



Ledenblad Landsbond
Liberaal Mutualiteiten

Oost-Vlaanderen

november-december 2021



PB-PP | B-05613
BELGIE(N)-BELGIQUE

P307387

LM: Livornostraat 25, 1050 Brussel / www.lm.be / V.U. Romi De Waele, Livornostraat 25, 1050 Brussel / 52ste jaargang / tweemaandelijks (verschijnt niet in juli en augustus)

Op de gezondheid van
Tom De Cock



Voorwoord

Gevoelig

Als ziekenfonds vinden we het onze taak om gevoelige onderwerpen bespreekbaar te maken. Zo lees je in dit magazine over IVF, de techniek van in-vitrofertilisatie maar ook over de dood en het levenseinde. Hilde Ingels tekent verhalen op van mensen die niet zo lang meer te leven hebben, en schreef daar een boek over. We beantwoorden ook al jouw vragen over bloeddonatie.

In onze rubriek Vrij Ondernemen gaan we dan weer op zoek naar lekkers van eigen bodem. Dit keer kan je smullen van marsepein en pasta en daarbij een biertje van bij ons drinken. Vlaamse kwaliteitsproducten die ook in het buitenland gesmaakt worden en de wereld veroveren. Om trots op te zijn.

Als mutualiteit staan ook wij in 2022 opnieuw klaar om het beste van onszelf te geven. Met vooral een snelle, kwaliteitsvolle en betrouwbare service in alle domeinen waarin we jou als lid van dienst kunnen zijn. Geniet van het eindejaar en we zien je graag volgend jaar terug!



Cathy De Waele
Algemeen directeur,
LM Oost-Vlaanderen

Winnaars!

We gooiden weer met prijzen. Heel wat mensen waagden hun kans om het boek 'Ik lust dat niet' van Vicky De Beule te winnen. De drie winnaars van het boek zijn: Marnix Rouges, Céline De Mullier en Ellen De Rycke. Ook in dit magazine is er opnieuw een boek te winnen. Neem verder een kijkje. Houd ook onze socialemediakanalen in het oog voor speciale acties.

Eindejaarsperiode

Alle LM-kantoren zullen gesloten zijn van 24 tot en met 26 december en van 31 december tot en met 3 januari 2022.



08 Mijn sport

Klimmen

04

Mijn LevensMoment

Verhalen over het levenseinde

07

LM Zorgshop

JOBST

12

Op de gezondheid van

Tom De Cock

16

Dossier

Bloeddonatie

19

Crejaksie

Wintervakantie 2021-2022

20

Mijn lichaam

IVF

22

Vrij Ondernemen

Lekkers van eigen bodem

Afscheid dat verbindt: verhalen over mensen die gaan sterven

Hilde Ingels (51) tekent verhalen op van mensen die niet zo lang meer te leven hebben. Ze laat hen terugblikken op hun leven, vooruitkijken naar het afscheid dat eraan komt en ze spreekt met hen over de dood. Na het interview ontvangen de nabestaanden een boekje met alles wat nog te vertellen viel. In 2018 was Amfora vzw laureaat van de prijs 'Passie van Palliatieve Zorg Vlaanderen'. Ondertussen zijn er ook al vormingen voor professionals en vrijwilligers in de zorg.

Hoe begin je aan zo'n gesprek met iemand die weet dat hij binnenkort zal sterven?

"Het voordeel van dat concept is dat de mensen op voorhand weten dat het een interview is. Er zijn niet veel drempels om dat gesprek te beginnen omdat je in een journalistiek kader zit. De mensen hebben ook al nagedacht over de vragen die ik stel. Beginnen doen we met een vraag als: Hoe kijk je naar het leven tot nu toe?' of 'Heb je iets geleerd van de ziekte?'. Al snel kom je dan ook tot de vraag hoe men kijkt naar de dood of wat men ervan verwacht. De journalist in kwestie luistert, noteert en registreert, maar gaat niet in discussie met de persoon. Het is geen dialoog. De vraag moet ook komen van de persoon zelf. Vaak willen de familieleden wel een tastbaar aandenken zoals een boekje, maar wil die persoon dat zelf ook? Dat is heel belangrijk."

