

de Sprokkel

vrijzinnig humanistisch tijdschrift
regio Westhoek Noord



LENTE 2026

Burn-out



V.O. - Marn van Muijlen, Galloperstraat 48, 8670 Koksijde | Verschijnt driemaandelijks | Apr. - mei - juni 2026 | 14de jaargang nr. 4
Pg 13385 - B531649

de Sprokkel

de Sprokkel | 14de jaargang nr. 4

Apr. – mei - juni 2026

Versijnt driemaandelijkse

Verantwoordelijke uitgever: Marc Van Muylem

erkenningnummer: P913985

PB nummer: BC31649

Vrijzinnig Huis Koksijde

Galloperstraat 48

8670 Koksijde

M 0498 56 61 30

Contactadres Vrijzinnig huis Koksijde

Voorzitter: Joeri Stekelorum

T 058 52 08 94

vrijzinnighuiskoksijde@gmail.com

www.vrijzinnighuiskoksijde.be

Kernredactie

Chris Asseloos

Lieve De Cuyper

Andre Laveyne

Robert Rossel

Marc Van Muylem

Droegen ook bij aan dit nummer

Ann Beine

Pascal Chabot

Robert Claes

Julie Dumolein

Hujo

Henri Lemineur

Joeri Stekelorum

Pink Panther

Greta Raymaekers

Paul Van Aelst

Mattias M. Van Hulle, PhD

Katrien Verhaeghe

Bericht aan de lezers en de auteurs

Dit tijdschrift wordt gratis verspreid binnen de vrijzinnig humanistische gemeenschap regio Westhoek Noord. Wens je dit tijdschrift te ontvangen stuur dan je adresgegevens naar vrijzinnighuiskoksijde@gmail.com. Je gegevens worden, behoudens bezwaar, opgenomen in een bestand beheerd door het huisvandeMens Diksmuide en uitsluitend gebruikt voor de verspreiding van dit tijdschrift.

De redactie is niet verantwoordelijk voor de inhoud van de door derden geleverde artikels. De kernredactie behoudt zich het recht om ingeleverde artikels te wijzigen, in samenspraak met de auteurs.

Inhoud

Editoriaal	2
Actueel	3
Column.....	4
Hoofdartikels	5-10
Visietekst	11-13
Gedicht	13
Jonkies	14
Activiteiten in de regio	15-16
HuisvandeMens	17-18
Lokale vereniging	18-24
Kunstzinnig	25
Boekbespreking	26-27
In de kijker	28
Hulde aan alle verzetstrijders	30
Tuinfeest.....	31

Editoriaal



Dag vrijzinnige vrienden,

Het waren reeds drukke maanden in ons Vrijzinnig Huis Koksijde. Op de nieuwjaarsreceptie vonden meer dan 120 leden en sympathisanten de weg om elkaar geluk, voorspoed en een goede gezondheid voor 2026 toe te wensen. Ook mochten we aan een snel tempo heel wat boeiende sprekers verwelkomen en was de 8ste editie van onze jaarlijks Quizt'et opnieuw een voltreffer.

Ondertussen breekt de lente aan en blijven onze vrijwilligers niet stil zitten. Tot aan de zomer, moment waar we even een break houden en genieten van het buitenleven, is er nog een mooi aanbod aan activiteiten. Bijzonder is het herdenkingsmoment dat we als vrijzinnige gemeenschap in de regio houden voor alle verzetstrijders van de tweede wereldoorlog. Op vrijdag 8 mei brengen we een passende hulde met een academische zitting en het onthullen van een gedenkbeeld in onze voortuin. Om de zomer goed in te zetten, is er op zondag 21 juni ons tuinfeest met verzorgde BBQ. In oktober is er de derde editie van onze tentoonstelling Kunst-Zinnig. Meer over dit alles in dit nummer.

Het themanummer van deze Sprokkel is burn-out. Burn-out wordt vaak voorgesteld als een individueel probleem: een gebrek aan veerkracht, een falend stresssysteem, een lichaam dat "niet meer mee wil". Vrijzinnig humanisme benadrukt autonomie en zelfbeschikking. Burn-out laat zien wat er gebeurt wanneer die autonomie structureel wordt uitgehold. Niet door één verkeerde keuze, maar door een opeenstapeling van "het moet nu eenmaal zo". De uitgeputte mens is vaak niet iemand met te weinig engagement, maar iemand die te loyaal en te verantwoordelijk is geweest, zonder wederkerigheid of erkenning. Het voorkomen en herstel betekent daarom meer dan terugkeren naar functioneren. Het vraagt om een herwaardering van wat menselijkheid inhoudt: ruimte voor grenzen, voor twijfel, voor betekenis die niet meetbaar is. Zelfzorg is in deze visie geen luxe of egoïsme, maar een ethische noodzaak.

Ik nodig jullie uit om, bij het lezen van dit themanummer, hierover samen met mij na te denken.

Joeri Stekelorum

voorzitter Vrijzinnig Huis Koksijde



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



Abonneer je ook op de digitale nieuwsbrief via
www.vrijzinnighuiskoksijde.be of scan de QR-code



Boek 'Ongelooflijke Ontmoetingen' over de vrijzinnige centra in Vlaanderen en Brussel



Dit boek geschreven door Elise Dewilde werd voorgesteld op zondag 1 februari 2026 in VLC De Geuzetorre Oostende. Via de uitgeverij Ertzberg kan je het boek bestellen.

Vrijzinnige ontmoetingscentra vormen al decennialang een belangrijk trefpunt voor vrijdenkers in Vlaanderen en Brussel. Vanuit een eigen, niet-confessionele opvatting over het leven hebben vrijzinnig humanisten vanaf de tweede helft van de twintigste eeuw op lokaal niveau letterlijk en figuurlijk steeds meer hun plaats opgeëist.

Het boek biedt een eerste introductie tot deze unieke plekken: de bredere context waarin die 'ongelooflijke' initiatieven zijn ontstaan, maar vooral een kennismaking met de unieke karakters van de individuele vrijzinnige centra. Ook ons Vrijzinnig Huis Koksijde wordt er in vermeld

De opmerkelijke historische gegevens, de opvallend diverse gebouwen waarin de vrijzinnige centra gevestigd zijn, hun activiteiten en de markante passie van initiatiefnemers... Het Centrum voor Academische en Vrijzinnige Archieven (CAVA) hoopt met dit boek, rijkelijk voorzien van illustratief materiaal en citaten, verwondering én verdere curiositeit te wekken.

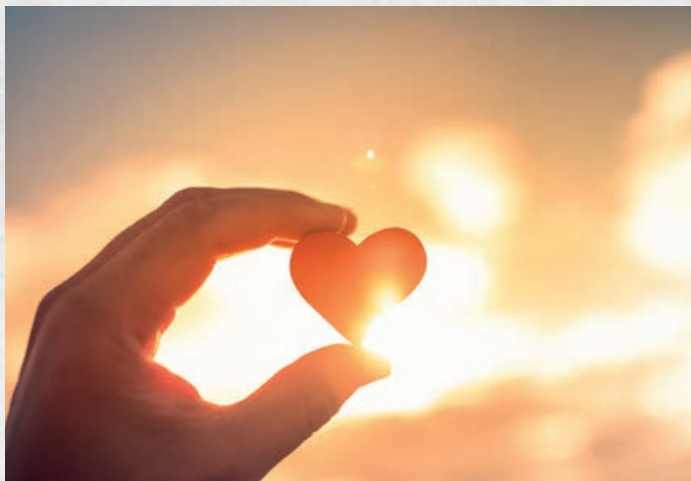
Het boek is ter inzage in de bibliotheek van ons Vrijzinnig Huis en zal ter inzage zijn op zondagmiddag

www.ertsberg.be/boek/ongelooflijke-ontmoetingen/

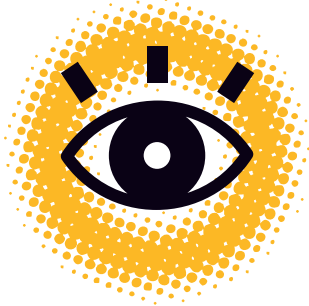
Postkaartjesactie brengt gedetineerden dichter bij hun netwerk

In Brugge kregen zo'n 800 gedetineerden postkaarten van de West-Vlaamse huizenvandeMens en de Stichting voor Morele Bijstand aan Gevangenen (SMBG). Elke gevangene ontving een pakketje met vier kaarten om contact te houden met familie, vrienden of partner. Ook personeelsleden van de gevangenis kregen een pakketje, als teken van solidariteit.

Met de actie willen de initiatiefnemers het voor gedetineerden makkelijker maken om medeleven of gelukwensen te sturen bij belangrijke levensmomenten. Niet iedereen beschikt immers over het budget om wenskaarten te kopen. Tegelijk wil men het belang van menselijk contact benadrukken, iets wat volgens de organisaties extra voelbaar werd tijdens de coronaperiode.



De huizenvandeMens zetten in op verbinding via gesprekken en plechtigheden vanuit vrijzinnig humanistische waarden zoals solidariteit en gelijkwaardigheid. De SMBG begeleidt gedetineerden tijdens hun detentie en ondersteunt hen bij hun terugkeer naar de samenleving. Met projecten zoals deze kaartjesactie wil de stichting ook het bredere publiek sensibiliseren en vooroordelen rond gevangenschap doorbreken.



De kijk van ... Julie

Burn-out: het verhaal achter de vlam die langzaam kleiner wordt

We praten vaak over burn-out alsof het vooral met werkdruk te maken heeft. Met te veel uren, te veel verwachtingen, te weinig tijd. Maar wie ooit echt opgegaan is in iets wat hij graag doet, weet dat intensiteit op zich niet slopend hoeft te zijn. Vermoeidheid is niet hetzelfde als uitputting. Vermoeidheid kan zelfs heerlijk voelen: op het einde van de dag moe maar tevreden in je zetel ploffen en beseffen: ik heb mijn energie goed besteed.

De bron van burn-out ligt zelden in het werkvolume, maar veel vaker in de onderstroom: de waarden waarmee je werkt en de waarden van de werkomgeving waarin je werkt.

Wanneer die twee te ver uit elkaar beginnen liggen, schuurt het. Eerst zacht, dat kan je nog goed negeren. Want *‘Waar is het wel perfect? Nergens toch?’* Later begint het schuren pijn te doen. Je blijft je inzetten, omdat je gelooft in wat je doet of in de manier waarop je het wil doen, maar de organisatie waarin je werkt duwt je telkens een andere richting uit. Wat vroeger vanzelf ging, kost ineens moeite. De dagen voelen stroever aan, alsof je door zand loopt.

Het zijn vaak net de gewetensvolle mensen die dan risico lopen. Zij die niet half werk leveren, die zichzelf moeilijk kunnen loskoppelen van hun taak. Ze willen het goed doen, altijd. Dus wanneer iets wringt, zetten ze instinctief meer kracht bij in plaats van een stap achteruit. Maar dat extra duwen vergt zijn tol.

Zo ontstaat een spiraal die je pas herkent wanneer je er al in zit. Slaap die onrustig wordt. Fouten die je normaal nooit maakt. Het knagende idee dat het aan jou ligt. Je probeert harder, strenger, alerter te zijn, maar precies daardoor breek je steeds verder af. Ondertussen blijft je lichaam de alarmknop indrukken. Stresshormonen blijven stijgen. Je innerlijke systeem, dat zo lang voor je gewerkt heeft, begint tegen je te werken. Je ligt in bed, doodvermoeid, maar je bent superalert want je moet blijven ‘aan staan’. Zo niet, lijkt het alsof alles in duigen zal vallen. En dat jij dan de enige schuldige bent.

En dan, meestal na maanden of jaren van signalen wegduwen, komt het stilvallen. De kleinste dingen, zoals je haren kammen en je tanden poetsen, worden onmogelijke

opdrachten. Je herkent de persoon in de spiegel niet meer.

Toch wordt burn-out maatschappelijk soms nog weggezet als iets lichtzinnigs. Een tijdelijke dip. Iets dat je misschien gewoon weg kan ‘positief denken’. Maar wie het meemaakte, weet hoe weinig dat beeld klopt. Burn-out treft geen mensen die hun verantwoordelijkheid ontlopen, maar net zij die veel te lang veel te veel verantwoordelijkheid gedragen hebben.

Wetenschappelijk gezien weten we intussen goed wat er gebeurt: een langdurige overactivatie van het stresssysteem, een gebrek aan autonomie en rechtvaardigheid, een verlies van verbondenheid en een voortdurende spanning tussen innerlijke waarden en uiterlijke verwachtingen. Het lichaam en de geest raken ontregeld omdat ze te lang in overdrive hebben gestaan.

Wat kunnen we dan wel doen?

Voor jezelf:

- Luister naar de kleine signalen, nog voor ze luid beginnen roepen.
- Vraag je regelmatig af of je werk nog klopt met wie je bent en wat voor jou betekenis heeft – daar hoef je je niet schuldig over te voelen: een mens evolueert en er kan een mismatch optreden. Persoonlijke groei is iets moois, laat je schuldgevoel dit niet in de weg staan.

