

19 december 2016
Jaargang 43
Nummer 12

Onafhankelijk Studentenblad

v9to

bpost
PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE



Dossier psychische gezondheid bij studenten
Uitneembare bijlage (p. 7-14)



SPLINTER Rilativering

Terwijl de clicks van 'All I want for Christmas is you' weer gestaag de hoogte ingaan, schuift menig student opnieuw de beentjes onder het bureau voor de eerste examenetappe.

Je kan er cyaankali op innemen, volgens sommigen bijna even schadelijk als rilatine, dat het debat rond concentratieverhogende middelen als vanouds weer losbrandt. Eerder berichtte *Veto* al over het feit dat 1 op de 16 studenten aan de 'leerdrugs' zit. Onze alma mater gaf daarop aan het gebruik van deze middelen (voorlopig) niet in een beleidsmaatregel te gieten. Met andere woorden, van een verbod is voorlopig geen sprake. Met nog andere woorden, de term 'doping' als zijnde 'verboden middel' is hier (nog) niet van toepassing.

Het is de laatste jaren *bon ton* om tweejaarlijks met scherp op rilatinegebruik onder studenten te schieten. Sommigen nemen hun bochten korter dan Nico Rosberg en stellen dat rilatinegebruik 'slimmer' maakt en dus een oneerlijk voordeel ten opzichte van de hardwerkende student biedt. Anderen, waaronder toxicoloog Jan Tytgat, vinden dan weer dat examenresultaten na onrechtmatig rilatinegebruik niet terecht zouden zijn.

Als jarenlang rilatineslikker wil ik de effecten van de drug niet minimaliseren, wel wil ik ze relativeren.

Want laat duidelijk zijn: rilatine is geen wondermiddel. Mijn schoolresultaten zijn in de jaren waarin ik slikte niet spectaculair gestegen, noch zijn ze in mijn post-rilatinetijd als een rollercoaster de dieperik ingedoken.

Stellen dat studenten hun diploma op kap van enkele pillen halen, is dus compleet van de pot gerukt. Wie aan een universitaire opleiding begint, zal met of zonder doosje rilatine nog steeds over een gezonde dosis boerenverstand moeten beschikken.

Sorry voor wie dacht subtiel enkele capsuletjes zijn kerstkalkoen in te proppen en vervolgens achterover te leunen. Die toren syllabi zal je toch nog steeds op eigen houtje moeten verwerken.

Rilatine is een concentratieverhogend middel, geen intelligentieverhogend middel. Het valt niet te ontkennen dat er in sommige gevallen samenhang is tussen concentratie en prestaties. Maar die concentratie is niet de essentie van een universiteit. Wie het examenlokaal binnenwandelt wordt niet aan de elektroden gehangen waarna het resultaat op basis van hersenactiviteit wordt bepaald. Wie een examenlokaal binnenwandelt wordt verondersteld een bepaald inzicht in de leerstof te hebben, iets waar voorlopig nog geen pil voor op de markt is.

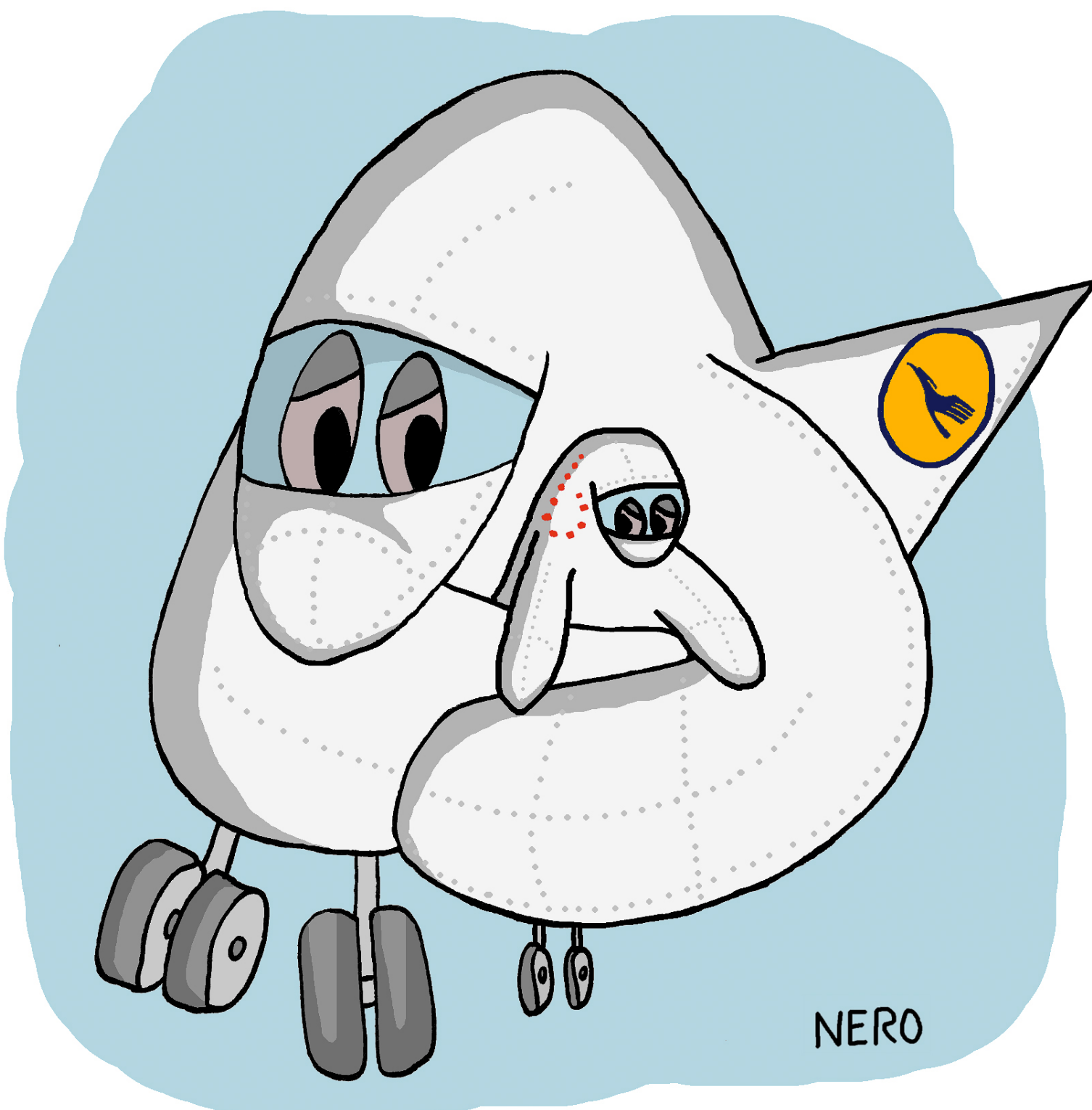
Het gevoel van onrechtvaardigheid is begrijpelijk maar onterecht. Ten eerste heeft het resultaat van een ander, in tegenstelling tot de sport, geen rechtstreekse invloed op onze eigen prestatie. De een zijn brood is niet de ander zijn dood. Ten tweede staat het elke student vrij zijn eigen concentratieverhogend middel te ontdekken. Voor de een werkt klassieke muziek beter, voor de ander een stevige kop koffie.

Ikzelf raad proefbuisconcentratie af en zweer bij een frisse wandeling. Laat ons zij die ondanks negatief advies wel aan de pil gaan, niet verketteren als de Armstrongs van deze wereld. Uiteindelijk willen de meesten onder ons in deze etappe toch ook weer gewoon in het peloton eindigen?



Jef Cauwenberghs

De Splinter bevat de mening van de auteur. Ze bevat niet de mening van de redactie.





Stage-aanbieders steeds aansprakelijk voor lichte fouten stagiairs

Wetsverandering rond aansprakelijkheid stagiairs roept vragen op

Stage-aanbieders zijn sinds dit jaar steeds verantwoordelijk voor 'lichte fouten' van stagiairs, waar vroeger de stagiair zelf aansprakelijk kon worden gesteld. De verandering zorgt voor onrust.

Tekst Simon Grymonprez
Beeld Rob Stevens

Zowel hogescholen als universiteiten laten studenten stages volgen in het kader van hun opleiding. Tot dit jaar werd de burgerlijke aansprakelijkheid van fouten, schade of bedrog door de stagiairs geregeld door artikel 1384 in het Burgerlijk Wetboek. Wie burgerlijk aansprakelijk is voor gemaakte fouten, is wettelijk verplicht de opgelopen schade te herstellen of te vergoeden.

De oude regeling maakte 'stagemeesters', zoals de stage-aanbieders worden genoemd, aansprakelijk voor opgelopen schade, aangezien de stagemeester 'instaat' voor de stagiair. Als de stagemeester de schade of fout evenwel niet kon beletten, werd de aansprakelijkheid verschoven naar de stagiair en kon die opdraaien voor eventuele kosten. Aangezien het een stagiair van een onderwijsinstelling, zoals bijvoorbeeld de KU Leuven, betreft, werd deze verzekerd door de verzekeraar van de hogeschool of universiteit.

Dat is nu anders. Sinds dit jaar wordt de aansprakelijkheid bij stages geregeld in de Codex Hoger Onderwijs, zeg maar het wetboek dat de structuur, organisatie en rechtsbepalingen van het hoger onderwijs regelt. Daar staat nu te lezen dat de stagiair 'enkel aansprakelijk is voor zijn bedrog en zijn zware schuld'. Voor lichte schuld is dus de stagemeester altijd aansprakelijk en kan hij in principe de schade niet verhalen op de stagiair.

Voor wie deze juridische artikels Chinees klinken, heel concreet samengevat: als een

stagiair een lichte fout maakt waar de stagemeester in principe niets aan kan doen, is de stagemeester altijd, in tegenstelling tot de situatie vroeger, burgerlijk aansprakelijk én moet dus opdraaien voor de kosten.

'Dit is heel moeilijk werkzaam', vindt Paul Herijgers, decaan van de faculteit Geneeskunde. 'Onze stagemeesters worden al niet vergoed voor de stage, als ze dan nog eens een financieel risico lopen is dat zeer vervelend. Deze situatie is moeilijk aanvaardbaar.'

Herijgers wijst erop dat in de praktijk weinig fouten gebeuren. 'Het is ook niet zo dat er al massaal reacties zijn binnengekomen uit het werkveld, al is het wel reeds gemeld door enkele stagemeesters.' In de geneeskundige sector ligt de aansprakelijkheid evenwel gevoelig. 'In de medische wereld wordt er met dure apparatuur gewerkt. Waar ligt dan bijvoorbeeld de grens als het gaat over een 'lichte' of een 'zware' fout? Het is nog niet duidelijk wat de weerslag zal zijn.'

Oplossing van Thomas More

Hoewel velen voorlopig niet officieel willen reageren, is er duidelijk kritiek te horen op de manier waarop de overheid het stuk over de stages in de Codex heeft ingeschreven. Zo vindt Herijgers dat het te abrupt is gebeurd. 'Wij hebben dit ook maar gewoon vastgesteld. Ondertussen hebben we onze



De verandering ligt vooral gevoelig aan de faculteit Geneeskunde.

bezorgdheden aan de verzekeringsdienst van de KU Leuven geuit. Het is belangrijk dat dit in orde komt.'

'De passage zou zeker beter verduidelijkt moeten worden', vindt Herijgers. 'Idealiter gaan we terug naar de oude situatie.'

Ondertussen gaan de instellingen op zoek naar oplossingen. 'Wij hebben het geïdentificeerd als een probleem waarvoor een oplossing moest komen', licht Marc Verdyck directeur Studentenzaken van hogeschool Thomas More toe. 'Hoewel de werkgever aansprakelijk blijft, zorgen wij toch nog zelf voor de verzekering. Wij sluiten dus de verzekering af waarvan in die omstandigheden de stagegever nog steeds aansprakelijk is.' Samengevat: de stagemeester blijft aansprakelijk, maar de verzekeraar van Thomas More betaalt.

'Wij hebben gevraagd aan de verzekeraar of ze hetzelfde risico willen blijven dekken', verduidelijkt Verdyck, 'al zijn wij niet meer degene die echt aansprakelijk zijn. In die zin is dat een heel pragmatische oplossing. En dat kwam goed aan bij onze stagegevers.'

Zag Thomas More dan, net als de KU Leuven, een probleem? 'Ik denk dat het inderdaad mogelijk kan zijn dat bepaalde zelfstandigen minder geneigd zullen zijn stagiairs aan te nemen. Het is zeker een probleem voor stageaanbieders die bij-

voorbeeld geen eigen werknemers in dienst hebben.'

Is zo'n 'vrijwaringsbeding' geldig? Bij de toelichting van het decreet zegt de Vlaamse overheid: 'Ook een vrijwaringsbeding van de scholen ten behoeve van een stagegever is nietig; dergelijk beding zou de essentie van de leerlingenstageovereenkomst uithollen, aangezien het de facto zou betekenen dat de stagegever ontslagen wordt van de verplichting om nauwlettend toezicht uit te oefenen op de leerling-stagiair en hem door middel van duidelijke instructies in staat stelt om praktijkervaring op te doen om zo competenties te verwerven.' In de effectieve wet wordt hier echter niets over gezegd, waardoor er vooralsnog vooral onduidelijkheid heerst.

Die onduidelijkheid betreft trouwens niet alleen de aansprakelijkheid. Bij de instellingen is kritiek te horen over hoe deze passage over stages 'in het decreet gesukkeld is'. Wat is de definitie van een stage? Waarom zijn de instellingen hier niet meer over geconsulteerd?

Voorlopig staan de zenuwen wat gespannen. De Juridische Dienst van de UGent laat weten dat het decreet 'volop onderwerp uitmaakt van interne besprekingen'. Ook de Juridische Dienst van de KU Leuven wenste niet te reageren.



'Deze situatie is moeilijk aanvaardbaar'

PAUL HERIJGERS
DECAAN GENEESKUNDE

Jan Van der Stock wint Leuvense prijs voor Culturele Verdienste

LEUVENSE CULTUURPRIJZEN UITGEREIKT

Gisteravond werden in de Leuvense Schouwburg de stedelijke cultuurprijzen uitgereikt. Het muzieklabel Tangram en professor Kunstwetenschappen Jan Van der Stock gingen met de prijzen aan de haal.

Tekst Gilles Michiels

Gisteren verzamelde de Leuvense cultuursector in de Schouwburg voor de tweede editie van de Staten-Generaal Cultuur, een evenement waarop de culturele toekomst van Leuven centraal staat. Deze editie stond in het teken van 'Ruimte voor cultuur': fysieke maar ook mentale ruimte en het creëren van een ideaal klimaat om cultuurbeleving en cultuurproductie mogelijk te maken.

Als hoogtepunt van de avond werden twee prijzen uitgereikt. De prijs voor Beloftevol Talent, die voor de derde keer uitgereikt werd, bekroont een jonge persoon, organisatie of project die vernieuwend is binnen de Leuvense culturele context. Dit jaar ging Tangram met de prijs naar huis. Tangram startte als een klein platenlabel een groeiende in vier jaar tijd uit tot een platform en springplank voor jong talent in de muzieksector van Los Angeles tot Berlijn. Op het palmares van de prijs, die 3.000 euro bedraagt, prijken de namen van regisseur Sahim Omar Kalifa (bekend van de kortfilm Baghdad Messi) en de organisatie Onkruid.

De prijs voor Culturele Verdienste werd pas dit jaar in het leven geroepen om een persoon of organisatie te belonen die de afgelopen jaren veel heeft betekend voor het Leuvense culturele veld. Professor en curator Jan Van der Stock mag zich de eerste laureaat noemen. Van der Stock is professor Kunstwetenschappen aan de KU Leuven en cureerde in het kader van het Utopiafestival de tentoonstelling Op zoek naar Utopia, die nog tot 17 januari in het M-Museum loopt. Eerder was Van der Stock curator van Passie van de meester, een tentoonstelling rond de 15de-eeuwse kunstschilder Rogier Van der Weyden.

Schepen van Cultuur Denise Vandevort benadrukte de symboliek van de bekroning, aangezien het boek Utopia dag op dag 500 jaar geleden in Leuven gepubliceerd werd. Ze roemde Van der Stock omwille van zijn tentoonstellingen, waarmee hij Leuven internationaal op de kaart plaatste, en de brug die hij sloeg tussen de universiteit, de stad en het grote publiek. Van der Stock zelf reageerde met een kleine knipoog: 'Jullie weten toch dat ik in Antwerpen woon?'



'Jullie weten toch dat ik in Antwerpen woon?'

JAN VAN DER STOCK

Lezersbrief: Niet grappig

Beste rector,

"KU Leuven helpt Israël met illegale ondervragingstechnieken. Eindelijk een spoor van humor in de communistische krant Solidar." Zo tweette u, rector van de KU Leuven als reactie op een kritisch artikel over het omstreden onderzoeksproject LAW-TRAIN.

