gaan naar concerten en naar de film. En ergens onderweg, tussen al die momenten, praten we over het leven."

kom op tegen kanker



‘Ik ben 68. Moet ik al aan een testament denken?’

U leest het in onze gratis gids!

Een testament zorgt ervoor dat uw nalatenschap volgens uw wensen wordt verdeeld. Het geeft u controle over wie wat krijgt en voorkomt problemen bij nabestaanden. Stel het opmaken van een testament dus niet uit. Vraag nu onze gratis gids aan met 21 veelgestelde vragen (en antwoorden) over nalaten en het maken van een testament.

Ja, ik ontvang graag de gratis gids over nalatenschap en testament

Bestel de gids via komoptegenkanker.be/nalaten of vul deze antwoordstrook in.

☐ De heer ☐ Mevrouw

Voornaam | Naam

Straat | Nummer | Bus

Postcode | Gemeente

Stuur de ingevulde antwoordstrook in een gefrankeerde envelop naar:
Kom op tegen Kanker vzw, Koningsstraat 217, 1210 Brussel.

Vragen? Contacteer ons via testament@komoptegenkanker.be of op 02 227 69 69.

Wij gaan zorgvuldig met uw gegevens om en verstrekken ze nooit aan derden. Kijk op komoptegenkanker.be/privacybeleid voor meer informatie.

Radar

Groot & klein

Groot plezier met uitstappen van uiteenlopende formaten: van insecten en miniatuurtreintjes tot dinosaurussen en molens. Leuk voor groot en klein!



© Paul Hermans via Wikimedia Commons

Historische ontmoeting

Sta oog in oog met dinosaurussen in het Museum voor Natuurwetenschappen in Brussel. De Galerij van de Dinosauriërs is met meer dan 3.000 vierkante meter de grootste museumzaal over dino's in Europa. Je ziet er tientallen exemplaren en ontdekt hoe ze leefden en evolueerden. Ontmoet Ben de Plateosaurus, Stan de T. rex, een Diplodocus en nog vele anderen.

WWW.NATURALSCIENCES.BE/NL

Kriebelbeestjes

Ga in Hexapoda, ook gekend als het Jean Leclercq Insectarium, op een wetenschappelijke en speelse reis naar de fascinerende wereld van insecten. In Waremme, net over de Limburgse grens, kan je honderden opgezette insecten en zowat 50 levende exemplaren zien. Zo maak je kennis met hun diversiteit, hun rol in de natuur, onderlinge communicatie en nog veel meer. Daarnaast is er ook een prachtige tuin, die speciaal werd gemaakt om onder meer vliegen, kevers en bijen aan trekken.

WWW.HEXAPODA.ULIEGE.BE

Kunst in het klein

In het Museum to Scale 1/7 in Antwerpen kregen honderd Belgische hedendaagse kunstenaars elk hun eigen minizaal, die ze op een originele manier inrichtten. Onder meer Koen Van Mechelen, Luc Tuymans en Jan Fabre namen deel aan het project.

Het Museum to Scale 1/7 bevindt zich in een gebouw van de Antwerpse universiteit en is enkel op weekdagen toegankelijk.

WWW.UANTWERPEN.BE/NL/OVERUANTWERPEN/CAMPUSSEN/KUNST-OP-DE-CAMPUS/MUSEUM-TO-SCALE

In de wolken

In de luchtvaarthal van het Koninklijk Legermuseum in Brussel vind je op 10.000 vierkante meter meer dan 130 vliegtuigen, een honderdtal vliegtuigmotoren en ander vliegend materieel. Een eeuw luchtvaartgeschiedenis komt er tot leven: van luchtballonnen en toestellen uit de wereldoorlogen tot een vliegboot en F16's. Deze unieke verzameling is een van de belangrijkste van Europa.

WWW.KLM-MRA.BE/NL/LUCHTVAARTHAL

Weg zijn wij!



© Toerisme Heist

Meer dan 2.500 stuks telt de verzameling miniatuurtreinen van Pieter Nombluez. Je vindt de collectie in het treinmuseum van Heist-op-den-Berg. Liever echte treinen in levensgroot formaat? Dan moet je in Train World in Schaarbeek zijn. Je kan er heel wat oude treinen bekijken, waaronder de oudste locomotief van België. Je kan er ook zelf machinist spelen en op speurtocht gaan door het museum.