- Zoek een klankbord dat niet oordeelt.
- Leer dat grenzen trekken geen afsluiten is, maar een manier om jezelf heel te houden.

Voor de mensen rondom iemand met burn-out:

- Geef ruimte zonder druk.
- Stel vragen die uitnodigen in plaats van vragen die opjagen – geef geen schuldgevoel!
- Benadruk niet wat iemand “zou moeten kunnen”, maar erken wat iemand op dat moment voelt.
- Wees nabij op een zachte manier.

Burn-out is geen plotse uitval, maar een langzaam wegwijnen van een innerlijke vlam die te lang zonder zuurstof heeft moeten branden. De weg terug begint bij mildheid, bij realigneren op waarden die wél dragen, en bij een omgeving die niet vraagt om sneller te gaan, maar om weer te mogen ademen.

Julie Dumolein



Burn-out: een persoonlijk en maatschappelijk verhaal

Als psycholoog ontmoet ik in mijn praktijk steeds vaker mensen die vastlopen. Mensen die moe zijn tot in hun kern, hun veerkracht kwijt zijn en zichzelf niet meer herkennen. Burn-out is daarbij een vaak gebruikte term, maar ook een begrip dat snel wordt herleid tot een individueel probleem. Maar is dat wel zo? Er is meestal niets ‘zichtbaars’ mis en je krijgt het advies ‘te herstellen, terug op krachten te komen, neem je tijd. Maar hoe doe je dat als alle anderen rond je haastig blijven verder doen.

Wat is burn-out?

Burn-out is een toestand van mentale, emotionele en lichamelijke uitputting die ontstaat wanneer iemand langdurig onder stress staat zonder voldoende herstel. Het gaat niet om gewone vermoeidheid, maar om een diepgaande ontregeling waarbij energie, motivatie en betrokkenheid wegvallen. Mensen voelen zich leeg, prikkelbaar of afgestompt en verliezen het vertrouwen in hun eigen functioneren en veerkracht.

Het verloop van burn-out

Burn-out ontstaat niet plots en er kan niet één duidelijke oorzaak aangewezen worden. Meestal gaat het om een geleidelijk proces. Vaak begint het bij mensen die gemotiveerd zijn, zich verantwoordelijk voelen en hun best doen. In het begin is er inzet, engagement en betrokkenheid.

Vermoeidheid wordt genegeerd, grenzen worden verlegd en rustmomenten uitgesteld.

Gaandeweg raakt het evenwicht zoek. De druk blijft aanhouden, zonder ruimte voor herstel. Slaapproblemen, spanningsklachten en aanhoudende vermoeidheid stapelen zich op. Emotioneel vermindert de draagkracht. Mensen worden sneller geïrriteerd, voelen zich leeg of verliezen het plezier in wat hen vroeger energie gaf. In een latere fase ontstaat afstand: tot het werk, tot anderen en vaak ook tot zichzelf. Uiteindelijk rest een toestand van uitputting waarin zelfs eenvoudige taken te veel energie vragen. Burn-out is geen moment, maar het eindpunt van een langdurig proces.

Meer dan een individueel probleem

Burn-out wordt nog te vaak bekeken als een individueel falen: iemand zou onvoldoende weerbaar zijn, zijn grenzen niet goed aangeven of te weinig aan zelfzorg doen. Die visie doet geen recht aan de werkelijkheid. Burn-out ontstaat altijd in wisselwerking met de omgeving. We leven in een maatschappij die sterk inzet op prestaties, efficiëntie en snelheid. Beschikbaarheid is de norm geworden, rust bijna verdacht.

In zo’n context is het niet vreemd dat mensen vastlopen. Burn-out is voor mij dan ook niet alleen een individueel signaal, maar ook een maatschappelijke waarschuwing. Het zegt iets over hoe wij werk, tijd en waarde organiseren, en over welke verwachtingen we expliciet en impliciet aan elkaar opleggen.

Verantwoordelijkheid nemen voor jezelf

Tegelijk geloof ik dat ieder mens een verantwoordelijkheid heeft tegenover zichzelf. Leren luisteren naar je lichamelijke en mentale signalen, grenzen stellen en keuzes maken die je eigen welzijn ondersteunen, zijn essentieel. Maar ik zie dagelijks hoe moeilijk dat is. Voor jezelf zorgen vraagt tijd, bewustwording en vaak ook moed. Het betekent ingaan tegen verwachtingen, tegen economische druk en tegen diepgewortelde ideeën over ‘volhouden’, ‘sterk zijn’ en ‘nuttig blijven’.

Voor veel mensen voelt vertragen als falen. Minder doen roept schuldgevoel op. Toch is het precies daar dat verandering begint: bij het erkennen van menselijke grenzen.

De gejaagdheid en informatiedruk van onze tijd

Wat deze opdracht van zelfzorg nog zwaarder maakt, is de voortdurende stroom aan prikkels en informatie. We leven in een wereld van permanente bereikbaarheid, nieuws, meldingen en sociale vergelijking. Het brein krijgt nauwelijks rust. Deze overdosis aan informatie vraagt voortdurende verwerking en draagt bij aan een chronische mentale spanning, vaak zonder dat we ons daarvan bewust zijn.

In mijn praktijk merk ik hoezeer deze onzichtbare druk bijdraagt aan uitputting. Vertragen, begrenzen en kiezen voor mentale rust vragen vandaag een actieve houding, vaak tegen de stroom in.

Een complex samenspel van invloeden

Burn-out is geen eenvoudig verhaal. Het is het resultaat van een complex samenspel van persoonlijke kenmerken, relationele verwachtingen, werkcontexten en maatschappelijke structuren. Veel van deze factoren liggen buiten de directe invloed van het individu: werkdruk, economische onzekerheid, prestatienormen en organisatieculturen. Dat vraagt om nuance, mildheid en gedeelde verantwoordelijkheid.

Naderen we een kantelpunt?

Steeds vaker stel ik mij de vraag of we een grens hebben bereikt. Kan een mens nog meer presteren? Nog meer informatie verwerken? Nog flexibeler zijn? De toenemende burn-outklachten lijken erop te wijzen dat onze draagkracht niet onbeperkt is. Misschien toont burn-out ons collectief dat we tegen de grenzen van het menselijk haalbare aanlopen.

Ruimte, tijd en zorg voor elkaar

Voor mij ligt hier een belangrijke maatschappelijke opdracht: opnieuw ruimte en tijd creëren voor mensen om te ontdekken wat zij willen, wat bij hen past en waar hun grenzen liggen. Dat vraagt een cultuur waarin niet alleen prestaties tellen, maar ook herstel, verbondenheid en zorg.

Aandacht hebben voor elkaar, echt luisteren en signalen ernstig nemen zijn geen zwaktes, maar voorwaarden voor een menswaardige samenleving. Burn-out confronteert ons met fundamentele vragen over hoe we leven en samenleven. Misschien is het tegelijk een uitnodiging om het anders te doen: trager, bewuster en met meer zorg voor elkaar.

*Expeditie U
Coachen naar Enthousiasme
Katrien Verhaeghe*

*katrien@expeditie.u.be.
gsm 0495 51 77 33
www.expeditie.u.be
facebook. Expeditie U*

Burn-out in het Vlaamse onderwijs: een stille crisis, een spiraal?!

Burn-out is geen randfenomeen meer in het Vlaamse onderwijs, maar een structureel probleem dat het hele onderwijssysteem onder druk zet. Cijfers van de Motivatiemonitor*, een recent onderzoek uitgevoerd door de UGent en Warme Scholen, schetsen een bijzonder zorgwekkend beeld: bijna één op de vier leerkrachten vertoont ernstige burn-outsymptomen, één op drie voelt zich zwaar mentaal uitgeput en één op zes denkt concreet aan stoppen met lesgeven. Op het vlak van mentaal welzijn is het dan ook niet overdreven om te spreken van een diepe crisis.

Van alle sectoren in België vertonen personeelsleden in het onderwijs de meeste stressklachten en burn-outsymptomen. Dat vertaalt zich rechtstreeks in langdurige afwezigheid: bijna vijf procent van de leerkrachten zit thuis wegens ziekte, bij oudere leerkrachten loopt dat zelfs op tot tien procent. Tegelijk voelt maar liefst negen op de tien leerkrachten zich ondergewaardeerd. De combinatie van hoge werkdruk, lage erkenning en emotionele uitputting blijkt bijzonder nefast.

Werkdruk en emotionele belasting

De oorzaken van burn-out in het onderwijs zijn veelzijdig, maar de hoge werkdruk springt eruit.

‘Ze hebben meer vakantie dan dat ze werken. Het is de enige job waarin een uur maar 50 minuten duurt.’ Het is bekend hoe er in stereotypen over de leerkracht wordt gedacht, maar wat is de realiteit?

Leerkrachten werken gemiddeld 42 uur per week, vakantieperiodes inbegrepen, met pieken tot bijna 50 uur tijdens lesweken. Bijna de helft werkt vaak of altijd na acht uur 's avonds en 45 procent ook op zondag. Lesgeven beperkt zich allang niet meer tot het klaslokaal: administratie, rapporten, vergaderingen, oudercontacten en zorgoverleg slopen steeds meer tijd en energie op.

Daarnaast is de emotionele belasting groot. Leerkrachten worden vaak geconfronteerd met leerlingen die met persoonlijke en sociale problemen worstelen. De sociale druk die op leerkrachten ligt om niet alleen kennis over te dragen, maar ook de sociaal-emotionele ontwikkeling van leerlingen te ondersteunen, kan mentaal zwaar zijn. In het bijzonder in het secundair onderwijs en vooral de B-stroom

komen veel zorgnoden samen. Leerkrachten worden geacht verschillende rollen op te nemen: didacticus, opvoeder, maar ook bemiddelaar en vertrouwenspersoon. Voor startende leerkrachten is die rollenvermenging vaak overweldigend, zeker wanneer begeleiding ontbreekt. Het kunnen omgaan met conflicten, gedragsproblemen, uiteenlopende culturen, diverse moedertalen en onveilige thuissituaties van leerlingen kan veel van de emotionele reserves van een leraar vergen.

Structurele tekorten en gebrekkige ondersteuning

Het lerarentekort verergert de situatie. Door een gebrek aan personeel nemen leerkrachten extra uren op zich, soms in vakken waarvoor ze niet zijn opgeleid. Tijd voor rust, reflectie of bijscholing ontbreekt. Vooral starters zijn kwetsbaar: ze hebben vaak tijdelijke contracten, weinig inkomenszekerheid en onvoldoende aanvangsbegeleiding. Meer dan 28 procent van de beginnende leerkrachten staat één schooljaar later niet meer voor de klas.

Ook de werkomstandigheden laten vaak te wensen over. Grote klassen, beperkte infrastructuur en een tekort aan zorg- en ondersteuningspersoneel maken het werk zwaarder. Daarbovenop komt het gevoel van gebrek aan autonomie. Minder dan vier op de tien leerkrachten ervaart een sterke mate van autonomie in de klas. Nieuwe taken en hervormingen worden opgelegd zonder duidelijke uitleg over het 'waarom', waardoor ze aanvoelen als planlast in plaats van zinvol beleid.

Gevolgen voor leerkrachten én leerlingen

De kwaliteit van het onderwijs wordt direct beïnvloed door burn-out. Een leraar die overwerkt en emotioneel uitgeput is, kan moeilijk het enthousiasme en de energie opbrengen die nodig is om leerlingen effectief te onderwijzen en te motiveren. Wanneer leraren niet in staat zijn om hun werk goed te doen, kan dit de prestaties van hun leerlingen negatief beïnvloeden. Bovendien kan de sfeer in de klas lijden onder de vermoeidheid van de leraar, wat de leeromgeving onprettig maakt voor zowel de leerkracht als de leerlingen.

De impact van burn-out is groot. Eén op de drie leerkrachten geeft aan cognitief slechter te presteren door de werkdruk. Volgens een onderzoek van de Arteveldehogeschool in 2023 voelt 63 procent zich leeg aan het einde van de schooldag en werkt bijna de helft in overlevingsmodus. Wie voortdurend uitgeput is, kan minder helder uitleggen, minder geduldig reageren en minder creatief lesgeven.

Dat alles maakt dat burn-out niet alleen gevolgen heeft voor de leerkracht zelf, maar er kan ook een negatieve spiraal ontstaan waarin leerlingen zich minder ondersteund voelen, wat hen op hun beurt weer demotiveert. Leerlingen die zich niet begrepen of ondersteund voelen, hebben meer kans op

gedragsproblemen of een lagere motivatie om te leren. Dit levert uiteraard slechte schoolresultaten op maar daarnaast kan het ook bijdragen aan spanningen in de klas, de school en het onderwijs in het algemeen.

