

Zo veel meer dan zappen

Familiaal bemiddelaar Annemie HEFFINCK geeft tips voor duurzame relaties

Eveline COPPIN

'Communicatie in relaties ondanks/dankzij onwrikbare verschillen'. Het is een hele mondvol, de titel van een lezing die CCV in het bisdom Gent op twee februari organiseert. Annemie Heffinck (48) voert die avond het woord. Zij is sinds 2006 erkend bemiddelaar in familie zaken.

-Wat houdt uw job in?

Ik treed op als bemiddelaar in alle zaken die te maken hebben met het gezin en de familie. Het mees- te krijg ik koppels op gesprek die relatiemoeilijkheden ervaren en denken aan scheiden. Daarnaast behandel ik ook geschillen rond co-ouderschap en conflicten tussen kinderen onderling of tussen ouders en hun kinderen. Samen proberen we tot een overeenkomst te komen waar ze zich allemaal in kunnen vinden. Als ze daarmee naar de rechtbank stappen, dan krijgt die overeenkomst de kracht van een vonnis.

Ik ben niet afgestudeerd als therapeut, maar ik probeer wel de dieperliggende oorzaken van de conflicten te achterhalen. Je kunt het zakelijke en juridische namelijk niet loskoppelen van het emotionele. Als mensen zich vooral gekwetst en boos voelen,

Het klinkt vreemd, maar mensen weten vaak niet wat hun partner echt belangrijk vindt"

dan is het moeilijk om samen tot een oplossing te komen. Koppels die met elkaar kunnen praten over die gevoelens, slagen er vaak beter in om op een 'goede' manier uit elkaar te gaan. Ze zijn daardoor vaak rustiger, kunnen beter hun verdriet verwerken en zijn betere ouders. Als ik daarentegen merk dat de relatie nog te



„De levensgeschiedenis van de ander speelt een grote rol, maar daar zijn we ons meestal niet echt van bewust”, zegt Annemie Heffinck. © Eveline Coppin

redde valt, dan zeg ik dat en verwijs ik hen door naar een relatie-therapeut.

-In de lezing heeft u het over communicatie. Hoe kunnen partners die verbeteren?

Het voornaamste is dat koppels voldoende met elkaar praten. Het klinkt vreemd, maar mensen weten vaak niet wat hun partner echt belangrijk vindt. Ik had eens een koppel op bezoek dat aangaf te willen scheiden. Kwam er op een gegeven moment in een discussie naar boven dat de vrouw de snijbloemen die haar man meebracht na elke ruzie, eigenlijk niet mooi vond. Aangezien hij dat goed bedoelde, had ze er nog nooit iets van durven zeggen. Haar man, aan de andere kant, had nooit opgemerkt dat

zijn vrouw snijbloemen geldver-spilling vond.

Achter kleine, dagelijkse spanningen liggen soms ook fundamentele problemen. Als een vrouw opmerkt dat ze het niet apprecieert dat haar man zapt voor de televisie, kan ze bedoelen dat hij geen rekening houdt met wat zij wil of dat ze het gevoel heeft overbodig te zijn. En dan is die opmerking over het zappen, niet meer zo banaal.

-Ik heb altijd geleerd dat ook de manier waarop je iets aanbrengt, belangrijk is.

Dat klopt. Bij mensen die we niet kennen, gedragen we ons vaak heel voornaam en beleefd, maar met onze partner zijn we veel directer. Je zegt daarom beter niet: „Stop nu eens met zappen”,

maar „Ik vind dat zappen eigenlijk wel vervelend, want op die manier kan ik geen programma meer volgen.” Hier spreekt je nog altijd een verwachting uit, maar is ze wel vanuit je eigen gevoel geformuleerd. Het is dus zeker niet verboden om eigen wensen te hebben, alleen uit je ze beter niet in verwijten.

Mensen moeten daarnaast proberen naar elkaar te luisteren. Ik hoor weleens zeggen: „Je moet het niet meer uitleggen. Ik weet al wat er komt.” Daarmee sluit je de deur voor verdere communicatie. Het is ook goed om na te gaan of wat je zegt, het effect had dat je wou. Als je vraagt om niet te zappen, hoop je misschien dat je partner vraagt „Waar wil jij naar kijken?”. Doet hij dat niet, dan kan je het daar met hem over hebben.

-Goed communiceren is dus essentieel. Wat kan nog bijdragen tot een duurzame relatie?

Beseffen dat je anders bent dan je partner. Ik zie vaak mannen die heel hard werken om het gezin een zekere financiële welstand te bezorgen, maar vrouwen die liever zouden hebben dat hun echtgenoot meer thuis is. Dat wil niet zeggen dat ze de flatscreentv of reises niet apprecieert, maar wel dat ze voor haar niet primeren.

Mensen hebben eveneens een andere achtergrond en die speelt een grotere rol dan we vaak denken. Wie als kind, bijvoorbeeld, weinig of geen appreciatie kreeg van zijn ouders, claimt die misschien te sterk bij zijn partner en reageert daardoor misschien bezitterig of jaloeus. Als je die inzichten aan het koppel kan blootleggen, dan bestaat de kans dat ze elkaars gedrag beter begrijpen en de relatie opnieuw kansen krijgt.