Stelt de geïnterviewde zich gemakkelijk open?

"Door mijn jarenlange ervaring als interviewer weet ik welke vragen je moet stellen om tot een mooi portret te komen. Zo'n gesprek duurt ongeveer een uur. Het is zeer intens omdat je onmiddellijk naar de diepte gaat. De mensen moeten vertrouwen hebben, want dan stellen ze zich open om zaken te benoemen waarvan ze het vooraf niet hadden gedacht. Het gebeurt

vaak dat er met mij gepraat wordt over dingen waar ze met familie of vrienden niet durven over praten."

Er is geen emotionele band tussen jou en de persoon.

"Dat speelt zeker mee. Ik ben als het ware een klankbord tussen de palliatieve persoon en hun familie en vrienden. Er is dikwijls al zoveel emotie en verdriet tijdens een levenseinde dat partners of ouders elkaar willen sparen. Dan helpt het om een extern persoon, iemand zonder bloedband, je verhaal te laten vertellen."

"Het is een misverstand dat die gesprekken altijd neerslachtig zijn. Dat is zeker niet zo. Het is emotioneel, maar er wordt ook best veel gelachen"

Bij palliatieve mensen denken we vaak aan ouderen, maar dat is zeker niet altijd het geval. Hoe voer je gesprekken met jongere mensen?

"De meeste mensen die ik spreek zijn niet ouder dan vijftig of zestig, wat jong is om te sterven. Als je met een jongeman van tweeëntwintig spreekt die nog maar een maand weet dat hij

kanker heeft, is dat toch een heel ander verhaal dan een tachtigplusser die het grootste deel van zijn leven achter de rug heeft. Veertigers of vijftigers zitten nog maar aan de helft. Daar speelt onmacht een veel grotere rol. Dat is een ander soort verdriet."

Ben je zelf neerslachtig na zo'n gesprek?

"Neen, dat mag niet. Maar het spreekt voor zich dat zo iets wel steeds een diepe indruk nalaat. Ik ben geen koele interviewer. Zodra het routine wordt stop ik ermee. Ik ben steeds empathisch betrokken op een professionele manier. Het is een voorrecht en ik heb het geluk om die mensen hun verhaal te mogen schrijven. Een oorlogsfotograaf heeft zijn camera en dat helpt om professioneel een confronterende situatie weer te geven en er niet helemaal ondersteboven van zijn. Voor mij zit die professionele verwerking in het feit dat ik soms moeilijke onderwerpen in een verhaal giet.

"Het is een misverstand dat die gesprekken altijd neerslachtig zijn. Dat is zeker niet zo. Het is emotioneel, maar er wordt ook best veel gelachen. Een jonge vader die zijn gezin en kinderen moet achterlaten, dat is alleen maar wanhoop en machteloosheid, maar tegelijkertijd kunnen daar ook 'mooie' elementen inzitten. Iemand die ik sprak had in verschillende boeken die in de

woonkamer stonden op willekeurige pagina's een boodschap geschreven. Als de kinderen later dat boek lezen, zullen ze boodschappen van hun vader tegenkomen.”

Merk je soms angst bij mensen die je interviewt?

“Toch wel. Ik stel die vraag ook heel rechtuit. Wat vaak terugkomt is dat mensen geen schrik hebben om te sterven, maar dat ze hopen niet af te zien. Velen willen ook niet alleen zijn tijdens de laatste momenten.”



Schrijf iets voor wie achterblijft:

Wanneer je veel te vroeg moet gaan, is het goed om iets na te laten voor wie achterblijft. Ouders die jonge kinderen moeten loslaten, stellen soms een doos samen met kaartjes of brieven voor elke verjaardag.

Hebben die gesprekken je eigen kijk op de dood veranderd?