Het personeelsverloop versterkt deze negatieve spiraal. Ervaren leerkrachten haken af, waardoor de druk op de blijvers toeneemt en beginnende leerkrachten sneller verdrinken. Ook schooldirecties blijven niet gespaard: een derde van de directeurs bevindt zich in de risicozone voor burn-out en in bijna de helft van de scholen was er recent een directiewissel.

Nood aan een fundamentele koerswijziging

Verbondenheid, voldoende autonomie en competentie zijn essentiële psychologische basisbehoeften om mensen te motiveren in hun job. Net daar knelt het schoentje. Leerkrachten voelen zich sterk verbonden met collega's en leerlingen, maar autonomie en competentie staan onder druk. Zonder voldoende ondersteuning, duidelijke structuur en inspraak is motivatie moeilijk vol te houden.

Via het netwerk Warme Scholen worden initiatieven genomen die aantonen dat het anders kan. In scholen waar welzijn centraal staat, hebben leerkrachten aanzienlijk meer kans dat hun basisbehoeften worden vervuld. Het verschil zit vaak in leiderschap, werkorganisatie en een cultuur van zorg en vooral vertrouwen.

De huidige beleidsmaatregelen focussen echter sterk op orde, controle en prestaties, maar missen vaak de kern. Welzijn is geen luxe, maar een voorwaarde voor kwaliteit. Zonder gezonde, gemotiveerde leerkrachten is kwalitatief onderwijs onmogelijk.

De boodschap is duidelijk: de werkdruk moet omlaag, de ondersteuning omhoog en de waardering voelbaar. Alleen door gezamenlijk actie te ondernemen, kunnen we de burn-outproblematiek in het onderwijs effectief aanpakken

Als samenleving kunnen we het ons niet veroorloven deze crisis te negeren. Investeren in het welzijn van leerkrachten is investeren in de toekomst van ons onderwijs en de toekomst van alle kinderen en jongeren.

Ann Beine, (ortho)pedagoog, lerarenopleiding AP Hogeschool

**De Motivatiemonitor is een gratis tool die de motivatie en het welzijn van leerkrachten in Vlaanderen meet.*

***Het netwerk Warme Scholen richt zich op het creëren van een veilige, verbindende en motiverende leeromgeving voor leerlingen en leerkrachten.*

De burn-out paradox

Een analyse van onze tijd

In *De burn-out paradox* reconstrueer ik een van de meest urgente vraagstukken van de hedendaagse werkcultuur: hoe kan het dat burn-out, ondanks een groeiend arsenaal aan welzijnsinitiatieven, kennis, trainingen en preventieprogramma's, blijft toenemen? Deze centrale vaststelling, dat meer aandacht voor mentale gezondheid niet automatisch leidt tot minder uitputting, vormt de kern van wat ik de "paradox" noem. Mijn boek biedt een multidisciplinaire analyse die psychologische, sociologische en organisatorische perspectieven combineert. Het resultaat is een provocerende maar genuanceerde reflectie op de manier waarop we werk, prestaties en zelfrealisatie hebben ingericht.

In het boek observeer ik onder andere dat burn-out vaak gepresenteerd wordt als een individueel falen. De dominante discoursen in bedrijven en in populaire zelfhulp focussen op veerkracht, timemanagement, mindfulness of productiviteit. Hoewel zulke instrumenten waardevol kunnen zijn, betoog ik dat ze een cruciale blinde vlek hebben: ze ontkennen dat burn-out primair een *relationeel* en *structureel* fenomeen is. Individuen storten niet in omdat zij tekortschieten, maar omdat hun omgeving overbelastend is. De paradox is dus niet dat mensen zwak zijn, maar dat systemen die welzijn willen bevorderen tegelijk mechanismen produceren die het ondermijnen.

Een van de meest uitgesproken bijdragen van het boek is de conceptualisering van burn-out als een vorm van existentiële frictie. Volgens mij kan uitputting alleen begrepen worden wanneer we erkennen dat moderne arbeid steeds meer appelleert aan de persoonlijke identiteit. Werk is niet langer slechts economisch of functioneel; het wordt een bron van betekenis, erkenning en zelfwaardering. Daardoor wordt de grens tussen de professionele rol en het persoonlijke zelf dunner. Wie faalt in het werk, zo stel ik, ervaart dat niet als een mislukking van gedrag of competentie, maar als een totale mislukking van de eigen persoon. Deze verschuiving creëert een kwetsbaarheid die immens is: de werkplek wordt een scène waarop het hele zelf voortdurend geëvalueerd wordt.

Tegelijkertijd illustreert het boek hoe organisatorische structuren deze kwetsbaarheid versterken. Veel moderne organisaties zijn namelijk 'prestatie-ecosystemen', gekenmerkt door permanente evaluatie, hoge transparantie en een competitieve normaliteit. De druk om te excelleren wordt niet langer expliciet opgelegd, maar is ingebouwd in de manier waarop teams functioneren, digitale workflows zijn ingericht en carrières worden gemeten aan zichtbare

output. Het is niet langer een externe gegeven, maar een geïnternaliseerde motivatie. Wat op het eerste gezicht autonomie lijkt – de vrijheid om het eigen werk te organiseren – wordt in de praktijk vaak een subtiel vorm van zelfdisciplineren. Werknemers ervaren een permanente druk om zichzelf te rechtvaardigen, niet omdat iemand dat expliciet vraagt, maar omdat het prestatieraamwerk dat impliciet vereist.

De paradox van burn-out ontstaat zo volgens mij precies in deze interactie tussen persoonlijke ambities en structurele verwachtingen. We eisen van werknemers dat zij betrokken, authentiek en intrinsiek gemotiveerd zijn, terwijl we hen tegelijkertijd onderbrengen in systemen die ambigu, veeleisend en onvoorspelbaar zijn. Het verlangen naar betekenisvol werk botst met bureaucratische realiteiten, de roep om creativiteit botst met rigide 'Kritieke Prestatie Indicator', en de autonomie van kenniswerk botst met continue monitoring. Burn-out is daarmee niet slechts een energietekort, maar een conflict tussen idealen en dagelijkse ervaringen.

Precies daarom verzet ik mij nadrukkelijk tegen simplistische remedies. Het probleem is niet oplosbaar met meer yoga, meer coachingsessies of zelfs meer vakantiedagen. Zulke interventies zijn symptoombestrijding zolang de onderliggende paradox onaangeroerd blijft. Het boek pleit eerder voor een structurele herijking van wat we van werk verwachten, én van wat organisaties van mensen mogen verwachten. In mijn visie zijn duurzame oplossingen altijd systemisch van aard. Dit betekent dat organisaties zich moeten herbezinnen op hun doelstellingen, hun evaluatiemechanismen en hun culturele normen. Niet de individuele veerkracht moet worden opgevoerd, maar de collectieve verantwoordelijkheid moet worden hersteld.

Een belangrijk onderdeel van mijn betoog is daarom de nadruk op culturele en maatschappelijke verandering eerder dan symptoombestrijding. Burn-out gedijt in omgevingen waar individualisering, productiviteit en prestatiedrang centraal staan. Structurele verandering vereist precies het tegenovergestelde: een cultuur waarin kwetsbaarheid toegestaan wordt, waarin interdependentie opnieuw erkend wordt, en waarin menselijkheid centraal staat. Al te vaak zeggen organisaties dat ze psychologische veiligheid hoog in het vaandel dragen, maar ondertussen handhaven ze beloningsstructuren die kwetsbaarheid ontmoedigen. Echte veiligheid is geen beleidsdocument maar een sociale praktijk.

In *De burn-out paradox* daag ik daarom de lezer uit om

kritisch na te denken over de maatschappelijke context waarin organisaties opereren. Burn-out is niet los te koppelen van bredere culturele dynamieken, zoals het neoliberale ideaal van de zelfoptimalisatie. De constante oproep om het “beste uit jezelf te halen” klinkt nobel, maar creëert volgens mij een permanente prestatiedruk die geen natuurlijke pauzes kent. De samenleving wordt een competitie om wie het meest flexibel, creatief en inzetbaar is. In zo’n context is burn-out geen afwijking, maar een voorspelbare uitkomst.

Samenvattend wilde ik met *De burn-out paradox* een scherpzinnige en noodzakelijke bijdrage leveren aan het debat over werk en welzijn. Het boek doorbreekt de simplistische psychologie van individuele verantwoordelijkheid en toont dat burn-out voortkomt uit een diepgaand systeemconflict tussen wat mensen nodig hebben en wat organisaties – en de samenleving als geheel – van hen verlangen. Ik nodig de lezer uit om voorbij symptoombestrijding te denken en het fenomeen in zijn volledige complexiteit te erkennen. Het boek levert een maatschappelijke diagnose, en via die sociologische lens ook een kader om anders naar werk te kijken: relationeler, realistischer en uiteindelijk menselijker.



Mattias M. Van Hulle, PhD
Fellow Staff Member
Department of Sociology (SOC)
Research group TOR

Productcode (EAN):
9789052402598
Verschijningsdatum:
6/09/2023
Uitvoering:
Paperback

Filosofie van de Burn-out

In 2013 publiceerde ik in Frankrijk het boek *Global burn-out*, dat door Daan Bronkhorst in het Nederlands werd vertaald onder de titel *Filosofie van de burn-out* en in 2018 verscheen bij Amsterdam University Press. De term ‘burn-out’ werd toen nog maar weinig gebruikt. In de vele jaren sinds die eerste werken is de term ‘burn-out’ op grote schaal gebruikt in de pers en door het grote publiek. Sommigen zagen het als een modegril of een te vage en zelfs banaliserende omschrijving van problemen die voorbehouden zouden moeten blijven aan de arbeidspsychologie. Het valt natuurlijk niet te ontkennen dat er in de media veel aandacht is geweest voor dit onderwerp, wat soms heeft geleid tot simplificaties of verkeerde interpretaties. Maar het is ook belangrijk om te benadrukken dat het gebruik van deze term door verschillende doelgroepen een positief effect heeft gehad: het heeft werknemers, artsen en leidinggevendenden bewust gemaakt van de aard van het probleem. Het is erger om geen woord te hebben om te benoemen wat je ervaart dan om een breed begrip te gebruiken. Vroeger, toen de term ‘burn-out’ nog weinig werd gebruikt, was het gemakkelijk om de klachten van bepaalde werknemers af te doen als een depressie, waarvan de oorzaak alleen maar persoonlijk kon zijn. Door het lijden op deze manier te kwalificeren, kon de organisatie van het werk zich van elke verantwoordelijkheid ontdoen en dus de volledige last van het lijden bij het individu leggen. De term ‘burn-out’ maakt dit onmogelijk.

Ik heb het standpunt verdedigd dat burn-out een pathologie van onze beschaving is. Het is niet alleen een individuele pathologie. Onze tijd houdt van intensiteit, efficiëntie, rendement en mobilisatie. Ze gebruikt alle middelen, zowel menselijk als materieel, om er het maximale uit te halen, waardoor ze soms uitgeput raken. In de arbeidswereld zijn krachtige logica's aan het werk, die zowel het personeel als het management overstijgen en soms pijnlijke gevolgen hebben voor individuen. Deze logica's, die krachten zijn, vormen een van de realiteiten van onze tijd. Of we ze nu rationalisering, financialisering, bureaucratisering, uitbesteding, digitalisering of verspreiding van kunstmatige intelligentie noemen, mag niet verhullen wat ze gemeen hebben, namelijk dat ze zich aan mensen opdringen. Wanneer mensen niet langer centraal staan, maar radertjes worden in een grote machine, komt het voor dat ze terecht protesteren.

Dit ‘beschavingsaspect’, en dus zeer filosofische aspect, van het burn-outprobleem mag echter niet doen vergeten dat alles wat daarmee samenhangt, afhankelijk

is van het individu. Het is niet omdat de primaire oorzaken buiten de controle van de persoon liggen, dat hij niet langer verantwoordelijk is voor zijn lot. Dat zou getuigen van een al te fatalistisch stoïcisme, dat zelfs ontzettend verantwoordelijkheidsgevoel zou ondermijnen. Geconfronteerd met krachtige en actieve krachten is het veeleer aan individuen om de beste strategieën te vinden om zich te wapenen en overeind te blijven, zelfs wanneer de omstandigheden moeilijk zijn. Door zichzelf te kennen, zijn eigen grenzen te begrijpen, te kiezen voor structuren waar de ethiek niet ter ziele is (voor zover men kan kiezen, wat niet altijd het geval is), banden te smeden en een collectieve en collaboratieve dimensie op het werk te herstellen, kunnen beschermingsmechanismen worden gecreëerd of versterkt. Het is vaak mogelijk om zich tegen burn-out te wapenen. Humor of zelfs 'geluk op het werk', waar we tegenwoordig zoveel over horen, kunnen deel uitmaken van dit beschermende arsenaal. Zonder geluk wordt alles immers saai.

