



## VAN ONZE VOORZITTER...

### VOORWOORD

<verwijderd uit proefexemplaar>

### VACATUREBANK

## VACANT

**Deelnemers werk- of activiteitengroepen:** Als je ideeën hebt rond een werk- of activiteitengroep kan je je opgeven actief mee te willen werken (zonder echt bij het bestuur te komen).  
(gelieve hiervoor de betreffende verantwoordelijke te contacteren)

## BINNENKORT VACANT

***Staat uw droomfunctie hier niet tussen, dan mag je me dit gerust laten weten, want wie weet komt het huidig bestuurslid voor die plaats net handen tekort. Vergeet ook nooit, zonder vrijwilligers, geen VVM.***

### Verslag uitstap Balen

"Niets houdt me tegen", moet onze ... gedacht hebben. De wandeltocht op 16 december ging dus door zoals gepland. Wijzelf waren een beetje laat aangekomen... door het erge regenweer dat het verkeer wat vertraagde....(\*)

Heeft ... iets mispeuterd waar wij geen weet van hebben? Wie zal het zeggen, maar feit is dat na het organiseren van een schijnbaar onuitputtelijke lijst van "zonnige evenementen", deze "regenuitstap" op het programma stond.

We zijn dan maar vertrokken met het idee dat wandelen in de gietende regen ook zijn charmes kan hebben... en het is al langer geweten dat zot zijn geen zeer doet, dus daar

moesten we dan ook geen schrik voor hebben. Zoals de cursisten wel zullen beamen, zitten veel dingen "in het hoofd". We bekeken de hele zaak dan ook positief: we waren met ons viertjes gezellig samen in een prachtige streek, en we zouden er een fijne namiddag van maken! Zo gebeurde het dan ook!

We vertrokken dan mét aangepaste "outdoor" kledij door de modderige baantjes op zoek naar dat moeraslandschap waarvoor dit natuurgebied bekend is. En geloof het of niet, juist mét die regen was het landschap extra mooi. Je zag nu gewoon heel goed waar die moerassen zich vormden! Ik hou van een beetje "pure natuur"- je voelt dan tenminste dat je leeft en dat gevoel had je hier volop. We hebben zelfs eventjes een paar herten zien rennen... Die arme beesten liepen voor hun leven, enkele jagers hadden het blijkbaar op hen gemunt! (Sinds "Bambi" heb ik een hekel aan die gasten, ook al doen ze wat iedereen doet: voor eten zorgen.)

... had nog een "surprise" voor ons in petto. Zo bleek bij het zien van het toch sterk afwisselende landschap : aan de ene kant hadden we die erg vochtige venen gehad, aan de andere kant kwamen we aan een woestijnachtig gebied met zelfs kleine duinen! Afwisseling was er ook bij de gebouwen in de buurt, er is daar een propere en zeker voor kinderen ideaal gelegen camping... maar wat verderop is er ook een totaal vernielde camping. We vroegen ons af hoe zoiets kan op zo'n korte afstand van een natuurgebied. (Het gebied ligt in de Antwerpse provincie... dat verklaart één en ander al een beetje?) Dat toch wel desolaat gebied leek ons ideaal om er een nachtelijk "Halloweenuitstapje" te organiseren... met veel vlammetjes natuurlijk. Je ziet maar dat veel dingen een aantrekkingskracht kunnen hebben... soms moet je gewoon wat "verder" kijken?!

Na een beetje zoeken hebben we dan toch de eindbestemming bereikt. Die ... houdt er graag de spanning in... Zoals gebruikelijk bij tiptop georganiseerde evenementen was er daar ook een heel tof cafeetje met een erg vriendelijke uitbater. We hebben daar gezellig bijgepraat met een lekkere croque met drankje. (En met een la Chouffe, speciaal vanuit Ouren) Méér moet dat echt niet zijn: gewoon oprechte vriendschap binnen het VVM-kadertje, om dat stuk te krijgen is er wel wat meer nodig dan een beetje regen.

..., erg bedankt voor deze uitstap en zeker tot een volgende keer!

Moraal van het verhaal: Laat je niets wijsmaken, wandelen in de regen IS gewoon prettig. (Als je omringd bent door VVM-mensen.)

Groetjes,

\* Uiteindelijk bleek dat onze voorzichtige rijstijl wel echt nodig was. Op de terugreis zijn we met de auto bij het oprijden van de autoweg erg geslipt op een olie- of brandstofspoor waarbij we de wagen nog net onder controle kregen en er gelukkig geen wagens dicht naast ons reden!

## Verslag oudjaar

31 december, 19u, plaats van afspraak, traphal centraal station Antwerpen. We waren al met 9 personen. Volgens de inschrijvingen ontbraken er nog 2 VVM'ers. Maar die meisjes zouden rechtstreeks naar het restaurant komen.

Dus, vertrokken we al richting Marco Polo. Deze is vlakbij de Groenplaats gelegen. Onderweg viel er af en toe wel een spatje regen. Aangekomen in het restaurant moesten we nog het overige deel betalen. De 2 achterblijvers waren nog steeds niet gearriveerd. Omdat we niet wisten wanneer ze zouden komen, stuurde ... een SMS'je.

Uiteindelijk besloten we reeds met de aperitief te beginnen. In tussentijd waren de 2 meisjes toch aangekomen. Zo konden we toch samen soep gaan halen. Het was best een lekker soepje. Na de soep schoven we aan voor het erg gevarieerde koud buffet. Er was heel veel keuze. Sommigen gingen tweemaal, anderen verkozen reeds het warm buffet.

Na enige tijd konden we aanschuiven voor de barbecue. Hier moest je verschillende groenten en vlees nemen en werd alles op een bakplaat gelegd. Met éénmaal aanschuiven, had je best genoeg. Je kan hierbij op veilig spelen en gewoon met mes en vork eten, maar de meesten waagden zich tot ... jawel ... "het stokjes eten". Sommigen (de echte doorzetters) hielden het zelfs vol tot de laatste rijstkorrel!

In tussentijd zaten we aan tafel gezellig te kletsen. Op dat moment kon je echt niet merken dat dit de groep van de VVM was. Er vielen nauwelijks stiltes. Oftewel hebben ze allemaal goed opgelet in de cursus.

Net voor 24u gingen we naar buiten voor het vuurwerk. We zaten er vlakbij, dus niet moeilijk te vinden. Eerst werd een minuut stilte genomen voor de slachtoffers in Azië, maar in realiteit was van die stilte niet echt veel te merken. Nadien begon men langs verschillende kanten vuurwerk op te steken. Dat was best indrukwekkend. Na afloop volgden de gelukwensen aan elkaar in de groep en gingen we terug richting Marco Polo.

Terug aangekomen in het restaurant stonden ons nog heerlijke desserts te wachten en natuurlijk een glas champagne. Ook hier weer heel wat keuze. Van rijstpap en pudding tot ijs. Vermits de drank inbegrepen was, hebben we ook veel wijn en bier gedronken. Dat maakt het toch wat leuker. De meesten van de groep vonden het blijkbaar gezellig aan tafel. Om 01u30 werd eindelijk beslist om

naar de dansvloer op de eerste verdieping te gaan. Hier viel het wat tegen. De muziek viel ons niet in goede aarde.

Hierdoor besloten we een andere gelegenheid op te zoeken. Er werd uiteindelijk gekozen voor den "Aalmoezenier". Blijkbaar een gekende discotheek in de stad. Daar aangekomen vielen we bijna omver van de prijs. Om 02u30 's morgens was de inkom €15 en met 10 bonnetjes €25. Hier ontstond een kleine discussie. Na enig overleg besloten we om toch naar binnen te gaan. Enkelen betaalden € 25 zodat iedereen toch nog 3 bonnetjes had.