“Neen, de dood hoort bij het leven en de grens daartussen is zeer broos. Mijn vader is overleden toen ik vier jaar was. Het feit dat de dood bij het leven hoort, zit daardoor al mijn hele leven in mijn DNA. Het is wel zo dat die gesprekken mijn blik erg verruimen. Je merkt vaak een enorme mildheid bij mensen die op het einde van hun leven staan. Ik hoop dat ik daar iets kan vanop steken en kan toepassen in mijn eigen leven. De rust en aanvaarding die sommige mensen kennen, hoop ik ook te ervaren. Ik vind dat ook heel bemoedigend voor wie achterblijft. Als je moeder, vader of partner aangeeft dat het goed is, dan denk ik dat je daar makkelijker mee verder kan voor de rest van je leven.”



Hilde Ingels (51)

is sociologe van opleiding, werkte jarenlang als freelance journaliste en doceert aan de Arteveldehogeschool. Ze is moeder van vier en maakt portretten van palliatieve mensen.

Beperk je het aantal gesprekken dat je voert per jaar?

“Dat moeten we jammer genoeg wel doen. Eind 2015 zijn we hiermee gestart onder Amfora vzw. Ik voer de gesprekken en schrijf het verhaal, Isabelle Desmidt verwerkt de tekst tot een handgemaakt boekje met bijpassende doos. Daar kruipt best veel tijd in, dus daarom is één keer per maand genoeg. Het zou fijn zijn mochten meer mensen er een beroep kunnen op doen. We zouden met meer vrijwilligers kunnen werken, maar de kwaliteit van de gesprekken en het eindproduct blijft voor ons cruciaal. We kunnen dus niet zomaar iedereen daarvoor inschakelen.”



Vraag: wil je nog iets zeggen?:

Wanneer je weet dat wat gezegd moet worden, gezegd is, dan is dat een troost voor de rest van je leven. Achterblijven met de gedachte ‘had ik dit of dat nog maar gezegd of gevraagd’ kan het rouwproces bemoeilijken.

Dat is dan ook de reden dat jullie met een opleiding verschillende zorgverleners proberen aanspreken?

“Omdat we zelf onmogelijk al die gesprekken kunnen voeren, hebben we ervoor gekozen om mensen in de zorg zelf op te leiden. Tijdens de opleiding geven we zorgverleners een vast sjabloon mee. We leren hen ook interviewen en geven hen vragen waarmee ze aan de slag kunnen. Specifiek voor de woonzorgcentra hebben we een verbinddoos ontworpen in samenwerking met de Arteveldehogeschool. Daarin zitten fotokaarten met vragen en die helpen om een gesprek op gang te brengen. De zorgverleners die ik spreek zeggen dat zo iets best een grote switch is. Ze zijn dan even geen hulpverlener, verpleger of psycholoog, maar wel journalist.”



Blijf de naam noemen:

Benader de stervende altijd met respect, ook al lijkt hij er niet meer bij te zijn, niets meer te horen of weg te glijden. Praat niet over je dierbare heen, maar tégen haar. Kijk hem aan.

Je schreef er uiteindelijk ook een boek over: ‘Afscheid dat verbindt’.

“Het boek is er gekomen naar aanleiding van alle gesprekken die ik voerde. Ik wou graag delen aan het groter publiek wat zo’n gesprek kan betekenen voor de persoon in kwestie, maar ook voor hun naasten. In mijn boek reflecteer ik over tal van interviews die ik had met mensen tussen de 18 en 97 jaar. Daarnaast ben ik een jaar lang op interview geweest bij partners en kinderen van de geïnterviewde. Daaruit zijn heel wat tips gekomen die zij mij hebben aangereikt.”

“Het gebeurt vaak dat er met mij gepraat wordt over dingen waar ze met de familie of vrienden niet durven over praten”

“Het is een boek dat iedereen kan lezen. Mensen die ongeneeslijk ziek zijn, mantelzorgers of naasten. Je vindt er geen moeilijke woorden of ingewikkelde theorieën in terug. Alleen echte verhalen van echte mensen.”



Schrijf een brief voor bij het afscheid:

Soms lukt het niet om iets te vertellen, dan kan het helpen om iets op te schrijven. Soms kan het ook een opstapje zijn om alsnog dat gesprek te voeren.