Maar deze persoonlijke strategieën om met een beschavingsstoornis om te gaan, mogen de centrale dimensie van het probleem, die filosofisch en politiek is, niet overschaduwen. Welk concept van het bestaan moeten we waarderen om werk zin te geven en de persoon volledig tot bloei te laten komen? Dat is de vraag die burn-out oproept. Het is geen ziekte van luiakken die minder willen werken, maar een legitieme vraag van mensen die beter willen werken en die weten dat werk in dit eindige leven een fundamentele bron van zingeving is. Het is dus gezond om van werk de mogelijkheid tot deze ontplooiing te verlangen. Als we naar hen luisteren, zijn mensen die deze beproeving doormaken vaak boeiend in hun zoektocht en hun vragen. Zij zijn de wachters van het werk, die getuigen dat bepaalde wegen onbegaanbaar zijn en die, terwijl ze zich uit het slop werken, nadenken over de wegen die moeten worden bewandeld. En die wegen zijn duidelijk de vragen over de zin van het leven, zoals ik heb kunnen aantonen in een ander boek, *Un sens à la vie. Enquête philosophique sur l'essentiel*, dat onlangs door Daan Bronkhorst in het Nederlands is vertaald onder de titel *De zin van het leven. Praktische filosofie voor digitale tijden* (Amsterdam University Press, 2026).

Een manier om deze wenselijke toekomst die nog moet worden opgebouwd te benoemen, is het woord 'transitie'. Of het nu gaat om een ecologische, democratische of energetische transitie, het gaat altijd om de mens. Het zoekt een gunstige omgeving voor hem. Het lijkt erop dat transitie een van de sleutels is om 'post-burn-out' aan te pakken, deze tweede beproeving die wacht op degenen die al een burn-out hebben meegemaakt. Want het is niet voldoende om een (zeer) moeilijke periode te hebben doorgemaakt; je moet ook weten hoe je daaruit kunt komen. Hoe vind je de energie terug om met plezier te werken? Hoe kun

je terugkeren naar het bedrijf waar het pijnlijk was, of juist een nieuwe richting inslaan? Deze vragen spelen bij veel mensen. Ze dwingen ons allemaal na te denken over de gewenste overgangen en veranderingen, en er zoveel mogelijk voor te pleiten om ze te realiseren. Op die manier zal het "zwarte werk" ("l'oeuvre au noir") van de burn-out niet alleen maar duisternis hebben voortgebracht. Het zal de persoon, en daarmee de samenleving, ook inzicht hebben gegeven in de filosofische en politieke keuzes die moeten worden gemaakt om van werken geen strijd te maken, maar een plek van zelfontplooiing. Alleen dit ideaal van de verbeelding kan het probleem van bovenaf oplossen, want uitputting mag geen lot zijn.

Pascal CHABOT
IHECS (Brussels School of Communication)



Productcode (EAN): 9789048542123
Verschijningsdatum: 15/08/2018
Uitvoering: E-book
Beveiligd met: Adobe DRM
Formaat: ePub



Nederlands
Uitvoering: Paperback
Productcode (EAN): 9789048575206
Verschijningsdatum: 15 april 2026
256 pagina's



BURN-OUT **OPGEBRAND in 't Vlaams**

Hij ziet het niet meer zitten. Ze is totaal op. Hij zit op zijn tandvlees. Haar bobijn is af.

Hij is met zijn kop tegen de muur gelopen. Ze is uitgeblust. Hij is aan het einde van zijn Latijn. En haar Grieks trekt ook op niet veel.

Ik had ooit een oude wijze huisarts. Niet dat ik bedoel dat mijn huidige vertrouwde dokter niet wijs zou zijn. Maar die oorspronkelijke genezer had soms originele ideeën over het ontstaan en verspreiden van ziektes en ongemakken.

Toen ik hem eens sprak over rugklachten deed hij een merkwaardige uitspraak. 'Dat is normaal, want in feite zijn wij niet geschikt om lang rechtop te staan en te lopen'. Voor mijn rugpijn was dat natuurlijk een magere troost, maar ik was wel geïntrigeerd door zijn verklaring. Het werd een leuke gedachtenwisseling. En daarna een voorschrift voor een pijnstillertje.

Kijk maar eens naar de diersoorten, zei hij, die het dichtst bij ons staan qua lichamelijke ontwikkeling. Die zogezegde primaten. Indien nodig kunnen zij rechtop staan en lopen. Maar normaal doen ze dat niet want het is veel te belastend voor het gestel, vooral voor de rug. Zij doen het slechts indien noodzakelijk om de een of andere belangrijke reden. En toen, ergens in het verre verleden, hebben wij, de stoere homo sapiens, besloten dat we continu onze voorpoten vrij moesten hebben. En dus rechtop gingen leven, met geheven hoofd. Wat de ontwikkeling van ons brein ten goede kwam. Wat een nieuwe blik op de wereld betekende, letterlijk en figuurlijk. En op de toekomst. En de ontwikkeling van onze voorpoten, de handen en vingers tot potentiële instrumenten. De technologie was geboren. Evenals de rugklachten. De tol die we moesten betalen voor onze ontwikkeling en vooruitgang.

Gaan we nu terug op onze voorpoten lopen? Geen mens die daaraan denkt. Wie zijn gat verbrandt moet op de blaren zitten. Maar het is wel belangrijk om die blaren preventief en curatief te behandelen. Niet alleen met aspirines, maar ook door eens wat meer onze spieren en beenderen functioneel te oefenen en aan te passen aan de nieuwigheid. Sport en turnen zeggen ze. Ik ga soms naar een osteopaat. Dat helpt ook. Mijn rugklachten zijn verdwenen.

Wat heeft mijn rugpijn te maken met burn-out?

Alles, zou mijn oude huisarts waarschijnlijk zeggen. Ik kan het hem niet meer vragen want hij is reeds lang vertrokken naar de eeuwige jachtvelden. Maar ik hoor het hem zo uitleggen.

Kijk eens hoe de primaten en nog vele andere zoogdieren hun dagen doorbrengen. Hoe hun leven georganiseerd is. Volg eens de tv-uitzendingen van National Geographic en zie hoe leeuwen, ruitpaarden, beren, wolven, olifanten door het leven gaan. Bekijk uw huisdieren, uw katten en honden. Hoe bewegen zij zich, hoe gedragen ze zich, welke activiteiten verrichten zij?

Globaal bekeken beoefenen zij drie activiteiten. Eten, seksen en rusten. En die daden hebben een essentiële existentiële functie. In leven blijven, zich voortplanten en genieten van het bestaan. Daar kunt ge moeilijk van gestrest geraken, overspannen of opgebrand.

Maar wat hebben wij, de zogezegde homo sapiens, gedaan. We zijn uit de bomen geklommen en met een onweerstaanbare drang ons brein beginnen gebruiken. En dat brein dwong onze voorpoten tot actie. Onze hersenen kreeg vrij spel en de voorpoten moesten volgen. Die combinatie was een meesterlijke zet. Van Darwin of van god, ge moogt kiezen.

Ons brein begon te denken (daarvoor dient het tenslotte), te vergelijken, zich vragen te stellen, te analyseren. Waarom kunnen wij niet lopen zoals een gazelle of een luipaard. Is het een natuurwet dat wij ons zo traag moeten bewegen? En zie, de voorpoten kregen de inspiratie en de opdracht iets te fabriceren ter realisatie. Bijgevolg verplaatsen wij ons vandaag in een blikken doos aan 120 km en meer per uur over brede stenen paden. Geen beest kan ons nog volgen.

Waarom kunnen wij niet vliegen zoals al het pluimvee het doet zonder blijkbaar grote problemen of inspanningen? Voorpoten ga eens aan het werk en maak iets. Dus

vliegen wij rond in blikken sigaren aan een snelheid die geen enkele vogel kan evenaren.

Er was op een bepaald ogenblik geen houden meer aan. Ons brein ratelde constant door, kende geen rust meer en zal het waarschijnlijk nooit meer kennen. Tot misschien de homo sapiens verdwijnt. Onze laatste realisatie?

Die evolutie is meesterlijk gevisualiseerd in de film '2001: A Space Odyssey' van Stanley Kubrick. In een shot van twee minuten wordt de ontwikkeling van de homo sapiens getoond. Over een periode van enkele honderdduizenden jaren. Van het oprapen van een knots tot een reis in de ruimte.

In onze levensdrang onderwierpen we de aarde, zowel de bovengrond als de ondergrond. De beesten en de planten en ook soms onze soortgenoten. Slaven, lijfeigenen, dienaars en werknemers. Wij werden actieve participanten in de ontwikkeling van ons natuurlijk milieu, onze leefwereld, onze habitat. Wij dirigeerden en ontwierpen en beheerden en beheersten ons eigen bestaan. Om erop vooruit te gaan, zoals men beweert.

Wij vonden regels uit en instituties die de ontwikkelingen en de creaties dienden te beschermen en te promoten. We creëerden daartoe ganse systemen. Productie-eenheden, samenlevingsmodellen, rechtsstelsels, beschermingsmechanismen, regimes, religies.

Wij bouwden instituties uit ter concretisering van dat alles. Voorbeelden genoeg. Politie, scholen, legers, ziekenhuizen, tempels, regeringen, partijen, syndicaten, rechtbanken, cafés.

We introduceerden begrippen om dat alles te omschrijven. Daarin is ons brein een kampioen. Beschaving, welzijn, cultuur, vrede, kunst, communicatie, comfort, bestaanskwaliteit, filosofie, democratie. We ontwierpen ook het begrip 'vrije tijd'. Precies of er zo iets zou bestaan als 'onvrije tijd'. Aberraties waren er ook, zoals nationalisme, racisme en godsdiensten.

Af en toe loopt het wel eens mis, gelijk bij alle zoogdieren. En dan slaan we elkaar de kop in, zoals toen we gingen vechten om de meest comfortabele boom. Er is maar één probleem. Dankzij de ontwikkeling van ons brein en de voorpoten hebben we middelen ontworpen om op wereldschaal ruzie te maken en dat op een industriële manier. De homo sapiens kan verdorie zijn eigen habitat opblazen. Komt dat tegen! Goed, we gaan ervan uit dat ons brein toch nog enig verstand heeft. Grapje.

Maar het is duidelijk dat die evolutie geleid heeft tot een relatief positief resultaat voor de mensheid. We kennen een beter, een comfortabeler, een langer, een aangenamer en een veiliger leven. En dat voor steeds meer exemplaren van onze soort. Eigenaardig is wel dat we het blijkbaar moeilijk hebben om dat te erkennen. Er komt al duizenden jaren geen einde aan allerlei

onheilsprofeten. Kijk eens naar de stoet van doemdenkers die de godsdiensten hebben voortgebracht. En de cultuurpessimisten, de zwartkijkers en de azijnpissers die vandaag hoogtij vierten met hun uitspraken en geschriften. De wereld gaat naar de knoppen. De wereld is nog nooit zo slecht geweest. De mens gaat eraan kapot. De mensheid gaat ten onder. Ze verdienen er een mooie boterham aan.

Soms onderneemt iemand een poging om een meer realistische situatie te schetsen. Lees eens Steven Pinker, een Amerikaanse psycholoog. Maar hij heeft weinig bijval. Niemand is in zijn geschriften geïnteresseerd, want hij voorspelt geen rampen. Integendeel, hij belicht de positieve facetten van onze ontwikkeling. En voorspelt zelfs vooruitgang met de nodige relativiteit. Maar mensen hebben geen zin om dat te lezen. Daar is niets spectaculairs en leuks aan. Saai, zeg.

Maar laat ons positief blijven, want zo zijn we. Wij werden de koningen van de schepping, van de evolutie. Wat zeg ik, wij werden God, verdomme. Doch met rugpijn en burn-out. De tol die we betalen. Maar misschien zijn dat wel goddelijke kwalen?

Sedert honderdduizenden jaren kennen ons brein en onze voorpoten geen rust meer. Ze zijn verslaafd geworden aan een ultra-drive en kunnen niet meer stoppen. Dat er af en toe problemen zijn met de afkoeling van het systeem is nogal wieses zeker? We produceren adrenaline en andere interessante stoffen tegen de sterren op, maar dat wrekt zich uiteindelijk. Aan een overdosis bezwijkt iedereen.

Mijn oude huisarts zou zich wellicht afvragen of ons gestel wel geschikt is om dermate actief te zijn? Mentaal en fysiek? Vierentwintig uren per etmaal? Onafgebroken, dus zonder stoppen. Het antwoord is pertinent neen. Maar dit is helemaal geen pleidooi voor de terugkeer naar de boom. Zoals die gekken die nu beweren dat het heil van de mens te vinden is in zijn voorhistorisch menu. Spijtig dat er geen mammoetvlees beschikbaar is. Doch een simpel olifantenbiefstukje gaat misschien ook nog.

En het is zeker geen pleidooi voor het buiten werking stellen, stilleggen of uitschakelen van ons brein. En het zeker niet laten krimpen. Alhoewel je soms zou denken dat in bepaalde situaties of landen koppensnellers aan het werk zijn.