Eens binnen én terug samen gingen we naar het podium in de zaal. We hebben daar nog wat gekletst en vooral véél gedanst. Tot onze verbazing hebben we het toch uitgehouden tot ruim 7u. Dus we hebben onze centen nog goed gebruikt. Iedereen is dan toch nog goed thuisgekomen. De ene reeds om 8u30, tot sommigen pas om 9u30.

Maar hoe dan ook, het was een fijne avond. En als het van de groep afhangt mag dit elk jaar gebeuren.



Ik sta verbaasd over de ontwikkelingen binnen de medische wetenschap, zegt een oudere vrouw tegen haar vriendinnen.

Toen ik jong was moest ik me helemaal uitkleden wanneer de dokter me wou onderzoeken.

Tegenwoordig hoef ik alleen nog maar mijn tong uit te steken.

## **Verslag fiets- en wandelweekend**

Na al die maanden was het zover... het was vrijdag 20 juli, hét startmoment van de fietswandeltocht voor 2007! De verwachtingen waren zeer hoog gespannen... "Ouren", vorig jaar, had zo'n sterk samenhangsgevoel binnen het groepje opgewekt...

Nu waren we met 13, waarvan acht Ouren-veteranen en vijf welgekomen nieuwelingen. Eéntje was er letterlijk "afgevallen" door een ... hoe kan het anders... enkelblessure, dus normaal waren we met een veel veiliger aantal: 14.

In een poging om alles zo "smooth" mogelijk te laten verlopen voor mijn vrienden-medereizigers had ik beloofd om enkele mensen met hun fiets én hun bagage op

te halen met "ons pa" zijn aanhangwagen, met mijn jeep... al zigzaggend naar Mechelen waar de "centrale bijeenkomst" was. Veel tijdrovende details zorgden dat mijn oorspronkelijke tijdschatting niet best was... . Ik was dan ook overal te laat. Ik had ook behoorlijk wat stress, want ik haat het als ik een belofte, zij het iets eenvoudigs als "op tijd komen", niet kan waarmaken. Ook de schrik om een fiets te beschadigen of erger... een ongeval te veroorzaken door een slecht vastgemaakte fiets... maakte me zenuwachtig. Maar we zijn dan toch goed en wel kunnen vertrekken, met de 10 fietsen! Hulpvaardige ... stouwde ook zijn wagen vol met mensen en bagage, waarmee we dus met twee voertuigen richting Luxemburg "vlamden"... in een poging om een beetje van de eerder verloren tijd goed te maken. In Gouvy stonden ... en ..., alsook ..., ons geduldig(!) op te wachten, zij waren respectievelijk met de trein en de auto gekomen.(Limburg/West-Vlaanderen)

Er was hevige regen voorspeld... en net om 11 uur, het vertrek... kon zelfs super-... niet verhinderen dat donder en bliksem van heel dichtbij onze trip inleidden... mét bakken regen... en een kille wind. Zoals altijd komt een ongeluk niet alleen... (Dertien deelnemers... dat is het lot uitdagen?) en een paar kilometers verder strandde ... al met een lekke band. Mét zijn ervaring was dit gelukkig snel gefixt... maar ondertussen waren we tot op ons vel nat... . (Het blijft een uniek gezicht om het water uit de binnenkant van je jasmouwen te zien lopen... !) "Fietsen in een halfvolzwembad", daar leek het nog het meest op. Soms kreeg ik zoveel water in mijn ogen dat ik moest denken aan die "trucjes" die je gebruikt om in een zwembad te duiken mét je ogen open... als je dan met een flinke vaart van een helling gaat... Op die helling geraken was voor ... en ... nog moeilijker... zij hadden hardnekkige problemen met hun versnellingen. Beide vrouwen waren heel moedig... al waren sommige wegvergissingen, met geploeter door de modder tot gevolg, er wat veel aan.

"En toen (tegen de middag) werd het zomer" (cfr. Rob De Nijs)... ik ben echter geen 16 meer, en er was ook geen "strand"... maar niettegenstaande dat, waren we allen bijzonder tevreden met die heerlijke warmte...op onze verkleumde body! Vervuld met zonnige moed trokken we dan door berg en dal, richting "Enscherange"... Die richting was soms nog onzeker... en enkele keren was het nodig om een trajectje twee keer te doen... per toeval één van de lange steile hellingen natuurlijk, maar wie maalt nu om een kilometertje meer in zo'n lekker heuvelachtig landschap... het is voor de "sport" dat je "het" doet?

Eens te laat...maar toch "welgekomen" in de "Val d'Or-camping"... mochten we ons op 't gemakje installeren in de drie houten trekkershutjes die ... en ... voor ons gereserveerd hadden... Wat later konden we de avonturen bespreken mét

een heerlijke pizza van "Bella Porta" (het plaatselijke pizzarestaurantje, echt aan te bevelen!) op het bord. (Zulks "praat" toch altijd makkelijker!)

De dag erop stonden we wat(??) stijfjes maar opgewekt klaar om de wandeltocht aan te vatten. Het gezellige ontbijt onder een heerlijk morgenzonnetje was dan ook hét middel om de neuzen (voeten?) in dezelfde richting te krijgen... Tai-Chi, of een initiatie daarvan door ..., deed de rest. Geen gemor dus! Het avontuur lachte ons toe.... Inderdaad, wat verderop werden met kaarten én een professioneel kompas mooie aardeweggetjes in de ruime omtrek geëxploreerd. Althans tot op een moment waarop we niet meer verder konden... toch niet zonder touwen, daar het hellinkje wat teveel op een afgrond leek en de weg... al een tijdje verdwenen was. Maar de blauwe lucht met idyllisch witte wolkjes én de schitterende vergezichten doen de vermoeidheid snel verdwijnen. Echt een mooie streek is het daar in Enscherange! En als dat niet helpt... dan is er altijd nog een plaatselijk "Chinees biertje" dat kan helpen... of nog beter, een ijsje... of best: allebei! (Die Chinezen zitten echt overal... maar hun bier is lekker, al verkies ik nog altijd dat echte streekpilsje van "Bofferding".

Die zaterdagavond stond er friet met frikandel/Schnitzel op het menu, mooi aangevuld (bedankt ...!) door sla en tomaatjes, zodat het een echte maaltijd werd. Veel afwas? Geen probleem, het blijkt namelijk dat ginds de mannen (zelfs en zeker de binken onder hen) daar 's avonds (de reden "waarom" ontschiet me...) de afwas doen op die gemeenschappelijke afwasplek zoals bij een camping gebruikelijk is. We moesten "onze" vrouwen dan ook geen twee keer vragen om de afwas te doen.

Een rustig nachtje (stille om 10uur) en wat wijn + andere drankjes later werd het morgen.... zondag dus. De spanning was voelbaar. Lukt het of lukt het niet... gaat héél de groep die toch wel lastige hellingen naar Gouvy aankunnen? Moeten we iemand achterlaten... of op de trein zetten? Voor het zover was moesten de hutjes opgeruimd worden... en werd er snel gegeten... tegen "tien" werd er daar een "openlucht-mis" opgedragen waar de campingpatron ook "meewerkt". Na de opkuis zijn we met een nieuw (kaart)plan vertrokken, waarbij de hoogtelijnen de meeste aandacht kregen... voor de fiets-terug-tocht. Het weer was weer lekker "a point", dankzij Jan, dus één leuke band of een mini-omweg kon het hoge tempo niet temperen.... We konden toen niet weten dat de complete fanfare ons in Gouvy al opwachtte! Dat is nu eens een organisatie die AF is... van een leuke verrassing gesproken! In de stripverhalen van Nero eten ze pannenkoeken... bij "onze ... & ..." in Gouvy staat de lekkere "La Chouffe-trappist" op tafel, een mooi einde van een mooi reisje met een waar volksfeest! Iedereen weerom bedankt voor de gezelligheid!