WWW.HEIST-OP-DEN-BERG.BE/TREINMUSEUM
WWW.TRAINWORLD.BE

Op de agenda bij Raakpunten



Buffelplons

Op 17 mei houdt Raak Tetterende Tiretten haar jaarlijkse familiedag op de buffelboerderij. De familiedag is beter bekend als De Buffelplons. Om 12u30 mogen de buffels voor het eerst de vijver in. Voor jong en oud is lentepret voorzien: kinderanimatie en gezinsactiviteiten, drankjes, hamburgers, pannenkoeken en buffelijsjes.
Locatie is de Keysershoeve in Zoersel.

WWW.TETTERENDETIRETTEN.BE

Vakantie in mijn straat

Van 19 tot 21 juni organiseert Raak Rijkevorsel Sint-Jozef opnieuw Vakantie in mijn straat, een vakantiefestival met animatie en attracties. De samenwerking tussen Raak en Chiro maakt dat het haalbaar blijft: de Chiroleiders nemen de kinderanimatie voor hun rekening en ook de Chiro-leden zijn aanwezig. Raak zorgt voor de animatie voor volwassenen.

WWW.FACEBOOK.COM/RAAKSINTJOZEF





De Verkeersclub

Verkeersveiligheid is een belangrijke factor voor een kindvriendelijke buurt, bleek uit de resultaten van de Raak-bevraging Buurtluisteraar. Daarom organiseert Raak Kuurne op 13 juni De Verkeersclub, waarin kinderen, ouders en grootouders samen aan de slag gaan. Deelnemers maken op een speelse manier kennis met verschillende aspecten van verkeer, zoals behendigheid en verkeersregels. De activiteit bestaat uit vijf onderdelen: de verkeersquiz 'Het grote voetgangersexamen', de verkeersquiz 'Het grote fietsexamen', een snelheidsparcours om te racen met autootjes op afstandsbediening, een behendigheidsparcours met autootjes op afstandsbediening en een parcours waar kinderen hun ouders moeten doorloodsen terwijl die een promillebril dragen.

WWW.KWBKUURNE.BE
RAAKVZW.BE/ACTIVITEITEN/DE-VERKEERSCLUB

Buitenspeeldag

Raak Gijzegem-Hofstade roept 16 mei uit tot buitenspeeldag. Doe mee aan het cornholetoernooi, speel mee met reuzeversies van Vier op 'n rij en Jenga, ontdek Mölky of speel een partijtje Kubb. Ook wie gewoon van een (hopelijk) zonovergoten namiddag in de buitenlucht wil genieten, is natuurlijk meer dan welkom.

WWW.RAAK-GIJZEGEM.BE/ACTIVITEIT/BUITENSPEELNAMIDDAG-2026.
VOOR HET CORNHOLETOERNOOI IS VOORAF INSCHRIJVEN NOODZAKELIJK.

Het grote generatiespel

Raak Oudenburg speelt op 30 mei het grote generatiespel. Zoals de naam laat vermoeden, bestaan de ploegen uit mensen van diverse generaties. Voor de vragen en opdrachten moeten de deelnemers vertrouwen op elkaars kennis, want de vragen en opdrachten zullen niet bij alle ploegleden een belletje doen rinkelen. Van de Witte Gids tot cassettebandjes en emoji's: ze zullen iedereen in hun ploeg nodig hebben om de opdrachten te doen slagen.