Weet je wat de remedie is? Laat ons het voorbeeld volgen van andere primaten en allerlei verwante zoogdieren. In het bijzonder hun derde grootste bezigheid. Rusten, niks, slapen, gapen, dutten, dwalen, verdwalen, zero tellen, soezen, dromen, het brein op nul zetten.

We zouden het recht op die on-bezigheden moeten inschrijven in de rechten van de mens. Een nieuwe thematische eis van de syndicaten, de partijen, de

boerenbond en het humanistisch verbond. Een elfde opgelegd gebod, waarbij een overtreding beoordeeld wordt als doodzonde.

Er bestaan sigarenboeren, visboeren, patattenboeren en psychoboeren. Die laatste soort zijn sjarels die boeken schrijven over hoe slecht wij ons vandaag moeten voelen. Burn-out en aanverwante aandoeningen. Doen we dat niet dan zijn we abnormaal, narcist, autist, psychopaat of nog een ander soort gestoorde. En zij dicteren hoe we burn-out curatief en preventief moeten behandelen. Je krijgt verdorie een burn-out door het lezen en volgen van hun remedies ertegen. In elk geval gaan hun geschriften als warme broodjes over de toog en worden ze in het Vlaamse land alom geïnviteerd om hun boodschap uit te dragen. Mensen horen graag verhalen over moderne kwalen, zoals ze het noemen.

Weet je wat het probleem is? We moeten leren aanvaarden dat rugpijn en burn-out een natuurlijke tol zijn die we nu eenmaal betalen voor de ontwikkeling van onze soort. En het comfort en de levensstandaard en de vooruitgang, enz.

Ik ga de enige en unieke handleiding schrijven als ultieme remedie tegen die kwalen. Een boek met 150 blanco bladzijden. Koop mijn boek en lees het. Ge zult u veel beter voelen.

Ik lig nu op de sofa en kijk naar buiten waar niks te beleven valt. Ik denk aan 150 witte bladzijden. Ik gaap en soes. Zalig.

Sprokkel moet nu even wachten.

Pink Panther.

DE ATHEÏSTISCHE GODEN



Ja, ze bestaan
Zij die God of Goden verwerpen
Als fictie beschouwen
En toch!

Ja, ze bestaan
Zij die
Mensen tot Goden boetsen Van wie
geen kwaad wenst gehoord Gedachten
niet mogen bestreden worden Verafgoden
als spirituele beleving

Ja, ze bestaan
Om alsnog
Noch God noch Meester
Als lijfspreuk te hebben

Gustaaf De Meersman

Jonkies



Hujo

Op 15 september vernamen we ons nieuwe subsidiebedrag voor de periode 2026-2030 van de Vlaamse Overheid en dat is een koude douche. Concreet verliest Hujo zo'n **135.000 euro (40%)** aan middelen vanaf **1 januari 2026**.



Dat houdt in dat...

- we kinderen en jongeren zullen blijven aanzetten om op een speelse manier kritisch te denken en te experimenteren met vrijzinnig humanistische waarden als leidraad. Máár dat we onze werking wel zullen moeten **bijsturen** en onze **focus moeten verscherpen** om onze organisatie financieel gezond te houden.
- we zullen moeten **vernieuwen en samenwerken**. Op dit moment werken we al frequent samen met bevriende organisaties en we rekenen erop dat we in de komende jaren de banden met deze organisaties verder zullen kunnen aanhalen. Een essentieel onderdeel daarvan zijn de focus op nieuwe partnerschappen, gedeelde projecten en/of andere creatieve inkomstenbronnen.

Wat kan jij doen?

- **Vrijwilliger worden**
Vrijwilligers zijn de ruggengraat van onze organisatie. Door een engagement aan te gaan, help je niet alleen ons als organisatie maar ook om je eigen skills te ontwikkelen. Meer info vind je op deze pagina.

- **Delen en samenwerken**

Heb jij een idee hoe we onze financiering kunnen versterken of nieuwe kansen kunnen benutten? Ken je organisaties of partners binnen ons netwerk die met ons willen meedenken? Laat het ons weten! Neem contact op met onze voorzitter Wouter via wouter@hujo.be.

- **Doe een gift**

Wist je dat je Hujo ook financieel kan steunen? Door een gift te geven zorg je er mee voor dat we onze activiteiten laagdrempelig kunnen houden. Zo is deelnemen aan een Vlaamse Debatwedstrijd of een filosofische avond van 't Vrije Brein volledig gratis. En werken we voor alle betalende activiteiten met een sociaal, standaard en solidariteitstarief zodat iedereen kan betalen wat kan. Een gift doen kan via www.hujo.be/gift/ én is fiscaal aftrekbaar vanaf €40.

Één ding staat echter vast...

Wij gaan door! We laten ons niet zomaar uit het veld slaan, want daar is ons werk te belangrijk voor.

Meer info: www.hujo.be/jeugdwerk-is-geen-luxeproduct/

Lezing door Ludo De Brabander 'Hoe kunnen we oorlog vermijden?'

Organisator August Vermeylenfonds
Datum Donderdag 9 april
Locatie Vrijzinnig Huis Koksijde, Galloperstraat 48
Uur 14u30
Prijs 5 euro / leden 3 euro (koffie inbegrepen)

Ludo De Brabander (Vrede vzw) stelt dat het vermijden van oorlog en escalatie essentieel is door te focussen op diplomatie, ontwapening en het doorbreken van de logica van het militair-industrieel complex. Hij pleit voor het stoppen van de wapenwedloop, het verminderen van NAVO-invloed en het creëren van een 'cultuur van vrede'.



Info Eugene De Picker – 0475 28 05 30 - eugeen.de.picker@telenet.be

“Zonder wetenschap wordt de democratie ziek – spreken op de grens” door Bart Libbrecht

Organisator Mensen & Wetenschap Westkust i.s.m. Humanistisch Verbond en Willemsfonds
Datum donderdag 7 mei
Uur 14u30
Locatie Vrijzinnig Huis Koksijde, Galloperstraat 48
Prijs 5 euro / leden 3 euro (koffie inbegrepen)

Samen met ons onderzoekt dr. Bart Libbrecht de functionele relatie tussen wetenschap en democratie. Vanuit de systeemtheorie worden wetenschap en politiek begrepen als twee onderscheiden maatschappelijke systemen, elk met een eigen functie, die binnen een democratische rechtsstaat op elkaar moeten zijn afgestemd. Wanneer wetenschap en democratie elkaars functie wederzijds versterken, ontstaat een weerbare en gezonde democratie. Maar wanneer die afstemming verstoord raakt – wanneer wetenschappelijke kennis wordt gemarginaliseerd of naar een “donker achterkamertje” verdwijnt – wordt de democratie kwetsbaar voor populisme, simplificatie en autocratisch denken.



Info mensenenwetenschapwestkust@gmail.com

Hulde aan alle verzetsstrijders van WO II

Organisator Vrijzinnig Huis Koksijde
Datum vrijdag 8 mei 2026
Uur deuren 10u30 - start 11u
Locatie Vrijzinnig Huis Koksijde, Galloperstraat 48
Prijs gratis

zie uitnodiging op pagina 28



Info Joeri Stekelorum – 0494 53 28 63 - vrijzinnghuiskoksijde@gmail.com

Vrijzinnig Lentefeest (6-jarigen)

Organisator Humanistisch Verbond Westhoek
Datum zaterdag 16 mei
Uur Het lentefeest zal in 2 groepen zijn: groep 1 deuren open 9u30 start feest 10u receptie 10u45
 groep 2 deuren open 11u15 start feest 11.45 receptie 12u30
Locatie Casino Koksijde

Dit jaar verwelkomen we meer dan 50 feestelingen. Teneinde alle aanwezige familieleden en sympathisanten te laten genieten van de “podiumkunsten” van onze feestelingen, ziet het organisatiecomité van het Humanistisch Verbond Westhoek zich verplicht het feest in 2 sessies te laten doorgaan.



Info chr.asseloos@skynet.be – voorzitter HV Westhoek

Feest Vrijzinnige Jeugd (12-jarigen)

Organisator Humanistisch Verbond Westhoek
Datum zaterdag 23 mei
Uur 10u deuren open – 10u30 start feest – 11u15 receptie
Locatie Casino Koksijde

Aan het einde van het zesde leerjaar hebben de leerkracht zedenleer en zijn of haar leerlingen samen een heel traject afgelegd van kind naar aanstormende volwassene en wereldburger met een eigen identiteit. Het feest vrijzinnige jeugd is hier de kroon op het werk de leerlingen zijn klaar voor de overgang naar het middelbaar onderwijs, waar ze stilaan belangrijke keuzes voor hun toekomst moeten maken. Een leuk en feestelijk evenement markeert dit scharniermoment.



Info chr.asseloos@skynet.be – voorzitter HV Westhoek

Lezing door Griet Frère “Het komt voor in de beste families”

Organisator August Vermeylenfonds

Datum Donderdag 11 juni

Locatie Vrijzinnig Huis Koksijde, Galloperstraat 48

Aanvang 14u30

Prijs 5 euro / leden 3 euro (koffie inbegrepen)

Auteur Griet Frère heeft een vader met een psychische kwetsbaarheid en legde zelf een hele weg af om dit een plaats te geven in haar eigen leven. Ze is ook stafmedewerker bij Similes dat mensen verenigt en versterkt die samen leven met een persoon met psychische problemen.



Info Eugene De Picker 0475/28 05 30 - eugeen.de.picker@telenet.be

Tuinfeest met BBQ

Organisator Vrijzinnig Huis Koksijde

Datum zondag 21 juni

Uur deuren 11u00 - start 11u30

Locatie Vrijzinnig Huis Koksijde

Prijs 32 euro voor leden, 38 euro voor niet-leden

We sluiten het voorjaar af en zetten de zomer in met een gezellige BBQ, bij mooi weer op ons terras en in de tuin.



Info Joeri Stekelorum - 0494 53 28 63 - vrijzinnghuiskoksijde@gmail.com



ZONDAGEN IN HET VRIJZINNIG HUIS KOKSIJDE

Elke zondag is de bar van het Vrijzinnig Huis Koksijde open van 11u. tot 13.30u.

Ideaal voor een gezellige babbel en een drankje!

HuisvandeMens

Beste lezers van de Sprokkel

Voor de dienstverlening van huisvandeMens Koksijde kunnen jullie tijdens de kantooruren terecht op het nummer 058 52 08 94.

Wij zijn elke 1ste en 3de vrijdag van de maand van 9.30u tot 12.00u aanwezig in het Vrijzinnig Huis Koksijde. Onze vrijwilliger Carla Nelissen staat dan klaar om jullie vragen te beantwoorden. Je kan op afspraak bij haar terecht voor gespreksbegeleiding of wilsverklaringen.

Huwelijksplannen? Wil je graag een vrijzinnig humanistische huwelijksplechtigheid? Bel gerust en dan maakt Talitha, de administratief medewerkster, alles in orde.

Consulent Julie zal het dan verder opvolgen zodat jullie ceremonie tot in detail geregeld is.

Voor dringende zaken, zoals een afscheidsplechtigheid, bel je best volgend nummer voor onze permanentiedienst: 057 23 06 30.

Bij vragen, aarzel niet om contact met ons op te nemen.

Vanuit onze vrijzinnig humanistische visie op mens en leven, luisteren we naar wat voor jou van betekenis is. We zijn er voor jou als je geconfronteerd wordt met verlies van iemand of van iets dat je leven kleur en zin geeft. Op de momenten dat het leven pijn doet, en je op zoek gaat naar hernieuwde zin in je bestaan.



Onze gesprekken zijn kosteloos en gebonden aan het beroepsgeheim.

Bij Carla ben je welkom voor een gesprek van mens tot mens. Ze luistert met warmte en respect. Alles wat besproken wordt, is vertrouwelijk. Er zijn geen taboes.

Bij Carla ben je ook welkom voor een gesprek over het levenseinde. Je krijgt er professionele informatie en steun. Hoe vul ik een wilsverklaring in? Hoe kan ik waardig sterven? Kan ik euthanasie aanvragen bij dementie? Wat is palliatieve sedatie? Op al deze vragen kun je er antwoord krijgen. We overlopen samen het LEIFplan.

Boekje 'Laatste wensen, een planner voor je nalatenschap'

Zelfzorg én zorg voor wie achterblijft



Hoewel we er het liefst niet te veel bij stilstaan, maakt het leven onvermijdelijk plaats voor het afscheid. Toch blijkt dat het ontbreken van duidelijke wensen na iemands overlijden vaak leidt tot onzekerheid, discussies en moeilijke beslissingen bij nabestaanden. Terwijl zij zich al in een emotionele periode bevinden, moeten er tegelijk tal van praktische regelingen worden getroffen.