Wat kan LM betekenen voor jou?

Onze zorgconsulenten bieden een luisterend oor aan de palliatieve persoon, de familieleden, vrienden of omgeving. Je kan bij hen terecht voor administratieve ondersteuning in deze moeilijke periode. Zij informeren je over het palliatief forfait. Dat bedraagt 693,17 euro en wordt voornamelijk gebruikt om remgelden te betalen van de huisarts, verpleegkundigen, kine, enz. Maar ook vooral voor medicatie en verzorging- en hulpmiddelen voor de thuisverzorging van de palliatieve patiënt. De voorwaarden om hier aanspraak op te maken worden uitgebreid toegelicht. Meer info? Bel naar 078 050 551 of mail naar zorgconsulent.ov@lm.be



Celine, Zorgconsulent bij LM



WIN!

LM geeft vijf exemplaren van ‘Afscheid dat verbindt’ weg. Wat moet je daarvoor doen? Stuur voor

15 december een e-mail naar wedstrijd.ov@lm.be met als onderwerp ‘afscheid dat verbindt’ en vermeld je contactgegevens. Veel succes!



Compressiekousen voor jong en oud

Steeds vaker zie je compressiekousen in het straatbeeld. Het muffe imago van de ‘steunkous’ wordt van tafel geveegd dankzij hippe sportkousen. De basis blijft hoe dan ook hetzelfde: dankzij het toedienen van druk, wordt de diameter van de bloedvaten vernauwd waardoor de bloeddoorstroming versnelt. Bovendien worden de kleppen in de vaten ondersteund die ervoor zorgen dat het bloed terug naar het hart stroomt in plaats van de zwaartekracht naar beneden te volgen.

Wandelen, joggen, padel, fietsen ... we herontdekten het sporten tijdens de COVID-19 periode

Door het versnellen van de bloeddoorstroming worden voedingsstoffen sneller aangevoerd naar de spieren en afvalstoffen sneller afgevoerd. JOBST Sport compressiekousen kunnen op deze manier pijn, ongemak en zwelling in de benen tijdens en na het sporten voorkomen. Belangrijk is dat de kous de volledige kuit omvat en dat je de correcte maat kiest. Echte medische compressiekousen volgen namelijk niet de schoenmaten of kledingmaten, maar kies je op basis van de omvang van je enkels en kuiten.

Eindelijk opnieuw reizen

Wanneer je het vliegtuig uitstapt, kan je wel eens schrikken van je gezwollen enkels of pijnlijke benen. Langdurig zitten zoals tijdens het reizen kan nefaste gevolgen hebben voor je bloeddoorstroming. Dit is nochtans eenvoudig te voorkomen door regelmatig je kuiten in beweging te brengen en door compressiekousen te dragen tijdens het reizen.

Baanbrekend: compressie helpt bij zwangerschapsmisselijkheid

Ook op andere momenten in het leven kunnen compressiekousen het leven verlichten. Veel vrouwen hebben tijdens de zwangerschap last van gezwollen benen of spataders. Deze spataders kunnen ook na de zwangerschap zichtbaar blijven. Om zwelling tegen te gaan en om ernstige spataders te voorkomen, zijn compressiekousen aangewezen. Daarnaast blijkt uit baanbrekend onderzoek (*) dat het dragen van compressiekousen misselijkheid en duizeligheid kan verlichten. Hedendaagse medische compressiekousen zijn opvallend onopvallend en zien eruit als gewone kousen of een panty. Sportkousen hebben zelfs een hip imago. De voordelen van compressiekousen wegen dus meer dan ooit op tegen de nadelen.

(*) Mendoza E, Amsler F (2017): A randomized crossover trial on the effect of compression stockings on nausea and vomiting in early pregnancy; Int J Womens Health. 2017 Feb 22;9:89-99. doi: 10.2147/IJWH.S120809. eCollection 2017. PMID: PMC5328137, DOI 10.2147/IJWH.S120809.