U zou beter moeten weten. 'Les liens entre la Belgique et l'occupation israélienne', een rapport van 11.11.11, concludeerde in 2014 al dat Belgische bedrijven, overheden en universiteiten rechtstreeks en onrechtstreeks bijdragen tot de illegale bezetting van Palestina. In september dit jaar onderschreven 36 professoren van de KU Leuven een open brief waarin ze aanklaarten dat LAW-TRAIN "helpt de onderdrukking van het Palestijnse volk legitimeren én faciliteren."

De politiebasis waarmee wordt samengewerkt bevindt zich in een illegale nederzetting op geannexeerd gebied, wat betekent dat de samenwerking niet strookt met het

advies van het Hoog Gerechtshof om samenwerking met Israëlische entiteiten, gevestigd op illegaal grondgebied van publieke financiering te weerhouden. Bovendien is de politie schuldig aan malafide ondervragingstechnieken en werd daarvoor terechtgewezen door de VN, Human Rights Watch en Amnesty International. Tenslotte zijn er onder de gevangenen een groot deel willekeurig gearresteerde kinderen die volgens het VN-comité voor de rechten van het kind niet worden gespaard van verwaarlozing, foltering en seksueel misbruik.

Ook de Bar Ilan University, de coördinerende partner, bouwde in het verleden reeds een campus in een illegale nederzetting. Deze universiteit biedt een exclusieve militaire opleiding aan voor leden van het Shi Beth -de Israëlische inlichtingendienst- beducht om zijn folterpraktijken. De universiteit heeft een zionistische directeur en een professor genaamd Mordechai Kedar die niet lang geleden het verkrachten van Palestijnse vrouwen promootte als een geschikt afschrikmiddel. Het is Dr. Galit Nahari van het departement van criminologie aan de Bar Illan Uni-

versity die verantwoordelijk is voor het ethische toezicht in dit project.

Dat u de conclusie van Solidar dat de KU Leuven helpt met illegale ondervragingstechnieken overtrokken vindt, is mogelijk. Maar de kritiek wegzetten als 'humor uit een communistische krant' is een brug te ver. "Met wat retorische bagage bagatelliseer ik de argumenten van de tegenpartij wel eens, ook al zijn die niet altijd volstrekt onzinnig" zo vertelde u in de campuskrant van september 2015. U weet met andere woorden zelf ook dat het in diskrediet brengen en weglachen van kritische stemmen, de aandacht afleidt van het inhoudelijk debat. Het zou u sieren moest u dat inhoudelijk debat op een serieuze manier aangaan. Ik vind schendingen van de mensenrechten alvast niet grappig.

Vriendelijke groeten van een bezorgde student,

Seppe De Meulder
Voorzitter Comac Leuven



's Meiersstraat 5
016 22 44 38

Veto TV, het videogedeelte van Veto, is op zoek naar nieuwe medewerkers! Heb jij altijd al eens filmpjes willen maken, gaande van het filmen van evenementen en het maken van sfeerbeelden tot interviews?

Ben je graag bezig met camera's of vind je het leuk op evenementen meningen te verzamelen van organisatoren en bezoekers? **Dan is Veto TV zeker iets voor jou!**

Ook als je graag video's bewerkt ben je meer dan welkom.



Het Grote Rik De Flik-afscheidsinterview

‘Het leven is meer dan een vermanend vingertje’

Na iets meer dan een jaar ‘studentenflikschap’ houdt Rik De Langhe (32) het voor bekeken. Hij maakt zijn droom waar en verhuist in januari naar het verre Canada. ‘Daar leef je het leven.’

Tekst Jef Cauwenberghs
Beeld Kalina De Blauwe

De klok tikt voor Rik De Studentenflik. Voor 5 januari steekt hij de Grote Plas over. De Langhe ruilt het kleine Leuven voor het grote Edmonton in Canada, waar hij hoopt zijn carrière als agent verder te zetten. Een afscheidsinterview.

Wat ga je in Canada zoeken?

Rik De Langhe: ‘Ik wou eigenlijk al langer naar het buitenland verhuizen. Het was alleen nog de vraag: naar waar? België is voor mij veel te druk geworden. Ik wil ergens heen waar je veel minder gejaagd leeft en waar er liefst ook veel plaats is.’

‘Duitsland was een eerste gedacht maar Canada was toch net dat stapje groter. Ik ben er dan een paar keer op vakantie gegaan en elke keer kwam die gedachte terug: ‘Hoe cool zou het zijn om hier te wonen?’

Hoe waren die bezoeken?

‘Mensen zijn er veel opener dan hier. Neem nu het openbaar vervoer. Hier in België gebeurt het zelden dat mensen gewoon met je beginnen praten. Ginder had ik alleen al op de shuttlebus van de luchthaven naar mijn hostel gesprekken met minstens drie verschillende personen. Mensen lijken er de tijd voor elkaar te nemen. Europa is zo gejaagd. Het is constant van moeten, moeten! In Canada word je niet geleefd, maar leef je het leven.’

Wist je toen je een jaar geleden Studentenflik werd al dat je de stap naar Canada zou zetten?

‘Dat was toen nog een open vraag. Het idee speelde al, maar het was nog niet concreet. Het is niet leefbaar om continu rekening te houden met misschien-scenario's. Voor hetzelfde geld trouw ik een jaar later en verhuis ik terug naar Limburg. Je moet bouwen op wat je zeker weet, en dat was op dat moment mijn engagement als Studentenflik.’

Hoe kijk je terug op dat voorbije jaar?

‘Het was een bijzonder positieve ervaring. Ik heb zelf zes jaar Criminologie in Leuven gestudeerd en ben dan bij de politie blijven plakken. Zo heb ik ook de andere kant van het studentenleven leren kennen. Vanuit studentenperspectief zie je het feesten, pinten pakken en natuurlijk ook wel studeren.’

‘Als agent zie je dan weer de overlast die dat studentenleven soms teweeg brengt. Maar als Studentenflik zie je nog een andere kant, namelijk al de kringen die zich inzetten om alles in goede banen te leiden. Hoeveel tijd en moeite ze in evenementen steken gaande



van een gewone fuif in de Albatros tot de kiesweken, dat zijn dingen die de meeste mensen niet eens zien.’

‘Het cliché gaat dat de Leuvense studenten luidruchtige herrieschoppers zijn die iedereen 's nachts wakker houden, terwijl dat maar die 5% is die iedereen overroeft. Dat is hetzelfde als zeggen dat Trump Amerika is.’

Het is wel in Leuven dat legendes worden geboren. Welke dulle studentenfrats zal jou altijd bijblijven?

‘Op wat dronken gevallen na, was mijn jaar als Studentenflik eigenlijk vrij rustig. Dan heb ik in mijn vijf jaar bij de interventiedienst wel andere dingen gezien. Zoals die keer dat studenten in een appartementsblok een fuif met bijbehorende bar op elke verdieping hadden georganiseerd. Dat was zowat Lokomotion (de voormalige megafuif op verschillende locaties van de Leuvense Studentenkoepel, red.) in het klein, maar dan zonder vergunning.’

‘Ga bij Albatros maar eens horen met wat je allemaal in orde moet zijn voordat er ook maar één noot mag klinken: exploitatievergunning, muziekvergunning, brandveiligheid, belastingen, enzovoort. Daar houden studenten soms echt geen rekening mee.’

Wat heb je geleerd in je omgang met studenten het voorbije jaar?

‘Dat je ze altijd een perspectief moet bieden. Het kan goed zijn dat jij je als student amuseert, maar je buurman die al zijn hele leven in Leuven woont, heeft ook recht op zijn nachtrust. Die mens wil 's ochtends ook

fris op zijn werk verschijnen. Een samenleving is samen leven, zeg ik altijd. Die reflex wil ik studenten bijbrengen. Als wij 's nachts opgeroepen worden is het vaak al te laat, dan is de emmer al overgelopen.’

Heb je als student zelf dingen uitgehaald die Rik De Studentenflik niet zou goedkeuren?

‘Nauwelijks. In mijn zes jaar in Leuven ben ik twee keer in contact gekomen met de politie. De eerste keer omdat ik in de verkeerde richting de Tiensestraat inreed, de tweede keer om hulp in te roepen nadat een meisje was flauwgevallen. Natuurlijk ging ik ook wel eens drinken, maar nooit in die mate dat dat tot vernielingen leidde.’

Hoe heb je het studentenleven zien evolueren?

‘De hele drinkcultuur is enorm veranderd. In onze tijd was Cara pils echt *not done!* Dat was geen volwaardig bier en nu is dat plots hét bier. Wij gingen ons bier in de fakbars drinken.’

‘Nu hoor je dat dat te duur is. Studenten vliegen liever op kot al in de sterkedrank. Een gevaarlijke evolutie, want de man met de hamer voel je zo plots niet aankomen.’

‘De vraag is ook: drink je om gezellig samen te zijn of om zat te zijn? Die grens is heel dun tegenwoordig. Die twee moeten precies altijd samengaan. Dat was vroeger niet zo. Je was in de eerste plaats gezellig samen en als je zat was, dan was dat maar zo.’

Denk je dat één jaar als Studentenflik voldoende was om een band op te bouwen met de studenten?

‘Vrij moeilijk. Het deed wel pijn om op de Algemene Vergadering van LOKO mijn vroegtijdig afscheid aan te kondigen. Op een jaar kan je de band wel opbouwen maar daarmee is je werk pas eigenlijk net begonnen.’

‘Het is alsof je uit de startblokken voor de 100 meter schiet en het na dertig meter voor bekeken houdt.’

En nu? Is er al een opvolger in het korps wiens naam op ‘flik’ rijmt?

‘Er is al een opvolger. Ik ga zelf niet de primeur geven maar ik kan wel al zeggen dat zijn of haar naam deze keer niet op ‘flik’ rijmt. (lacht)’

Welke eigenschappen moet hij of zij hebben?

‘Openstaan voor de studenten. Je kunnen vinden in hun leefwereld. En ja, als je zoals ik zelf in Leuven hebt gestudeerd, dan is dat uiteraard ook een groot voordeel.’

Tips die je hem/haar wilt meegeven?

‘Neem je tijd om in te lopen in de functie. Maar het belangrijkste: laat je niet intimideren door de werkdruk, vergeet er niet van te genieten.’

Wat ga je het meeste missen?

‘De gesprekken met studenten, al dan niet in besonken toestand, wanneer de fakbars in de Tiensestraat om vijf uur 's ochtends sluiten.’

Voor je vertrekt, iets wat je de studenten nog wilt inpeperen?

‘Als je iets doet in het leven, doe het met passie!’

Nu dachten we werkelijk dat je nog eens zou willen benadrukken om niet door het park te fietsen.

(lacht) ‘Nee, het leven is meer dan een vermanend vingertje.’

‘Na een jaar vertrekken voelt alsof je de 100 meter na dertig meter al voor bekeken houdt’



VOOR ELK WAT WILS: ZWAARDVECHTER

De kunst van staal en kletterkunde

De reeks 'Voor elk wat wils' portretteert studenten met obscure hobby's. Deze week is zwaardvechter Frederick Switsers aan de beurt. Wij zochten dekking achter onze vragen en gingen met hem in duel.

Tekst Gilles Michiels
Beeld Vincent Peeters

Al die willen te kaap'ren varen, moeten mannen met zwaarden zijn. Taal- en Letterkundestudent Frederick Switsers is gepassioneerd door het historisch zwaardvechten en wil binnenkort ook Leuven warm maken voor zijn sport. 'Het is een mooi moment wanneer je de geschiedenis opnieuw tot leven kunt brengen.'

Wat voor zwaardvechten doe je precies?

Frederick Switsers: 'De officiële term is *Historical European Martial Arts*. Door het krijgskunsten te noemen, vullen we een niche in tussen het re-enacten, het heel getrouw naspelen van historische gebeurtenissen, en het olympisch schermen, dat heel erg aangepast is en zijn eigen regels heeft. Onze sport is een krijgskunst, maar daarin proberen wij de middeleeuwse technieken te gebruiken.'

Waar haal je je inspiratie vandaan?

'Er is een rijke Europese cultuur aan vechtbouwen: manuscripten of gedrukte boeken die letterlijk ingaan op die technieken. Middeleeuwse meesters beschrijven die in het Oudduits en Ouditaliaans met veel prenten. Het is echt een mooi moment wanneer je die technieken kunt toepassen. Je weet dat je de geschiedenis tot leven hebt kunnen brengen.'

Hoe realistisch zijn de middeleeuwse gevechten in films eigenlijk?

'Op het moment dat je met die oude middeleeuwse bronnen bezig bent, worden films een beetje stom. Ik kan geen vechtfilm meer bekijken of ik word er



zot van. (*lacht*) *Lord of the Rings* is wel de uitzondering bij mij, daarvoor zet ik mijn realistische knop af.'

'Er zijn wel films waarbij ze vechters aannemen om sommige scènes te choreograferen. Het is altijd een choreografie natuurlijk, het moet wel heel spectaculair lijken. Maar soms halen ze wel degelijk hun inspiratie bij antieke bronnen, dus de basis is goed.'

Hoe verloopt zo'n gevecht dan exact?

'Een gevecht duurt twee à drie minuten. Dat lijkt niet lang, maar velen zweten zich daarbij al kapot. De regels zijn simpel. Als je iemand raakt, krijg je een punt. Als je iemand op het hoofd of op zijn torso raakt, krijg je twee punten. Daarin verschilt historisch schermen heel erg van olympisch schermen, omdat je daar elkaar vooral om het eerst moet raken.'

'Op hoger niveau duren rally's langer omdat mensen elkaar gaan aftasten. Het doel is om de ander te raken, maar als je alleen daarmee bezig bent, word je zelf geraakt en die *double hits* moet je vermijden. Je moet afwachten, controle hebben over het zwaard, voelen waar de druk zit, zien waar de openingen zijn en ook zelf gedekt staan. Dat is een ideaalbeeld dat je op hoger niveau ziet. Op lager niveau hak je vaak gewoon op elkaar in: je bent enthousiast en je wilt punten maken. (*lacht*)'

Het zwaard van Switsers

Welke zwaarden heb je zelf?

'Ik heb meerdere zwaarden, maar ik vecht meestal met een stalen langzwaard, dat je met twee handen moet vasthouden. Het idee erachter is dat het zo veel mogelijk op een historisch zwaard lijkt. Er zijn natuurlijk wel aanpassingen aan gebeurd. Voor de veiligheid is het flexibel: als je iemand steekt, zal het buigen. Om dezelfde reden zijn de randen heel dik en onscherp gemaakt.'

'De meeste zwaarden komen uit Oost-Europa, waar sommige smeden zich daar echt op toelagen. Die maakten eerst zwaarden voor re-enacters, maar ze maken ook steeds meer zwaarden voor historisch schermen.'

'Ik zou in Leuven graag een groep van zwaardvechters samenstellen'

'Of het zwaardvechten in films realistisch is? Ik kan geen vechtfilm meer bekijken of ik word er zot van'

Neem je zelf geregeld deel aan toernooien?

'Ik doe er vijf of zes per jaar. Er zijn in ons land een achttal clubs, we doen het zeker niet slecht. Op internationaal gebied worden Nederland en België vaak samengenomen. Scandinavië, Engeland, Italië en Frankrijk zijn de grootsten, maar wij zijn heel erg aan het groeien.'

'Elk jaar houden we ook een koningstoernooi in de Ridderzaal van het Gravensteen in Gent. Dat is de ideale setting en daar komen veel mensen naar kijken. De winnaar wordt de Koning van de Belgen. Elk jaar wordt die trofee doorgegeven. Het is een historisch principe. Vroeger riepen ze de Koning van de Gilden uit, dus op een bepaalde manier brengen we die traditie terug.'

Ook in Leuven wil je de traditie herinvoeren door je eigen club op te richten. Wat is het plan precies?

'Het plan is heel ambitieus hoor. (*lacht*) Het zal sterk van de interesse afhangen, als die er is, zou ik in Leuven graag een groep van zwaardvechters samenstellen. Ik wil mensen de basistechnieken uitleggen, maar het doel is om uiteindelijk later evenveel van anderen te leren, zodat ik niet de enige leraar blijf.'

'In het ideale geval zouden we onze trainingen in een Leuvense kapel houden. De schermers van Nederland uit de 16de eeuw deden dat en het zou leuk zijn om hetzelfde te doen. Maar met het sportkot of een park ben ik ook heel tevreden.'

Hoe ver wil je zelf geraken in je sport?

'Moet dat realistisch zijn? Ik ben heel tevreden dat ik nu al af en toe naar Italië of Engeland kan gaan. De grootste ambitie is om meer mensen bij de sport te betrekken. Dan word ik niet meer vreemd aangekeken wanneer ik in dat pak rondloop.'