Bij het huisvandeMens zien we dit regelmatig van dichtbij. Mensen komen met vragen, twijfels en de behoefte om helderheid te scheppen voor zichzelf én hun familie. Steeds meer mensen voelen de nood om hun laatste wensen op voorhand te noteren en zo een deel van de regie over hun afscheid in eigen handen te nemen.

Een groeiende behoefte aan duidelijkheid

Om tegemoet te komen aan die behoefte, ontwikkelden we het **Laatste Wensen-boekje**: een zorgvuldig samengestelde planner die ruimte biedt om de belangrijkste keuzes en afspraken rond je nalatenschap te noteren. Het boekje is bedoeld als een zacht duwtje in de rug om na te denken over thema's die niet altijd makkelijk zijn, maar wel rust kunnen brengen — zowel voor jezelf als voor je nabestaanden.

Wat vind je in het boekje?

Het Laatste Wensen-boekje biedt plaats voor zowel persoonlijke als praktische keuzes. Zo kan je onder meer aangeven welke muziek je graag op je uitvaart hoort, welk type kist of urne je verkiest, wie je erbij wil op je afscheid, wat er moet gebeuren met je sociale media, telefoon of huisdieren en hoe je je materiële nalatenschap voor ogen hebt.

Daarnaast bevat het boekje uitleg over hoe je sommige regelingen juridisch correct kan laten vastleggen. Het kan een startpunt zijn voor een gesprek met je naasten, of een waardevol hulpmiddel om stil te staan bij wat jij belangrijk vindt.

Toegankelijk en vrijblijvend

Het invullen van het boekje is volledig vrijblijvend: jij beslist wat je noteert en wat niet. Het is bedoeld om structuur te bieden, helderheid te creëren en je te ondersteunen in een proces dat soms confronterend, maar ook betekenisvol kan zijn.

Het Laatste Wensen-boekje is **gratis verkrijgbaar** bij elk huisvandeMens en vrijzinnig centrum in West-Vlaanderen. Je kan het alvast inkijken of downloaden via www.zorggrondhetlevenseinde.be.

Een vorm van zorg, vandaag en morgen

Het noteren van je wensen is meer dan een administratieve oefening; het is een daad van zorg. Zorg voor jezelf, omdat het rust geeft te weten dat je wensen ergens duidelijk staan. En zorg voor je omgeving, omdat je hen op een moeilijk moment een stukje houvast schenkt.



Zondag 14 december

Winteractiviteit 2025 – Ontdekkingsreportage “ Spitsbergen



Op zondag 14 december vond onze traditionele winteractiviteit plaats in Vrijzinnig Huis Koksijde. Reeds voor de 26ste keer mochten we voor deze speciale gelegenheid, net voor de eindejaarsfeesten en in een stemmige wintersfeer, **Frank de Leger** verwelkomen die ons een van zijn schitterende ontdekkingsreportages toelichtte.

Dit jaar had Frank het over zijn reis naar **Spitsbergen**. Onze reis startte in St-Kilda (Schotland) en ging via Tórshavn (Faeröer) naar het noorden, waar de noordpoolcirkel wordt gekruist. Op Jan Mayen, een afgelegen eiland tussen Groenland en Noorwegen, wordt uitzonderlijk op vier plaatsen aan land gegaan. Daarna ging de tocht tot aan het pakijns van de Noordpool, gevolgd door een oostwaartse route naar Spitsbergen. Stops zijn onder andere het Raudfjord, Smeerenburg (oude Nederlandse nederzetting), Poolepynten (walrussen), Alkhornet (arctische flora) en Longyearbyen. Verder in de toelichting reisden we samen

naar Camp Mansfield, Ny-Ålesund (meest noordelijke dorp), Liefdefjord, Alkefjellet (100.000 paar dikbekzeekoeten) en Sorgfjord (walrussen). In Sallyhamna worden ijsberen gespot, gevolgd door ontmoetingen met kleine alken in Fuglesangen, rendieren bij Ingeborfjellet, en overblijfselen van belugajacht bij Ahlstrandodden. De reis eindigt in het Sankt Jonsfjord met indrukwekkende landschappen.

Ruim 60 aanwezigen genoten van de prachtige beelden en de mooie muziek. Achteraf kon er gesmuld worden van een passend aperitiefbordje met diverse bereidingen van haringfilet, gecombineerd met een lekkere aardappelsalade, gemaakt door onze voorzitter Joeri Stekelorum. De bijhorende witte wijn, een Lugana DOC (Ca'Lufera), werd ons aanbevolen en geleverd door Fré Larcin van La Scaligera.

Joeri Stekelorum



Zondag 25 januari Nieuwjaarsreceptie





Voordracht “Het bewogen leven van Leopold Flam” door Kristien Hemmerechts



Op zondag 1 februari ontving het Vrijzinnig Huis Koksijde de schrijfster Kristien Hemmerechts voor een lezing over Leopold Flam. Hemmerechts wordt beschouwd als een van de meest invloedrijke en eigenzinnige auteurs van de hedendaagse Vlaamse literatuur.

Haar grote interesse in filosofie en ethiek vormt een natuurlijke verbinding met het leven en denken van Leopold Flam — filosoof, verzetsman en overlevende van de concentratiekampen. In zijn werk schuwde Flam de fundamentele vragen over vrijheid, menselijkheid en verantwoordelijkheid niet. Tijdens haar lezing belichtte Hemmerechts hoe Flam vanuit de duisternis de weg koos naar het licht van de rede. De filosoof Leopold Flam (1912-1995) documenteerde zijn bijzondere levensverhaal in uitgebreide en zeer persoonlijke dagboeken.

Kristien Hemmerechts presenteerde een selectie van fragmenten en brieven van Flam, die ook in haar nieuwste boek te lezen zijn. Als kind van ongeletterde Joodse migranten groeide Flam op in grote armoede in Antwerpen. Na zijn arrestatie wegens zijn verzetsactiviteiten werd hij gedeporteerd naar Buchenwald. Hij overleefde de kampen en bouwde nadien een indrukwekkende academische carrière op, onder meer als professor filosofie aan de

VUB. Flam hield zich intensief bezig met zelfonderzoek. Zijn dagboeken zijn niet alleen een verslag van wat hem overkwam, ze vormen ook een gids voor het uitstippelen van een ethisch pad. Een terugkerende uitspraak van Flam is: "Ik wil een mens zijn." Daarmee bedoelde hij niet zomaar een mens, maar een menselijke mens. Ook zei hij: "Ik zal alles verdragen, ook mezelf," wat getuigt van een diepe zelfreflectie en het besef dat hij soms een moeilijke persoonlijkheid voor zichzelf en anderen was. Met haar verhalen en toelichtingen wist Kristien Hemmerechts het talrijke publiek op boeiende wijze te boeien en hen te inspireren met het levensverhaal van deze uitzonderlijke filosoof.

LEOPOLD FLAM

Ik schrijf, dus ik ben
en hij schreef tot op zijn sterfbed.
De man wilde niet vergeten worden
na alles wat hij had meegemaakt.
Hij was tweemaal een buitenstaander
eerst als jood, dan als arme jood.
Hij voer altijd tegen de stroom in
en heeft vaak zijn lot omgebogen.
De concentratiekampen overleefde hij
dankzij intelligentie, genen en geluk.
Als jongere geloofde hij in het eeuwige
nadien in het communistisch experiment.
Verder bleef hij zijn leven lang erg controvers
ergens tussen Hegel, Spinoza en Marx in.
Hij heeft zich lang verzet tegen zijn lot
maar heeft dat uiteindelijk wel aanvaard
Hij zei: "Ik zal alles verdragen, ook mezelf"
Een bewogen leven van een apart figuur.

*Impressie van Olivier Beuckelaers na lezing door
Kristien Hemmerechts voor VHK – HV Westhoek
Koksijde op zondag 01-02-2026*





Zondag 22 februari

Voordracht “Marie-Antoinette: de koningin die haar hoofd verloor” door Luc Vernailen



Op zondag 22 februari 2026 organiseerde het Vrijzinnig Huis, in samenwerking met de Orde van de Paardevisser, een voordracht gepresenteerd door de heer Luc Vernailen. Het thema van de lezing luidde: Marie-Antoinette, de koningin die haar hoofd verloor - glorie en tragedie. Tijdens deze presentatie werd het leven van de Franse koningin Marie-Antoinette (1755-1793) belicht, geplaatst binnen de context van de eerste jaren van de Franse Revolutie. In de Franse geschiedschrijving wordt zij vaak afgeschilderd als een spilzieke en manipulatieve vorstin zonder inhoud,



terwijl anderen haar juist vereren als een tragische martelares. Zoals zo vaak ligt de waarheid waarschijnlijk ergens in het midden, en deze voordracht probeerde te achterhalen wie de vrouw werkelijk was achter de mythische figuur. Daarvoor werd gekeken naar haar jeugd in Wenen als dochter van keizerin Maria Theresia, haar ongelukkige huwelijk met de Franse kroonprins (de latere Lodewijk XVI), haar moeilijke startjaren in het Versailles van Lodewijk XV en zijn maîtresses, haar onbezonnen periode als koningin van

Versailles, haar reactie op de steeds radicaler wordende Franse Revolutie en uiteindelijk haar proces en tragische terechtstelling.

Dit boeiende verhaal werd gepresenteerd door Luc Vernailen, historicus, leraar geschiedenis en Latijn, hoofd educatieve dienst bij Opera Brussel, onderzoeker en docent aan de Vakgroep Geschiedenis van de VUB, en hoofdadviser bij GO! Onderwijs. Maar bovenal bleek hij tijdens deze lezing een geboren verteller te zijn.



Na afloop van de voordracht vond nog een intronisatie plaats door de Orde van de Paardevisser.



Donderdag 8 januari

Mythes maskers en moraal over Bob Dylan door Johan Decroos

Aan



de hand van beeld en klank geeft Johan Decroos, dè Bob Dylan kenner, ons een inzicht over het fascinerende leven van Bob Dylan, zijn veelzijdige talenten en inzet voor een humane maatschappij.

Hij geeft een uitgebreid overzicht van de zangers die Dylan hebben beïnvloed en van de zangers die Dylan heeft beïnvloed.

Hoe verklaar je de titel? Decroos neemt enkele personages in het oeuvre van Dylan onder de loep, figuren als Woody Guthrie, Lenny Bruce, John Lennon, Blind Willie McTell, Sara Lownds en Rubin Carter. Waarom? Het zijn helden, outlaws en muzen, die maskers dragen en zo mythe worden. Zoals Bob Dylan zelf. Leidraad : aanklacht tegen racisme, etnische profilering en mythologisering. Zijn grote liefde was folkzangeres, liedjesschrijfster en politieke activiste Joan Baez.

Bob Dylan was niet alleen een ongeëvenaard muziekfenomeen als protestzanger, dichter en muzikale vernieuwer, maar ook geëerd voor zijn maatschappelijk engagement. Hij kreeg dan ook de Nobelprijs voor Literatuur in 2016 "voor het creëren van nieuwe poëtische uitdrukkingen binnen de grote Amerikaanse liedtraditie". Hij ontwikkelt een eigen stijl: "ranting" (een felle emotionele woordenstroom).

Als zanger stond hij aan het begin van een evolutie in de jaren '60. Hij had invloed op vele anderen, o.a. op Patty Smith, die hem typeerde als een rebel, een "badass guy", een tieneridool voor veel meisjes en seksuele energie uitstralend. Tussen Dylan en de Beatles was er een wisselwerking. "The Tempest" gaat over John Lennon. In "Give peace a chance", een eerbetoon aan Dylan, neemt hij stukjes tekst van hem over. Samen met George Harrison doet hij heel wat benefiets.



"Blind Willie McTell", komt uit in 1983, na 7 jaar in een kluis te hebben gelegen. Daarin bezingt hij outlaws. McTell, een rondtrekkende straatmuzikant, was met zijn twaalfsnarige gitaar een van de grote blues muzikanten van de jaren 1920 en 1930. Ook zijn album 'John Wesley Harding' – een soort Robin Hood figuur – is een ode aan outlaws.

Robert Claes





Zondag 30 november 2025

Feestelijke viering 20 jaar Mensen & Wetenschap Westkust



Op zondag 30 november 2025 vierde het Vrijzinnig Huis Koksijde met een feestelijke bijeenkomst het 20-jarig bestaan van Mensen & Wetenschap Westkust. Deze organisatie werd opgericht in november 2005 onder de naam 'Uitstraling Permanente Vorming (UPV) Westkust', een initiatief van de Vrije Universiteit Brussel. In 2022 werd de naam aangepast naar 'Mensen & Wetenschap' om de kernwaarden en doelstellingen van de vereniging beter te weerspiegelen: het toegankelijk maken van wetenschappelijke inzichten voor een breder publiek. Sinds de oprichting organiseert M&W Westkust in ons Vrijzinnig Huis Koksijde jaarlijks een lezingenreeks, waarbij de focus ligt op maatschappelijk relevante thema's en een open dialoog met burgers.