WWW.RAAKOUDENBURG.BE
RAAKVZW.BE/ACTIVITEITEN/HET-GROTE-GENERATIESPEL

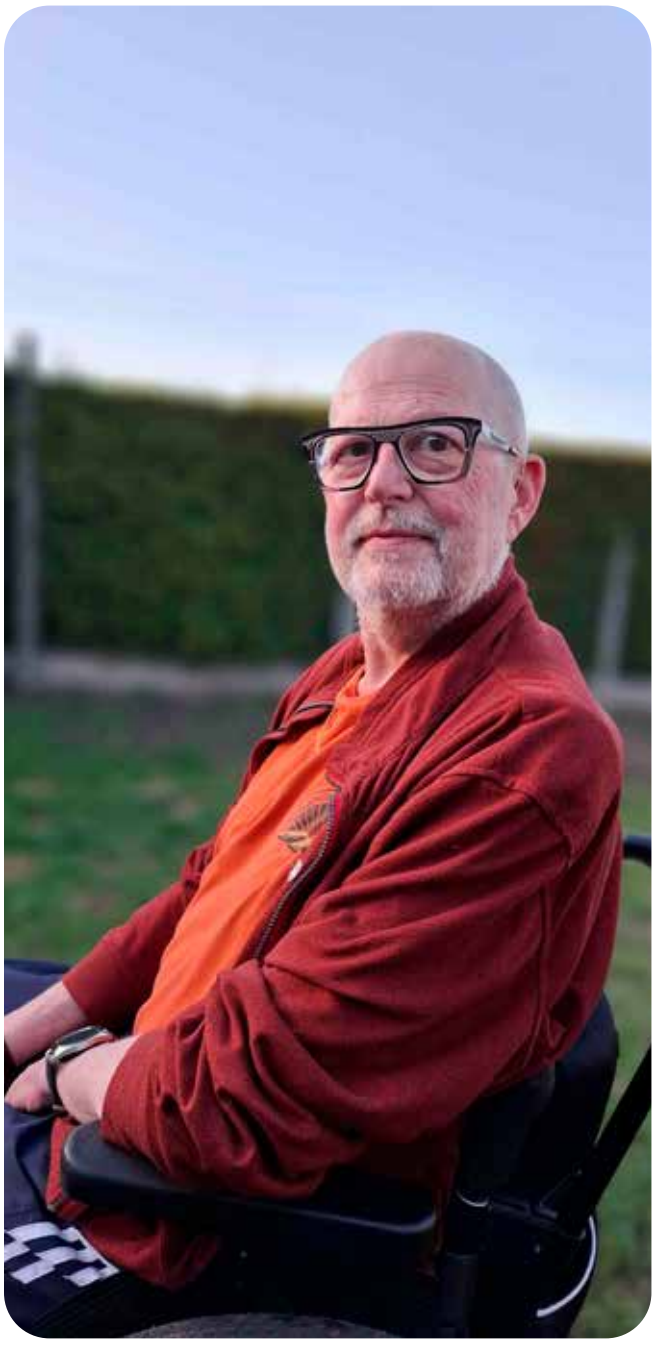
Lofspraak

In memoriam: Marnix Poelman

"Ik schrijf brieven voor mijn kleinkinderen, lees ze voor en neem ze op zodat ze pepe later nog kunnen horen"

Marnix Poelman (65) is niet meer. In 2011 kreeg hij kanker en werd zijn rechterbeen geamputeerd, maar hij overleefde. In 2025 kreeg hij opnieuw kanker, deze keer aan de pancreas, wat hem fataal werd. "Dit is te vroeg, maar ik ben er nog", vertelde hij op 5 maart 2026, een week voor hij thuis overleed. Hij is de man van Lieve, papa van vier zonen en pepe van tien kleinkinderen. Bij Raak volleybalde hij, engageerde hij zich bij Raak Kwatrecht en maakte hij deel uit van het nationaal bestuur.

Tekst & foto's: Dominique Coopman



Het is donderdagnamiddag 5 maart 2026. Ik zit buiten in de zonovergoten tuin van Marnix in Kwatrecht. Hij is ernstig ziek en zal niet lang meer leven. We drinken koffie met koekjes, zijn vrouw Lieve brengt een ijsje met advocaat. Marnix geniet en vertelt.

"Twee rollercoasters heb ik meegemaakt. Eén in 2011. Ik had myxofibrosarcoma, een zeldzame wekedelentumor, met uitzaaiingen op de milt en lever. Professor Schöffski van de KU Leuven – een crème van een vent – was eerlijk. Hij achtte de kans klein dat ik het zou overleven, maar deed zijn uiterste best. Als je blijft geloven, zijn er wonderen mogelijk. Ik raapte al mijn moed bijeen, onderging de behandelingen en werd drie jaar later kankervrij verklaard. Tien jaar lang, van 2015 tot 2025, ging het goed. Ik werkte weer, speelde zitvolleybal, wandelde met mijn prothese en zette me in voor Raak.



Marnix (derde van links) en vrienden op Wim for Life 2024.