## Verslag Bellewaerde

Er was veel voorbereiding nodig: navragen vervoer, opzoeken op internet hoeveel het zou kosten, artikeltje schrijven. Veel stress en zenuwen gehad. Maar als ik het nu bedenkt, het was eigenlijk niet nodig!

Het was mooi weer, een nazomerdag. We waren met tien. Het was een klein groepje, maar het was gezellig. Het was niet te druk in het park, maar vijf minuutjes aanschuiven en we zaten al op een attractie.

We hebben op de keverbaan gezeten, het piratenschip, de boomerang, de octopus ... en de piraten bezocht. Op de boomstammetjes gezeten, de splash ... Ja, nat waren we! (En ook wat kinds geweest, op de paardenmolen gezeten en op de glijbaan, voor één keer mag dit eens, he!)

Ook op het treintje gezeten, tijgers, olifanten, giraffen en rare vogels gezien. Om 18 uur was het park gesloten, we hebben dan de lijnbus genomen richting markt leper en als afsluiter samen iets gezeten.



## ARTIKELS ROND VERLEGENHEID...

### Hoe ga je om met verlegenheid?

Door Gerrit Houtman (Internet: <http://www.bethesda.be>)

*Je zult er maar last van hebben. Je zit midden in een sollicitatiegesprek en je weet niet meer wat je moet zeggen. Je voelt je onzeker en loopt totaal vast. Je wordt overspoeld door angst. De blikken van de ander geven je het gevoel van totale minderwaardigheid. En hoewel je je van buiten tracht te beheersen, verraden je trillende handen en gespannen gelaatsuitdrukking dat je je niet goed voelt.*

*Of je bent op een receptie maar je durft niemand aan te spreken, bang dat ze je zullen afwijzen of negeren en je je erdoor vernederd zult voelen. Maar doordat je alleen staat, voel je je nog meer opgelaten en bekeken door de anderen.*

*Of je bent verliefd, maar de angst dat je mogelijk zult worden afgewezen doet je onzeker worden en zijn/haar aanwezigheid vermijden.*

## **Verlegenheid, wat is het?**

Vaak bedoelen we met een verlegen iemand dat iemand zich zo gedraagt. Want het zegt natuurlijk niets over wie iemand is of zijn karakter. Iemand gedraagt zich teruggetrokken of onzeker uit angst voor mogelijke reacties zoals uitsluiting of mislukking. Maar naast het gedrag is verlegenheid ook iets dat gevoeld wordt. Men wil niet verlegen zijn, maar men voelt zich verlegen. Het trillen van de handen, zweten, blozen, benauwde gevoelens duiden op een innerlijke spanning. En tenslotte is het ook een manier van denken over zichzelf. Men ziet zichzelf als een verlegen persoon en zegt: 'ik durf dat niet' of 'ik kan dat niet' of 'de mensen zullen wel van mij denken...'

Verlegenheid is over het algemeen niet iets waarmee je geboren bent. Hoewel velen er vanuit gaan dat de een er wat meer aanleg voor heeft dan de ander. Het is hoofdzakelijk de opvoeding en de daarmee verbonden leerervaringen die ervoor gezorgd hebben dat iemand zich verlegen gaat gedragen. Nu is verlegenheid op zich niet ongezond. Het laat zien dat we voorzichtig zijn in onze sociale contacten. We wegen af hoe onze gedragingen overkomen. We hebben besef van de overkant en houden daar ook rekening mee. Een zekere maat van verlegenheid siert de mens, maakt hem bescheiden en geeft ruimte aan de ander. Problematisch wordt het als het ervoor zorgt dat je blokkeert in je sociale contacten, mensen gaat vermijden en moeilijke situaties uit de weg gaat.

## **Verlegenheid is niet populair**

Wanneer je soapseries ziet waar men verbaal sterk op elkaar reageert, altijd een gevat antwoord geeft en nooit faalt in het behalen van zijn doelen, dan zul je je zeer ellendig voelen wanneer je over jezelf een veel minder geslaagd beeld hebt. We leven in een maatschappij waar verwacht wordt dat iedereen zeer goed voor zichzelf kan opkomen. Je zult zelfstandig je koers moeten kunnen uitzetten en onafhankelijk van anderen moeten zijn.

Verlegenheid past hier blijkbaar niet in.

## **Verlegenheid en boosheid**

Hoe paradoxaal het ook klinkt: vaak is verlegenheid een uiting van onderdrukte woede. En met woede bedoel ik de gezonde reactie van mensen op zaken die hen niet aanstaan of nadeel brengen. Vanaf de peutertijd zie je bij kinderen zich woede ontwikkelen, vaak zeer extreem en ongecontroleerd. Wanneer ouders hier



op een gezonde manier op reageren, zullen ze het kind leren dat het zich mag uiten. Maar ook dat er regels zijn en dat er naast woede ook de nodige zelfbeheersing moet worden opgebracht. Vaak wordt woede echter niet op een directe manier bestreden, maar heel subtiel: een moeder die tegen haar kind, dat boos is, zegt dat 'moeder zo niet meer van hem kan houden' of 'ze zal het tegen vader moeten zeggen' enz. Dreigementen waardoor het kind zijn woede wegslikt uit angst op represailles. Later zal het onzekerheid en vermijdend gedrag tonen op het moment dat het assertief voor zich zou moeten opkomen. Het ervaart een mengeling van schuld en schaamte wanneer het een botsing ervaart tussen dat wat het zelf graag wil en wat anderen van hem verwachten.

### **Verlegenheid en voor je behoeften opkomen**

Ieder mens kan alleen maar in het leven staan als hij op een goede manier voor zichzelf kan zorgen. Dat houdt in dat je op een adequate wijze voor je behoeften moet uitkomen zodat ze bevestiging krijgen. Ervaren dat dat goed is, begint al bij kinderen die om zakgeld vragen, naar een vriendje toe willen of een tv programma willen zien enz. Wanneer ze stelselmatig om deze behoeften bestraft worden en daar als lastig om worden ervaren, gaan ze niet meer weten hoe ze met hun eigen behoeften of gevoelens om moeten gaan. Er komt een stuk onechte schaamte voor wat wezenlijk nodig is om te kunnen bestaan tussen andere mensen en vooruit te komen in de maatschappij. Als bij zo'n kind de puberteit uitbreekt, wordt het nog ingewikkelder omdat de heftige gevoelens van seksualiteit en zichzelf te willen laten gelden niet langer genegeerd kunnen worden. Of het kind breekt alsnog met kracht door en zet zich fel af tegen elke druk en verwachting die ouders op het kind hebben gelegd of het laat zich definitief inperken en leert zijn eigen gevoelens en behoeften wantrouwen. Het gaat denken dat bestaan alleen maar kan in het invoegen tussen andere mensen en aanpassen aan de wensen van anderen. Natuurlijk werkt dat niet. De behoeften zullen regelmatig toch de kop opsteken, maar ze zullen door het verlegen gedrag weer de bodem ingedrukt worden. Ook later bij het zoeken van een partner of het kiezen van een studie zal het niet trouw kunnen blijven aan wat goed is voor de persoon zelf.