Klimsport is bezig aan steile opmars

Twintig jaar geleden begon Bert Geerinckx met de oprichting van Klimclub Bleau. Dit jaar was de sport voor het eerst te zien op de Olympische Spelen. “De jongste jaren is de klimsport enorm gegroeid. Zeker nu de sport ook meer media-aandacht krijgt is ons ledenbestand snel aan het uitbreiden.” Bleau is meer dan een klimzaal. Het is een belevingscentrum met sport, eet- en drinkgelegenheden.

De klimsport bestaat uit drie verschillende disciplines. Hoe zit dat?

“Er is lengteklimmen, bolderen en speedklimmen. Bij lengteklimmen hangen de touwen al klaar. Dat wordt ook meest beoefend door recreanten. Bolderen is zonder touwen aan een muur van vier à vijf meter hoog. De beveiliging gebeurt door middel van valmatten. Als laatste heb je ook nog speedklimmen. Daarbij draait alles om snelheid. Dat zijn twee identieke wanden naast elkaar. Degene die eerst boven is en kan afduwen, wint.”

Dit jaar was de sport voor het eerst te zien op de Olympische Spelen.

“Sinds Tokio is de klimsport een olympische sport geworden. Eindelijk zou ik zeggen. Alle drie de disciplines: lengteklimmen, bolderen en speedklimmen, moeten uitgevoerd worden. Wie in totaal het meeste punten kan scoren, wint. Het is een beetje zoals een meerkamp, je moet in meerdere disciplines goed zijn om te winnen. Vanuit de klimsport is best wel wat kritiek gekomen op deze aanpak. Lengteklimmen en bolderen zijn natuurlijke bewegingen in de klimsport, speedklimmen is dat niet. Je zou het een beetje kunnen vergelijken met een honderd meter loper die plots lange afstanden moet doen. Bij een zeven- of tienkamp is dat ook wel zo, maar als er maar drie disciplines zijn, wegen die eigenlijk te zwaar ten opzichte van elkaar.”

Speedklimmen is misschien niet authentiek, het is zeker wel spectaculair.

“Dat is het zeker. In de zoektocht naar

spektakel en sensatie springt dat natuurlijk in het oog. Die zes seconden dat één van de atleten naar boven spurt op de muur was één van de highlights van de Olympische Spelen. Iedereen heeft dat gezien. Dat is tof, maar het is geen representatief beeld van de klimsport. De andere disciplines zijn helemaal niet aan bod gekomen. Het feit is natuurlijk dat lengteklimmen en bolderen voor leken niet zo interessant is om naar te kijken. Het gaat eerder traag en het vraagt meer techniek. Als je er niets van kent, zal je er geen uur naar kijken.”

Hebben we Belgische atleten die de sport op hoog niveau beoefenen?

“De Belgische klimsport is qua niveau vrij goed mee met de wereldtop. We hadden nu wat tegenslag dat er geen Belg kon deelnemen in Tokio, maar in Parijs 2024 zullen we zeker gerepresenteerd worden. Met Anak Verhoeven hadden we lange tijd een echte wereldtopster. Vier jaar geleden, toen het format van de Olympische Spelen bekend gemaakt werd, heeft ze beslist dat ze daar niet wou in meegaan. Zij deed alleen lengteklimmen en bolderen. In het speedklimmen wou ze zich niet verder specialiseren. Een beslissing die ik zeker kan respecteren.”

Hoe zit het met de jeugdwerking in België?

“Er zijn al heel wat jonge klimmers en die populatie blijft ook jaar na jaar groeien. Ondertussen hebben we al meer dan 900 leden in onze jeugdwerking. De jeugd is helemaal mee met de

verschillende facetten van de sport. Ook het speedklimmen hebben ze volledig mee. Ze kijken op een andere manier naar de sport. Ik vind het fascinerend om te zien hoe dat evolueert van generatie op generatie. Waar er bij de ouderen weerstand is tegenover speedklimmen, wordt dat door de jeugd volledig opgenomen.”