En het niet-realistische gedeelte?

'Wereldkampioen worden. En de huidige wereldkampioen, Axel Petterson, op zijn *bakkes* geven. (*lacht*)'



De (on)macht van onze gedachten

PSYCHISCHE GEZONDHEID BIJ STUDENTEN



**‘We hebben
allemaal
een verhaal’**

Een student die heel het semester is opgenomen in een psychiatrisch ziekenhuis, iemand die twee dagen per week therapie volgt, een ander wiens vader stierf aan zelfdoding ... dit zijn slechts enkele persoonlijke verhalen van de tienkoppige redactie van *Veto*.

De cijfers over psychische gezondheid bij studenten tonen aan dat we daarin niet alleen zijn. Zo zegt de helft van de eerstejaarsstudenten psychische klachten te hebben. Ook jij kent en/of bent dus iemand met psychische moeilijkheden, al weet je dat misschien zelf nog niet.

Momenteel staan psychische problemen gelijk aan psychische ziekten. Dat is een foutief beeld. Als we ons willen los schudden van het stigma rond psychische problemen, moeten we focussen op psychische gezondheid en niet alleen op pathologieën.

Van een kort dipje tot een zware depressie. Van een eenmalige inzinking tot een eetstoornis die je leven beheerst. Het is een continuüm waarop we ons allemaal bevinden.

Elke student worstelt vroeg of laat met de (on)macht van zijn of haar gedachten. Dat is geen schande. Het hoort bij het leven.

Toch blijkt het moeilijk om daarover te praten. Over psychische gezondheid hangt nog te vaak een sluier van onwetendheid en stilzwijgen. Een sluier die als een betonnen omhulsel weegt op psychiatrische patiënten en studenten die het moeilijk hebben.

Die sluier van gewapend beton kan desastreuze gevolgen hebben. Studenten met problemen blijven nog te lang stil. De drempel naar ondersteuning (die niet per se curatief hoeft te zijn) is voor hen nog vaak te hoog.

Die sluier afwerpen gaat niet van vandaag op morgen. Een mentaliteitswijziging is een werk van lange adem, maar wij hopen dat onze generatie de bunker verder doet afbrokkelen. Daarvoor moeten we luisteren naar elkaar en onze eigen kwetsbaarheid durven uit te spreken.

Een vijftiental moedige studenten toonden die durf voor deze bijlage. Julie vertelt waarom zij getuigde: ‘Ik vind de persoonlijke verhalen het belangrijkste. Zo normaliseer je het en voelen mensen aan dat het oké is om het daarover te hebben. Het kan echt iedereen overkomen.’

Julie is een fictieve naam, want alle getuigen op de volgende pagina's en op *veto.be* getuigen anoniem. Het etiket dat aan iemand kleef met psychische problemen is nog te groot en moeilijk afwasbaar. Wij, studenten, willen geen etiket. Wij hebben soms problemen *in onze kop* en komen daar bewust voor uit. We hebben allemaal een verhaal.

Helpt eerstejaarsstudenten heeft psychische

Een op twintig studenten aan de KU Leuven kampt met matige tot ernstige psychische problemen. Een student op tien dacht al eens aan zelfdoding. Heel vaak zoeken zij geen hulp.

Tekst Brecht Castel
Beeld Anneleen van Kuyck



De helft van de eerstejaarsstudenten aan de KU Leuven geeft aan psychische klachten te hebben. Van alle studenten aan de KU Leuven heeft 5%, ongeveer 2.000 personen, matige tot ernstige psychische problemen. Het gaat dan bijvoorbeeld over psychische stoornissen zoals een depressie, eetstoornis of alcoholverslaving. De schattingen aan de KU Leuven zijn dan nog eerder laag in vergelijking met buitenlands onderzoek.

Studenten met een psychische stoornis hebben dubbel zoveel kans om de universiteit te verlaten zonder diploma. Soms loopt het nog veel slechter af, want iemand met een psychische stoornis heeft tot vijf keer meer kans op suïcidaliteit.

Zelfdoding is, na verkeersongevallen, de tweede belangrijkste doodsoorzaak bij 15- tot 24-jarigen. Een student op tien heeft al eens aan zelfdoding gedacht. Een op honderd ondernam al een poging. Suïcidaliteit en psychische problemen komen vaker voor bij 18- tot 24-jarigen dan in de rest van de bevolking.

Studenten vormen dus een risicogroep. Overigens hebben leeftijdsgenoten die niet studeren nog een iets hoger risico.

Moeilijke studententijd

Waarom is de studententijd zo'n gevaarlijke periode? 'Net als de puberteit is de studententijd een overgangperiode die altijd wat gepaard gaat met veranderingen op emotioneel vlak', vertelt professor Ronny Bruffaerts van de onderzoeksgroep Psychiatrie aan de KU Leuven.

Die overgangperiode, de studententijd, betekent meer zelfstandigheid, nieuwe sociale en intellectuele uitdagingen en veel mogelijkheden. Je moet dus in een relatief korte periode je plaats vinden in een nieuwe omgeving, maar dat is niet altijd gemakkelijk.

Dat ondervond ook KU Leuven-student Julie, die kampt met depressies, zelfdodingsgedachten en een eetstoornis waarbij ze zichzelf soms uithongert. Zij was bang om op kot te gaan en deed hard haar best om erbij te horen.

Ook ex-student Robin herkent dat gevoel: 'Mijn vertrouwde omgeving van de middelbare school werd helemaal afgebroken en ik moest van nul herbeginnen in een compleet andere setting. Dat was heel moeilijk en zorgde voor stress.'

Om die overgangperiode toch goed door te komen is verbondenheid cruciaal. 'Een goede band met het thuisfront en met medestudenten is zeer belangrijk en werkt beschermend tegen emotionele problemen', aldus professor Bruffaerts. Julie en Robin hadden dat geluk niet. Ze konden moeilijk over diepe gevoelens praten met hun ouders of vrienden.

Na drie jaar studeren belandde Robin in een zware depressie, maar een gebrek aan verbondenheid was zeker niet de enige oorzaak. De scheiding van zijn ouders, zijn perfectionisme en angsten uit het verleden speelden ook een rol. In 85% van de emotionele problemen is er niet één oorzaak. Het gaat bijna altijd over een samenloop van diverse omstandigheden en verschillende risicofactoren.

Die risicofactoren verschillen bovendien sterk van student tot student, vertelt

Bruffaerts: 'Een slecht examen kan voor de ene een boost geven om het de volgende keer beter te doen, maar voor een kotgenoot kan het de druppel zijn, waardoor die in een depressie raakt. Je kunt dus niet zomaar zeggen dat studiedruk leidt tot een depressie, want voor sommigen gaat dat op en voor anderen helemaal niet.'

Geen diploma

Voor Julie was haar eerste examenreeks wel die druppel: 'Ik slaagde voor al mijn examens, maar ik was helemaal op. Zo begon ik uitgeput aan het tweede semester en kreeg mijn eetstoornis mij sterker in de greep.' In haar tweede jaar werd Julie vijf maanden opgenomen in een psychiatrische instelling. Daardoor miste ze een semester, maar voor het overige zit ze nog altijd op haar normale studietraject. 'Ik zie mezelf afstuderen.'

Daarin is Robin door zijn depressie niet geslaagd. 'Door de energie en de tijd die ik moest steken in beter worden, maakten mijn punten een vrije val. Zo kreeg ik faalangst en moest ik stoppen met studeren. Ik heb alleen een secundair diploma, maar ik werk nu wel halftijds en heb een bedrijfje opgericht.' Robin is verre van een alleenstaand geval. De kans om geen diploma te halen is dubbel zo groot bij studenten met een psychische stoornis. Als je ooit een poging tot zelfdoding ondernam, zelfs jaren eerder, dan haal je gemiddeld 8% lagere punten ten opzichte van een student zonder zelfmoordpoging.

Hulp zoeken

De cijfers zijn hoog en het probleem complex. Oplossingen liggen niet voor de hand, maar professor Bruffaerts legt de nadruk op kleine gebaren en sensibilisering bij alle studenten: 'We vragen elkaar 'ça va?' en dan verwachten we dat de ander 'ja' zegt. Maar o wee als die 'nee' zegt. Dan haakt de helft af. Eigenlijk is dat vreemd. We zouden in staat moeten zijn om daarmee om te gaan en er ruimte en tijd voor te maken.' Verbondenheid met studiegenoten werkt beschermend tegen emotionele problemen.'

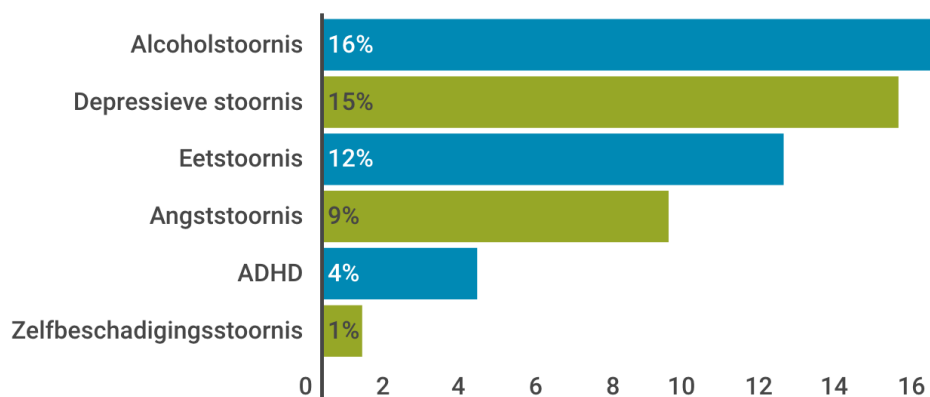
Julie beaamt dat: 'Studenten moeten meer écht durven vragen hoe het met iemand gaat. Het feit dat je doorvraagt, maakt meestal iets los bij die persoon. 'Ah die geeft precies wel om mij. Het kan hem of haar precies wel iets schelen.' Tips om naar problemen te luisteren lees je in deze krant op pagina 14.

Je kunt ook zelf bezig zijn met je eigen mentale gezondheid. Net als je fysieke conditie is het iets waar je, tot op zekere hoogte, aan kan werken. Ook je persoonlijke risicofactoren achterhalen is een goed idee. 'Je moet proberen om je eigen kwetsbaarheid te ontdekken, te benoemen en erop te anticiperen. Als je van jezelf weet dat het voor jou niet goed is om wekenlang geen mensen te zien, dan moet je daarop letten', geeft Bruffaerts voor sommigen misschien een tip voor de donkere examenperiode.

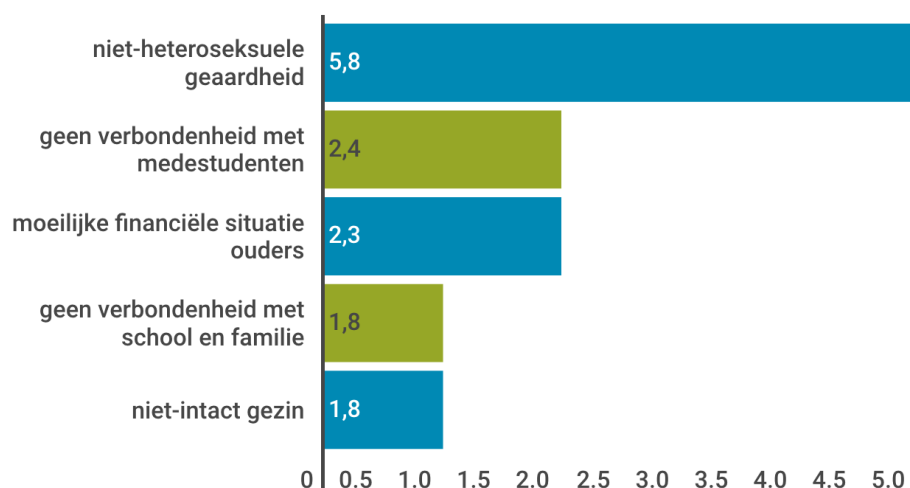
Is het toch te donker in je hoofd? Zoek professionele hulp. Klop aan bij het studentengezondheidscentrum, ga naar de huisarts of bel een van de noodnummers. 'Eens is echt in een depressie zit, raak je er met vrienden alleen niet uit', vertelt Robin.

Bruffaerts besluit: 'Studenten met emotionele problemen zoeken heel vaak geen hulp. Ze zijn daarin slechter dan de rest van de bevolking, al betert het wel als ze verder komen in hun studies.'

DE KANS OP EEN PSYCHISCHE STOORNIS BIJ STUDENTEN



RISICOFACTOREN VOOR SUÏCIDALITEIT BIJ STUDENTEN



Het getal geeft aan hoeveel de kans op suïcidaliteit verhoogt met de gegeven risicofactor.

klachten



‘De studententijd is een overgangperiode die altijd wat gepaard gaat met veranderingen op emotioneel vlak’

RONNY BRUFFAERTS
PROFESSOR VAN DE
ONDERZOEKSGROEP PSYCHIATRIE

‘Studenten moeten meer écht durven vragen hoe het met iemand gaat’

JULIE
STUDENT MET EEN EETSTOORNIS

Hulp nodig?

Bel 106
of surf naar tele-onthaal.be.
Bel 1813
of surf naar zelfmoord1813.be.

Het studentengezondheidscentrum van de KU Leuven kan je bereiken op 016/32.44.20 tijdens de werkuren.

ROBIN Gereedschap voor emoties

Mijn ouders waren gericht op hun carrière en emoties werden thuis doodgezwegen. Zo leerde ik als kind niet over mijn gevoelens praten of leeftijdsgenoten in vertrouwen nemen.

In mijn puberteit gebeurden er, zoals bij iedereen, dingen waar je ongelukkig van wordt. Ik had angst voor bepaalde leerkrachten en mijn ouders zijn in die periode gescheiden. Toch voelde ik mij tegen het einde van het middelbaar goed in mijn vel: ik speelde in een bandje en had fijne vrienden. Plotseling werd dat allemaal afgebroken en moest ik van nul herbeginnen in een compleet andere setting: de universiteit. Daar had ik het heel moeilijk mee.

Ik wilde het goede gevoel van in het middelbaar herstellen in Leuven en een nieuwe vriendengroep opbouwen. Dat lukte met

wisselend succes, en dat zorgde voor veel stress.

De vriendengroep die ik toch had opgebouwd, viel in mijn derde jaar uiteen. Het scenario dat ik op het einde van het secundair meemaakte, herhaalde zich precies. Dat was een heel zware klap. Die ervaringen hadden echter niet tot een depressie hoeven te leiden als ik de vaardigheden had gehad die ik nu heb: om erover te praten. Het was een sneeuwbaaleffect.

Ik sliep slecht en had geen fut meer om buiten te komen. Ik dacht: 'Waarom doe ik eigenlijk nog moeite als het toch iedere keer mislukt?' Soms was ik te moe om gewoon naar de les te gaan. Dat maakt dat je vaker op je kot zit en omdat je vaker op je kot zit, word je vaker geconfronteerd met het feit dat het niet goed gaat. Dat is een vicieuze cirkel die je alsmaar dieper sleurt.

Ik vluchtte in series, games en muziek. Allemaal dingen die je op jezelf beleeft, op je eigen eilandje. Ik duwde mijn gevoelens ook weg met alcohol, wat natuurlijk de slechtst mogelijke manier is om ermee om te gaan.



FLORENCE Verrot

Op school was ik altijd de 'rare', maar dat vond ik niet erg, want ik was de 'rare' op een comfortabele manier. Voor mij was het een normale plaats die ik toegewezen kreeg in mijn kleine wereldje.

Toen ik naar het middelbaar ging, begon het groepjesvormen. Op mijn veertiende belandde ik in het populaire groepje, waardoor er een enorme druk op me kwam te liggen. Ik had gedacht dat ik me goed zou voelen als ik bij die groep zou horen, maar eigenlijk voelde ik me heel slecht, zonder zelf te begrijpen waarom.

Ik heb nooit een goed onderscheid kunnen maken tussen fantasie en werkelijkheid. Na een tijdje begon ik dat te gebruiken. Het leek net alsof ik altijd pijn had, maar ik kon de oorzaak letterlijk nergens vinden. Als mij dan iets slechts overkwam, vergrootte ik dat zodat

ik mijn verdriet daaraan kon vasthaken. Het was de enige manier waarop ik ermee kon omgaan, maar het zorgde ervoor dat ik steeds meer waanbeelden begon te geloven. Zo was ik er zelfs lange tijd van overtuigd dat mijn ouders me mishandelden en verwaarloosden.