### **Verlegenheid en zelfvertrouwen**

Bovengenoemde behoeften leiden tot zelfvertrouwen. Een zelfvertrouwen dat iemand nodig heeft om zijn talenten te ontwikkelen maar ook om een plaats in de maatschappij te nemen. Onzekerheid, plotseling aan jezelf twijfelen, vreten de energie weg die je nodig hebt om goede beslissingen te nemen of taken goed uit te voeren. Op die manier ondermijnt verlegenheid ons levensprogramma. Laat ik een voorbeeld noemen: wanneer je vol vertrouwen en goede moed naar een sollicitatiegesprek gaat en opeens in de war wordt gebracht door een opmerking

en gelaatsuitdrukking van de ondervrager, raak je geblokkeerd en in plaats van je energie voluit te kunnen gebruiken om het gesprek tot een goed einde te brengen, gebruik je het om jezelf weer onder controle te krijgen en je emoties omlaag te halen.

U begrijpt dat dit geen positief effect op het eindresultaat zal hebben. Hetzelfde geldt voor allerlei andere cruciale momenten zoals een examen en verjaardagsfeestje enz.

### **Verlegenheid een vicieuze cirkel**

Verlegenheid is iets dat zichzelf in stand houdt. Het is een vicieuze cirkel die niet gemakkelijk te doorbreken is. Het begint ermee dat je je al een keer onzeker hebt gevoeld. Vervolgens, en dat is beslissend, heb je daarover een negatief oordeel geveld: 'ik was stom' of 'ik heb gefaald' met het vaste voornemen dat het geen tweede keer mag gebeuren. Gevolg daarvan is dat je bepaalde situaties gaat vermijden en je al je energie gaat stoppen in het voorkomen van een mogelijke 'mislukking'. Deze angst vooraf zorgt er echter voor dat je uiteindelijk toch weer in een situatie belandt waarin je je verlegen hebt opgesteld en de reeks begint opnieuw.

### **Uitweg voor verlegen mensen**

Besef dat u er niet alleen voor staat. De meeste mensen zijn regelmatig wel eens verlegen in bepaalde situaties en vier procent heeft er chronisch mee te kampen in alle mogelijke situaties. Weet dat verlegenheid lang niet altijd wordt opgemerkt door de omgeving en voor de betrokkene zelf het lastigst is.

### **Geef de voordelen op**

Je zult de balans moeten opmaken van zowel de voordelen als van de nadelen van uw verlegen gedrag. Want besef goed, vaak blijven mensen hangen in hun verlegen gedrag omdat het ook de nodige voordelen heeft. Door verlegen gedrag zullen ze je snel passeren als er een moeilijke opdracht gedaan moet worden. Ze zullen je wellicht minder snel naar je mening vragen. Of ze vinden je wel sympathiek en rustig omdat je nooit kritiek hebt. Vaak zijn de trouwste medewerkers verlegen mensen die als ze hun ware aard laten zien wel eens heel anders uit de hoek kunnen komen. Verlegen mensen ervaren ook wat meer privacy, wat soms zeer aangenaam aanvoelt, maar natuurlijk ook ellendig eenzaam kan zijn.

### **Erken uw verlegenheid**

Geef toe dat je je verlegen en onzeker voelt. Laat uw masker vallen en probeer er eens met een goede vriend of vriendin over te praten. Schrik voor bepaalde situaties of voor de reacties van anderen, gevoelens van angst of schaamte zijn menselijke zaken. En alleen al door erover te praten kan het helpen er een ander beeld van te krijgen.

## **Ideaalbeeld**

Eigenlijk zul je een keuze moeten maken: wil ik nooit meer verlegen zijn (een onrealistisch ideaalbeeld) of wil ik mijn doelen bereiken en voor mijn behoeften uitkomen.

Besef dat het ideaalbeeld dat je wilt bereiken niet van jezelf is, maar een product van de film, tv of populaire maatschappelijke opvattingen. Of misschien wel de indirecte verpakking van de wens van je ouders: wees volmaakt.

Je zult daarvoor in de plaats in contact moeten komen met wie je werkelijk bent en wilt zijn. Verlegen mensen zijn vaak vervreemd van hun werkelijke persoon. Het is een gevolg van een proces van vervreemding dat al in de vroege jeugd is begonnen. Daarom is het niet onzinnig om jezelf af te vragen 'wat wil ik' en 'wie wil ik zijn'? Het zijn deze vragen die je op het spoor kunnen zetten van je werkelijke persoon en de daarmee verbonden krachten die in je huizen. Langs deze weg kan je je leven weer kracht geven en je energie weer verenigen en samen voor hetzelfde doel doen gaan.

## **Voor jezelf kiezen**

Verlegen mensen zijn zo bezig met wat ze denken dat anderen van hen verwachten, dat ze nooit voor zichzelf hebben durven kiezen. Eigenlijk zitten ze erop te wachten dat een ander hen hiervoor uitnodigt. Maar dat is een illusie. Het is onze eigen taak om ons leven te leiden, onze behoeften te ontdekken en onze talenten te besteden. Deze gezonde autonomie is niet zelfzuchtig, maar een gezonde basis voor het dragen van persoonlijke verantwoordelijkheid.

Juist verlegenheid kan leiden tot ik-gerichtheid en overdreven zelfbescherming.

## **Risico's**

De weg in het anders omgaan met verlegenheid (ik zeg bewust niet: het overwinnen van verlegenheid), is een weg vol risico's. Maar dat is eigen aan het leven. Bij elke koers die je uitzet, elk doel dat je wilt bereiken, zul je tegenslagen ervaren. We krijgen niets cadeau in het leven.

## **Tips**

- **Durf je gevoelens te erkennen en breng ze onder woorden (niet alleen die van schaamte, maar vooral die van boosheid).**
- **Neem mensen in vertrouwen.**
- **Bestraf jezelf niet om wat je voelt. Gevoelens zijn er nu eenmaal of je ze goed vindt of niet.**
- **Verleg in kleine stappen je grenzen. Maak eens een praatje in de winkel of andere ontmoetingsplaatsen.**

### Literatuur

*Ik kon wel door de grond zakken* Theo IJzermans /Jan Schouten Boom 1989

*Aan verlegenheid valt iets te doen* H.T. van der Molen Deventer 1984



Een man komt een bibliotheek binnen en vraagt aan een bediende : weet u soms waar ik het boek “Mannen weten het altijd beter” kan vinden.  
Op deze afdeling zal u dat boek niet vinden, maar kijkt u eens op de afdeling Sprookjes.

## **Sociale fobie**

**Bron:** Leids Universitair Medisch Centrum. (Internet: [www.lumc.nl](http://www.lumc.nl))

### **Wat is sociale fobie?**

Sociale fobie, ook wel sociale angststoornis genoemd, is een aandoening waarbij mensen angstig zijn in sociale situaties. Vaak realiseren mensen zich wel dat deze angst niet nodig is, maar toch blijven ze bang. Voorbeelden van dit soort situaties zijn: een praatje met iemand maken, koffie drinken in gezelschap, een toespraak houden en werken als er iemand meekijkt. In principe is enige sociale angst in sociale situaties een normaal verschijnsel, maar bij een sociale fobie is deze angst overdreven sterk aanwezig. Deze angst is zelfs zo sterk dat het dagelijkse leven erdoor wordt beïnvloed. Ook is er vaak sprake van lichamelijke angstverschijnselen zoals blozen, trillen, transpireren en soms zelfs van een aanval van paniek. Patiënten die last hebben van een sociale fobie zijn met name bang voor een kritisch oordeel door anderen of om voor gek te staan. Die angst leidt er weer toe dat patiënten sociale situaties gaan vermijden of ze met zeer veel moeite doorstaan.