Tot in de zomer van 2025 een nieuwe diagnose kwam: pancreaskanker. Prognose, met behandelingen: zes maanden tot een jaar. Er werd nog een therapie opgestart, maar die sloeg niet aan. Een stent of stoma bleek geen optie. Voortaan stond alles in het teken van afscheid nemen, papieren regelen en mijn uitvaart voorbereiden. Wat ik mezelf wens? Nog genieten van elk moment met mijn gezin, familie en vrienden. En thuis sterven."

Ik moet even slikken en zit stil. Een trein raast voorbij op de drukke lijn Gent-Brussel. Marnix vraagt: "Mag ik een sigaartje roken?" "Jij bent thuis", zeg ik. Hij steekt er een op. Ik vraag wie of wat centraal staat in zijn leven en hoe hij afscheid wil nemen.

"Mijn boodschap? Ga moeilijke dingen niet uit de weg, werk samen aan oplossingen. Samen geeft voldoening."

"Mijn gezin en familie staan centraal. We hebben vier zonen en vijf schoondochters. Voor Yourie, Bjorn, Arne en Jelle is het soms moeilijk om te praten, maar ze hebben me wel elk een brief geschreven. We hebben tien kleinkinderen: Marilou, Cézanne, Amélie, Kasper, Marthe, Liese, Hanne, Elias, Noah en Lily. Ze komen veel, ons huis zit vaak vol. Dat is soms lastig, maar vooral plezant. Ik zie ze allemaal even graag, al heb ik met Kasper – mijn bandiet – een speciale band. Hij is mijn petekind en woont in Amerika. Elke avond videobellen we even. Voor hem is het dan 17 uur, voor mij 23 uur. Ik kijk daar altijd naar uit. Ik hoop zijn verjaardag op 14 april en de communies van Hanne, Elias en Marthe nog mee te maken, en tegelijk neem ik nu al afscheid.

Het zal raar zijn voor de kleinkinderen als pepe er niet meer is, maar ze gaan er open mee om. Noah (5) sprong op mijn schoot: 'Pepe, ik weet dat jij gaat sterven, maar kan ik je morgen nog knuffelen?' En Elias (7) had het zo moeilijk dat hij niet meer at, tot ik hem kon troosten met een deugddoende knuffel. Mijn dokter zei: 'Schrijf je verdriet van je af.' Dat doe ik. Ik schrijf brieven aan mijn kleinkinderen, van hart tot hart. Ik lees ze voor en neem ze op, zodat ze pepe later nog kunnen horen."