Tijdens de viering werd iedereen welkom geheten door de voorzitter van het Vrijzinnig Huis Koksijde, gevolgd door enkele bijzondere sprekers. Raymonda Verdyck, voorzitter van deMens.nu benadrukte het belang van samenwerking en de kracht van onze vrijzinnige centra. Mario Van Essche, voorzitter van het Humanistisch Verbond, de koepelvereniging waaronder Mensen & Wetenschappen werkt, benadrukte in zijn toespraak het belang van de vrijzinnige gemeenschap in onze regio en de rol die Mensen en Wetenschap hierin speelt. Bart Libbrecht, algemeen coördinator Mensen & Wetenschap, ten slotte bedankte uitgebreid voorzitter Marc Mortier die aan de basis lag van de oprichting van de afdeling Westkust, en dit in naam van nationaal voorzitter Jacky Goris. Aan Marc werd uit dankbaarheid een boekenpakket en een mooie ets overhandigd. Namens Vrijzinnig Huis Koksijde overhandigde Joeri Stekelorum, voorzitter, een boeket aan Marie-Thérèse Meulebrouck, echtgenote van de voorzitter.



Na het dankwoord van Marc Mortier, voorzitter van Mens & Wetenschap Westkust konden de genodigden genieten van een muzikaal intermezzo door Guido Desimpelaere en een gezellige receptie.



Zondag 7 december 2025

Humanistisch Verbond Westhoek scherp de pen voor mensenrechten

Velen hebben vandaag de mond vol over mensenrechten, maar voor wie slachtoffer wordt van hun schending, betekenen verontwaardigde gesprekken weinig. Woorden alleen volstaan niet. Wie echt een verschil wil maken, moet de daad bij het woord voegen.



Vanuit die overtuiging nam het **Humanistisch Verbond Westhoek** dit jaar deel aan de **Briefschrijfmarathon van Amnesty International**, de grootste mensenrechtencampagne ter wereld. Op **zondag 7 december 2025** verzamelden **twalf geëngageerde deelnemers** in het Vrijzinnig Huis om samen te schrijven voor mensen die onterecht gevangen zitten of andere vormen van ernstig onrecht ondergaan. Hun inzet resulteerde in **maar liefst zestig brieven en solidariteitskaartjes**.



De activiteit bleef niet onopgemerkt. Toevallige bezoekers kwamen nieuwsgierig een kijkje nemen bij het schrijvend gezelschap. Sommigen raakten in gesprek, anderen besloten spontaan mee te doen en namen zelf de pen ter hand. Zo groeide de briefschrijfmarathon uit tot een warm moment van ontmoeting, betrokkenheid en gedeelde solidariteit.

Elke brief richt zich met een duidelijke boodschap tot de machthebbers: **stop het onrecht**. De solidariteitskaartjes zijn bedoeld voor de mensen voor wie geschreven wordt en laten hen weten dat ze er niet alleen voor staan. Dat deze actie effect heeft, staat buiten kijf. De gezamenlijke kracht van duizenden brieven wereldwijd leidt tot tastbare resultaten: mensen komen vrij, foltering wordt stopgezet, medische hulp wordt verleend en aanklachten worden ingetrokken.



Wie wil volgen welke impact de brieven hebben, kan op de website van Amnesty International terecht bij het overzicht van de meest recente resultaten. Leden van **Amnesty International Vlaanderen** ontvangen bovendien per e-mail updates wanneer er positief nieuws te melden valt.

Voor het Humanistisch Verbond Westhoek is deze actie zonder twijfel **voor herhaling vatbaar**. We willen hier dan ook graag een **jaarlijks evenement** van maken. Want samen, met pen en papier, kunnen we daadwerkelijk het verschil maken in mensenlevens.

Doe mee. Schrijf mee. En bouw samen met duizenden anderen aan een wereld waarin mensenrechten geen loze woorden zijn.

Chris Asseloos



TENTOONSTELLING in OKTOBER 2026 | OPEN OPROEP KUNSTENAARS

Kunst-Zinnig is dit jaar aan zijn derde editie toe. Met deze tentoonstelling willen we een **open en toegankelijke dialoog** creëren tussen kunst en publiek, waar kijken ook denken wordt en waarin de toeschouwer zichzelf mogelijk herkent in wat hij ziet.

Dit jaar trekken we het initiatief verder open. Al wie een werk wil tentoonstellen in functie van het thema, krijgt de kans om deel te nemen.

Het thema van deze derde editie is **SPIEGELINGEN**: een spiegel toont niet alleen een beeld, maar nodigt uit tot zelfreflectie. Ze confronteert, vervormt, verdubbelt of onthult. Spiegelelingen staan ook symbool voor een zoektocht naar de betekenis van het zijn. We nodigen kunstenaars uit om dit thema beeldend te verkennen:

- de mens die zichzelf bekijkt
- de medemens als spiegel
- reflectie, schaduw, dubbelgangers
- identiteit, twijfel, verandering
- waarheid en illusie
- zichtbaarheid en verborgenheid

Spiegelelingen kunnen letterlijk zijn (spiegels, reflecterend oppervlakten, water, glas) maar ook figuurlijk: psychologisch, sociaal, moreel of existentieel.

Alle beeldende disciplines zijn welkom: schilderkunst, beeldhouwkunst, fotografie, installatie, mixed media, performance, ... Zowel figuratief als abstract werk komt in aanmerking.

Dit jaar voorzien we bovendien een onderdeel **“Ontluikend talent”** waarbij we de kans geven aan jongeren tot 18 jaar om deel te nemen.

Wie wil deelnemen aan deze groepstentoonstelling stuurt een mail naar info@vrijzinnighuiskoksijde.be met een korte beschrijving van het genre beeldend werk en een voorbeeld van een of meerdere werken. Een lid van de werkgroep neemt dan verder contact. Enkel wanneer het aanbod te groot is zal de werkgroep een selectie van werken maken.

De vernissage vindt plaats op vrijdag 16 oktober, tentoonstelling op 17-18 en 24-25 oktober 2026 in Vrijzinnig Huis Koksijde, Galloperstraat 48.

GREET VAN THIENEN

De alchemie van de tijd

De tijd vliegt, gebruik hem wel. Zo zijn er ontelbaar vele spreekwoorden over tijd die wel ergens toepasbaar zijn. In dit boek onderzoekt Greet Van Thienen nader het fenomeen “tijd”. ‘De alchemie van de tijd’ is geen systematisch onderzoek van het onderwerp, maar aan de hand van een subjectieve keuze van auteurs geeft Van Thienen een boeiend overzicht over wat tijd voor haar betekent.



Tijd is een uitvinding van de mens. Hoewel het fenomeen niet tastbaar is, overheerst het alle levende wezens. Tijd fascineert mensen en werkt tegelijkertijd irriterend. Elk uur dat voorbijgaat voelen we aan als een onherstelbaar verlies dat niet meer in te halen is. We leven aan een gejaagd tempo en zijn vaak op zoek naar rust. Maar zodra we die rust gevonden hebben, zijn we weer op zoek naar afleiding. Agenda's worden volgepropt en we hollen van de ene afspraak naar de andere. Zo ook bij kinderen. Het heilzame pad om zonder klok door het leven te gaan, verdwijnt. Elk ogenblik moet vol van activiteiten en betekenis zijn, met angst voor het lege uur.

De mens staat in het centrum van de tijd. Er is slechts één tijd en dat is de tijd van het zijn. Gisteren is voorbij en onherstelbaar gedaan. Morgen is de toekomst, maar bestaat nog niet. Het is vandaag dat het moet gebeuren: de tijd van het zijn, we staan er steeds middenin.

Tijd is relatief. Extreme omstandigheden zorgen ervoor dat een uur langer of korter lijkt. Zo ontsnapte Sartre tijdens zijn dienstplicht aan de tijd door te lezen en te schrijven. In 1943 publiceerde hij zijn boek “Het zijn en het niet”, dat een klassieker van het existentialisme werd.

Er worden voortdurend toekomstplannen gemaakt. Heel dikwijls draaien die uit op een

ontgoocheling. Er is immers maar één zekerheid, één tijd, de tijd van het zijn. Daar komt nog bij dat het individu niet meer is dan een halte op het spoor van de eeuwigheid. Ondanks het verlangen naar onsterfelijkheid blijft de menselijke werkelijkheid eindig. Geen enkel bestaan is dan ook eeuwig. Voor velen was een god in de hemel de oplossing. Zij jagen de onsterfelijkheid na in een later stadium van hun bestaan.

Aan de hand van haar eigen voorkeuren beschrijft Greet Van Thienen haar belevenis van tijd. Denkers die aan bod komen zijn o.a. Pascal, Woolf, Einstein, Sartre, Walser, Weil, Lemaitre en Arendt. Zo slaagt ze erin om in elk hoofdstuk interessante verbanden te leggen. Ze biedt nieuwe perspectieven en inzichten aan. Het gebruik of misbruik van schermtijd komt aan bod. Van Thienen schrijft enthousiast, vlot en is altijd zoekende. Erg belezen weet ze dat er geen absolute of eeuwigdurende waarheden bestaan. Ondanks sommige zijwegen komt ze toch telkens terug op haar thema. Op haar manier, de alchemisten waardig, ontrafelt ze de tijd. Het is zeker de moeite om stil te staan bij haar woorden en te overdenken hoe die ook op ieder van ons van toepassing zijn.

Paul Van Aelst

GREET VAN THIENEN

De alchemie van de tijd

Non-Fictie

Letterwerk, 2025

ISBN 9789464943511

DOUWE DRAAISMA

Waarom het leven sneller gaat als je ouder wordt

Dit boek geeft geen antwoord op deze dwingende levensvraag. Het is wel een totaaloverzicht van wat de auteur Draaisma hierover in de psychologie kon vinden.



Douwe Draaisma (1953) studeerde psychologie en filosofie aan de Universiteit van Groningen. In 1993 promoveerde hij bij prof. dr. Piet Vroom aan de Universiteit van Utrecht met het proefschrift over de metaforische aard van de taal waarin we over het geheugen denken en spreken. Na *Waarom het leven sneller gaat als je ouder wordt* (2001) publiceerde hij verder over dit onderwerp: *De heimweefabriek* (2008), *Vergeetboek* (2010) en *Als mijn geheugen me niet bedriegt* (2016).

Gaat het leven sneller als je ouder wordt is een vraag die niet over een exacte tijdsbeleving gaat maar over het gevoel van tijd. Helaas kan hiervoor geen wetenschappelijke verklaring gevonden worden. Wetenschappelijk onderzoek dient immers herhaalbaar te zijn. Verder houden we van resultaten in exacte getallen zodat interpreteren tot een minimum herleid wordt. Dus geen wetenschappelijke verklaring in dit boek. Draaisma doorloopt de geschiedenis van de psychologie om hierin een verklaring te vinden over deze vraag die kadert in het autobiografisch geheugen.

Dit werk beschrijft de verschillende aspecten van het autobiografisch geheugen. Zo komen achtereenvolgens aan bod: de eerste herinneringen, geur en herinnering, spijt, het geheugenregister, een innerlijk flitslicht, de voorwaartse richting van herinnerin-

gen, absolute geheugens, het savant-syndroom, simultaan schaken, invloed van een trauma op herinneringen, geleidelijke veranderingen tegenover abrupte, déjà vu's, reminiscentie, telescopie, fysiologische klokken, het vergeetboek en tenslotte de ervaringen van bijna-dood slachtoffers. Met heel veel voorbeelden, zowel historische als eigentijdse, en verhalen illustreert Draaisma zijn stellingen.

Het verrast me dat Draaisma nergens ingaat op het fenomeen dat mensen al dan niet lange tijd afgezonderd van de buitenwereld leven zonder enige tijdsaanduiding. Ook hier worden grote afwijkingen vastgesteld tussen de reële tijd en het idee van de voorbije geleefde tijd.

Waarom het leven sneller gaat als je ouder wordt is een boeiend boek om lezen zonder verdere wetenschappelijke pretenties. Oudere lezers zullen zich in vele situaties herkennen. Antwoorden op de vele vragen zijn te vinden in de diepste gronden van de psychologie. Ofwel zijn ze erg algemeen herkenbaar, ofwel strikt persoonlijk. Dat maakt het moeilijk een algemene theorie op te stellen. Draaisma waagt er zich dan ook niet aan. Dit is enkel een gezellig herkenbaar, veralgemenend boek. Het is zoals Draaisma reeds op de eerste pagina schrijft: "Het geheugen heeft een eigen wil". En dat geldt voor ieder van ons!

Als je al een boodschap wil terugvinden in dit werk, dan is het dat je er vooral zorg voor moet dragen het leven bewust door te maken. De tijd is te kort om ons bestaan ondoordacht te beleven.