## **Verschillende subtypen van sociale fobie**

Er zijn 2 subtypen van sociale fobie te onderscheiden. Ten eerste de specifieke sociale fobie. Hierbij heeft de patiënt vooral last van angst in één bepaalde sociale situatie, zoals bijvoorbeeld alleen bij spreken in het openbaar of optreden. Het tweede type is de gegeneraliseerde sociale fobie, waarbij mensen bang zijn in verschillende sociale situaties. Hier zal met name worden gesproken over het gegeneraliseerde type, maar wel zal worden ingegaan op de behandeling van het specifieke type.

### **Hoe vaak komt sociale fobie voor?**

Ongeveer 5-15 % van de mensen heeft gedurende het leven last van een sociale fobie. Sociale fobie komt ongeveer anderhalf keer vaker voor bij vrouwen dan bij mannen.

### **Hoe en wanneer ontstaat sociale fobie?**

Meestal ontstaat sociale fobie voor het 20<sup>e</sup> jaar, vaak in de puberteit of adolescentie. Soms is er een duidelijke uitlokkende gebeurtenis aan te wijzen, maar meestal ontstaat een sociale fobie geleidelijk.

### **Wat is het beloop van sociale fobie?**

Sociale fobie is een chronische aandoening. Zonder behandeling gaat deze aandoening meestal niet over. Wel kan het zo zijn dat de ernst van de klachten wisselt, en men de ene periode meer sociale angstklachten ervaart dan andere perioden.

### **Wat zijn de oorzaken van sociale fobie?**

De oorzaken van sociale fobie zijn nog niet precies bekend. Uit onderzoek is wel gebleken dat een gedeelte waarschijnlijk erfelijk bepaald is en een deel bepaald wordt door omgevingsfactoren. Waarschijnlijk is het zo dat mensen met een kwetsbaarheid voor sociale fobie geboren kunnen worden en het mede afhankelijk is van de omgevingsfactoren of er wel of geen sociale fobie ontstaat.

Inmiddels wordt er veel onderzoek gedaan naar de factoren, die betrokken zouden kunnen zijn bij het ontstaan van sociale fobie. Uit erfelijkheidsonderzoek blijkt dat familieleden van een patiënt met sociale fobie een drie maal grotere kans op het ontstaan van sociale fobie hebben. Uit biologisch onderzoek blijkt dat bepaalde neurotransmittersystemen in de hersenen betrokken zijn bij sociale fobie. Een neurotransmitter (ook wel boodschapperstof genoemd) is een stof die zorgt voor het overbrengen van informatie van de ene naar de andere zenuwcel. De neurotransmitters dopamine, serotonine en noradrenaline lijken iets te maken te hebben met sociale fobie. Ook zijn er aanwijzingen dat het stress-systeem van het lichaam iets te maken heeft met sociale fobie. Onbekend is nog hoe deze verbanden precies in elkaar zitten.

## **Wat zijn de gevolgen van sociale fobie?**

Door de angst en vermijding, al op jonge leeftijd, heeft het hebben van een sociale fobie gevolgen voor de ontwikkeling. Het komt vaak voor dat patiënten ernstig worden belemmerd in hun functioneren op school, op hun werk, in hun sociale leven en soms zelfs thuis. Zo hebben veel patiënten met sociale fobie een minder hoge opleiding afgerond dan passend zou zijn bij hun intelligentie, en veel patiënten hebben werk onder hun opleidingsniveau. Een gevolg kan zijn dat, door de sociale fobie, patiënten erg eenzaam worden. Ze durven bijvoorbeeld niet meer naar verjaardagen, nodigen zelf geen mensen uit, durven geen cursus te volgen of een teamsport te beoefenen. Ook is bekend dat mensen met een sociale fobie vaker alleenstaand zijn.

Het kost veel energie om met deze klachten toch zo goed mogelijk te functioneren. Dit kan leiden tot stress en uitputting. Het komt nogal eens voor dat patiënten alcohol gaan drinken, omdat ze zich dan tijdelijk wat beter voelen. Soms hebben patiënten het idee dat alcohol de sociale angstklachten vermindert. Uit onderzoek is overigens gebleken dat dit niet het geval is. Alcohol kan na langdurig veelvuldig gebruik juist toename van de angst veroorzaken. Bekend is dat sociale fobie patiënten meer risico hebben op het ontwikkelen van alcoholisme, een depressie of een andere angststoornis. Met name bij sociale fobie patiënten die nog andere psychiatrische aandoeningen hebben is er een hoger risico op zelfmoord.

Vaak schamen patiënten zich erg voor hun klachten. Ze bespreken hun klachten hierdoor liever niet met anderen, terwijl ze daar juist wel behoefte aan hebben. Veel patiënten hebben er zelfs moeite mee deze klachten met hun partner te bespreken. Door deze schaamte duurt het lang voordat patiënten naar de huisarts gaan. Het komt veelvuldig voor dat patiënten zich pas melden als ze bijvoorbeeld depressief worden, een andere angststoornis erbij krijgen, of de klachten herkennen bij een ander die hiervoor behandeling krijgt.

## **Wat zijn de behandelingsmogelijkheden voor sociale fobie?**

Aangezien sociale fobie een aandoening is met een chronisch beloop, die niet spontaan herstelt, is adequate behandeling van groot belang. In het algemeen zijn bij sociale fobie zowel cognitieve gedragstherapie als medicamenteuze behandelingen werkzaam. Beide therapievormen lijken ongeveer even effectief te zijn. Deze behandelingen kunnen apart of ook in combinatie gegeven worden.

## **Wat is cognitieve gedragstherapie?**

Cognitieve gedragstherapie (CGT) is de vorm van psychotherapie waarvan de effectiviteit bij sociale fobie het best is vastgesteld. Bij sociale fobie is er sprake van gedachten (cognities) die niet reëel zijn. Bijvoorbeeld de gedachte van een

patiënt dat iedereen hem wel raar zal vinden omdat hij bloost. Op dit soort gedachten richt CGT zich. De patiënt wordt op een hele praktische manier geholpen deze irreële gedachten te vervangen door reële gedachten (= cognitieve herstructurering). Zo kan de gedachte dat het raar is om te blozen worden vervangen door de gedachte dat de meeste mensen wel eens blozen en het dus ook niet raar vinden om te zien dat een ander bloost. Ook wordt er geoefend met blootstelling aan sociaal fobische situaties (= exposure). Hierbij worden patiënten gestimuleerd en begeleid om in stappen steeds moeilijkere situaties aan te gaan. Mensen met een sociale fobie blijken hun aandacht meer te richten op wat anderen van hen denken dan op wat er in werkelijkheid gebeurt. Met oefeningen kan dit weer tot reële proporties teruggebracht worden (= taakconcentratietraining).

CGT wordt door een psycholoog of psychiater gegeven. De behandeling duurt gemiddeld 3 tot 6 maanden, met wekelijkse bijeenkomsten. De patiënt dient tussendoor ook zelf oefeningen te doen en "huiswerk" te maken. Bij 60-70% is er na de CGT een duidelijke vermindering van de klachten opgetreden. CGT kan zowel bij het specifieke subtype alsook bij de gegeneraliseerde sociale fobie toegepast worden.

### **Welke medicijnen zijn er voor sociale fobie?**

Voor wat betreft de medicamenteuze behandeling wordt onderscheid gemaakt tussen het specifieke en het gegeneraliseerde type van sociale fobie.