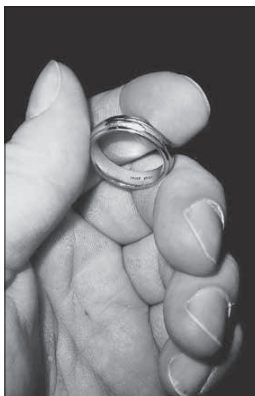
-U heeft godsdienstwetenschappen gestudeerd. Draagt u daar nog iets van mee in praktijk?

Als familiaal bemiddelaar moet ik mij neutraal opstellen, maar de rode draad door al mijn jobs is dat ik met mensen authentiek op weg ga. Als godsdienstleerkracht was dat met leerlingen en later als educatief medewerker bij Vormingplus met volwassenen. Ook al zijn er nu meer scheidingen, ik merk dat het voor iedereen een zeer ingrijpende gebeurtenis is. Ik vind het dan ook mijn taak om zorgzaam en respectvol met alle betrokkenen om te gaan.

Op 2 februari spreekt Annemie Heffinck van 20 tot 22 uur in de A. De Schrijverzaal van de Sint-Bavohu-manoria, Reep 4 in Gent. Inkom is vijf euro. Meer info bij CCV in het bisdom Gent: han.koole@ccv.be, 09 235 78 63, www.ccv.be/Gent of www.gezinspastoraal.be.

Als mensen hun wegen scheiden

Voor mensen na een scheiding of relatiebreuk organiseert CCV in het bisdom Gent groepsgesprekken, vormingen, lezingen en verwerkingsgroepen



© punk jr

Eveline COPPIN

CCV in het bisdom Gent heeft in zijn aanbod voor gezinnen ook activiteiten voor mensen na een scheiding of relatiebreuk. Zo zijn er onder meer vormingen waarbij na een inleiding door een deskundige de deelnemers hun ervaringen en mening over het thema uitwisselen. Op tien maart heeft Katie Velghe, een medewerkster van de Interdiocesane Dienst voor Gezinspastoraal, het over de facetten van de weg naar aanvaarding, heling en bevrijding. Op zestien juni spreekt therapeut Johan Van Hecke over leven met passie. Beide namiddagen vinden plaats van 14.30 tot 17.30 uur in het Sint-Paulusseminarie in Mariakerke.

Daarnaast bestaat er een verwerkingsgroep waarbij een begeleider uitleg geeft over de diverse fasen van de verwerking, het leren loslaten van je ex-partner en reacties van familie en vrienden. Deze groep komt bijeen op 21 en 28 april en 5, 12 en 26 mei van 14.15 tot 16.30 uur. Ook in het Sint-Paulusseminarie.

Tot slot zijn er in Gent, Oudenaarde en Beveren-Waas ontmoetingen met lotgenoten waarin gepraat wordt over woede, schuld, verdriet, loslaten, angst, tederheid of zelfvertrouwen. Ook de zorg voor elkaar is een belangrijk element in het verwerkingsproces. De groepsgesprekken bestaan uit duiding, meditatie of een tekst uit het evangelie. Hieronder vindt u de data en onderwerpen:

► **Gent**

-Waar en wanneer: In Jacobsbron, Steendak 11 in Gent van 20 tot 22 uur op 6 februari 2012: *Wat is voor mij de moeite waard?*, 5 maart: *Kan ik hopen, dromen, vertrouwen?*, 2 april: *Ik heb deze scheiding niet verdiend*, 7 mei: *Mijn leven alleen met kinderen/zonder kinderen* en 4 juni: *Vrije tijd en vakantie: een opgave of geschenk?*

-Info: Hilde De Paepe: 09 324 65 91 of hilde.de.paepe@telenet.be.

► **Oudenaarde**

-Waar en wanneer: In de Hoogstraat 28 in Oudenaarde om 19.45 uur op 26 januari: *Heb ik alleen die pijn?*, 23 februari: *Treuren helpt niet*, 29 maart: *Alles opgeven voor je kinderen*, 26 april: *Happy single of niet*, 24 mei: *Doe de groeten aan je mama, zie*

oma en 28 juni: *M'n eerste Moederdag zonder kinderen*.

-Info: Esther Tack: 0472 27 90 87 of esthertack@skynet.be.

► **Beveren-Waas**

-Waar en wanneer: In „De Rank”, Kasteeldreef 20A in Beveren van 20 tot 22 uur op 1 februari: *Mijn leven in een ander licht*, 7 maart: *Gun jezelf een grote schoonmaak*, 4 april: *Een nieuwe lente, een nieuw geluid*, 2 mei: *Het is MEI in mij* en 6 juni: *Overlevingspakket voor de vakanties*.

-Info: Bernadette: 0479 87 55 16 of Hilde: hilde.beirens@gmail.com.

Mail naar han.koole@ccv.be of bel 09 235 78 63 voor inlichtingen. Surfen kan ook: www.ccv.be/Gent of www.gezinspastoraal.be.