Na een tijdje begon ik mezelf te snijden en blauwe plekken toe te brengen. Daarnaast ontdekte ik dat seksualiteit heel moeilijk voor me is. Het waren nieuwe manieren waarmee ik mezelf pijn kon doen. Retrospectief denk ik dat ik ergens ook overtuigd was dat ik die pijn verdiende, en die daarom ook zo uitlokte. In het middelbaar kreeg ik dan een vriendje, Mathias. Maar ik was de hele tijd zo bang dat hij me in de steek zou laten. Dat leidde ertoe dat ik hem op stiekeme manieren probeerde te testen. Ik denk dat ik me van mijn meest walgelijke kant wou laten zien, om te kijken of hij echt onvoorwaardelijk van me hield. Ik haatte mezelf zo hard dat ik die liefde echt nodig had.

Uiteindelijk volgde een crisisopname in de psychiatrie, maar dat vond ik zo traumatiserend. Ik kreeg er het gevoel dat mijn zelfdestructieve gedrag nog moest verergeren, omdat ik nog steeds het gevoel had dat ik de pijn over-

Het moeilijkste was voor mij om op zo'n moment te snappen wat er gebeurde. Ik probeerde het rationeel op te lossen door mijn problemen neer te schrijven en te analyseren. Waarna je dus vaststelt dat tweehonderd pagina's volschrijven per semester toch niet zoveel uithaalt. (lacht)

Sinds twee en een half jaar ga ik naar een psycholoog en gebruik ik *mindfulness*. **Eens je echt in een depressie zit, geraak je er met vrienden alleen niet uit.** Door de energie die ik stak in beter worden, maakten mijn cijfers een vrije val. Mijn studies heb ik niet kunnen voltooien

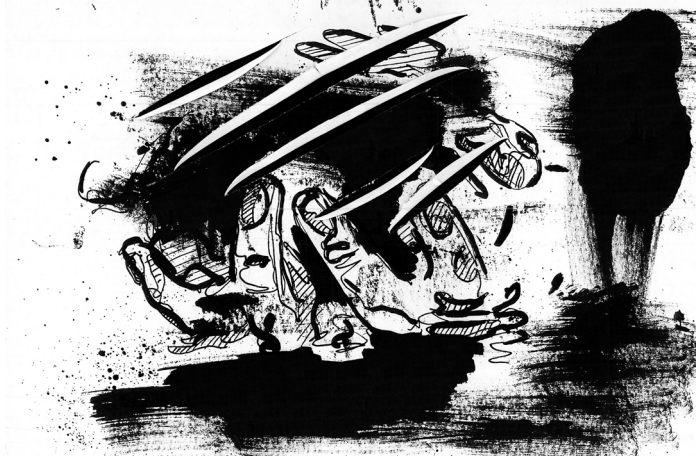
Nu gaat het beter en werk ik halftijds. Mijn medicatie heeft daar ook wel mee te maken. Maar het belangrijkste is dat ik mij stapsgewijs leer uit te drukken. Als je het kunt uitdrukken, dan kun je het laten bovenkomen en dan kan het ook weg. Als je het binnenin houdt, dan blijft het groeien.

dreef. Tijdens mijn opname heb ik heel ongezonde gewoontes geleerd, zoals overdosissen nemen wanneer het mij te veel werd. Een keer heb ik serieus geprobeerd zelfmoord te plegen. Het was berekend en goed aangepakt: toen had ik echt dood moeten zijn.

In het tweede jaar aan de unief leerde ik Victor kennen. Ik voelde me echt goed bij hem: het idee dat ik alleen stond met mijn problemen, was weg. Ik had heel veel van mijn ongezonde gewoonten afgeleerd, en ik begon te leren hoe ik mezelf moest vergeven. Toen bleek dat ik zwanger was, heeft hij me gewoon laten vallen. Waar ik zo bang voor ben geweest - in de steek gelaten worden - was echt gebeurd.

Nu moet ik de abortus alleen verwerken. **Ik wil zo graag dat het gewoon ophoudt, dat er een soort veilige plek is waar ik mezelf geen pijn meer kan doen.** Ik heb fysiek zo sterk het gevoel dat ik verrot ben. Ik ben bang dat het te laat is, dat ik niets meer kan opbouwen omdat ik mezelf te hard vergiftigd heb.





LEEN

Eten als verdovend middel

In het zesde leerjaar werd ik hard gepest en mijn ouders zijn gescheiden. Dat draag ik mee, maar eigenlijk is de kern van mijn probleem een laag zelfbeeld.

Naar mijn eigen maatstaven kon ik nooit iets goed doen. Ik kraakte mezelf altijd af.

In het middelbaar kreeg ik depressies en thuis praatte ik helemaal niet meer. Toen ik op kot ging, betekende dat dus een soort vrijheid. Maar het is vanaf dan ook mis beginnen lopen. Ik begon te drinken en had veel negatieve seksuele contacten. Puur omdat ik zo slecht in mijn vel zat. Controle krijgen over mijn eten werd dan een laatste redmiddel.

Na een stressvolle periode zat ik alleen op kot en hongerde mezelf uit. Mijn enige steun waren illegale sites voor en door mensen met anorexia.

Achteraf begrijp ik dat ik symptomen gebruikte om te communiceren over mijn problemen. Door bijvoorbeeld fel af te vallen, zien mensen dat het niet goed met je gaat. Dat had ik echt nodig, omdat ik dat gewoon niet kon vertellen. Om diezelfde reden deed ik ook aan zelfverwonding.

Na een maand uithongering heb ik mijn eerste eetbui gehad. Toen is mijn anorexia overgeslagen naar boulimie. Ik gebruikte eten als verdovend middel. Door op korte tijd zoveel te eten dat je ziek wordt, voel je eigenlijk niets. Zo moest ik niet omgaan met heftige emoties.

Je haalt dus eigenlijk een voordeel uit die eetbuien. Toch weet je ergens dat je niet goed bezig bent en dat je hulp nodig hebt. Maar als je heel diep in je probleem zit, luister je naar het duiveltje op je schouder: 'Echt niet vertellen, want dan moet je stoppen met die eetbuien en dat wil je niet.' Het is heel dubbel.

Ik heb dan toch de moed gehad om het tegen een vriend te zeggen en samen met hem heb ik de eerste stap naar een psycholoog gezet. Eerst was dat zeer zwaar. Door te stoppen met niet eten of te veel eten, komt alles wat je probeert weg te drukken naar boven. In die periode heb ik naar de zelfmoordlijn gebeld, omdat het toen echt niet veel scheelde. **Ik speelde toen letterlijk met mijn leven.**

Toen een nicht van mij zelfmoord pleegde, zag ik wat dat met de familie heeft gedaan. Daardoor besloot ik dat nooit iemand te willen aandoen.

Pas na anderhalf jaar bij een psycholoog ben ik opgenomen en wilde ik écht geholpen worden. Uit mijn opname heb ik veel geleerd over mijn perfectionisme, mijn zelfbeeld en hoe ik afzak naar eetbuien en zelfverwonding.

Op dit moment is mijn eetpatroon weer niet goed. Zeker in periodes dat het slecht met je gaat, moet je heel alert blijven dat je niet terugvalt. Mijn vriend let nu op wat ik eet en dat is heel belangrijk. Ik denk dat ik nooit meer zo diep kan zitten als vroeger.



De dren tot het studenten- gezondheidscentrum

SLECHTS 20% VAN DOELGROEP BEHANDELD

Tekst Arne Sonck, Eva Sevrin en Katrien Dreesen
Beeld Simon Leclercq en Anneleen van Kuyck

Slechts 20 % van de studenten die het echt nodig hebben, krijgen effectief psychische hulp. Deze *treatment gap* is niet uniek voor de KU Leuven, in gemiddeld tot rijke landen ligt de behandeling steeds rond de 30% van de groep die het echt nodig heeft.

Toch is het opmerkelijk dat zelfs aan een universiteit die actief inzet op een studentengezondheidscentrum met psychologen en psychiaters de output zo klein is.

Anne Neyskens, hoofd van het Studentengezondheidscentrum, nuanceert: 'De *treatment gap* is een complex gegeven dat niet op een eenvoudige wijze is op te lossen. Als we kijken naar factoren die gekoppeld zijn aan het probleem van de *treatment gap* zien we dat hier vooral cognitieve factoren in meespelen, met name de gedachte dat behandeling niet nodig is, en niet per se het aantal hulpverleners.'

'Ik werd doorverwezen naar groepstherapie, maar het lukte mij al amper om daar met een persoon over te praten'

ROBIN
STUDENT MET EEN DEPRESSIE

'Niet alle studenten die hulp nodig hebben vinden de weg naar de hulpverlening. Daarom zetten wij de afgelopen jaren erg in op de organisatie van een laagdrempelige instroom, onder andere bieden we elke student een eerste gesprek aan bij een psycholoog binnen de drie dagen. Dit is revolutionair binnen de geestelijke gezondheidszorg.'

'Een eerste stap die we zetten om hiermee om te gaan is een stap zetten naar de studenten met een integratief beleid rond *mental health* waarin we sensibiliseren en informatie geven rond psychische gezondheid en hoe ermee om te gaan', aldus Neyskens. Op vlak van sensibilisering is er echter nog heel wat ruimte voor verbetering. (zie artikel 'Proactief beleid aan de KU Leuven')

In totaal geven hier aan de KU Leuven in het eerstejaaronderzoek 50,9 % van de studenten anoniem aan met psychische problemen te kampen, waarvan zo'n 5% zeer ernstig. Daartussen ligt nog een groep die verschillende soorten hulp nodig heeft.

Momenteel zijn er 1868 dossiers geopend. 'Daarmee vangen we wel de top van de piramide op, diegenen die dringend hulp nodig hebben: 4 tot 5% van de studenten zouden kampen met ernstige emotionele problemen en daarvoor professionele behandeling nodig hebben. Daarnaast bereiken wij ook studenten via het project *mindmates*, consulting aan intermediairen...', geeft Neyskens aan.

83% van de studenten die zich aanmelden worden binnen de dienst geholpen, van de overige 17% worden 29% doorverwezen omwille van niet-klinische toegangscriteria (ze nemen te weinig studiepunten op in Leuven), de rest wordt doorverwezen om klinische redenen: zij hebben specifieke hulp nodig.

Daarbij stuiten wij soms op wachtlijsten in de reguliere gezondheidszorg en vangen dat dan op door bijvoorbeeld studenten langer dan in se nodig in ons centrum te ondersteunen tot ze in reguliere zorg terecht komen, aldus Neyskens.

De discrepantie tussen hulp en zij die hulp nodig hebben komt langs de ene kant door het stigma dat heerst rond psychische hulp. Er komen minder studenten langs omdat dat weinig sociaal aanvaard is. (zie artikel 'Het taboe rond psychische problemen'). Dat als enige reden zien voor de *treatment gap* lijkt echter onterecht.

Capaciteitsgebrek

Ten eerste is er een duidelijk capaciteitsgebrek, net als in de sector van de geestelijke gezondheidszorg. Op tien jaar tijd is het aantal dossiers bij het team van psychologen en psychiaters van het studentengezondheidscentrum bijna verdubbeld. Het aantal psychologen en psychiaters niet. Tijdens het academiejaar 2015-2016 werden 1425 nieuwe dossiers geopend en waren er nog 443 lopende dossiers. In totaal behandelde het team vorig jaar dus 1868 dossiers.

Er werken dertien psychologen in het studentengezondheidscentrum, van wie twee halftijds en de rest 80%. Daarnaast zijn er twee psychiaters en twee assistenten. Grof berekend zou het neerkomen op meer dan 100 dossiers per psycholoog. Neyskens nuanceert dit: 'Het is wat anders verdeeld. Wij werken via stepped care: topje van de piramide heb je de kleinste gro... basis van de piramide moet je veel meer vol... heidspromotie.' De psychologen bevestigten

Aanmeldingsgesprekken

Momenteel kan elke student binnen de drie... loog komen. Neyskens: 'Vaak kunnen we op... inschatten en wordt er dan een traject voorg...

Toch blijkt dat een enkel aanmeldingsges... gesprek was zo'n aanmeldingsgesprek van... psycholoog letterlijk dat hij niet goed snapte... laatste tien minuten ben ik beginnen wener... een psychologisch probleem was. Ik was he...

In de meeste gevallen biedt het studente... twaalf sessies. Slechts 20% van de studente... altijd de individuele zorgvraag die primeer... van hoe het traject loopt en de zorgnood', le...

Groepstherapie, een noodop

Het capaciteitsgebrek zorgt ervoor dat er l... die keuzes bedroeg het afrekenen met de l... twaalf beurten systeem en een groot aanbo...



mpel



Het studentengezondheidscentrum behandelt slechts 20% van de studenten die psychische hulp nodig hebben, een gevolg van het stigma en de hoge drempel in de psychische zorg.

principe en verlenen zorg op maat. Op het oep die intensieve zorg nodig heeft. Aan de lk bereiken, want daar gaat het om gezond- dat de werkdruk wel degelijk hoog is.

dagen op een eerste gesprek bij de psycho- op basis van het eerste gesprek de situatie al gesteld aan de student.

prek soms onvoldoende is. Sofie: 'Het eerste dertig minuten. Na twintig minuten zei de e waarom ik naar hem was toegekomen. De n en volgens mij had hij toen wel door dat er el teleurgesteld na dat eerste gesprek.'

gezondheidscentrum een traject aan van n volgen meer langdurige trajecten. 'Het is rt, dus we maken uitzonderingen op basis gt Neyskens uit.

lossing?

keuzes gemaakt moeten worden. Een van ange wachtrijen door het invoeren van een d van groepstherapie.

'Lange wachtrijen waren inderdaad een probleem. Wij willen echter studenten zo snel mogelijk kunnen ontvangen wanneer zij dat vragen', vertelt Neyskens. 'Daarnaast is het ook zo dat een langdurig traject niet altijd nodig is en zelfs afhankelijkheid in de hand kan werken. Uiteraard willen we ook correct omgaan met de middelen die we krijgen en maken we keuzes in functie van effectiviteit en efficiëntie.' Dit bracht een verschuiving in het aanbod teweeg. Waar eerst langdurige behandelingen wachtrijen met zich meebrachten, kan men nu snel de student zien, maar slechts kortere trajecten bieden.

Er worden wel uitzonderingen gemaakt op het verkorte traject, het gezondheidscentrum biedt langere trajecten voor 20% van de studenten. Velen van de getuigen die *Veto* sprak, gaven echter aan dat ze doorverwezen werden naar groepsessies, terwijl ze zich daar helemaal nog niet klaar voor voelden. 'Het studentengezondheidscentrum had een traject ingepland van vier sessies. Ze wouden me daarna naar een groepstherapie sturen', vertelt Robin, een student met een depressie.

'Maar het lukte mij al amper om daar met één persoon over te praten. Op dat moment

'De keuze voor groepstherapie is klinisch gemotiveerd'

ANNE NEYSKENS
HOOFD STUDENTENGEZONDHEIDSCENTRUM

had ik nog niet eens de diagnose depressie gekregen. Ze hadden op dat moment gewoonweg niet de mankracht om persoon per persoon op te volgen en dat soort dingen te detecteren.'

Neyskens stelt echter dat het niet enkel om een economische keuze zou gaan, maar dat de keuze voor groepstherapieën steeds klinisch gemotiveerd is: 'In groepstherapie werk je bijvoorbeeld rond isolement en depressieve klachten, en in die groep creëer je therapeutisch dus eigenlijk al verbondenheid. Maar ook bijvoorbeeld faalangstraining is veel effectiever in groep.'

Toch geven veel studenten aan dat die drempel gewoon te hoog is, dat daar eerst een langdurige voorbereiding voor nodig is. 'Ik heb meer dan twee en een half jaar therapie gehad, en nu pas gaat dat wat makkelijker', zegt Robin.

Associatie geen toegang

De hulpverlening van het studentengezondheidscentrum beperkt zich tot de KU Leuven, dus studenten van de associatie, de UCLL bijvoorbeeld, kunnen er niet terecht. Daar zijn wel psychologen aanwezig, maar geen psychiaters. 'Op dit ogenblik kunnen psychologen van de UCLL en associatie wel een beroep doen op ons voor consulting tips en vragen, maar hun studenten kunnen niet bij onze psychiaters komen', bevestigt Neyskens. Er zou wel over een oplossing nagedacht worden. 'Momenteel werkt men daarvoor samen met artsen uit de regio. Er is ook een werkgroep waarin we samenwerken over de associatie heen.



FEMKE

Roodborstje

Het was net gedaan met mijn lief toen ik na twee jaar KU Leuven in Brussel ging studeren. Mijn vriendinnen bleven wel in Leuven en hadden daar hun sociaal leven.

Stapje voor stapje kreeg ik het gevoel: 'ik ben alleen op de wereld'.