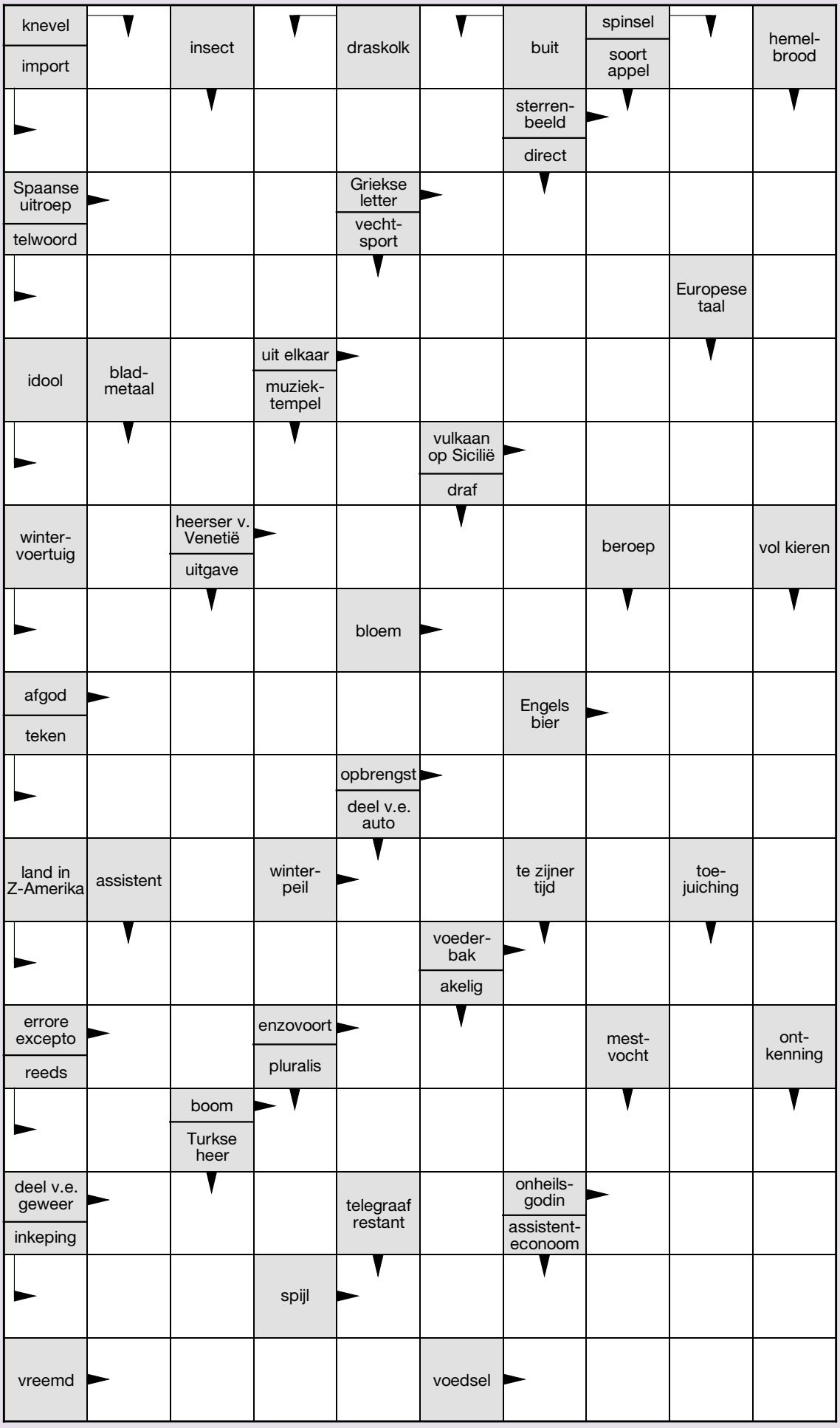
"Ik ben dankbaar om Lieve, en samen zijn we trots op onze kinderen en hun gezin. We ontmoetten elkaar in de jaren 80. Ik kon geen beter lotje trekken. We waren er altijd voor elkaar, in lief en leed. Samen bouwden we ons DVV-kantoor uit. We waren graag samen, we zorgden voor elkaar en gaven elkaar ruimte. Ik vind het spijtig dat Lieve door mijn ziekte geen ontspanning meer heeft. Ze volleybalt en pingpongt niet meer. Ze wil me niet alleen laten, omdat ze weet wat dat met mij doet.

Ik ben dankbaar dat ik me kon inzetten voor mijn gezin, mijn werk, het volleybal, Raak en de gemeenschap. Voor de vele vrienden en het bezoek dat ik kreeg. Voor elke handdruk, knuffel en elk luisterend oor. Ik was voorzitter van Raak Kwatrecht en nationaal bestuurslid. Mijn voorzitters waren Koenraad Coppens en Wim Verlinde (†) en nu Jo De Smet. Samen gaven we kwb een nieuwe elan. Ik ben 'groot' geworden dankzij Raak: ik kon er mezelf ontplooien en ik maakte veel vrienden. Ik dank Wim Wouters en Geert Cottyn van Raak, en Greet De Ceukelaire van Femma. Ze bellen of sturen me elke dag. Mijn boodschap? Ga moeilijke dingen niet uit de weg, werk samen aan oplossingen. Samen geeft voldoening."

"Mijn grootste geluk is dat ik er nog ben. Mijn grootste verdriet dat dit te vroeg is. Tot voor kort zei ik: 'Kijk niet te veel achterom.' Nu zeg ik tegen mijn kinderen en kleinkinderen: 'Kijk af en toe ook eens achterom.' Veel dromen heb ik niet meer. Ik wil nog naar zee, naar Koksijde, onze vakantieplek en later mijn rustplaats. Ik heb er veel foto's gemaakt van de zonsondergang.