“Het is altijd onze bedoeling geweest om een klimclub voor iedereen te zijn. Een grote werking voor personen met een beperking hoort daar zeker bij”

Voor complete leken die willen klimmen voorzien jullie cursussen.

“We hebben de voorbije jaren veel aandacht besteed aan startende klimmers. Zowel voor jeugd als voor volwassenen. Bolderen kan je doen zonder klimbewijs. We geven je kort wat uitleg en je kan starten. Wil je lengteklimmen, dan heb je wel een bewijs nodig. Daarin zijn we zeer strikt. De opleiding is drie lessen, waarvan de laatste een evaluatie is. Als je slaagt, krijg je een klimbewijs. Dat betekent dat de trainer of begeleider gezien heeft dat je klaar bent om zelfstandig te klimmen. Vanaf dan kan je hier komen zo vaak je wil.”

A man with glasses and a red hoodie is climbing a grey rock wall. He is smiling and looking towards the camera. The wall is covered in various colorful climbing holds, including blue, red, yellow, and green. The man is wearing a red long-sleeved shirt, khaki shorts, and black sneakers with red accents. He is holding onto a yellow hold with his right hand and a blue hold with his left hand. His feet are on red and blue holds. The background is a dark grey rock wall with several large, white, curved shapes that look like stylized letters or symbols. The overall scene is an indoor climbing gym.

Bert Geerinckx (44)

studeerde sport en beweging en begon twintig jaar geleden al met de oprichting van klimclub Bleau.



Jullie hebben ook een uitgebreid aanbod voor G-sporters.

“Het is altijd onze bedoeling geweest om een klimclub voor iedereen te zijn. Een grote werking voor personen met een beperking hoort daar zeker bij. Ondertussen zijn er meer dan 30 G-klimmers aangesloten bij onze club. Zij doen voornamelijk aan lengteklimmen. Vooral voor mensen met een motorische beperking is dat het meest haalbaar. Mentaal geeft dat een enorme succeservaring voor die mensen. Prachtig om te zien.”

“Je zou het misschien niet verwachten, maar ook voor mensen met rugklachten is het een gezonde bezigheid”

Is de klimsport gezond voor je lichaam?

“Het is een totaalsport waarin veel verschillende aspecten aan bod komen. Enerzijds is er techniek, die leer je door ervaring op te doen. Daarnaast zijn ook lenigheid, kracht en evenwicht nodig. Er is niet één iets waarin je heel goed moet zijn. Je gebruikt ook de hele tijd je eigen lichaamsgewicht, wat het dus heel

functioneel maakt. Je zou het misschien niet verwachten, maar ook voor mensen met rugklachten is het een gezonde bezigheid. De rugspieren rekken goed uit en je versterkt je rompstabiliteit.”

Je moet dus een allround sporter zijn?

“Het is heel gespreid wat vaardigheden betreft. Dat is ook deel van het succes van de klimsport. Het maakt het erg toegankelijk voor iedereen. In de klimzaal zijn er ook tal van verschillende routes op verschillende niveaus. Dat zorgt ervoor dat je gemakkelijk kunt samen sporten met mensen van een totaal ander niveau. Volwassenen, jongeren of het gezin, iedereen kan samen komen klimmen. En iedereen zal achteraf ook het gevoel hebben dat ze echt gesport hebben.”

De sport wordt al eens al gevaarlijk aanzien. Is dat terecht?

“In de hoeden van de mensen is klimmen nog steeds een gevaarlijke sport. Dat komt vooral omdat men dat associeert met de bergsport. Dat is vooral buitenklimmen en hiken in de bergen. Ook daar zijn de ongevallen gering, maar als het gebeurt, is het meestal wel met zware gevolgen. Indoor hebben wij hier zelden iets voor. Dat komt ook doordat wij vrij strikte veiligheidsvoorschriften

hebben. Het aantal ongevallen in de klimsport is laag. Als je het vergelijkt met wielrennen zal klimmen een minder blessuregevoelige sport zijn.”

Is er een groot verschil tussen indoorklimmen en outdoorklimmen?