Zo begon ik greep te verliezen. Ik begon veel uit te gaan en wou extra veel in mijn vrienden investeren, omdat ik bang was hen te verliezen. Ik dronk vrij veel en sliep zelden. Soms was ik drie dagen aan een stuk wakker. Door liefdesverdriet at ik ook weinig. Achteraf hoorde ik dat dat factoren zijn die een psychose kunnen uitlokken.

Langzaam dacht ik dat mijn vrienden en mijn ouders een complot tegen mij hadden. Plots ben ik beginnen flippen op Facebook. Ik heb gepost: 'Aan alle vrienden die mij liefhebben, kom nu naar mijn kot, want het is misschien de laatste keer.' Veel mensen zijn dan gekomen en een vriendin heeft mijn ouders gebeld. Achteraf gezien was dat een noodkreet: 'Help, ik heb aandacht, zorg en liefde nodig.'

Op de spoedafdeling hebben ze mij die avond platgespoten en dan ben ik twee maanden in de psychiatrie opgenomen. De eerste week zat ik in een gesloten afdeling, echt gevangenisachtig. Ik zag mensen die schreeuwend in de isolatiecel werden gestopt en iemand probeerde zich op te hangen met het snoer van een haardroger. Een helende omgeving was dat allerminst.

Na die week mocht ik naar een open instelling en ging het al iets beter. Vooral sport en de gesprekken met de psycholoog waren belangrijk. Ik kreeg ook antipsychotica en daarna antidepressiva. Dat was toen nodig. Even een acuut middel in je hersenen dat een bepaald *stofke* produceert, zodat het beter gaat.

Na mijn opname heb ik drie van mijn beste vriendinnen verloren. Zij misten 'de oude Femke' en hebben me dan stukje bij beetje laten vallen. Dat was heel pijnlijk. Ik heb drie jaar met schaamte rondgelopen. Het willen uitleggen, maar het niet kunnen uitleggen omdat je geen passende verklaring vindt. De reden van mijn psychose is een samenloop van omstandigheden en dat maakt het voor de omgeving moeilijk om begrip te tonen.

Tijdens mijn opname moest ik mezelf eens vergelijken met een dier. Ik koos een roodborstje. Een vogel zoekt beschutting in een warm liefdevol nest. Maar een roodborstje is ook een fiere mooie vogel en gesteld op haar vrijheid. Die stomme metafoor heeft me veel inzicht gegeven in mezelf.

Mijn psychose ligt nu zes jaar achter mij. Ik heb andere studies afgemaakt en werk nu. Het gaat relatief goed, maar soms ben ik bang dat het ooit zal terugkomen. Ik verwerk nu een nieuwe relatiebreuk. Deze keer heb ik wel tijdig de stap naar hulp gezet.



Vier op vijf zoekt geen hulp

HET TABOE ROND PSYCHISCHE PROBLEMEN

Het negatieve stigma dat heerst rond psychische problemen, zorgt ervoor dat slechts één op vijf hulp gaat zoeken. Het taboe maakt erover spreken zeer moeilijk.

Tekst Jan Costers en Arne Sonck
Beeld Anneleen van Kuyck

Dat psychische problemen iets zijn waar nog steeds een negatief beeld van bestaat, blijkt het beste uit het *treatment gap*. Zo geven hieraan de KU Leuven in het eerstejaarsonderzoek 50,9% van de studenten anoniem aan met psychische problemen te kampen, waarvan 5% zeer ernstig. Dat terwijl slechts 576 van de ongeveer 40.000 studenten in Leuven het studentengezondheidscentrum consulteren voor psychische problemen.

Het komt er dus op neer dat slechts zo'n 20% van degenen die het nodig hebben effectief hulp zoekt. Dat zien we overal: onderzoek toont

aan dat in landen met een hoge inkomensgraad zoals het onze, gemiddeld slechts 30% van de personen met een psychische stoornis worden behandeld.

Psychische problemen worden nog steeds als minder ernstig dan fysieke beschouwd. Hierdoor gaan er telkens minder middelen naar psychische gezondheidszorg. Ook zorgt het negatieve stigma rond psychische problemen ervoor dat mensen minder vlug hulp gaan

zoeken. Ze vrezen negatieve commentaar te krijgen, niet serieus genomen te worden of zelfs dat het etiket 'geestelijk niet gezond' hen jobkansen zal ontnemen of als gevaarlijk individu zal bestempelen.

Stigmatisering

'Een eerste en belangrijke component van het stigma is de negatieve stereotypering', beweert Piet Bracke, hoogleraar sociologie aan de UGent. We denken van psychische zieken dat die 'anders' zijn, aan 'gekken'. Het is iets dat enorm ver van onze eigen leefwereld ligt, iets waar wij nooit mee geconfronteerd worden. De realiteit is net andersom: één op vier kampt ergens tijdens zijn leven met enorme psychische problemen.'

'Een tweede component is dat mensen ten onrechte geloven dat je daar niet van kan genezen. Een derde probleem is dan dat men vaak denkt dat zulke mensen niet betrouwbaar zijn. Je ziet dat ook in onderzoek: weinig mensen zouden iemand die twee jaar geleden genezen is van een zware depressie of psychose op hun kinderen laten passen.'

'Het is deze stereotypering die tot een enorme verscholen discriminatie leidt, niet alleen op de werkvloer, maar overal', vervolgt Bracke. 'Zelfs als er geen sprake is van openlijke discriminatie ervaar je

De krachtigste destigmatisering kan vanuit de psychische patiënten zelf komen



dat stigma. We weten allemaal welk beeld we hebben van gekken: gevaarlijk, anders... Daardoor gaan ze dat vrijwel altijd geheim houden en zonderen ze zich af.'

Destigmatisering

'Het is een complex probleem dat een door-dachte aanpak vraagt', vertelt Bracke. 'Er zijn veel sensibiliseringscampagnes die een averechts effect hebben.'

'Vaak zegt men in die campagnes dat een psychische ziekte hetzelfde is als een fysieke ziekte. Dat is goed bedoeld, men wil zeggen: 'waarom zouden we erop neerkijken, dat doen we toch ook niet bij iemand met diabetes.' Maar dat kan averechts effecten hebben. Het is bijvoorbeeld niet zeker of het wel een ziekte is. Er is geen storing in de hersenen, niets dat medisch kan worden genezen.'

'Veel campagnes vanuit de overheid zijn gebaseerd op het idee dat er een medisch ant-

woord is op psychisch lijden', vervolgt Bracke. 'Zo proberen ze de psychische gezondheidszorg een professioneel sérieux te geven. Dat is een verkeerde strategie. Het is juist het inzicht dat psychisch lijden iets anders is dan een 'psychisch disfunctioneren' en dus een multidisciplinaire aanpak vraagt dat zou moeten worden gepromoot.'

Pattyn beargumenteert in haar onderzoek dat de krachtigste destigmatisering van de psychische patiënten zelf zou kunnen komen. Wanneer zij tonen dat mensen die behandeld zijn niet gewoon psychische zieken zijn, maar ook moeders,

werknemers, echtgenoten, burens... Wanneer ex-patiënten het taboe opheffen en tonen dat ze gewoon naar hun sociale rollen zijn teruggekeerd kunnen stereotypen doorbroken en *self-stigma* verminderd worden.

Een uitgebreidere versie van dit artikel vindt u op veto.be

'Eén op vier kampt ergens tijdens zijn leven met enorme psychische problemen'

PIET BRACKE
HOUGLERAAR SOCIOLOGIE AAN DE UGENT



FLEUR Gesloten deuren

Ik heb vaak het idee dat er de hele tijd erge dingen kunnen gebeuren met mijn vrienden en familie.

Dat is typisch voor een obsessieve compulsieve stoornis. Als je bepaalde handelingen niet uitvoert, geloof je dat die erge dingen dan ook echt kunnen gebeuren. Heel veel mensen hebben bepaalde dwangmatige handelingen, zoals eerst je linkerschoen aandoen en dan pas je rechter, maar dat zijn meestal maar kleine dingen die niet zo erg zijn. Die hinderen je niet in wat je doet. Het is pas wanneer het er heel veel worden, dat je hele dag bestaat uit dwanghandelingen.

Op een gegeven moment was ik heel de dag bezig met mijn ochtendritueel. Ik moest zoveel keer het licht aan en uit doen en de deur open en dicht doen. Dan dacht ik dat ik de deur niet goed had gesloten en moest ik dat nog eens zes keer controleren. Mezelf aankleden duurde super lang. Alles moest in een bepaalde volgorde.

Studeren was een ramp. Elke keer als ik een blad gedaan had, was ik overtuigd dat ik het nog niet kon. Dan begon ik dus gewoon opnieuw. Ik kon niets doorstrepen, alles moest netjes zijn en uitgelijnd. Ik lees echt ontzettend graag, maar op een gegeven moment kon ik zelfs geen boeken meer lezen. Elke zin moest ik een bepaald aantal keer lezen. Ik deed uren over een pagina.

Het kan je leven helemaal gaan domineren. Je raakt helemaal geïsoleerd omdat je heel de tijd bezig bent met tellen en dingen in je hoofd. Er moet orde zijn, maar er komen natuurlijk enkel dingen

bij: je kan niet alles ordenen of in de hand hebben.

Zo heb ik mezelf ook altijd een lelijk meisje gevonden. Ik vond het verschrikkelijk dat ik daar niets aan kon doen.

Vandaar heb ik een obsessie gekregen met dun zijn, aangezien dat eigenlijk het enige was dat ik kon controleren. Als ik zoveel minder at, of zo vaak niet at, kon ik mijn uiterlijk verbeteren. Die controle was heel belangrijk.

Het is heel moeilijk om beter te worden. Je durft niet goed iets los te laten, uit angst dat er dan net iets ergs gaat gebeuren. Dat afwachten tot er tóch iets ergs gaat gebeuren maakt je zo bang dat je uiteindelijk toch bepaalde dwanghandelingen begint te doen om het nog te voorkomen. Studeren gaat nu beter. Op het monitaraat zeiden ze ooit dat voorbeeldige studenten vijftig uur per week leren. Zo'n getal werkt erg geruststellend. Dan studeer ik 52 uur, omdat ik dan blij kan zijn dat ik zelfs iets meer doe. Maar dan kan ik tenminste stoppen, anders zou ik waarschijnlijk blijven doorgaan.

Momenteel gaat het wel echt beter met me. Ik heb bepaalde manieren gevonden om dingen meer los te laten. Mijn gewicht is nu terug gezond, ik eet dagelijks een juist aantal calorieën. Als er iets onverwachts gebeurd heb ik even tijd nodig om me aan te passen, maar vroeger ging dat dus helemaal niet. Als ik nu thuis vertrek, en de deur op slot moet doen, controleer ik dat nog maar één keer.



Boys don't cry

Mannelijke studenten stappen twee keer zo weinig naar psychische hulpverlening. Gendernormen, verwachtingspatronen en onaangepaste hulpverlening staan in de weg.

Tekst Jan Costers en Arne Sonck
Beeld Anneleen van Kuyck

De cijfers zijn opvallend, ook hier aan de KU Leuven gaan vrouwen (62%) meer op consultatie dan mannen (38%) voor psychische klachten. 5,4% van de gezondheidsklachten van studenten zijn psychisch, van die contacten waren er 393 met meisjes en 183 met jongens. Ook buiten de universiteit zien we dezelfde verhouding terug, geeft Anne Neyskens, hoofd van het gezondheidscentrum aan. 'Dat zijn cijfers die je overal opnieuw tegenkomt.'

Ook voor de niet-psychische klachten slaat de balans door naar de meisjes. Van de 11.849 raadplegingen bij de studentenartsen waren er 7.247 op naam van meisjes en 4.548 op naam van jongens.

Wees eens een sterke jongen

Deze discrepantie bij het zoeken van hulp is wellicht te wijten aan de genderrollen en normen die de maatschappij oplegt aan mannen en vrouwen. Loes Meeussen, sociale psychologe gespecialiseerd in gender aan de KU Leuven, legt uit: 'Vanaf hun kindertijd wordt het van mannen eigenlijk al minder aanvaard om zwakte te tonen. Terwijl we meisjes eerder gaan troosten, zeggen we tegen hen: 'wees eens een sterke jongen.'

'Mannelijkheid is eigenlijk iets heel kwetsbaars, iets dat voortdurend bevestigd moet worden', vervolgt Meeussen. 'Een man is iemand die sterk is, niet flauw doet ... Eigenlijk is de definitie van man zelf al in contrast met toegeven dat het soms moeilijk gaat. Alles wat een man doet dat enigszins vrouwelijk aandoet, wordt sociaal ook enorm afgestraft. Zo is praten over gevoelens onder mannen nauwelijks sociaal aanvaard.'

Verman je

Dat is ook wat onderzoek aantoonde: zo onderzocht men hoe mensen denken over psychische hulp. Deelnemers werd gevraagd om situaties te beoordelen waarin een fictief persoon kampt met psychische problemen. Opvallend: de reacties verschillen enorm naargelang de fictieve persoon een mannelijke of vrouwelijke naam heeft. Zo komt naar boven dat zelfhulp, dus het niet zoeken van professionele hulp, meer aangemoedigd wordt aan mannen, zowel door mannen als door vrouwen.

Ook gaan mannen zelf minder vlug de effectiviteit van psychotherapie erkennen. Vrouwen beoordelen psychotherapie dan weer als minder helpend wanneer hen een situatie met een man wordt voorgelegd tegenover een situatie met een vrouw.

'De rol en het gedrag die men mannen oplegt, zorgen er dus voor dat zij aangemoedigd worden om hun psychische problemen niet te uiten. Men ziet dan ook dat mannen veel meer externe pathologie vertonen. Twee derde

'Het huidige model van psychische hulpverlening schrikt mannen af'

PIET BRACKE
GEWOON HOOGLERAAR
SOCIOLOGIE AAN DE UGENT



van de zelfmoorden gebeuren door mannen, hetzelfde met alcoholisme en agressie', zegt Meeussen.

De conclusie is dus tweeledig: enerzijds gaan mannen minder vlug hulp zoeken omdat zij daar negatiever tegenover staan. Anderzijds is dat net het gevolg van sociale normen die voortkomen uit hoe mensen in het algemeen zich tegen mannen gedragen. Met andere woorden zorgen dus ook vrouwen mee voor de mannelijkheidsnormen.

Repareren, niet opgeven

'Om dat probleem op te lossen zouden we in de eerste plaats moeten kijken hoe we het imago van hulpverlening kunnen opkrikken', beweert Meeussen. 'Wanneer je auto kapot is en je die laat repareren, dan ben je proactief aan het handelen, iets aan het oplossen. Eigenlijk zou psychische hulp zoeken ook zo gezien

moeten worden en niet als een toegeving van zwakte. Ook het beeld dat mannen hebben van psychische hulp, namelijk op een bed liggen en vertellen over je problemen, spreekt hen niet aan.'

'Dat mannen minder snel naar psychische hulp stappen, heeft te maken met hoe die is georganiseerd', beweert Piet Bracke, gewoon hoogleraar sociologie aan de UGent. 'Het huidige model schrikt mannen af. Je komt immers terecht in een relatie waarin de psycholoog of psychiater een autoritaire positie heeft, en daar moet je dan opeens over je gevoelens beginnen te praten. Dat is iets dat mannen afschrikt.'

'Daarnaast is het echter ook zo dat hulpverlening aanpassen zodat ze mannen beter aanspreekt, de genderrollen alleen maar meer zal bevestigen', vervolgt Meeussen. 'Er is eigenlijk een veel bredere culturele shift nodig. Uiteindelijk willen we naar een cultuur waar de man iemand is die ook zijn zwaktes mag tonen en ook mag praten over zijn gevoelens', besluit Meeussen.

'Mannelijkheid is eigenlijk iets heel kwetsbaars, iets dat voortdurend bevestigd moet worden'

LOES MEEUSSEN
SOCIALE PSYCHOLOGE GESPECIALISEERD IN GENDER

JOHANNES Een zuchtje wind



Toen ik jong was, paste ik mezelf vaak aan voor anderen. Dat was leuk omdat je appreciatie kreeg en gezien werd als 'de vriendelijke' of 'de empathische'.

Ook naar mijn studies toe ben ik nooit actief geweest voor mezelf. In het middelbaar was dat geen probleem, maar eens ik les kreeg in het hoger was het moeilijker en meer. **Al in het tweede semester van mijn eerste jaar had ik al slechte momenten waarop ik gedachten kreeg als 'het mag hier stoppen voor mij'.** Uiteindelijk ben ik nog vlot door mijn examens geraakt en mocht ik door naar het tweede jaar.

Toen stelde ik alles veel meer uit en toen de examens eraan kwamen, had alles zich zo opgehoopt dat er geen beginnen meer aan was. Na een slechte week heb ik toen voor mezelf beslist: ik ga er een einde aan maken. Die beslissing zelf was moeilijk, maar eens die gemaakt was, ondervond ik een innerlijke rust.