#### **Specifieke sociale fobie**

De behandeling van het specifieke subtype bestaat vooral uit een bètablokker, zoals bijvoorbeeld propranolol, die alleen genomen hoeft te worden voordat een patiënt wordt blootgesteld aan een gevreesde situatie. De patiënt neemt dit middel 1 tot 2 uur van tevoren in. Met name de lichamelijke angstverschijnselen, zoals bijvoorbeeld het trillen en sneller kloppen van het hart, treden dan minder op en hierdoor ontstaat er minder angst.

#### **Gegeneraliseerde sociale fobie**

Tegenwoordig is een zogenaamd antidepressivum (selectieve serotonine heropname remmer = SSRI) het middel van eerste keus in de medicamenteuze behandeling van gegeneraliseerde sociale fobie. Deze medicijnen heten antidepressivum, omdat ze in eerste instantie werkzaam bleken te zijn bij depressie. Inmiddels is door uitgebreid wetenschappelijk onderzoek de werking van SSRI's bij bepaalde angststoornissen, zoals ook sociale fobie, aangetoond.

Tussen de 60 en 80 % van de patiënten met sociale fobie reageert positief op behandeling met een SSRI.



## **CONTACTJES...**

Hier had ook jouw advertentie kunnen staan. Zoek je iemand om mee te sporten, om mee te babbelen of heb je een leuk reisidee en je wilt het niet alleen doen. Hier kan het ! Veel succes!!!

In contact komen met andere VVM-leden kan natuurlijk ook via ons forum op [www.vvm-vzw.be](http://www.vvm-vzw.be)



## **ACTIVITEITEN...**

### ***Halfvastenfoor in Gent***

Deze jaarlijkse gebeurtenis heeft plaats op het Sint-Pietersplein in Gent. Door ondergrondse werken (aanleg van ondergrondse parking) heeft het evenement 2 jaar plaatsgehad langs de Watersportbaan, niet ver van de Blaarmeersen.

Ongeveer 100 kermisattracties zullen jullie plezier en sensatie bezorgen. De geur van oliebolletjes, wafels zullen jullie doen watertanden. Snel inschrijven maar. Extra informatie over halfvastenfoor 2007 kunnen jullie vinden op Google. Het evenement duurt van zaterdag 10 maart tot en met zondag 1 april 2007.

**Wanneer:**

**Waar:** Gent, Sint-Pietersplein

**Verzamelen:** 13 u aan het Sint-Pietersstation

**Inschrijven:**

**Toegang voor:** lid + partnerlid



## 't Staat in de sterren geschreven...

(Activiteit van de cursusgroep Leuven)

### **Bezoek aan de Volkssterrenwacht MIRA te Grimbergen**

Een bezoek duurt ongeveer 2 uur en wordt volledig gegidst. Vóór of na het bezoek aan de Volkssterrenwacht MIRA is er voor de liefhebbers nog van alles te beleven in Grimbergen zie op <http://www.grimbergen.be/toerisme/index.htm>.

De Volkssterrenwacht MIRA is vlot bereikbaar, zowel met de auto als met het openbaar vervoer. Het adres is : Volkssterrenwacht MIRA, Abdijstraat 22, 1850 Grimbergen.

- Met de auto: zie plannetje of <http://www.mira.be/informatie/praktisch/stratenplan.html>
- Met de bus: lijn 821 vanuit Zaventem 821 ZAVENTEM – MERCHTEM of lijn 230 / 232 vanuit Brussel: BRUSSEL – GRIMBERGEN. Voor meer info: [www.delijn.be](http://www.delijn.be)

noordelijke hemelpool

planetarium

meridiaan

Wanneer:  
Waar:



Grimbergen

**Kostprijs :**

5 euro/persoon, met een minimum van 15 deelnemers

**Verzamelen:**

Om 18.30 u aan de ingang

**Inschrijven:**

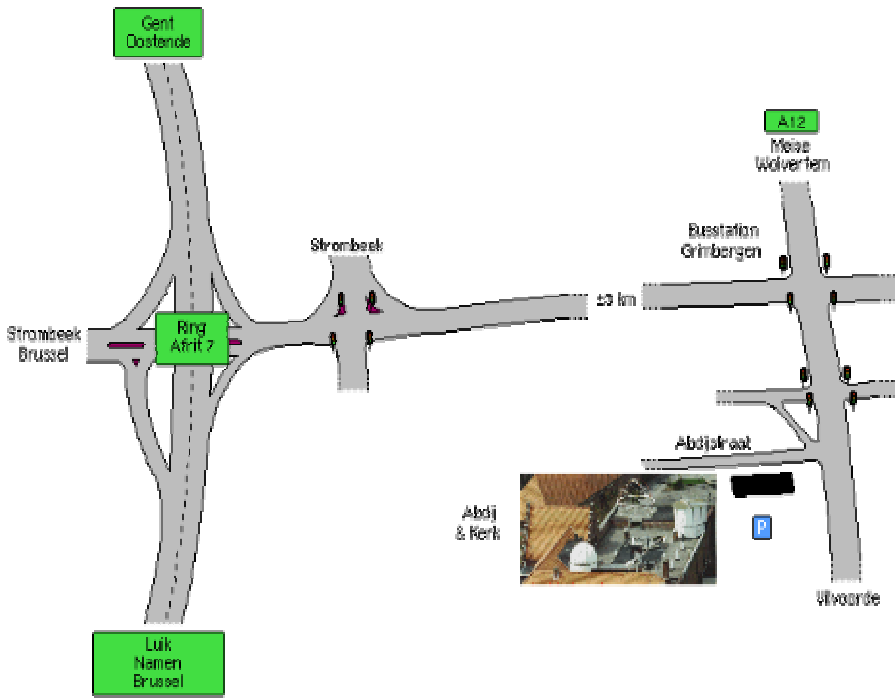
**Meebrengen:**

Het bezoek gaat zowel binnen als buiten door, voorzie daarom aangepaste kledij !

**Toegang voor:**

lid + partnerlid

**Plannetje**



## **Brussel anders**

(Activiteit van de cursusgroep Brussel)

Onze hoofdstad heeft een aantal metamorfosen ondergaan. Denken we aan de werken zoals de noord zuid verbinding en de overwelfing van de Zenne die hele wijken van de kaart geveegd heeft. Nochtans zijn er sporen van hoe de stad er uit zag vóór die werken.

Onze wandeling heeft oog voor dit soort overblijfselen alsook voor een aantal mooie monumenten, uitzichten, parken, straten en zo meer. Regelmatig houden we halt voor een drankje. Een mooie plaats om dit te doen is La Bécasse, een typisch Brusselse kroeg

**<http://www.ebru.be/Cafes/CafBecasse.html>**

De formule is zeer flexibel en gemoedelijk, er is geen gids maar een woordje uitleg zal wel regelmatig gegeven worden. Uiteraard kan de wandeling dan ook afgestemd worden op het weer en humeur van de deelnemers.

**Wanneer:**

**Waar:**

Brussel

**Kosten:**

geen kosten, behalve consumpties die je zelf betaalt, wat kleingeld is dus gemakkelijk

**Verzamelen:**

Centraal Station, lokettenzaal

**Inschrijven:**

**Toegang voor:**

lid + partnerlid

### ***Bezoek aan de laatste IJslandvaarder: het museumschip de Amandine + wandeling te Oostende***

3 april 1995. Die dag voer de Amandine voor de allerlaatste keer Oostende binnen. Die dag wierp het voor de allerlaatste keer het anker. De bemanning stapte van boord, slikte een krop in de keel weg en ging zonder omzien naar huis. De laatste bladzijde in de geschiedenis van de Oostendse IJslandvisserij was definitief omgeslagen. Nu, 12 jaar later, is de Amandine aan een tweede carrière begonnen, een carrière als interactief museum. Het kostte twee jaar hard en geconcentreerd werken in de oude scheepswerf 'Seghers' om het schip in zijn oorspronkelijke glorie te herstellen. De Amandine bevindt zich op de vernieuwde Visserskaai in het hart van Oostende.