Ik ben niet meer bang van de dood. Ik heb mijn ouders zien sterven en kan er, beter dan zij, over praten. Mijn geloof is door mijn ziekte sterker geworden. Bij de ziekenzalving kreeg ik een rozenkrans die ik elke dag vastneem. Of er leven na de dood is, weet ik niet. Ik weet alleen dat het anders zal zijn."

Puzzel


knevel
import
insect
draskolk
buit
spinsel
soort appel
hemel-brood
sterren-beeld
direct
Spaanse uitroep
telwoord
Griekse letter
vecht-sport
Europese taal
idool
blad-metaal
uit elkaar
muziek-tempel
vulkaan op Sicilië
draf
winter-voertuig
heerser v. Venetië
uitgave
beroep
vol kieren
bloem
afgod
teken
Engels bier
opbrengst
deel v.e. auto
land in Z-Amerika
assistent
winter-peil
te zijner tijd
toe-juiching
voeder-bak
akelig
errore excepto
reeds
enzovoort
pluralis
mest-vocht
ont-kenning
boom
Turkse heer
deel v.e. geweer
inkeping
telegraaf restant
onheils-godin
assistent-econoom
spijl
vreemd
voedsel

Quiz

Nu het weer wat warmer wordt, vind je de meeste Raakpunten buiten. De komende maanden vinden er dan ook geen quizzen plaats bij Raak. Voor wie het quizzen stiekem mist, klopten we aan bij Raak Geel. Hun quiz vond plaats op 14 maart, ook pi-dag genoemd (al moet je misschien wel een wiskundige zijn om dat te weten). Een pi-ronde mocht bijgevolg niet ontbreken en die schotelen we je graag voor.

1 Het is een felgekleurde pop, meestal gemaakt van papier-maché, gevuld met snoep, confetti of cadeautjes. Ze wordt opgehangen aan een touw. Kinderen mogen de pop geblinddoekt stukslaan. Wij associëren ze met Mexico, maar origineel komt de pop uit China. Wat is de naam van dit feestartikel?

2 Met zijn 3.766 km is deze rivier de langste rivier van Noord-Amerika. Steden langs deze rivier zijn onder andere Minneapolis, Saint-Louis, Memphis en New Orleans. Hoe heet deze rivier?

3 Deze gelige saus, die in veel frituren te verkrijgen is, komt origineel uit Nederland. Ze bevat naast olie ook ui, eigeel, suiker en kerrie. Ze wordt meestal geserveerd bij frietjes of hamburgers. Wat is de naam van deze saus?

4 Welk wiskundig principe wordt gebruikt om dit vraagstuk op te lossen?

Vraag: Als 5 kg van een product 6 euro kost, hoeveel kost 14 kg van dit product dan?

- *5 kg kost 6 euro*
- *1 kg kost 6/5 euro = 1,2 euro*
- *14 kg kost 14 x 1,2 euro = 16,80 euro*



5 In welke eeuw vonden de volgende gebeurtenissen plaats?

- Miljoenen Europeanen sterven door de pest
- Oprichting van beroeps-verenigingen, de Gilden genoemd
- Begin van de heksenvervolging
- Begin van de Honderdjarige Oorlog tussen Frankrijk en Engeland
- De Guldensporenslag

6 We zoeken de naam van een decoratieve en beschermende afwerkingslaag voor buitenmuren. Ze bestaat uit een mengeling van cement, zand en kunsthars. Het zorgt voor een strakke moderne look, is waterafstotend en ideaal om te combineren met isolatie. Hoe heet deze gevelbepleistering?

7 Mensen die last hebben van erg zware allergische reacties, bijvoorbeeld door insectenbeten of voedselallergieën, hebben dit vaak zelf bij als eerste hulp. Het is een met adrenaline voorgevulde injectiespuit. De spuit wordt meestal aangeduid met zijn merknaam. Wat is die?



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

Ruggespraak

Acteur, podcaster en theatermaker Johan Terryn

“Soms deel je vaderlijke wijsheden gewoon tijdens de afwas”

Johan Terryn reist samen met zijn jongste zoon naar Tsjechië. Na afloop blijft die in Praag voor een Erasmustraject. Op de terugweg zit Johan 900 kilometer alleen in de auto met zijn gedachten. Een van de vragen die hem bezighoudt: ‘Was ik wel genoeg aanwezig als vader?’ Uit die persoonlijke zoektocht ontstond een podcast en de theatershow ‘Aanwezig’.

