



De kracht van **VERBINDING**

Vrouwen die verzamelen rond een vuur om te praten over wat hen bezighoudt. Het gegeven is zo oud als de mens zelf, onze (over-)grootmoeders hielden hele avonden gatherings op de stoep, de kinderen aan hun rokken. Dat verbindende van vrouwen onderling zijn we in onze ikjesmaatschappij een beetje kwijt. En precies uit die nood ontstaan dan ook tal van verbindende initiatieven van, door en voor vrouwen. Eindredacteur Geertrui dompelde er zich wat graag in onder.

1 Zes vrouwen rond een *kampvuur*

It's raining cats and dogs. Geen betere uitdrukking om de bakken water te beschrijven onderweg naar Drongen. En dat nota bene voor een kampvuursessie bij herboriste en therapeute Ine Timmerman. Zij heeft er een pareltje van een tuin, Thof, waar ze niet alleen kinderkampen, workshops en hopelijk binnenkort ook feestjes houdt. **Ze verbindt er ook vrouwen rond het kampvuur, mét een zeil erover, thank god.** Vanavond zijn we met zijn zessen. We installeren ons op een stoel of op een boomstam rond het vuur. 'Vertel eens kort wie je bent en hoe het met je gaat vandaag?', zegt Ine. De eerste steekt voorzichtig van wal en zo gaan we

de ronde af. Al vlug komen een aantal thema's bovendrijven. Zelfzorg, vrouwelijke energie, mannelijke energie ... Bij een infusie van gember en munt warmen we ook van binnen op. Het vuur doet deugd.

Zelf had ik me voorgenomen het vanavond zéker niet te hebben over hét prangendste thema wat mij momenteel bezighoudt, in mijn denken en leefwereld. Maar alsof het zo moet zijn, blijkt dat net de niet afgesproken constante, als het ware het thema van de avond. Na de eerste getuigenis, gooi ik mijn eigen kastanjes in het vuur.

Terwijl ik anders al gauw een krop in de keel krijg, voel ik die nu niet. Vijf vrouwen die ik niet ken,

Ritem illore
nat. Sed quat.
Gitatas si-
minctur? Er-
cimilique eos
es dolenimus
dem volut

‘Sommige dingen zijn zo persoonlijk, dat je ze niet makkelijk deelt met mensen die dicht bij je staan, omdat het voor hen ook te dicht komt’

die bewust tijd maken om te luisteren en zelf te delen. Die instemmend knikken, soms een vraag stellen, maar zonder oordeel. Of hoe een medekampvuurster het verwoordt: “Sommige dingen zijn zo persoonlijk, dat je ze niet makkelijk deelt met mensen die dicht bij je staan, omdat het voor hen ook te dicht komt.” Wat doet dit deugd.