Paul Van Aelst

DOUWE DRAAISMA
**Waarom het leven sneller gaat
als je ouder wordt**

Non-Fictie
Historische uitgeverij, 2025
ISBN 9789065540706

In de kijker

Greta Raymaekers en Eugene De Picker zijn de stille, toegewijde vrijwilligers die zich inzetten binnen tal van verenigingen in deze regio, met een bijzondere focus op de vrijzinnige werking. Het ontbreekt hen niet aan toewijding, en dit uiten ze op een zeer eenvoudige maar uiterst effectieve manier. We stellen ons soms de vraag waar die enorme inzet van vele 'aangespoelde' hier in Koksijde vandaan komt.



Greta Raymaekers
& Eugene De Picker

Greta en Eugene stel jullie eens even voor.

Greta: Ik ben geboren in Lokeren en dacht eerlijk gezegd nooit dat ik mijn geboortestad zou verlaten. Mijn diploma van onderwijzeres behaalde ik aan de Rijksnormaalschool in Sint Niklaas. Na vele interim opdrachten werd ik uiteindelijk benoemd in Hamme, waar ik 26 jaar met grote inzet les heb gegeven. Later behaalde ik ook mijn brevet van directeur. Hoewel ik deze functie nooit heb uitgeoefend, heb ik er absoluut geen spijt van dat ik het brevet heb behaald. Het heeft me namelijk veel bijgebracht en mijn blik als leerkracht verbreed.

Eugene: Ik ben geboren in Zele, en ergens heb ik altijd geweten dat ik daar niet zou blijven. Mijn hele carrière speelde zich af binnen de firma Canon. Eerst werkte ik bij Canon België-Luxemburg op de technische dienst. Daarna volgden opnieuw dertien boeiende jaren bij Canon Europa, waar ik verantwoordelijk was voor de inkoopdienst. Door mijn werk heb ik heel wat gereisd en een groot deel van de wereld mogen zien. Ik maakte kennis met uiteenlopende culturen, wat mijn kijk op mensen en op het leven alleen maar heeft verrijkt.

In welke verenigingen zijn jullie actief ?

Na ons pensioen zijn we in Koksijde komen wonen, vastberaden om ons te integreren in het sociale leven. We volgden daarbij onze interesses en overtuigingen, en sloten ons samen aan bij verschillende verenigingen: het Vrijzinnig Huis, het August Vermeylenfonds en het Humanistisch Verbond. Binnen het Vermeylenfonds nemen we allebei een actieve rol op: Eugene als voorzitter en Greta als bestuurslid. Daarnaast is Eugene ook penningmeester van het Humanistisch Verbond en secretaris van het Vrijzinnig Huis. Ook zit Eugene nog

in het bestuur van het Senioren Advies Raad. Verder vervult hij nog een belangrijke functie als voorzitter van Vooruit Koksijde. Op die manier willen we met veel enthousiasme bijdragen aan het vrijzinnig-humanistisch verenigingsleven en voelen we ons helemaal thuis in Koksijde.

Wat zijn jullie hobby's?

Greta: In mijn vrije tijd hou ik me graag bezig met lezen, wandelen, yoga en fotografie. Vooral die laatste hobby neemt het grootste deel van mijn tijd in beslag. Ik volg nog steeds cursussen in Brugge om mijn techniek verder te verfijnen en ben daarnaast actief lid van een fotoclub in Veurne. Af en toe word ik ook gevraagd om foto's te maken van bepaalde evenementen of activiteiten. Zo blijven mijn dagen goed gevuld en afwisselend.

Eugene: In mijn vrije tijd geniet ik ervan de actualiteit op de voet te volgen en kruiswoordraadsels op te lossen. Daarnaast maak ik graag tijd voor een dagelijkse wandeling. Een groot deel van mijn tijd gaat echter ook naar het opnemen en vervullen van de verschillende bestuursfuncties.

Jullie zijn sinds een aantal jaar actief binnen de vrijzinnige werking. Vanwaar uw interesse?

Greta: Ik ben katholiek opgevoed, maar tijdens mijn puberteit begon ik het geloof op een meer kritische manier te bekijken. Gaandeweg merkte ik dat ik me meer thuis voelde in de waarden van de vrijzinnigheid. Hun doelstellingen spraken me sterk aan, en sindsdien probeer ik die na te streven.

Eugene: Ook ik ben katholiek opgevoed, maar ons gezin was zeker niet actief gelovig. Vanaf het middelbaar volgden mijn broer, mijn zus en ik zedenleer. Ik ben altijd

kritisch geweest tegenover het geloof, en ik kan stellen dat ik al sinds mijn dertiende de vrijzinnigheid nastreef. Dat gedachtegoed sluit het best aan bij hoe ik in het leven sta.

Eugeen sinds een paar jaar ben jij voorzitter van het August Vermeylenfonds en Greta bestuurslid. Wat is jullie doelstelling?

Onze interesse voor de vereniging is eigenlijk heel natuurlijk gegroeid. Toen we met pensioen gingen en in Koksijde kwamen wonen, maakte de broer van Eugeen – die hier al vele jaren woonde – ons wegwijs in het lokale sociale leven. Hij vertelde ons over het Vermeylenfonds, en dat wekte meteen onze nieuwsgierigheid. We maakten ons lid en na een tijdje was men op zoek naar nieuwe bestuursleden. Eugeen nam de taak op zich en zo raakte Greta spontaan betrokken bij de organisatie van de lezingen. Die lezingen spraken haar bijzonder aan. Toen er later opnieuw bestuursleden nodig waren, heeft ze zich dan ook met plezier kandidaat gesteld. Ondertussen is Eugeen voorzitter. We doen dit werk graag, al komt er soms meer bij kijken dan we aanvankelijk dachten. Maar we blijven ons inzetten om onze leden ook in de toekomst interessante lezingen en uitstappen aan te bieden. Zo krijgt iedereen de kans om nieuwe dingen te ontdekken en bij te leren.

Eugeen jij bent ook penningmeester van het Humanistisch verbond Westhoek, moet er volgens jou binnen de werking meer aandacht gaan naar het Lentefeest en het Feest Vrijzinnige Jeugd in de Westhoek?

Als penningmeester van HV Westhoek heb ik een goed zicht op het reilen en zeilen binnen onze organisatie. Vanuit die positie krijg ik steeds duidelijker het gevoel dat we ons nog intensiever zouden moeten inzetten om de jeugd te bereiken en te betrekken bij onze werking. Het Lentefeest en het Feest van de Vrijzinnige Jeugd vormen hiervoor ideale aanknopingspunten: ze bieden niet alleen een warm en feestelijk kader, maar ook een natuurlijke gelegenheid om jongeren op een positieve manier kennis te laten maken met onze waarden en activiteiten. Het lijkt me dan ook waardevol om in te zetten op een nog grotere zichtbaarheid rond deze evenementen, zodat we zowel binnen als buiten onze vertrouwde kring meer bekendheid kunnen genereren. Op die manier kunnen we stap voor stap bouwen aan een sterkere verbinding met de volgende generatie.

Wat betekent vrijheid voor u jullie?

Greta: Vrijheid is voor mij heel belangrijk. Vrij kunnen denken zonder religieuze dogma's en vrijheid van

meningsuiting vind ik essentieel. Net daarom is het beschermen van onze democratie zo belangrijk.

Ik vind ook dat je eigen vrijheid niet mag botsen met die van anderen: respect hebben voor de rechten en vrijheden van iedereen blijft de basis.

Eugeen: Vrijheid is voor mij één van de belangrijkste waarden. Het betekent dat iedereen de kans krijgt om zijn of haar mening te zeggen, zonder bang te zijn voor uitsluiting of vooroordelen. Vrijheid gaat samen met respect: we luisteren naar elkaar en waarderen de ideeën van anderen, ook als ze anders zijn dan de onze. Vrijheid betekent niet dat alles zomaar mag. Extremistisch gedachtegoed die onze democratie of samenleving in gevaar brengen, moeten we stoppen. Als we vrijheid koesteren en beschermen, kunnen we een samenleving maken waarin iedereen zich gehoord voelt en vrijheid voor iedereen echt leeft.

Hoe ziet een ideale maatschappij eruit volgens jullie ? Hoe kijken jullie naar de huidige maatschappelijke problemen?

Greta: De ideale wereld voor mij is een plaats waar vrede heerst en geen armoede bestaat. De tijd waarin we nu leven, vooral de laatste tien jaar, voelt zwaar aan. Er zijn zoveel oorlogen die enorm veel leed veroorzaken, vaak uit hebzucht of de drang naar grondstoffen. En terwijl al die conflicten blijven woeden, dreigt een nog groter probleem naar de achtergrond te verdwijnen: het klimaat. Ik heb het gevoel dat men daar nog altijd niet de nodige prioriteit aan geeft.

Eugeen: De verrechtsing van de maatschappij en de opkomst van autoritaire regimes vind ik een groot probleem. Ze zetten druk op onze democratie en maken het moeilijker voor mensen om vrij en gelijk te leven. Mijn ideale maatschappij is er één waarin iedereen recht heeft op een waardig bestaan. Waar iedereen, ongeacht afkomst, kleur, religie of overtuiging, gelijke kansen krijgt en zich veilig en gewaardeerd voelt. Een samenleving waarin respect en solidariteit centraal staan en waarin we samen zorgen voor een eerlijke en open gemeenschap.

Is er nog tijd voor iets anders of welke dromen hebben jullie nog?

Onze wensen zijn gelijklopend. Wij hebben geen grote dromen meer. We zijn nu tevreden met hoe alles loopt en hopen dat zo nog lang te kunnen houden. Wat voor ons echt belangrijk is, is onze gezondheid en het geluk van onze zoon en onze kleinzoon. Dat is uiteindelijk wat het meeste telt.

Bedankt Greta en Eugeen.



Hulde aan alle verzetsstrijders van WO II



**HUMANISTISCH
VERBOND**



De voorzitter en het bestuur van
Vrijzinnig Huis Koksijde & Humanistisch Verbond Westhoek
nodigen u uit op
hulde aan alle verzetstrijders van WO II

vrijdag 8 mei 2026 om 11u00
Vrijzinnig Huis Koksijde, Galloperstraat 48 - Koksijde

VERWELKOMING

Joeri Stekelorum, voorzitter Vrijzinnig Huis Koksijde

DUIDING VAN HET INITIATIEF

Chris Asseloos, voorzitter Humanistisch Verbond Westhoek
Kristof Van Mierop, kleinzoon van verzetstrijder Roger Vyvey

INHULDIGING VAN HET HERDENKINGSBORD

receptie aangeboden door HV Westhoek

graag inschrijven voor 1 mei via info@vrijzinnighuiskoksijde.be



met de steun van





Zondag 21 juni, vanaf 11.30
(deuren open 11.00)

TUINFEEST met BBQ



met aperitief – BBQ
(1/2 worst, 1/2 witte worst,
brochette, lamskoteletje,
beenham, ribbetjes,
groentebuffet, pasta,
aardappelen, brood en
sausjes)
water – 2 consumpties
(wijn, pils of frisdrank)
koffie en gebak

deelname: 38€, leden VHK 32€, kinderen (-12) 15€

Inschrijven kan tot 16 juni via mail
vrijzinnighuiskoksijde@gmail.com of via telefoon 0494 53 28 63
en het bedrag vooraf, uiterlijk tegen 18 juni, te storten op
rekening Vrijzinnig Huis Koksijde : BE 81 0012 6878 1824



Vrijzinnig Huis Koksijde
Galloperstraat 48, 8670 Koksijde
Tel. 058 52 08 94
vrijzinnighuiskoksijde@gmail.com



huishvandeMens Koksijde
Galloperstraat 48, 8670 Koksijde
Tel. 058 52 08 94
koksijde@demens.nu



Willemsfonds Koekelare
contactpersoon: André Laveyne
Brugse Heirweg 17
8680 Koekelare
Tel. 051 58 07 41
andre.laveyne@hotmail



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



**Willemsfonds
Veurne-De Panne-Koksijde**
contactpersoon: Ivan Winnock
Sasstraat 7, 8630 Veurne
Tel. 058 31 23 57
ivan.winnock@skynet.be



Vrienden van het GO! Westhoek
contactpersoon: Annie Decler
14° Artilleriestraat 7
8600 Diksmuide
Tel. 051 50 15 33
vriendengo.westhoek@gmail.com



Humanistisch Verbond Westhoek
contactpersoon:
Christian Asseloos
Ramspellestraat 49
8620 Nieuwpoort
Gsm 0475 454039
chr.asseloos@skynet.be



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



Mensen & Wetenschap Westkust
contactpersoon:
Marc Mortier
Astridplein 3-401
8670 Koksijde
Gsm 0475 97 21 98
mensenwetenschapwestkust@gmail.com



Panne Instituut

vzw Panne Instituut
contactpersoon:
Marc Bossuyt
Westhoeklaan 60
8660 De Panne
Gsm 0474 50 20 47
bosmarc@outlook.com



**Vermeylenfonds
Koksijde-Oostduinkerke**
contactpersoon:
Eugeen De Picker
Berthastraat 8, 8670 Koksijde
Gsm 0475 28 05 30
eugeen.de.picker@telenet.be