Toen ik na een overdosis pillen nemen opnieuw wakker werd, ben ik naar de kust getrokken met het idee mij daar in het water te storten. Uiteindelijk heb ik beslist dat niet te doen en heb ik mijn ouders gebeld. Thuis werd ik opgevangen door een crisisteam en was er na enkele weken sprake om terug aan het tweede semester te beginnen. Na een maand ben ik weer moeten stoppen en ben ik een tijdje opgenomen geweest.

Het plan was om na de vakantie in september opnieuw te beginnen. Het eerste semester van dat jaar ging vrij vlot met goede examens, maar in het tweede semester ging het weer snel bergaf. Een taak die ik te lang liet liggen zorgde voor een sneeuwbal effect en na alweer een slechte week stond ik op het dak van het appartement van mijn grootouders.

Ik dacht dat het gemakkelijker zou gaan dan pillen, omdat je maar een stap hoeft te zetten. Ik hoopte toen op een zuchtje wind dat mij die laatste stap zou helpen te zetten. Het geloof dat mijn omgeving mij niet zou veroordelen omdat het niet goed gaat heeft mij toen tegengehouden.

Ik had toen ook al een vriend, waarvan ik wel wist dat ik bij hem terecht kon, maar ik wou daar geen gebruik van maken. Ik heb het toen aan hem verteld en heb toen een van de weinige keren echt gehuild, vooral omdat je moet toegeven aan je zwakte. Ik vond het ook erg dat ik toen moest toegeven: 'Jij bent eigenlijk niet genoeg om mij te doen leven.'

Ik ben nu al meerdere keren opgenomen geweest, maar dat heeft me nog niet fundamenteel geholpen. Ik heb recent beseft dat er nooit een moment van rust zal zijn, er is altijd wel iets wat je nog moet doen. Ik kan er nu al wat beter mee omgaan, maar ik denk dat ik altijd met zelfmoordgedachten te kampen zal hebben.

Hoe reageren op iemand met problemen?

Je beste vriend zijn vader is overleden. Iemand in de aula ziet er ongelukkig uit. Je kotgenoot eet weinig of drinkt veel de laatste tijd.

Tekst Brecht Castel en Jef Cauwenberghs
Beeld Anneleen van Kuyck



Als jij je zorgen maakt om een medestudent, dan zeg je dat best tegen die persoon. Hiermee toon je betrokkenheid en misschien kan je voor hem of haar een luisterend oor betekenen.

Vragen hoe het met iemand gaat, kan in elk geval nooit kwaad. 'Het feit dat iemand écht vraagt hoe het met je gaat, maakt

meestal wel iets los', getuigt Julie die kampt met een eetstoornis.

Als iemand je dan in vertrouwen neemt en misschien aarzelend praat over iets moeilijks, dan heeft MindMates (zie hieronder) een aantal tips om goed te luisteren:

DOEN

1 Keep it simple. Als iemand zijn been breekt, vraag je hoe het gaat en of je ergens mee kunt helpen. Ook bij psychische klachten helpen die kleine vragen. Je hoeft echt geen expert te zijn om gewoon te luisteren.

2 Communiceer openheid. Dat doe je non-verbaal door lichtjes voorovergebogen naar je gesprekspartner te leunen en te knikken. Maak geregeld oogcontact en houd je armen naast je lichaam. Gekruiste armen communiceren een defensieve houding. Probeer weinig vragen te stellen. Laat gerust stiltes vallen en laat merken dat je aandachtig luistert.

3 Houd contact. Sommige mensen die met problemen kampen, sluiten zich af van de buitenwereld. Daarom is het belangrijk om ook na een eerste gesprek het initiatief te blijven nemen en contact te houden.

4 Informeer je. Weet waar je terecht kan met bezorgdheden. Als je je ernstige zorgen maakt om een medestudent, dan kan je in het studentengezondheidscentrum van de KU Leuven gratis op gesprek gaan met een psycholoog.

5 Help hulp zoeken. Wanneer je je echt ongerust maakt over een medestudent, betrek je er best anderen bij. Niet alleen omdat dat voor hem/haar belangrijk is, het zorgt er ook voor dat de last niet alleen op jouw schouders terecht komt. Je zorgt er best voor dat ook een hulpverlener of ouder ervan afweet. Moedig de persoon in kwestie aan om professionele hulp te zoeken. Is de drempel te hoog? Bied aan om samen een afspraak te maken of ga de eerste keer mee. Misschien lukt het met twee wél om die drempel te overwinnen.

NIET DOEN

1 Geef geen ongewenste raad. Laat mensen hun hele verhaal vertellen en luister gewoon. Geef ze tijd om alles goed uit te leggen en kom niet tussen met adviezen of mogelijke oplossingen. Alleen als je gesprekspartner ernaar vraagt, kun je eventueel een oplossing suggereren of er samen naar zoeken. Gewoon luisteren is vaak al voldoende.

2 Beloof geen complete geheimhouding. Hoewel discretie voorop staat in een vertrouwelijk gesprek, maak je best nooit de belofte om er nooit met iemand anders over te spreken. Dat is namelijk een belofte die je misschien niet zal kunnen houden en in dat geval is het vertrouwen beschadigd.

3 Wees geen hulpverlener. Beloof niet dat je er altijd, 24 uur op 24, voor iemand kunt zijn. Jouw leven gaat ook gewoon door. Je voelt misschien een grote verantwoordelijkheid voor de ander, maar veel meer dan af en toe écht luisteren, kun je vaak niet doen. Let ook op je eigen psychische gezondheid. De ander heeft er niets aan als jij mee ten onder gaat aan zijn of haar problemen.

4 Zeg niet 'ik weet perfect hoe jij je voelt'. Iedereen voelt problemen anders aan en al dan niet gespeelde sympathie levert eerder ergernissen dan oplossingen op. Relatieveer ook niet door te verwijzen naar ergere voorbeelden.

5 Zeg niet 'gewoon niet meer aan denken'. Ooit al eens geprobeerd om ergens niet aan te denken? Het zorgt er alleen voor dat je er juist nog meer aan denkt. Op oitaal-zogereageerd.be vind je meer clichés die je beter niet zegt tegen iemand in moeilijkheden.

Always a step ahead

Wat biedt de KU Leuven aan om studenten te ondersteunen? En nog belangrijker: hoe probeert de universiteit mentale issues te voorkomen?

Tekst Katrien Dreesen

De tips om te luisteren naar iemand met problemen (zie hierboven) komen van MindMates, een initiatief van het studentengezondheidscentrum. Op hun website kun je ook een zelftest invullen. Die test legt bepaalde psychische problemen bloot, maar wat gebeurt er daarna? Bij wie kun je terecht?

Studenten voor studenten

MindMates wil een sociaal netwerk creëren voor studenten die het moeilijk hebben. Reinhilde Hagymási is buddy bij MindMates: 'Het is vanzelfsprekend dat je zorgt voor familie en vrienden, maar niet voor je medestudenten. Ik wil als student iets betekenen voor mijn studiegenoten, want er zijn studenten die een goed steunend netwerk missen.'

Hoe gaat dat in zijn werk? Eerst volg je de workshops 'Upgrade your mind'. Daarin leer je aan de hand van korte oefeningen met andere deelnemers te luisteren, je non-verbaal gedrag aan te passen, enzovoort.

Als je interesse hebt om buddy te worden, bekijk je in een gesprek met Samira Akhtar, psychotherapeute en projectmanager van

MindMates, of je in aanmerking komt. 'Als je op een intensiever niveau zorg wil dragen voor anderen, is het belangrijk dat je weet hoe je zorg moet dragen voor jezelf', zegt Akhtar.

Vervolgens word je onder andere op basis van gedeelde interesses gematcht met een medestudent. 'Elke week of om de twee weken gaan we samen een koffie drinken. We praten dan zeker niet altijd over serieuze dingen. Het moet niet serieus zijn, maar het kan wel. Bij een grote vriendengroep bijvoorbeeld doe je wel allemaal leuke dingen samen, maar kan je niet altijd praten over je problemen', vertelt Reinhilde.

Robin worstelt met een depressie, maar had iets aan MindMates. 'Soms moet je er zelfs niet per se over praten, maar moet je gewoon een leuke avond hebben met *likeminded* people waarvan je weet, als ik er zou over willen praten dan kan dat. Ik vind dat MindMates daar heel goed in slaagt.'

'Het is belangrijk om een onderscheid te maken tussen buddy's en hulpverleners. Het is niet de bedoeling om hulpverleners te maken van de buddy's, wel om hen op korte tijd klaar te stomen om actief ondersteuning te kunnen bieden aan een medestudent', aldus Samira

Proactief beleid aan de KU Leuven

Akhtar. Reinhilde bevestigt dat: 'Als het echt te zwaar wordt, moeten we dat zeker communiceren naar Samira toe zodat er professionele hulp gezocht kan worden voor onze buddy.'

Momenteel telt MindMates 35 vrijwilligers en 11 buddy-duo's. Volgens Reinhilde kan dat beter: 'Het project zou nog bekender moeten worden.'

Eerste hulp bij faalangst

Naast MindMates organiseert het studentengezondheidscentrum ook laagdrempelige sessies rond stressbeheersing en slaap. Per semester nemen 60 studenten deel, maar die sessies zitten snel vol.

De Dienst Studietoelagen besliste daarop om workshops 'eerste hulp bij faalangst' aan te bieden. Per semester volgen een tiental studenten die sessies. Joke Vanhoudt, Dienst Studietoelagen: 'Vaak denken studenten dat angst en

stress aan henzelf ligt, terwijl ze voortkomen uit de context. Daar willen we iets aan doen.'

Goede initiatieven, maar jammer dat die sessies geen grotere groep studenten kunnen bereiken.

Intensievere zorg

Als student met een functiebeperking - waaronder ook psychische problemen vallen - kun je speciale faciliteiten aanvragen bij een zorgcoördinator (zie *Veto 4302*). Maar of je dat statuut nu heb of niet, je kan sowieso terecht bij het studentengezondheidscentrum voor professionele begeleiding, of bij de Dienst Studietoelagen voor ondersteuning in je studies. Bovendien kan je in verschillende faculteiten steeds op gesprek komen bij een monitor. Je staat er niet alleen voor.

'Ik wil als student iets betekenen voor mijn studiegenoten'

REINHILDE HAGYMASI
BUDDY BIJ MINDMATES

Illustraties getuigenissen
Celine Vandeweghe

Schrijvers getuigenissen
Eva Sevrin, Brecht Castel, Jan Costers, Katrien Dreesen

Bunkerfoto's
Voor de bunkerfoto's werd gewerkt met modellen. De situaties zijn in scène gezet.

Anneleen van Kuyck en Kalina Deblauwe

Schrijvers
Eva Sevrin, Brecht Castel, Arne Sonck, Katrien Dreesen, Jan Costers, Jef Cauwenberghs

Tekenaars
Celine Vandeweghe, Anneka Robeyns (voorpagina)

We wensen uitdrukkelijk alle studenten te bedanken die de moed hadden om te getuigen over hun psychische problemen.

Drie historische studentenopstanden

Studentenprotesten: van alle tijden?

Dé student, die slaapt en feest. Of niet? Veto zet drie historische studentenprotesten op een rijtje.

Tekst Maarten Langhendries en Ana Van Liedekerke
Beeld Cel Li

Leuven 1431 en 1522: kom niet aan onze privileges

Al in de oudheid en middeleeuwen lieten studenten van zich horen. Aan onze eigenste universiteit vond in 1431 een studentenopstand plaats. Mediëvist Jelle Haemers vertelt: 'In 1430 waren er in Brabant verregaande discussies over hoe het land bestuurd moest worden. We hebben weinig bronnen over de precieze motivatie van de Leuvense studenten, maar vermoedelijk zijn de studenten slaags geraakt omdat ze tot verschillende machtige groepen behoorden die het politiek oneens waren.'

De middeleeuwse student was niet die van vandaag: hij was man en kwam uit de gegoede bovenlaag van de bevolking. Dat profiel had invloed op de aard van het protest, vertelt Haemers: 'Eerder dan te strijden voor nieuwe rechten of meer inspraak, voerden studenten onderling strijd of kwamen ze in opstand tegen degene die hun rechten schond.'

Zo ook met een geschil uit 1522, waarbij studenten in conflict kwamen met het stadsbestuur omdat ze bier en wijn doorverkochten aan de gewone Leuenaar. De studenten hoefden geen belastingen te betalen op de dranken en konden ze zo aan een lage prijs inkopen. Keizer Karel zou hen uiteindelijk in hun rechten bevestigen.

Is dat protest? Haemers nuanceert: 'Het was natuurlijk een vorm van verzet, maar het was geen sociale strijd.' Toch zorgden de opstanden er mee voor dat in de loop van de vijftiende eeuw de rechten van studenten nog werden uitgebreid.

Duitsland 1817: strijd voor een nationale democratie

Voor de Duitse gebieden was de negentiende eeuw vooral de eeuw van de eenmaking. Studenten speelden hierin een grote rol. Hun frustraties kwamen voort uit een patriottisch verlangen toen in de jaren na de Slag bij Waterloo (1815) bleek dat binnen de conservatieve restauratie van die tijd geen plaats was voor enerzijds een nationale vereniging van het land en anderzijds democratische hervormingen in de Duitse gebieden.

'Nationalisme had in die tijd een emancipatorische kant', legt professor Martin Kohlrausch, als historicus verbonden aan de onderzoeksgroep Moderniteit en Samenleving, uit. 'De *Burschenschaften* (traditionele Duitse studentenverenigingen, red.) stonden politiek eerder links, maar waren tegelijk ook nationalistisch in de nauwere zin van het woord.'

De onvrede over de absolutistische politiek van de Duitse deelstaatvorsten barstte open tijdens het Wartburgfeest in 1817. Daar onttaarde de discussie van de verzamelde studenten in een boekenverbranding van schrijvers die als niet-Duits of ondemocratisch gezien werden. Het jaar erop bracht vervolgens de vereniging van alle Duitse studenten in de *Allgemeine deutsche Burschenschaft*.

Bij de politieke orde stegen de zenuwen naarmate de studenten meer radicaliseerden. Toen een van hen schrijver en vermeende Russische spion August Kotzebue vermoordde, volgde een bikkelharde repressie. De studentenbewegingen werden verboden en universiteiten onder staatscontrole geplaatst. Professoren die men verdacht van sympathieën met de studenten, werden de laan uit gestuurd. Deze maatregelen zouden tot 1848 van kracht blijven.

Leuven 1966-'68: Leuven Vlaams!

De meest tot de verbeelding sprekende studentenprotesten blijven toch die van de jaren 60. In Leuven was er bij de Vlaamse studenten een lange traditie van politiek engagement als groep in de Vlaamse beweging, waarvan de Leuvense studentenbeweging zich als voorhoede zag. Dat bleef zo tot 1968, toen de strijd rond Leuven Vlaams uitmondde in studentenrevoltes van mei 1966 en januari 1968.

Die traditie van politiek engagement verklaart waarom de Leuvense Vlaamse studenten hun 'mei '68' al in januari beleefden, terwijl in Brussel, Luik en Gent er maar contestatie uitbrak in 1968 en 1969. Daar bestond er voordien geen traditie van studentenbeweging, zegt Louis Vos, professor emeritus en expert inzake de geschiedenis van studentenbewegingen.

'Je ziet dat het protest inhoudelijk evolueert', schetst Vos, 'eerst ging het over Leuven Vlaams, dan verruimde het protest zich tot linkse maatschappijkritiek, en vervolgens - in de jaren 1969-1974 - ging het om steun aan de arbeidersstrijd en aan de bevrijdingsbewegingen in de Derde Wereld.' Tegen het midden van de jaren 70 plooiden de studenten zich weer terug op hun kleine wereld. Studentenprotesten richtten zich vanaf dan voornamelijk op inschrijvingsgelden of aanverwante thema's.

Lees dinsdag meer over mei '68 op veto.be.

En vandaag?

Zijn na mei '68 studenten vrij en blij en kunnen ze lekker achterover zakken in hun zetel? Ja en nee. We doen onze zin en hebben via allerhande organen inspraak in het reilen en zeilen van de universiteit. Maar het vechten voor de democratische basiswaarden blijft aan de orde. Dat zie je in landen als Iran en China met studenten die opkomen tegen de onderdrukking. In Amerika uitten studenten hun bezorgdheid na Trumps verkiezingsoverwinning. Nee, het studentenprotest is nog niet uitgestorven.

Het waarom van protesteren

Uit de geschiedenis blijkt dat studenten er niet vies van zijn om af en toe de straat op te trekken. Maar waarom zou je in godsnaam een hele dag slogans scanderen en wandelen door de straten?