Tekst Michiel Bronckaerts

Vanwaar kwam die gedachtestroom?

“Dat afscheid was een symbolisch moment. Je laat je kind los, maar tegelijk hoop je dat er nog iets van hem blijft hangen. Tot het plots wel heel erg stil werd in de auto. Dan voel je ineens heel concreet dat je een hoofdstuk van het vaderschap afsluit, en komt die reflex: ik moet nog zoveel zeggen. En terwijl besef je dat je al die zaken al eerder had kunnen zeggen. Maar je deed het niet, omdat je dacht dat er nog genoeg tijd was.”

Wat was voor jou het grootste inzicht tijdens de terugreis?

“Dat het vaderschap niet per se zit in de zogenaamd grote gesprekken die je nog wil voeren. De kleine momenten zijn minstens zo waardevol. Je denkt altijd dat dat ‘echte gesprek’ nog moet komen, maar misschien deelde je al een wijsheid met je kinderen tijdens de afwas of een korte autorit. Op het moment zelf heb je dat niet door, omdat het zo subtiel is. Net zoals wanneer ik grapjes maak met mijn kinderen of naar hen knipoog: dan voel ik me verbonden met hen.”

In je theatervoorstelling geef je aan dat je vader vooral fysiek aanwezig was, maar minder op emotioneel vlak.

“Emoties kwamen amper ter sprake. Toen ik zelf vader werd, zag ik pas in hoe belangrijk dat was. Je merkt dan: mijn kinderen kijken niet enkel naar wat ik doe, maar ook naar wat ik voel, toon, zeg of niet zeg. En dat was confronterend. Want plots besef je: hier heb ik nooit een taal voor gekregen. Dus moet je die zelf gaan uitvinden, terwijl je kinderen ergens wel verwachten dat je die beheerst.”

Wat versta je zelf onder ‘aanwezig zijn’?

“Dat gaat verder dan gewoon aanwezig zijn, als in fysiek in een ruimte staan. Klinkt simpel, maar het is verschrikkelijk lastig. Want als vader weet je ook niet altijd wat te doen,



zeker niet als het ongemakkelijk wordt. Maar net dan moet je blijven durven. Niet wegvluchten, je niet verbergen achter een stilte of niet meteen aandraven met oplossingen of adviezen. En vooral niet afwachten tot het juiste moment. Want het juiste moment is meestal gewoon ‘nu’, de tijd die je op dat moment doorbrengt met je kind. Het hoeft ook niet altijd perfect te zijn. Integendeel, zolang je er maar met je volle aandacht bent, met je eigen twijfels en stuntelighed, dan ben je volgens mij echt aanwezig.”

Hebben mannen meer de neiging, in vergelijking met vrouwen, om na te denken over hun rol als ouder?

“Vrouwen hebben historisch gezien minder de luxe gehad om te twijfelen over hun rol. Die lag gewoon vast. Terwijl

mannen lange tijd in een grijze zone hingen tussen vage verwachtingen en afwezigheid, omdat ze dat bijvoorbeeld zagen bij hun eigen vader. Nu zitten we in een tijd waarin er meer van mannen wordt verwacht: meer betrokkenheid, emotioneel beschikbaar zijn en vaak ook financiële verantwoordelijkheid. Dat is soms koorddansen zonder net. Ik herken dat ook, het gevoel dat je op meerdere fronten tegelijk moet slagen en net daardoor overal een beetje tekortschiet. Maar misschien is dat ook de verkeerde maatstaf. Misschien gaat het niet over slagen, maar over blijven proberen. En durven toe te geven wanneer je het niet goed doet."

"Heb ik antwoorden gevonden? Nee. Wel betere vragen en dat is ook veel waard."

Ondertussen heb je al deel van de theatervoorstellingen achter de rug. Hoe zijn de reacties? En vond je de antwoorden op je vragen?

"De reacties zijn ontroerend eerlijk. Iemand zei me dat hij zijn vader zou willen bellen, maar dat kon niet meer. Zoiets raakt me. Dan besef je dat het niet alleen mijn verhaal is. We delen dezelfde vragen en twijfels, maar vinden er zelden de juiste woorden voor. Of ik zelf antwoorden heb gevonden? Nee. *(lacht)* Maar dat was ook niet mijn bedoeling, denk ik. Ik heb wel betere vragen gevonden. Dat is ook veel waard."