Na dit bezoek wandelen we verder door Oostende en bekijken nog enkele bezienswaardigheden.

**Wanneer:**

**Waar:** Oostende

**Kosten :** 3 euro per persoon, kinderen jonger dan 14j 1,5 euro

**Verzamelen:** aan de beelden voor het station van Oostende. Bij slecht weer: in de lokettenzaal van het station.

**Inschrijven:**

**Toegang voor:** lid + partnerlid + kinderen

### ***Vorsdonkboswandeling in de Demervallei te Aarschot***

... en ... nodigen jullie uit om mee een wandeling te komen maken te Aarschot. Het volledige wandeltraject bedraagt in totaal ongeveer 11 kilometer. We starten onze tocht doorheen de Demervallei, alwaar we terecht komen op een door Natuurpunt uitgestippeld traject, de Vorsdonkboswandeling.



Dit wandeltraject van ongeveer 3 kilometer is niet geschikt voor buggy's en rolstoelen. Laarzen zijn onontbeerlijk. De naam "Vorsdonkbos" verraadt de verscheidenheid van het landschap. Vors is het plaatselijke woord voor kikker,

die zijn leven afwisselend op het land en in het water doorbrengt. Donk is een oude Vlaamse naam voor een zandheuvel naast een rivier. “Bos” duidt er op dat de grond altijd natuur is gebleven, nooit in cultuur werd gebracht.

Het is een hele leuke staptocht, en jullie zullen je zeker amuseren. We hopen je daar te kunnen ontmoeten.

**Wanneer:**

**Waar:** Aarschot

**Verzamelen:** station Aarschot

**Meebrengen :** Gelieve bij regenweer zeker laarzen mee te brengen

**Inschrijven:**

**Toegang voor:** lid + partnerlid

<b><i>Wandeling + Spaghettizwier in Bornem</i></b>
--

Na het grandioos succes van de pannenkoekendag van vorig jaar. Kunnen we niet anders dan er een vervolg aanknopen. Dit jaar pakken we uit met een spaghettizwier. Het zal terug een gezellige namiddag worden waar de aanwezigen nog van zullen spreken en de afwezigen spijt van zullen hebben. Voor we aan onze spaghetti beginnen, gaan we een wandeling doen en daarna zijn er gezelschapspellen voorzien.

Wie met de trein komt, kunnen we komen afhalen aan het station. Gelieve dit dan te vermelden bij je inschrijving alsook het uur van aankomst.

Wegbeschrijving via de N16 Temse-Mechelen : je neemt de afslag Bornem centrum over de spoorweg tot aan de kerk. Daarna links (volg bord ‘monumental’) de Boomstraat in en tweede rechts (volg bord ‘abdij’) Kloosterstaat in, blijven volgen, links vind je het klooster met standbeeld en rechts is er een parking.

Tussen 13:30 u en 14:15 u verwelkomen we iedereen

Tussen 14:20 u en 16:15 u doen we een rustige wandeling

Tussen 16:20 u en 17:30 u zijn er gezelschapspellen voorzien

Tussen 17:30 u en 18:30 u is er **spaghetti**

Kun je er niet tijdig geraken, geen probleem : iedereen is **altijd welkom**, op gelijk welk uur !

<b><u>Wanneer:</u></b>	
<b><u>Waar:</u></b>	Sint-Bernardusabdij, Kloosterstraat 71 te 2880 Bornem
<b><u>Kosten:</u></b>	6 euro huur zaal + spaghetti Dranken zijn te koop aan democratische prijzen.
<b><u>Inschrijven:</u></b>	
<b><u>Toegang voor:</u></b>	lid + partnerlid + kinderen

### *Ijsschaatsen Gullegem en bezoek wintermarkt Kortrijk*

Nog een leuke combinatieactiviteit!

We gaan eerst ijsschaatsen te Gullegem, zie [www.finlandia.be](http://www.finlandia.be).  
Je kan ook supporteren in het cafetaria als je geen zin hebt om te schaatsen.

Er is vervoer voorzien voor de mensen die met de trein komen. Voor diegene die met de auto rechtstreeks gaan, gelieve te wachten aan de ingang van de ijspiste. We kunnen dan samen in groep binnengaan. Er worden ook vrijwillige chauffeurs gevraagd voor het vervoer van het station naar de ijspiste.

Na het ijsschaatsen gaan we terug naar Kortrijk waar we nog een bezoek brengen aan de wintermarkt aan de Sint Maarten kerk.

<b><u>Wanneer:</u></b>	
<b><u>Waar:</u></b>	Gullegem en Kortrijk
<b><u>Kosten:</u></b>	7 € voor het schaatsen + wat extra zakgeld voor 's avonds tijdens de wintermarkt station Kortrijk om 13u30 ofwel aan de ingang van de ijsbaan om 14u
<b><u>Verzamelen:</u></b>	
<b><u>Inschrijven:</u></b>	
<b><u>Toegang voor:</u></b>	lid + partnerlid
<b><u>Meebrengen:</u></b>	zeker niet vergeten een paar handschoenen voor de veiligheid, een warme trui en een paar dikke kousen



## **FILMAVONDEN...**

### **Bioscoop UGC Antwerpen**

<verwijderd uit proefexemplaar>

### **Kinepolis Leuven (Supercity Bondgenotenlaan)**

<verwijderd uit proefexemplaar>

### **Utopolis Mechelen**

<verwijderd uit proefexemplaar>



## **PRAATAVONDEN...**

### **Praatavond Mechelen**

<verwijderd uit proefexemplaar>

### **Praatavond Herentals**

<verwijderd uit proefexemplaar>

### **Praatavond Roeselare**

<verwijderd uit proefexemplaar>

### **Praatavond Leuven**

<verwijderd uit proefexemplaar>



## **LEVENSVERRHALEN...**

Dag leden van de VVM,

Mijn naam is ... Mijn levensverhaal op papier zetten is een hele karwei. Ik ben me er nog niet zo lang van bewust ( $\pm$  1 jaar) dat mijn problemen te maken hebben met verlegenheid. Dit laatste vind ik een vreselijk woord. Bescheidenheid vind ik veel beter klinken. De V.B.M. in plaats van VVM. Het is voor mij ook moeilijk te aanvaarden dat ik "verlegen" ben. Dit verhaal schrijven kost mij veel energie en maakt me ook nerveus hoewel er niemand in de buurt is. Maar ik wil er iets aan doen, want het kan zo niet verder. Dit alles neerschrijven zie ik als een begin.

Ik ben geboren in 1959 als oudste van vier kinderen. Mijn ouders waren en zijn plichtsbewuste en hardwerkende mensen met een tuinbouwbedrijf. Ik verwijt niemand iets over mijn problemen. Ik ben de enige in het gezin met dit probleem, het zit waarschijnlijk in de genen. Mijn grootvader en nonkel langs moederskant kampten ook met dit probleem.

De eerste veertien jaren van mijn leven waren de problemen rond verlegenheid nog niet zo nadrukkelijk aanwezig. Ik was een heel actief kind; springen, lopen, ging dikwijls tot het uiterste, hoe moeilijker hoe liever, hoe meer huiswerk hoe liever. Dit loopt als een rode draad door mijn leven. Veel inspanningen doen, hard werken, heb ik heel mijn leven gedaan. Misschien onbewust om mijn verlegenheid te verbergen. Op familiebezoek gaan gaf mij tijdens mijn kinderjaren ook al een onaangenaam gevoel in de buik, ik zit er nu nog mee.