Er zijn heel wat motieven om de straten op te trekken. De identificatie met een bepaalde groep of een gedeelde ideologie is daar één van. Deze worden daarbovenop versterkt door krachtige emoties als boosheid of frustratie. Volgens professor Jacquélien van Stekelenburg van de Vrije Universiteit van Amsterdam (VU), die gespecialiseerd is in sociale bewegingen en protesten, worden die motieven nog aangejaagd door onder andere de digitale wereld. 'Jongeren protesteren niet minder dan

vroeger', meent ze, 'maar wel anders door onder meer het digitale tijdperk. Als jongeren deelnemen aan digitale vormen van activisme, zijn ze in het algemeen ook actief op straat. Het online activisme is bij veel jongeren een een-op-eenrelatie met activisme in de straat. *Tweets on the streets*.'

Naast de online wereld zijn er nog andere belangrijke versterkers. Het hebben van klachten, het denken dat protesteren effectief iets bijdraagt, maar ook identiteit en *social embeddedness* kunnen leiden tot meer demonstreren. Je bent *socially embedded* bij je vrienden, familie en allerlei organisaties, zoals een vakbond.

'In Nederland hebben we een studentenvakbond, dat is een

belangrijk verschil met België. Als er een probleem is, gaan de studenten hun achterban mobiliseren. Protesteren is een klassieke manier van vakbonden om hun ongenoegen te uiten. Als er geen vakbond is voor studenten, missen ze een coherent bindmiddel. Ik kan me voorstellen dat dat een invloed heeft op de mobilisatiegraad', stelt van Stekelenburg.

Maar een studentenvakbond kan volgens haar gecompenseerd worden door het feit dat er veel contact is tussen studenten. 'Studenten hebben iets anders: ze zien elkaar bijna dagelijks. En ze zitten vaak in studentenorganisaties. Dan is er een sociale norm en druk als ze je vragen: 'Je doet morgen

'Protesteren is stemmen met je voeten'

JACQUELIEN VAN STEKELENBURG
PROFESSOR VU EN DESKUNDIGE
OVER PROTESTEN

toch mee met het protest?' Zo voel je je toch meer verplicht', aldus de professor.

Links, rechts

'Er wordt gezegd dat protesteren stemmen met je voeten is. Als je als burger je tekort gedaan voelt, dan heb je grofweg twee wegen die je kan bewandelen. De eerste is de politieke weg, de tweede is de straat', zegt van Stekelenburg.

Er is een onderscheid tussen politiek linkse en rechtse mensen. 'Rechts

georiënteerde mensen uiten over het algemeen hun ongenoegen via de partijpolitiek, dat zien we op dit moment heel sterk gebeuren rond populistisch rechts. Linkse mensen zijn ook actief in de partijpolitiek maar als er tussen de verkiezingen door problemen zijn die ze op de agenda willen zetten, trekken ze algemeen genomen meer de straten op.' Links, rechts, jong of oud: iedereen lijkt op een bepaalde manier z'n ongenoegen steeds te uiten. Al dan niet met een protest. En jij? (Simon Thys)

Leuvens Universitair Koor weet te overtuigen



'O Nata Lux' combineert het beste van Kerst en koormuziek

Het Leuvens Universitair Koor (LUK) bracht een kerstconcert dat zelfs The Grinch zou doen verlangen naar kerstavond.

Tekst Tom Dinneweth
Beeld Daphne De Roo

Zelden zoveel volk zien aanschuiven voor de poorten van een kerk. Het kerstconcert van het LUK, voor het eerst sinds jaren opnieuw in de Sint-Jan-de-Doperkerk in het feerieke Groot Begijnhof, is zo goed als uitverkocht, en het duurt even voor iedereen een plaatsje heeft gevonden in de spaarzaam verlichte ruimte. De laatkomers nemen schoorvoetend genoegen met een plekje achter een van de pilaren.

Plots stijgt het gezang op van achterin de kerk. In perfecte harmonie komt het koor dwars door de middenbeuk naar voren, waar het een indrukwekkende muur vormt dat mooi gekadreed wordt door het altaar van de kerk. De toon is gezet voor een avond die helemaal gebouwd is rond het thema Kerstmis. Geen *All I Want For Christmas Is You* (daarvoor moet je op de kerstmarkt zijn), maar wel onder andere *Hodie Christus natus est*, *Adventi ének* en het

titelstuk *O nata lux*. Geen nood als die titels bij u geen *jingle bell* doen rinkelen, overigens. Het is voor iedereen heerlijk wegdromen vanaf het prille begin.

De hele avond wordt aan elkaar gepraat door een dynamisch duo dat - zeker in het tweede deel - af en toe zorgt voor een onbedoeld komische noot. Weer iets geleerd: als een ietwat technische grap over kooropstellingen in het water dreigt te vallen, helpt het om gewoon luidop 'mopje!' te zeggen. De hele kerk lacht gewillig mee.

Zij die vertrouwd zijn met koormuziek, kunnen hun hart intussen ophalen aan betoverende stukken van koormeesters als Benjamin Britten, Thomas Tallis en Francis Poulenc. De eerste hoge noten zijn intussen achter de kiezen, en het koor valt nooit op een foutje te betrappen. Gaandeweg lijkt de stress te ver-

dwijnen bij de koorleden en verschijnt er bij elk van hen een brede glimlach op het gezicht. Wanneer het tijd is voor de pauze halfweg staat het koor duidelijk te popelen om er opnieuw aan te beginnen.

Kerstmedley

Die gretigheid komt helemaal uit de verf in het tweede deel van het concert. De boog staat iets minder gespannen, en er passeren enkele pareltjes van liederen de revue, zoals het ter hemel stijgende *Pater noster* van Jules Van Nuffel. Het hoogtepunt komt pas helemaal op het einde met *Hymn to the creator of light* van

John Rutter - met voorsprong mijn meest religieuze ervaring in een kerk de laatste jaren.

Ook dan is het concert nog niet voorbij. Als toegift zingt het volledige koor - inclusief dirigent Koen Vits - met het nodige gevoel voor humor en show een leuke kerstmedley, waarin elke toeschouwer een zalig kerstfeest wordt toegewenst. Een mooie uitsmijter van het LUK, dat zich eigenlijk al een weg naar ons hart gezongen had. Het voelt dan ook wat onwennig om de kerk te verlaten, maar één ding staat vast: in de terugweg wandelen we in een grote boog om de kerstmarkt heen, want een mooiere prelude voor kerstavond zullen we niet meer te horen krijgen.

Het einde van het concert is met voorsprong mijn meest religieuze ervaring in een kerk de laatste jaren

M-Museum sluit tijdelijk de deuren

Vanaf 18 januari zal het M-Museum voor enkele maanden sluiten. Een opfrissing moet het museum toelaten om haar werken op een nieuwe en meer dynamische manier te presenteren.

Momenteel kan je in het M-Museum onder meer de succesvolle expo *Op zoek naar Utopia* bezoeken. Wie graag nog even in het museum vertoeft, is er beter snel bij. Vanaf 18 januari sluit het voor een aantal maanden de deuren. Na de zeven drukke jaren die het M-Museum kende sinds de opening van het gelauwerde nieuwe gebouw van toparchitect Stéphane Beel, is het toe aan een aantal langverwachte ingrepen.

'We hebben onszelf herdacht en aan die denkoefening heeft iedereen in het museum meegewerkt', licht Peter Carpreau, afdelings-

hoofd Oude Kunst, toe. 'Ook de input van suppoosten speelde hierin een belangrijke rol, zij vormen de eerste lijn naar het publiek. Zij zien hoe het publiek doorheen het gebouw loopt en bij welke werken het langer blijft staan.'

Het museum beslaat voor het publiek een ruimte van 6.000 m², waarin je als bezoeker makkelijk kan verdwalen. 'Het zal een labyrint blijven, maar een aantal doorgangen zullen wel worden geoptimaliseerd', vertelt Carpreau.

Dynamische presentatie

Belangrijker dan een betere publieksstroom is voor het M-Museum de nieuwe manier van presenteren. De huidige opstelling van de

museumwerken toont 300 stukken, de overige 51.700 stukken uit de collectie staan veilig opgeborgen in een depot. De nieuwe opstelling laat meer variatie toe: het uitgangspunt wordt namelijk een dynamische presentatie, waarbij het museum regelmatig andere stukken uit zijn collectie zal presenteren.

Met die nieuwe koers speelt M in op een aantal belangrijke ontwikkelingen in het museumwezen. 'We willen inzetten op de verhalen die beelden kunnen vertellen', licht Carpreau toe.

Recent nog vond in het museum een symposium plaats over beeldgeletterdheid, de vaardigheid om een beeld te kunnen lezen. 'Daarin spelen musea een centrale rol', vindt Carpreau.

Daarnaast wil het museum meer inzetten op het verbinden van oude en hedendaagse kunst. 'Dat is een grote uitdaging en vraagt een aparte methodiek.' Tot slot leidde de denkoefening ook tot een actievere rol voor de bezoeker, omdat er voortaan meer ruimte voor diens indrukken en verhalen zal zijn. 'Het museumbezoek is niet langer een top-down-ervaring waarbij de curator een verhaal vertelt aan de bezoeker. Door middel van co-creatie komt een meer gelaagd verhaal tot stand.'

Win-winsituatie

De sluiting van het museum zal volgens Carpreau geen financiële dobber zijn. De nieuwe manier van presenteren kan een financi-

eel voordeel opleveren: doordat meer beroep gedaan wordt op werken uit de eigen collectie, is na de heropening minder nood aan de dure bruikleen van musea uit het buitenland.

'Door zo'n bruikleen kan de prijs voor een tentoonstelling al snel oplopen tot 500.000 euro, en dan hebben we het nog niet over de duurste expo's, licht Carpreau toe. Op die manier is de nieuwe vorm van presenteren een dubbele win-win.

In juni opent het museum opnieuw. Voor zij die in tussentijd in Leuven graag nog wat kunst bekijken organiseert M een Open Expo met werk van Vlaams-Brabantse kunstenaars in Cas-co, een multidisciplinaire werkplaats voor kunstenaars in de Vaartstraat. (Margot De Boeck)

RECENSIE: TRIXIE WHITLEY IN HET DEPOT

Nieuwe jasjes zitten niet altijd als gegoten



In het kader van een Europese tournee streek Trixie Whitley neer in Het Depot. Hoewel Whitley nooit echt teleurstelt, waren een maagvirus en oude songs in een nieuw jasje kleine spelbrekers.

Tekst Simon Grymonprez en Hannah Debysers
Beeld Bart Heleven

Het zijn hoogdagen voor de Vlaamse fans van Trixie Whitley. Begin december zette de Belgisch-Amerikaanse zangeres al voet aan wal op ons continent, waar ze onder andere Milaan, Bazel en Keulen aandeed. De hoofdbrok van haar Europese tour zijn evenwel de optredens in Whitleys halftijdse thuishaven België. Op zeventienjarige leeftijd koos de Gentse artieste ervoor om terug te keren naar haar overzeese heimat en vestigde ze zich in New York, waar ze haar muzikale carrière begon.

Of het die Noordelijke Atlantische Oceaan is die wordt opgeroepen in het Leuvense Depot, is niet van belang aan het begin van de show, wanneer er een wind opsteekt en Trixie Whitley als een Griekse sirene haar publiek bezweert op de tonen van *Faint Mystery*. Eenmaal binnengetreden in Trixies magische microwereld, worden we vergast op een mix van nummers van haar debuutplaat *Fourth Corner* en het recentere *Porta Bohemica*. De pakkende uitvoering van het breekbare *A Thousand Thieves* belooft alvast veel.

De aandachtige kijker merkt al snel op dat Whitley, die anders bruist van energie en de gitaar voor de piano inwisselt om daarna naar het drumstel te spurten, kracht mist en statisch achter de microfoon blijft staan. Tot een verklaring voor dat gebrek aan force rekent Trixie op ons geduld. Pas halverwege de set verontschuldigt ze zich: 'Sorry dat ik nog niets tegen jullie heb kunnen zeggen, ik heb een maagvirus.'

Een goed begin kan soms het halve werk zijn, maar na een sterke opener wisselt Trixies set vooral laagtes en hoogtes af. Zowat alle oude songs uit *Fourth Corner* krijgen een nieuw jasje aangemeten. Pure en fragiele songs als *Pieces* worden vooral in de strofes een onafhankelijk geheel van chaotische klanken en gezang, inclusief experimenten met dissonante piano-akkoorden.

De combinatie van het maagvirus en die vernieuwde sound bij oude nummers leidt tot een aarzelend eerste deel. De bekentenis zorgt in elk geval voor een welkome kentering. Een recenter nummer als *Salt* steekt er, als we op het applaus mogen afgaan, met kop en schouders bovenuit, wat bewijst hoezeer Whitley tijdens het eerste deel met dat virus - nu ja - in haar maag zat. De uitvoering van de nummers van *Porta Bohemica* zijn dan ook strak, zoals het sterke *Soft spoken words of New Frontiers*.

Het blijft evenwel een mysterie waarom Whitley bij *Pieces* en *Breath you in my dreams* kiest voor een bijzonder zware bas die haar - fantastische - stem overstemt. Dat Whitley oude songs wil heruitvinden, valt te begrijpen. Maar waarom wordt zo aan de essentie, de

combinatie van haar stem en strakke muzikale lijnen, geraakt?

Trixies songs zijn vaak zo zwart als de gewaagde outfit die ze draagt. Het hoeft dus niet te verwonderen dat Whitley zich pas tijdens het voorlaatste nummer *Surrender*, 'a new old song' uit haar laatste *outtakes*-plaat, met een glimlach overgeeft aan de muziek. De lach vervaagt wanneer ze het allerlaatste nummer *Eliza's Smile* inzet en zingt: 'Eliza's smile is fading away'. Voor het eerst, maar jammer genoeg ook voor het laatst, is Het Depot muistil terwijl het aan Whitleys lippen hangt.

Veel begrip voor Trixies ziekte, zoals ook het publiek toonde door steunend 'oh' en 'ah' te verzuchten toen ze ons van de situatie op de hoogte bracht. Dat neemt niet weg dat ze daardoor aan sterkte verloor. Gecombineerd met de mindere uitvoering van oude songs was dit zeker niet Whitleys beste set ooit. De sterke nieuwe songs, de fantastische stem en Trixie's immer charmante onbeholpenheid doen ons echter nog steeds tevreden huiswaarts keren.

'Sorry dat ik nog niets tegen jullie heb kunnen zeggen, ik heb een maagvirus'

TRIXIE WHITLEY

Cinema ZED opent nieuwe zalen

Op 11 januari opent Cinema ZED twee nieuwe zalen op de Vesaliussite. In de feestelijke openingsweek pakt de cinema uit met uitsluitend avant-premières aan de halve prijs.

De nieuwe zalen bevinden zich in het nieuwe complex in de Andreas Vesaliusstraat, naast het gebouw van Groep T. Fonk vzw, de organisatie achter Cinema ZED, huurt de ruimtes van de KU Leuven, die eigenaar is van het gebouw en er ook een nieuwe aula van 780 plaatsen herbergt.

De zalen van ZED - Vesalius beschikken over een capaciteit van 70 en 150 zitjes. Volgens Johan Van Schaeren van Fonk vzw hoeft dat niet groter te zijn. 'Voor arthouse-films is die gezelligheid heel belang-

rijk.' Van Schaeren verwijst ook naar de Leuvense STUDIO cinema, die op gelijkaardige films inzette maar over veel grotere zalen beschikte. De cinema sloot in 2010 de deuren nadat het bezoekersaantal drastisch was teruggelopen.

Minder druk

Nu Cinema ZED over drie zalen in plaats van één zal beschikken, zal het logischerwijs meer films kunnen vertonen. Al is dat niet de grote verandering. 'Op dit moment screenen wij 250 films per jaar. Voor een gemiddelde cinema is dat al erg veel, dus dat zullen we maar verhogen tot 300 titels.'

Crucialer is het aantal filmvertoningen, dat nu jaarlijks rond de 1000 schommelt en door het nieuwe complex tot 3500 zal stijgen. Nu kregen succesvolle titels slechts tien tot twaalf vertoningen. 'Voor bijvoorbeeld de nieuwe Pedro Almodóvar is zoiets te weinig', merkt Van Schaeren op. 'In de nieuwe constellatie kunnen we zo'n film drie weken lang aanbieden.'

Door die extra vertoningen kan Fonk vzw meer kansen geven aan impulsbezoek. 'Een avondje cinema plan je zelden lang op voorhand. Je rekent erop dat je wel binnen kan, maar omdat sommige releases uitverkocht waren, moesten we bezoekers weleens teleurstellen. Nu ligt er minder druk op onze vertoningen.'