“Als je buiten gaat klimmen heb je meer techniek nodig. Vooral je touwhandelingen zijn zeer belangrijk. Dat is niet aan te raden alvorens je eerst een cursus gevolgd hebt. Maar het grote verschil zit in de beleving. Buiten heb je de zon, buitenlucht en voel je de échte rots. Dat valt met weinig te vergelijken. Vroeger waren de klimzalen er voornamelijk voor buitenklimmers die in het winterseizoen wilden trainen. Vandaag heeft het gros van de klimmers dat hier komt nog nooit buiten geklimmen. Ze zien het eerder als een soort van fitness en beweging. Dat is een serieuze evolutie.”

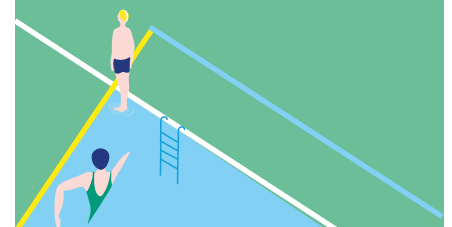
Is klimmen een kostelijke sport?

“Dat is vrij gemiddeld in vergelijking met andere sporten. Om te bolderen heb je alleen maar klamschoenen nodig. Om aan lengteklimmen te doen heb je klamschoenen en ook een klimgordel nodig. Die spullen kun je hier ook huren. Al bij al valt dat dus nog goed mee.”

www.bleau.be

Sportprikkel

Kriebelt het bij jou ook om te beginnen klimmen? LM geeft je een financieel duwtje in de rug. Jongeren onder 18 jaar krijgen **35 euro** per jaar terug. Ben je ouder dan 18 jaar en aangesloten bij een club? Dan krijg je tot **25 euro** per jaar terug.



Consulaire bijstand in het buitenland

Belgen en erkende vluchtelingen kunnen in het buitenland aanspraak maken op *consulaire bijstand*. Dit betekent dat de ambassades en consulaten hulp verlenen, wanneer zich een ernstige situatie voordoet. In principe zijn dit (voor Belgen) de Belgische ambassades en consulaten, maar als er in een bepaald land geen Belgische vertegenwoordiging is, dan kunnen Belgen terecht bij de diplomatieke diensten van om het even welk EU-Land.

De bijstand van de Belgische diplomatieke posten is beperkt tot **acht welbepaalde gevallen**. Belangrijk om weten is dat, behalve in *noodgevallen*, deze ondersteuning enkel maar kan worden gegeven, nadat de Belg in het buitenland alle andere hulpmogelijkheden heeft uitgeput, zoals hulp van werkgever, verzekeringen, ziekenfonds, tour operators, transportbedrijven en familieleden.

1. Overlijden

Als een Belg in het buitenland overlijdt, dan informeert de diplomatieke post de nabestaanden over de organisatie van de plaatselijke uitvaart of zorgt zij voor de repatriëring van het lichaam naar België. Wanneer er geen naasten zijn (of deze niet kunnen worden teruggevonden op korte termijn), dan moet de diplomatieke post het nodige doen om een waardige uitvaart van de overledene te verzekeren.

2. Ernstig ongeval

Als een Belg een ernstig ongeval overkomt in het buitenland, dan moet de diplomatieke post de naaste familieleden daarover inlichten, tenzij de betrokken persoon dat niet wenst.

3. Ernstig misdrijf

Als een Belg het slachtoffer is van een ernstig misdrijf in het buitenland, dan moet de diplomatieke post de naaste familieleden daarvan op de hoogte

brengen, en erop aandringen dat de buitenlandse overheden het misdrijf vervolgen.

4. Onrustwekkende verdwijning

Als er een onrustwekkende verdwijning is van een Belg, dan moet de diplomatieke post de naaste familieleden daarvan op de hoogte brengen en erop aandringen dat de buitenlandse overheden gepaste maatregelen nemen.