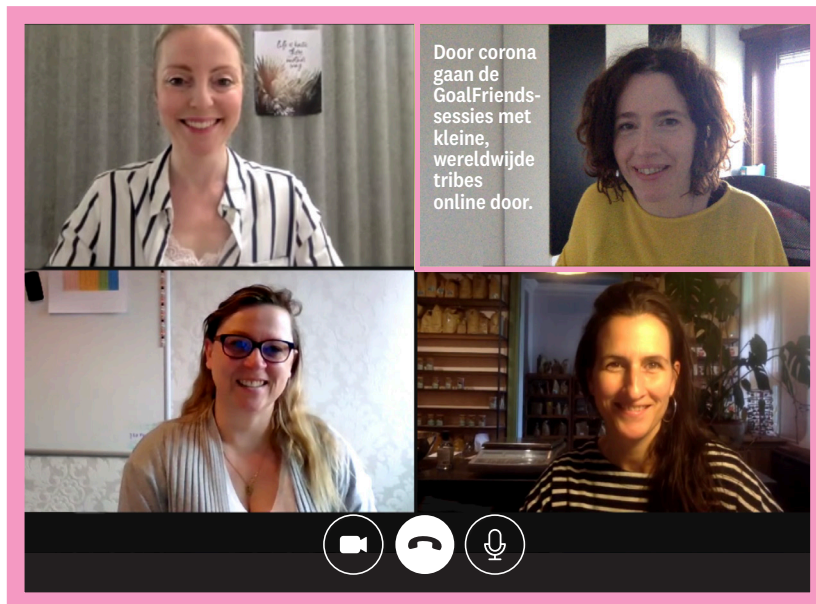
STILTE MAG ER ZIJN

Je ziet de ene bedachtzaam denken, woorden wikken. Een ander deelt heel moedig een verhaal van levensgrote betekenis. “Nu zou er een mopje moeten komen.” Maar het gebeurt niet, alsof niemand afbreuk wil doen aan de innige verbondenheid die we voelen. De stilte mag er zijn. Ze is geen enkel moment ongemakkelijk.

Voor we er erg in hebben, is het 22 uur en ronden we af. Alsof mijn gps door heeft dat ik niet in the mood ben om aan 120 per uur naar huis te knallen, leidt hij mij langs kleine wegen. Ik

word gedwongen de flow waarin ik zit vast te houden. Het is dik na 23 uur als ik thuiskom. Voel ik me opgeladen? Nee. Opgelucht? Nee. Maar gesterkt en sterker, absoluut. Alsof ik weer in mijn kracht sta. Dat er net die dag melocakes geserveerd werden bij de thee is voor mij dan weer magie.

Voor jou als ...
je op een geborgen manier je verhaal kwijt over dingen die je hart en hoofd beroeren. Verwacht geen antwoorden, wel vertrouwen, zaadjes die geplant worden.
Kostprijs?
€ 20 per sessie, er vinden meerdere sessies per maand plaats.
Alle info?
thofdrongen.be



2 ‘Hier maakt niemand elkaars rekening’

Even nerveus als voor een sollicitatie, zo voel ik me tijdens mijn eerste GoalFriends-sessie. GoalFriends is een internationaal erkende community die vrouwen verbindt, inspireert en in hun kracht zet. Al wie dat wil kan een kleine, onafhankelijke praatgroep of *tribe* opzetten. Die werkt dan met een handboek van de Amerikaanse oprichtster Darlene Whitehurst, een ondernemster die zich onder meer inzet voor vrouwen in gevangenissen in de VS, om op een positieve manier aan zichzelf werken. Elke sessie komt een ander thema aan bod.

Lies Helsloot zette anderhalf jaar geleden een eigen Goal-Friends-groepje op. Via een oproep op haar Facebook bracht ze zo vier onbekenden samen, vier vrouwen met diverse profielen en de goesting om hun verhaal te delen vonden elkaar. Intussen heeft dit kwartet al negen sessies achter de rug, werd hun band hecht en vandaag mag ik meedoen. “Het voelt als thuiskomen. En het fijne van deze groep is:

niemand maakt elkaars rekening”, zegt GoalFriend Femke.

INNERLIJKE KWELDUIVEL

Kon ik me bij het kampvuur nog ietwat verstoppen achter de vlammen, dan gebeurt alles nu *out in the open*. Het thema vandaag is ‘living with your inner roommate’; het stemmetje in je hoofd waarmee je jezelf bekritiseert of ontmoedigt. En het doel is hoe je die negatieve gedachten kan transformeren tot iets positiefs en versterkends. Vooraf kreeg ik huiswerk en moest ik op zoek naar drie situaties waarin ik dat duiveltje hoor. De *goalie*, zeg maar de baas van het groepje, leidt elke sessie. Maar het is de bedoeling dat elke deelnemer die rol een keer tje op zich neemt. Tenslotte weet niet elke vrouw hoe je een vergadering leidt, en met het handboek erbij win je aan zelfvertrouwen. Lies vraagt ons om een ‘B.R.A.G.’ te doen, dat is een acroniem voor ‘Be Recognized for Achieving a Goal’. We moeten iets vertellen waarvan we trots

>

> zijn dat we het deze week hebben bereikt. Ik praat over een moment waarbij ik voor mezelf opkwam. Een andere deelnemster heeft het over een lastig karwei dat eindelijk van haar to-dolijst is. Allemaal heel persoonlijk en veilig, voelt het.