Zomerfilms

Dat het aantal vertoningen de hoogte in schiet, komt ook omdat Cinema ZED nu in de zomer actief zal blijven. Het huidige gebouw in Kunstencentrum STUK maakte dat niet mogelijk, omdat STUK elke zomer de deuren sluit. In de nieuwe zalen, die Fonk vzw onafhankelijk beheert, kan de cinema in juli, augustus en september films blijven programmeren.

Aan de nieuwe zalen zijn echter ook nadelen verbonden. Door de vernieuwingen ziet Fonk vzw zich genoodzaakt de ticketprijzen van 7,50 naar 8,50 euro te verhogen. Cultuurkaarthouders betalen

vanaf 11 januari 7 euro voor een cinematicket.

Al zal die prijsverhoging in de eerste weken nauwelijks voelbaar zijn. Na de openingsavond op 11 januari wil Cinema ZED uitpakken met een week vol avant-premières aan de halve prijs. Onder meer de gelauwerde musical *La La Land*, met Ryan Gosling en Emma Stone, zal in die week te zien zijn. Om aan de blokkende student tegemoet te komen die daar dan geen tijd voor heeft, plant ZED een gelijkaardige actie aan het begin van het tweede semester. In onze eerste krant van volgend jaar vindt u een kortingsbon voor een filmticket aan de halve prijs. (Gilles Michiels)

Colofon

Veto
's-Meiersstraat 5
3000 Leuven

Tel - 016 22 44 38
Fax - 016 22 01 03
veto@veto.be

veto.be
twitter.com/veto_be
instagram.com/veto_be
facebook.com/vetoleuven
snapchat: veto_be

Jaargang 43, nummer 12
Maandag 19 december 2016

Veto is een uitgave van de Leuvense Overkoepelende Kringorganisatie. De standpunten verdedigd in Veto stemmen niet noodzakelijk overeen met de standpunten van LOKO.

HOOFDREDACTEUR

Simon 'Nora Sleiderink zodat ze geen loodgieter moet worden met al haar buizen' Grymonprez

REDACTIESECRETARIS & V.U.
Brecht 'niemand, anarchie' Castel

REDACTIE

Martijn 'Agent 212' Stoop, Anneleen 'Sonnemans' van Kuyck, Arne 'Niet Simon Thys' Sonck, Bavo 'Een Ierse hooligan' Nys, Naomi 'Werner Thomas' Bonny, Simon 'Niet Rik' Thys, Eva 'Kris de police' Sevrin, Gilles 'de wijkahent van Bruhhe' Michiels

SCHRIJVERS

Josje 'mijn neef' Kerkhoven, Michelle 'iemand met een snor' Van den Broeck, Katrien 'Justin Trudeau' Dreesen, Anneka 'Uw mama' Robeyns, Hanne 'Rik Torfs als Rik de studentenflik 2.0' Tolenaere, Jef 'Goderis de corrupte studentensmeris' Cauwenberghs, Bavo Nys, Maarten 'Mr. Blonde' Langhendries, Jan 'César de Wetsdienaar' Costers, Tom 'ik wil Nick terug' Dinneweth, Margot 'geen vrijwilliger van het STUK' De Boeck, Hannah 'Erdogan de politiemans' Debyser

BEELD VOORPAGINA

Anneka Robeyns

FOTOGRAFEN

Kalina 'Sherlock Holmes' De Blauwe, Anneleen van Kuyck, Vincent 'een man in uniform' Peeters, Bavo Nys, Bart 'een pillendraaier' Heleven, Daphne 'de Roo

TEKENAARS

Pjotr 'iemand met drie gezichten' Hubin, Martijn Stoop, Nero 'keizer Nero' Vanbiervliet, Celine 'Wel Simon Thys' Vandeweghe, Anneka 'die vrouw op de voorpagina' Robeyns

KU LEUGEN

Thomas 'Ik wil helemaal niet dat studentenflikken mij volgen' Winters, Klaas 'iets lolligs gelinkt aan dat wat Thomas zegt' Van den Broeck, Gilles 'Michiels

EINDREDACTIE

Tim 'Jan Costers als Jan, de politiemans' Van Roey, Simon Thys, Eva Sevrin, Brecht Castel, Arne Sonck, Gilles Michiels, Simon Grymonprez, Stijn Castel

VORMGEVING

Simon Grymonprez, Brecht Castel, Anneleen van Kuyck

ADVERTENTIES

Alfaset cvba - alfaset@loko.be
016 22 44 38w

DRUKKERIJ

Coldset Printing Partners (Groot-Bijgaarden)

OPLAGE

9.000 exemplaren

ISSN-NUMMER

0773-5162

ABONNEMENTEN

Wil jij elke week een Veto in de bus? Mail dan je naam en adres naar brecht@veto.be en schrijf 11 euro over op BE22 0011 4801 9147.

MEEDOEN?

Redactievergaderingen vinden iedere vrijdag plaats om 16 uur en staan open voor iedereen. Alle geïnteresseerden (tekst, foto, video, cartoons, IT, lay-out..., *Wie wil jij als volgende Studentenflik?*) zijn welkom op het redactieadres. Lezersbrieven kunnen tot vrijdag 14 uur, liefst mailsgewijs, ingezonden worden op het adres: veto@veto.be. De redactie behoudt zich het recht reacties in te korten of op het internet te publiceren.

Is jouw verzameling al compleet?



Inzameling en verkoop van tweedehands goederen met een enorm en steeds wisselend aanbod!

IJzerenmolenstraat 10-12 • 3001 Heverlee

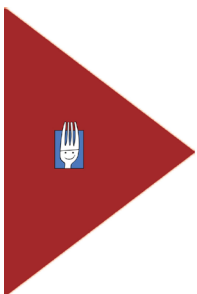
Diestsestraat 253 3000 • Leuven

016 26 09 21 • www.spit.be

de kringwinkel



SPIT



Alma Kerstmenu

www.alma.be

[/almakuleuven](https://www.facebook.com/almakuleuven)

[@almakuleuven](https://www.instagram.com/almakuleuven)

[@almakuleuven](https://twitter.com/almakuleuven)

Voorgerecht

Pastinaaksoepje, kaaskroketjes, hammousse

Hoofdgerecht

Heerlijke kwartel in Lefse kerstsaus met broccoligratin,

gekarameliseerd grondwitloof en een oventomaatje

Dessert

Panna cotta



Maandag 19 december: Alma 3
Dinsdag 20 december : Alma Gasthuisberg
Woensdag 21 december : Alma 2
Donderdag 22 december : Alma 1

Al 15 jaar De goedkoopste fuifzaal van Leuven

ALBATROS

F U I F Z A A L

Boek nu al voor
volgend academiejaar!

365 per avond, 260 euro tijdens het weekend of
voor kringen die aangesloten zijn bij LOKO,
of 180 euro voor een cantus

Bij elke vierde fuif van een vereniging binnen het zelfde academiejaar is de
huur van de zaal gratis. Dat geldt ook als je het vatenrecord breekt!

Centje bijverdienen?
wij zoeken steeds
avondverantwoordelijken.

Reservaties en inlichtingen: 016/22.31.09 of
albatros@loko.be
www.loko.be/albatros

KU LEUGEN

“Ondek spelfouten, begin bij ‘ondek’”

Zoek de 7 verschillen

Voor het circulatieplan

Na het circulatieplan



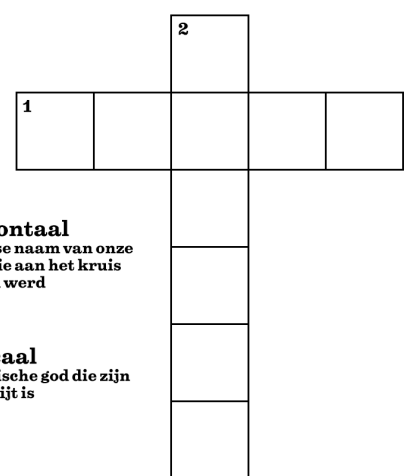
Oh nee, Rik Torfs is helemaal zijn draad kwijt! Kan jij hem helpen?



Eigenlijk supporter ik voor geen enkele politieke partij.
 Volg nooit wie je werkelijk bent
 Liever sociale zekerheid splitsen dan te zwichten voor de sluwe spelletjes van die minister
 Ik zou eerder voor Donald Trump kiezen dan voor Paul Magnette
 Ah voila, hier is mijn draad!



Kruiswoordraadsel voor theologiestudenten



Horizontaal
 1. Engelse naam van onze redder die aan het kruis genageld werd

Verticaal
 2. Egyptische god die zijn kruis kwijt is

Leuven lanceert eerste pop-upkerstmarkt

Het moet een gek gezicht zijn voor veel Leuvenaars: de kerstmarkt die op 8 december werd geopend op het Hooverplein en Ladeuzeplein. Voor het eerst in zijn geschiedenis pakt Leuven immers uit met een pop-upkerstmarkt. Tot 21 december zijn gezellige pop-upbars en -winkels te bezoeken en kraampjes waarin nieuwe start-upbedrijfjes zich zullen presenteren aan het publiek.

Het concept komt overgewaaid uit Amerika, waar de pop-upcultuur de laatste jaren opkomt en al even snel weer verdwijnt. 'Een typische pop-upkerstmarkt opent aan het begin van december en wordt nog voor Kerstmis opnieuw afgebroken', legt Noël Peere van de stad Leuven uit. 'Het concept sluit uitstekend aan bij Kerstmis, omdat dat ook elk jaar terugkeert. Bovendien smeekte deze locatie om een pop-upkerstmarkt. Je moet weten dat president Hoover en monseigneur Ladeuze hun functie ook maar tijdelijk uitoefenden.'

Toch staat de vernieuwing op felle kritiek. De laatste keer dat de organisatie het concept probeerde in te voeren, bij een pop-uppizzeria, liep af met een sissers. Professor kerstelijk recht Rudolf Torfs hekelt dan weer de toenemende amerikanisering van onze feestdagen. 'Waarom kan een kerstmarkt er niet een heel jaar staan? Een eeuwenoude traditie als Kerstmis wordt nu door de populaire cultuur ingepalmd. We must put a stop to this.'

Peere laat de kritiek alvast niet aan zijn hart komen. 'Onze markt is een succes, dus dat bewijst dat onze aanpak werkt. Kerst is van iedereen, maar dit jaar vooral van ons', aldus een trotse Peere, die nog vlug meegeeft dat de pop-upkerstmarkt deel uitmaakt van het Utopia-festival.

(Jules De Cock)

Navraag Dirk De Wachter



‘Vlamingen slikken alles in en durven niet te spreken’

In twintig jaar tijd is het aantal diagnoses van een psychische stoornis bij jongeren met bijna veertig procent gestegen. Dirk De Wachter vertelt over de norm van perfectie en het taboe.

Tekst Katrien Dreesen en Michelle Van den Broeck
Beeld Vincent Peeters

Dirk De Wachter is psychiater en professor aan de KU Leuven. De Wachter schreef verschillende boeken, waaronder *Borderline Times* en *Liefde. Een onmogelijk verlangen?* Zijn meest recente werk is *De wereld van De Wachter*.

Heeft de toename van het aantal diagnoses te maken met onze drang naar perfectie en categorisering?

Dirk De Wachter: ‘Als we eerst een diagnose moeten hebben voordat we hulp kunnen zoeken, zal het aantal diagnoses ongelooflijk toenemen. Als elk gedrag dat een beetje anders is dan wat een succesvolle mens zogezegd moet doen, direct als een ziekte wordt gelabeld, dan lijkt me dat een probleem.’

‘Ik heb graag een heel brede invulling van de normaliteit. Ik zie elke mens altijd opnieuw als een nieuw verhaal. Ik probeer te leren van mijn patiënten. Dat zijn mensen van wie je heel veel kan leren.’

‘Het probleem is dat de wereld niet naar patiënten luistert. Patiënten zijn mislukt en ziek, die hebben iets in hun hoofd, die moeten pillen krijgen en verder moet je daar ver van afblijven, want anders worden we zelf ook ziek. Patiënten tonen net de kwetsbaarheid van de wereld. Ze tonen waar wij op moeten letten.’

Spreken over ambetantigheden

Ongeluk wordt vaak gezien als een mislukking. Hebben jongeren daarom zoveel moeite om met hun mentale problemen naar buiten te komen?

‘Ik denk dat we de illusie te veel koesteren dat alles fantastisch moet zijn. Dat gaat niet. We moeten dus leren een beetje ongelukkig te zijn. Liefst een beetje, natuurlijk. Het zou ons veel ongeluk bespa-

ren als we zien dat een slechte dag ook wel voorbij gaat.’

‘Als je daar alleen mee blijft staan, stapelt dat kleine ongeluk zich op en wordt het een groot ongeluk. Als je met je vrienden kan spreken over *ambetantigheden*, dan wordt dat soms zelfs een goede zaak, want dan bouw je aan een vriendschap.’

Op onze profielpagina's op Facebook doen we ook vaak alsof we het perfecte leven hebben.

‘Het probleem van die nieuwe media is dat het altijd leuk moet zijn, een soort dwang van leukigheid. Waar moet je dan naartoe met je *ambetantigheden*? Daar is geen plaats voor. Je wordt *gedefriend*.’

‘Laten we die nieuwe media ook gebruiken om ambetante dingen te delen en om af te spreken, zodat je elkaar eens vastpakt. Laten we niet vergeten dat het ware menselijke bestaan zich nog altijd afspeelt in de lichamelijke van elkaar en dat de virtuele wereld een hulpmiddel daartoe kan zijn, maar geen vervangmiddel.’

Wordt er te veel druk gelegd op jongeren vandaag de dag?

‘Ze leggen te veel druk op zichzelf. Doe gewoon gewoon. Heel die kunstmatige wereld die wij achterna lopen, is niet normaal. Wees gewoon jezelf. En we zijn ook niet perfect. De meesten niet. Echt niet.’

Heeft de commercialisering van de wereld daar ook iets mee te maken?

‘Er wordt heel veel geld verdiend aan de norm van perfectie. Dat is de essentie van de zaak.’

Zijn we dan te volgzzaam aan een model dat wordt opgezet om ons meer te doen kopen?

‘Dat wordt opgezet, maar dat doen we ook zelf. Mensen doen wat ze niet kunnen laten, geen probleem, maar meestal is het ook nooit genoeg. Bij plastische chirurgie zien we letterlijk dat mensen steeds méér willen. Kunnen we dat niet een beetje loslaten?’

‘Ik kan dat wel zeggen, maar er is een enorm grote, commerciële druk. De filosofie zegt dat de grote verhalen voorbij zijn. Dat is niet waar, denk ik. Want het hele grote verhaal in de westerse samenleving is de consumptiemaatschappij. Zo

als je te lang in je kot blijft zitten, dan wordt de drempel alleen maar hoger.’

Je sterk houden

Als mensen een slechte dag hebben, vrezen ze onmiddellijk voor een burn-out, omdat dat tegenwoordig zo vaak voorkomt. Denk u dat mensen te snel naar een psychiater stappen of medicatie nemen?

‘Ja, ik denk dat men veel te vlug naar medicatie grijpt. Toch is het een beetje vervelend om daar uitspraken over te doen als psychiater, omdat sommige mensen die medicatie nodig hebben. Er worden veel te veel slaap- en kalmeermiddelen gebruikt in onze maatschappij. Mensen moeten andere methodes vinden om rust te brengen. Meestal is het gewoon: wat rustiger aan doen en ons niet laten opjagen door wat de reclamewereld ons voorschrijft.’

‘Maar de drempel naar een psychiater is niet erg laag, hoor. Ik zie heel veel mensen met veel miserie, bij wie het misschien niet zo ver had moeten komen als ze hun problemen eerder hadden aangekaart. Het is ook een Vlaams probleem: Vlamingen slikken alles in en durven niet te spreken.’

Misschien gebeurt dat ook wel vanuit het idee dat je je altijd sterk moet houden. Je leven moet goed gaan.

‘Uit angst om een *loser* te zijn, hé. Waardoor je in de miserie komt. Het is niet erg om een probleem te hebben. Als er iets mis is, dan is het niet beschamend om daar met een vriend of een vriendin over te spreken. Spreek over wat je dwars zit. Ik denk dat dat de sleutel is om gezond te functioneren.’

Hoe kunnen we het taboe rond psychische problemen doorbreken?

‘De *MindMates* is zo'n goed idee. Daar heb ik mezelf ook achter gezet. Ook wat jullie nu doen: met een psychiater komen spreken. Wat ik probeer te doen, is in de media op een begrijpelijke manier spreken over psychiatrische problematiek, zodat dat drempelverlagend kan werken voor het grote publiek. En hopelijk ook, en dat is wat onbescheiden om dat van mijzelf te zeggen, als een menselijke figuur te kunnen spreken. Niet als iemand om schrik voor te hebben. Maar dat gaat traag. Zo'n mentaliteit wijzigt niet op een half jaar. Dat is een proces van jaren.’