‘Wij willen meer van dat’

Vormingsavond over ‘catechese op zondag’ voor parochies of dekenaten die ermee willen starten of die al experimenteerden, maar met vragen zitten

- ▶ Donderdagavond 9 februari in de Oude Abdij van Drongen
- ▶ Getuigenissen uit parochies en dekenaten
- ▶ Geïntegreerde catechese voor alle leeftijden in Eeklo kende succes

Eveline Coppin

„Na het vriendelijk onthaal werden we op weg gezet met het evangelie van de dag, een adventslied en een toelichting bij de activiteiten. Ik koos voor het gesprek rond advent, hoop en verwachting. Daar had ik achteraf geen spijt van, want het was zeer verrijkend en diepgaand. Na de mis genoot ik nog van een heerlijk bekertje ‘soep op de stoep’ en van het contact met andere parochianen. Ik ging met een gelukkig en tevreden hart terug naar huis. Er klonken stemmen dat we dit meer wilden doen en ik kan me daar alleen maar bij aansluiten” zegt Myriam Reynvoet (51).

Joren Van de Voorde (11): „Er was van alles te doen: een film bekijken van Welzijnzorg, spreken over de lezingen of over hoop en advent, een adventskrans of kerstkaarten knutselen, adventsliederen zingen of een adventsquiz. Zelf koos ik voor het laatste. Ik vond het zeer leuk, alleen jammer dat de meeste kinderen wilden knutselen.”

Reynvoet en Van de Voorde waren twee van de honderd deelne-



Een adventskrans maken was één van de zeven activiteiten tijdens de eerste ‘catechese op zondag’ in Eeklo eind november. © Marc De Smet

mers aan de ‘catechese op zondag’ die plaatsvond op de eerste dag van de advent in de Eeklose Sint-Vincentiuskerk. Het was de eerste keer dat het dekenaat Eeklo zo’n ‘catechese op zondag’ organiseerde. Het maakte daarvoor gebruik van de gelijknamige werkmep die CCV in het bisdom Gent vorig werkjaar voorstelde op de impulsavonden. Zo’n catechese op zondag is een geïntegreerde catechese voor alle leeftijden, ingebed in het leven van de kerk en op het ritme van het liturgische jaar. Ze is bedoeld voor

de plaatselijke geloofsgemeenschap die op zondag samenkomt. Naast Eeklo hebben parochies in verschillende dekenaten al ervaring met vormen van ‘catechese op zondag’.

Hinderpalen

Wie zin heeft om er ook mee te starten, maar nog vragen heeft over hoe je dat het beste aanpakt, waar je op moet letten en wat de hinderpalen zijn, kan terecht op een vormingsavond. Ook wie al zo’n ‘catechese op zondag’ heeft uitgetoetst en nog met vragen

zit of ervaringen wil uitwisselen, is er van harte welkom.

Die vormingsavond vindt plaats op 9 februari van 19.30 tot 22 uur in de Oude Abdij van Drongen (Drongenplein 27). Een panel met daarin mensen uit parochies of dekenaten die al experimenteerden met zo’n ‘catechese op zondag’, vertellen over hun ervaringen en antwoorden op vragen. Daarnaast wordt samen op zoek gegaan naar de criteria waaraan zo’n initiatief best voldoet. CCV in het bisdom Gent organiseert en begeleidt de avond.

De werkmep *catechese op zondag* kunt u daar eveneens aanschaffen. Ze is ook te vinden bij Pasca-li, het pastoraal, catechetisch en liturgisch centrum van het bisdom Gent. Dat is gelegen in de Nederpolder 16 in Gent. U kunt de map ook online bestellen op www.pascalli.be of de katernen gratis downloaden op www.ccv.be/gent.

Graag inschrijven voor 6 februari bij Han Koole: han.koole@ccv.be of 09 235 78 63. Kostprijs: vijf euro, ter plaatse te betalen. Alle info op www.ccv.be/gent.



Niet alledaags

Nonnetjes in de Berlijnse metro. Het is geen alledaags zicht. Ook niet voor de fotograaf die hen zo onopvallend mogelijk in beeld probeert te brengen. „De religieuzen waren minder nadrukkelijk aanwezig dan op de Taizé-ontmoeting vorig jaar in het Poolse Poznan”, weet Annkatrien De Greve, de jongere van de foto. „Alhoewel zij helemaal niet het gros van de deelnemers uitmaakten, waren ze daar massaal aanwezig in traditionele kledij.”

Annkatrien ging al voor de vierde keer met IJD, Jongerenpastoraal Vlaanderen, mee naar de Europese jongerenontmoeting. Die vond tussen Kerst en Nieuwjaar plaats in Berlijn en kon rekenen op dertigduizend bezoekers. „Ik logeerde bij een fantastisch gastgezin en natuurlijk was het ook interessant om over het geloof te praten met jongeren van over heel Europa. Daarnaast eindig en begin ik het jaar graag rustig en in gebed. 2012 is daarom alvast goed ingezet.” (EC)

© Koen Van den Bossche