



CHRIS DE KETELBUTTER



**BOND
ZONDER
NAAM**
VANUIT HET HART

“HELP EEN ANDER, BESCHERM JEZELF”

Chris De Ketelbutter is directeur bij Tele-Onthaal Oost - Vlaanderen

EENZAAMHEID EN ZELFDODING

Eenzaamheid verhoogt de kans op depressie. Op het moment dat iemand zich in een suïcidaal proces bevindt, is vereenzaming vaak overheersend. Je isoleert jezelf en je voelt je niet begrepen. Een tekort aan begripservaring maakt de ontkoppeling met je omgeving nog groter.

LOSLATEN, NIET LOSSEN

De meest relevante bescherming tegen depressie en zelfdoding is je omgeven voelen door een netwerk waarin je je begrepen voelt, waarin je iemand bent in de ogen van een ander, waarin je betekenis hebt. Dan zit je existentieel goed.

Ouders moeten zich daarom heel lang blijven bemoeien met hun opgroeiende kinderen, hen niet te snel lossen, zich betrokken tonen. Vaak ontstaat er bij ouders een soort schroom om door te vragen hoe het met hun opgroeiende kinderen gaat. Ouders doen dat uit respect voor de privacy van het ouder wordende kind. Dat mag niet te vroeg gebeuren. Zelfs volwassen kinderen die een eigen leven opbouwen, willen betrokkenheid voelen. Tieners én adolescenten hebben dat nodig. Ouders zijn soms omgeven door hun eigen stress en problematiek en het zoeken naar hun eigen wegen. Dat maakt dat ze in bepaalde omstandigheden de betrokkenheid op hun kinderen te weinig tonen.

DE ZORG IN EEN CLUB

Ik roep op naar meer ‘zorgen voor elkaar’ in de buurt, binnen het gezin en de familie. Die natuurlijke bekommernis is aanwezig want we zijn sociale wezens. Die potentie moet geprikkeld, soms zelfs georganiseerd worden. De vraag: ‘Hoe moet ik zorgzaam zijn? En voor wie?’ wordt in verenigingen, clubs, organisaties en buurtwerk overbodig. Je wordt vanzelf zorgzaam.

Stel dat je niet tot een organisatie of een club behoort, dan moet je die zorg zelf opnemen. Daar knelt het schoentje: de tijd is te kort en het komt er niet van. Vergelijk het met vriendschap. Soms gaan er weken voorbij en je zegt keer op keer: “Dju, ik moet die vriend dringend bellen.” Als het georganiseerd is, als je je vrienden op regelmatige basis in een club ontmoet, staat het automatisch op je zorglijstje. Ontmoetingen doen je vanzelf zorg dragen. Georganiseerde zorg is evenwaardig aan autonome. Klinkt ‘geplande betrokkenheid’ je vreemd in de oren? Weet dat het er dan tenminste van komt.

ZORGEN = KRIJGEN

Jezelf mandateren tot luisterend oor is niet eenvoudig. Een mens voelt zich snel onzeker. Je stelt jezelf te veel vragen: Wát kan ik betekenen voor de ander? Maak ik het niet erger door te peilen naar iemands gesteldheid? Wie ben ik om dat te doen? Is professionele zorg niet beter? Maar dat is allemaal niet zo relevant. Toon je betrokkenheid.



CHRIS DE KETELBUTTER



BOND
ZONDER
NAAM

VANUIT HET HART

DURF TE LUISTEREN.

Mensen worden vrijwilliger omdat ze geïnteresseerd zijn in mensen en zorg willen dragen. Soms vanuit een stuk overschot, soms vanuit dankbaarheid voor het leven. Vrijwilligers zijn mensen die wel vaker in vertrouwen worden genomen. Het is voor hen geen belasting. Vrijwilliger worden is een verrijking. Mensen leren ontdekken wat existentiële wederkerigheid is: zorgen is ook krijgen.

HELP EEN ANDER, BESCHERM JEZELF

Wie een sociale dimensie in zich draagt en graag ten dienste staat van mensen die hulp nodig hebben, kan in een organisatie op gestructureerde wijze zijn dienstbaarheid aanbieden. Beseffen dat deze inzet de andere helpt, werkt bijzonder motiverend. Van betekenis zijn voor iemand anders verhoogt de eigenwaarde. Het geeft de kans om 'vollediger' mens te worden.

Mensen worden vaak vrijwilliger op een kantelmoment in hun leven. Ze komen uit een scheiding, zijn net gepensioneerd, hun partner is overleden of de kinderen zijn het huis uit. Is dat ontsnappen aan een dreigende eenzaamheid? Het is zeker een zoeken naar zin in je bestaan. Het moment waarop vrijwilligers zich aanmelden, is zelden impulsief. Vaak denken ze al veel langer aan engagement, maar soms is er dat duwtje vanuit een nieuwe levenssituatie nodig. Elk engagement is een zoeken naar verbondenheid. Je geeft zin aan je bestaan en ontsnapt aan eenzaamheid.

Tele-Onthaal is 24 uur op 24 uur, 7 dagen op 7 bereikbaar op het telefoonnummer 106