Je jongste zoon is inmiddels terug. Heb je hem meteen alles verteld waarmee je zat?

"Ik heb niet plots een groot, allesomvattend gesprek gevoerd met hem. Of toch niet rechtstreeks. Want mijn beide zonen zijn wel naar de voorstelling komen kijken. Ze vonden het uniek om hun papa te zien worstelen en lachen met zijn eigen vaderschap. En verder probeer ik er gewoon te zijn en ben ik ervan bewust dat mijn aanwezigheid, ook al zijn ze ondertussen volwassen, er nog steeds toe doet."

Theaterstuk 'Aanwezig' van Johan Terryn
Info en tickets op www.johanterryn.com/speellijst

Oplossing puzzel pagina 44

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

Antwoorden quiz pagina 45

1. **Piñata**
2. **Mississippi**
3. **Joppiesaus**
4. **Regel van 3**
5. **14e eeuw (de quiz vond plaats op 14 maart, Pi-dag)**
6. **Crepi**
7. **Epipen**

Medewerkers Raak Magazine mei-juni 2026
An Candaele, Michiel Bronckaerts, Dominique Coopman, Steven Claeys, Jo De Smet, Jurgen D'Ours, Wouter Fransen, Kristof Ghyselinck, Nona Heremans, Filip Lelie, Fabian Spreeuwers, Jochen Szkilny, Arno Vande Velde (Arnoleon), Charlotte Van Doren, Hilde Van Malderen, Matthias Van Milders, Peter Van Riet, Kevin Verreth.

Coördinatie en eindredactie
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
Michiel Bronckaerts

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

www.EurikaShoe.com



Floris van Bommel Men & Women









HEREN: Floris Van Bommel Dr Martens Antony Morato Karl Lagerfeld Hoff Timberland Ambiorix Lloyd Ara Ecco Rockport Clarks Geox Mephisto Greve Ea7 Armani Sebago Xsensible Solidus

SNEAKERSHOP: Nike Adidas Karhu KarlLagerfeld Hoff SteveMadden UGG Buffalo Diadora Skechers Pantofola d'oro Vans Palladium AntonyMorato All-Star Asics Guess GLOBE Saucony Ea7 Armani NewBalance Sun68 Puma Reebok

DAMES: Guess Shoes & Bags Valentino Floris Van Bommel UGG Buffalo Hoff Diadora Ilse Jacobsen Gabor Mephisto Ecco Ara Geox Maripé Solidus Think! Liu Jo Mexx Sun68 Kahru Karl Lagerfeld



SKECHERS GARAGE



SKECHERS
HANDS FREE
Slip-ins

SKECHERS
Grootste keuze bij ons: 3000 paar!



MEER DAN 2.000 MODELLEN VOOR STEUNZOLEN!

Mephisto-Mobils Allrounder Piesanto Berkemann Ara Solidus Gabor Birkenstock HotPatatoes
CHROOM VRIJ: Think! Veja Mephisto Nature Vital Stuppy FinnComfort Wolky Oofos Crocs FitFlop
DIABEET: Durea Varomed Xsensible Solicare

MEINDL DACHSTEIN LOWA



MBT Joya



SPECIALIST IN WANDEL- LOOP- & BALANCE-SCHOENEN
Mbt Kybun Joya Sano Xsensible Rollingsoft Skechers
TOPDEALER VAN: Mephisto Lowa Meindl Grisport Nike Allrounder Asics Teva NewBalance Dachstein Deuter

€ 13 KORTING BIJ AANKOOP VAN EEN PAAR SCHOENEN VANAF € 99,00 EN NIET CUMULEERBAAR MET ANDERE KORTINGEN

Naam .....

Adres .....

.....

E-mail ..... Datum ..... / ..... / .....

EURIKA-SHOE BV - Handelsstraat 141 - 1840 Londerzeel (Malderen-station)
Tel. (052) 33 30 01 - e-mail: eurika@telenet.be
Open: alle dagen van 10 tot 18u - **Gesloten:** zondag, maandag en feestdagen

BON €13

Niet geldig tijdens de sperperiode.