De echte problemen zijn begonnen in 1973, als veertienjarige puber: geen zelfvertrouwen, gespannen in de klas zitten, bang dat de leraar iets zou vragen, rood worden, elke dag met een diepe zucht thuiskomen, elke dag gespannen naar school vertrekken, geen echte vrienden hebben, niks durven zeggen. Ik heb er toen nooit met iemand over gepraat, zelfs nu niet. Mijn vader had me destijds gevraagd: "Heb je zorgen, Jef?" Toen had ik moeten praten.

Ik ben geslaagd voor mijn middelbare school. Mijn eindwerken waren perfect in orde. Ik heb me zelfs door mijn mondelinge examens gesleept! Alleen mijn eindwerk voordragen aan een twaalfkoppige jury was net van het goeie teveel. Toch ben ik geslaagd omdat mijn boek in orde was.



1977. Ben lid geworden van de jeugdbeweging, niet met volle goesting, wel op advies van mijn ouders want ik kwam nergens. Na mijn schoolperiode ben ik gaan werken op het bedrijf van mijn ouders. Een veilige omgeving. Ik heb een vriend leren kennen bij de jeugdbeweging en ben wekelijks beginnen uitgaan. Mijn eerste wonderbaarlijke ontdekking was ... alcohol. De spanningen verminderden, je durfde meer te zeggen, zelfs een meisje ten dans vragen. Onvoorstelbaar. Na die ontdekking maakte ik er ook een gewoonte van om voor het uitgaan al vier à vijf pinten thuis te drinken. Mijn uitgangsjaren waren ook niet de gelukkigste. Het begon een sleur te worden, ik heb in die tijd nooit een noemenswaardig liefje gehad. Tot die ene zaterdagavond 7 november 1981. Het was een geschenk uit de hemel, dat kan niet anders. Toen leerde ik een meisje kennen dat later mijn vrouw zou worden. Zij kwam net op tijd in mijn leven. Ik geloof niet in toeval. We zijn gehuwd in 1985. we hebben samen nog bij mijn ouders gewerkt tot 1989. Toen was ik dertig jaar.

Ondertussen hadden we grond gekocht om zelf een tuinbouwbedrijf te beginnen. Mijn vader heeft me toen veel geholpen. We zijn naar onze nieuwe thuis verhuisd in 1989. Na enkele jaren vruchtbaarheidsproblemen werd onze dochter geboren op 27 mei 1990. Wat we toen niet wisten was dat er zich een enorm drama aan het ontwikkelen was. De bevalling was goed verlopen, maar bij mijn vrouw waren er enkele verwickelingen ontstaan in de hersenen. Zij moest een hersenoperatie ondergaan toen onze dochter één maand was. De operatie was heel delicaat en niet naar wens verlopen, met als gevolg een achttien maanden lange comateuze toestand, tot zij uiteindelijk overleed in 1992. Daar stond ik dan. Een nieuw bedrijf, een kind, een zware lening.

Ik heb de eerste jaren veel hulp gehad en heb uiteindelijk zelf leren koken, poetsen en wassen. Ik heb sindsdien geen noemenswaardige relatie meer gehad. Wel onrechtstreeks wat pogingen gedaan maar alles draaide faliekant uit. Ik heb mijn bedrijf nog uitgebaad tot 2002. Ik heb die periode alleen maar geleefd voor mijn werk en ging ook nergens naartoe. Ik ben gestopt in 2002. Problemen met personeel, administratief gedoe met veiling en overheid. Ik had er genoeg van. Sinds 2003 ben ik in loondienst, ook in de tuinbouw. Ik word gewaardeerd, ben wel niet zo vlot in de omgang, maar ze weten ondertussen met wie ze te maken hebben.

We zijn nu beland in 2007. Enkele bedenkingen over het heden. Ik ben lid van de VVM sinds april 2006. Ik was eerst van plan een cursus te volgen, maar Borgerhout leek me wat ver, ook fysiek is het voor mij niet haalbaar. Ben dikwijls doodmoe na m'n werk.

Sinds een half jaar neem ik het medicijn "Bromidem". Elk weekend twee halve tabletjes (3 mg). Niet tijdens de week. Het vermindert de spanning en de angsten. Het ontstaan van angstzweet wordt fel teruggedrongen, ook het enorm rood worden neemt af. Het geeft me ondersteuning.

Ik ga altijd winkelen in supermarkten, nooit in een kruidenierszaak. In grote zaken kan je zelf je inkopen nemen zonder dat iemand je vragen stelt. Mijn brood haal ik uit de automaat, die stelt ook geen vragen. Mijn auto tank ik zelf vol, met mijn bankkaart. Nu is mijn leventje perfect georganiseerd, dikwijls tot wanhoop van mijn zestienjarige dochter. Zij kent mijn probleem, maar durft er niets over te zeggen, want dan vlieg ik uit. Niet omdat ik boos ben, maar om die machteloosheid, om het verdriet dat ik heb als er in de straat een buurtfeest is en zij wéér alleen moet gaan. Ik kan zo moeilijk genieten van het leven. Zondagavond voel ik me slecht omdat ik maandag weer moet gaan werken.

Ik heb geen vrienden of kennissen, toch verlang ik ernaar. VVM-ers, neem gerust contact op met me, maar dan wel per brief of telefonisch. Met de computer ben ik nog niet zo handig, dus ik heb geen e-mailadres. Misschien kan ik dan na verloop van tijd zeggen: ik heb een vriend of een vriendin of meerdere vrienden gemaakt, en dan kan 2007 niet meer stuk!

Mijn wijsheid is: "Heb respect voor jezelf!"

***Op de ledendag kwam het interessante idee om levensverhalen van VVM'ers te publiceren in het tijdschrift. Zou je graag je eigen ervaringen delen met anderen met de bedoeling hen zo te helpen of te steunen? Ben je bijvoorbeeld lang werkloos geweest en had je hierbij moeite met solliciteren of gewoon moeite met het afwachten en de frustraties? Heb je de liefde van je leven aan je voorbij zien gaan omdat je gewoon geen stappen durfde ondernemen? Alle verhalen graag opsturen naar Elly. Je helpt er zowel jezelf als anderen mee.***

# KALENDER

---

MAAND 01

---

MAAND 02

---

MAAND 03

---

*Foutjes in de kalender zijn nooit uitgesloten, ook al proberen we dit tot een minimum te beperken. Desondanks raden we jullie aan om regelmatig ons ledenforum te raadplegen. Het paswoord vind je vooraan in dit boekje.*

## **SAMENSTELLING BESTUUR**

### **ADMINISTRATIE**

Voorzitter  
Penningmeester  
Ledenadministratie  
Secretaris

### **PUBLIC RELATIONS**

Coördinator  
Postbus  
  
Telefonisch onthaal  
Electronisch onthaal  
Website  
Forum  
Archief  
Promotie

### **WERKGROEPEN**

Coördinator  
Herwerking beginner  
Herwerking vervolg  
Informatica  
Jongeren  
Ledenopvolging  
Literatuurlijst  
Promotiemateriaal  
Redactie  
Vorming

### **ACTIVITEITSGROEPEN**

Coördinator  
Limburg  
Antwerpen  
West-Vlaanderen  
Oost-Vlaanderen  
Vlaams-Brabant

### **CURSUSSEN**

Coördinator  
Cursusassistent

***Kies bij vragen en problemen uit bovenstaand lijstje de juiste persoon, dat maakt het voor iedereen gemakkelijk.***