Eens op die manier een positieve toon gezet is, hebben onze innerlijke stemmetjes het voor het zeggen. Wat een verademing om te horen wat de anderen tegen zichzelf vertellen. Het is iets wat ik herken. 'Die promotie zal je niet krijgen', is er eentje van. Net als mijn drang om zaken soms sneller te doen gaan dan ze hoeven. Maar evengoed kan het triviale, als ik 's ochtends tegen mezelf zeg: 'Wat liggen die krullen weer slecht'.

DE VINGER OP DE WONDE

Dan komt het moeilijkste deel: elke negatieve uiting moet je omzetten in een positieve. Gelukkig staan we er in deze sessie niet alleen voor en zijn we best eerlijk en kritisch met elkaar. Het blijft niet bij makkelijke zinnestjes als 'Ik kan het', we dagen elkaar uit het zo concreet mogelijk te formuleren. Tot de vinger op de wonde wordt gelegd. Maar het gebeurt in zo'n constructieve, warme sfeer, dat je je niet aangevallen voelt.

Als afsluiter nemen we ons voor attentier te zijn voor deze gedachten, ze om te buigen en onszelf aan te moedigen. Tot slot heeft Annelies een quote van psychotherapeut Fritz Perls: *"I do my thing and you do your thing. I am not in this world to live up to your expectations, And you are not in this world to live up to mine. You are you, and I am I, and if by chance we find each other, it's beautiful. If not, it can't be helped."* Om over na te denken ...

Voor jou als ...
je samen met andere vrouwen wil groeien, je innerlijke kracht wil aanspreken en transformaties wil maken.
Kostprijs?
Lidmaatschap kost 97 dollar per jaar. Tegelijk krijgt iemand die het niet kan betalen de kans om lid te worden van één van de wereldwijde groepjes.
Alle info?
goalfriends.com

Psychologe Lotte Smets is gespecialiseerd in interviewtechnieken. Ze houdt zowel sessies over de kracht van het moederschap als moeder-kindsessies.



3 De kracht van het moederschap

Vandaag ga ik niet alleen op pad. Met mijn vriendin Els volg ik de workshop 'De kracht van het Moederschap' bij psychologe Lotte Smets. Volledig coronaproof blazen we op een zaterdag verzamelen bij La Focacceria. Twee jonge mama's, twee mama's met kinderen in kleuter en lager en wij, de oudjes met twee tieners. Doel van deze dag is op zoek te gaan naar onze eigen, unieke kracht. Maar ook onze valkuilen, onzekerheden en onze twijfels te benoemen.

BEREN OP DE WEG

De rust die Lotte uitstraalt en hoe ze over haar eigen hobbelige parcours als moeder vertelt, laat zich meteen in de hele ruimte voelen. *Allright*, dit wordt een fijne middag. Lotte reikt ons inzichten aan over het moederschap, een heel individuele kracht die telkens matcht met de behoefte van je kinderen. Om de beurt vertellen we ons eigen moederparcours, hoe we al dan niet makkelijk een kind op de wereld zetten, welke beren er intussen op de weg kwamen en wanneer we ons

wel of niet gesteund voelden.

Meer dan eens horen mijn vriendin en ik elkaar zaken vertellen die we niet wisten. We praten over twijfels, over schuldgevoel als mama want het kan altijd beter, toch? De andere vrouwen luisteren en Lotte stelt heel gericht vragen waardoor je anders over je situatie gaat denken en je handvaten krijgt om los te laten. We maken een tijdslijn van ons moederschap en mogen tot slot een kaartje schrijven naar onze buur die dag waarin we vertellen waarom zij als mama uniek is. Deze week ren ik toch iets enthousiaster naar de brievenbus. Wat zou Els geschreven hebben? ■

Voor jou als ...
je met andere mama's terug naar de essentie wil, de kracht van het moederschap wil ervaren. Maar ook echt me-time, met lekkere lunch en een drankje op 't gemak.
Kostprijs?
€ 125 pp., er is ook een editie voor moeder en kind samen, € 152 voor moeder en 1 kind.
Alle info?
lottesmets.be en
[Insta @lottesmets](https://www.instagram.com/lottesmets).
[dkvhm](https://www.facebook.com/dkvhm)

DOOR GEERTRUI MAYEUR FOTO'S
STUDIO PAPAVER EN MATHIAS HANNES