5. Arrestatie

Als een Belg in het buitenland wordt gearresteerd, dan moet de diplomatieke post erop toezien dat diens rechten van verdediging worden gerespecteerd en dat de vrijheidsberoving voldoet aan de mensenrechten. Met andere woorden: de Belg moet een eerlijk proces kunnen krijgen en mag niet worden mishandeld in de cel. De diplomatieke post mag geen juridisch advies geven, maar kan de Belgische onderdaan wel in verbinding stellen met advocaten. Buiten de Europese Unie kan de gearresteerde Belg vragen dat een diplomatieke vertegenwoordiger hem komt bezoeken in de gevangenis.

6. Extreme noodtoestand

Ook bij een extreme noodtoestand die een Belg in het buitenland treft (bijvoorbeeld een natuurramp), kan de diplomatieke post de gekende familieleden verwittigen, tenzij de betrokken persoon dit niet wenst. Daarnaast moet de diplomatieke post de onderdaan helpen om ter plaatse bijstand en bescherming te krijgen van de buitenlandse overheden.

7. Zware diplomatieke crisis

Als er in het buitenland een ernstige diplomatieke of politieke crisis uitbreekt (bijvoorbeeld een oorlog of een machtsovername door een gewelddadig regime), dan informeert de diplomatieke post de naaste familieleden

en kan de Minister van Buitenlandse Zaken een evacuatielijst opstellen.

8. Internationale kinderontvoering

Als de diplomatieke post kennis heeft van internationale kinderontvoering waarbij het kind of één van de ouders Belg is, dan licht zij de ouders in over de toepasselijke verdragen over kinderontvoering. Als er in het betrokken land geen verdrag van toepassing is, dan kan de diplomatieke post proberen te bemiddelen of pogingen doen om de ouders in contact te brengen met de kinderen.

Er zijn echter **4 uitsluitingsgronden**.

Een Belg kan zich niet op bijstand van de Belgische ambassades of consulaten beroepen, indien hij:

- zich begeven heeft naar een gebied waarvoor een negatief reisadvies geldt;
- zich begeven heeft naar een gebied waar een gewapend conflict woedt;
- geen gevolg heeft gegeven aan de oproep van de federale overheid om het gebied te verlaten;
- buitensporige risico's heeft genomen zonder zich daarvoor op gepaste wijze te hebben verzekerd;

De diplomatieke diensten zijn bereikbaar via e-mail. Een overzicht vind je op de website van de FOD Buitenlandse Zaken: diplomatie.belgium.be/nl/Diensten/ambassades_en_consul



Heb je een juridische vraag?

Je kan Anthony Roegiers spreken in alle LM-kantoren in Oost-Vlaanderen. Maak een afspraak of stel je vraag op 0473 22 17 80 of advocaat.roegiers@proximus.be.



Tom De Cock (38)

is radiomaker bij Qmusic, maakt podcasts voor Radio 1 en schrijft youngadultromans. Hij maakt ook zakdoeken voor Huff en Puff, is getrouwd met Maarten en vader van Jasmijn.

“Ik was dat vervelende jongetje in de klas dat tien bladzijden schreef als je er maar twee moest schrijven”

Op 30 april 2020 kondigde Tom De Cock zijn afscheid aan bij radiozender MNM. In het anderhalf jaar dat erop volgde heeft hij niet stilgezeten. Hij schreef zijn derde boek, werkt aan podcasts voor Radio 1 en maakt creatieve zakdoeken bij Huff & Puff. Al zijn vrije tijd wil hij doorbrengen met zijn man Maarten en dochter Jasmijn. Maar het bloed kruipt waar het niet gaan kan. Ondertussen maakt hij ook opnieuw radio. Elke dag van tien uur tot middernacht is er Club De Cock op Qmusic.

In 2010 ben je getrouwd met je man Maarten. Was dat toen al vanzelfsprekend?

“In mijn leven is dat altijd vanzelfsprekend geweest. Ik ben net laat genoeg geboren om geen herinneringen te hebben aan de periode waarin homo’s niet mochten trouwen. Wij hebben dan ook nog het geluk om in een land te wonen en in een sector te werken waarin dat al erg aanvaard wordt. Ik heb me ook nog niet vaak bedreigd gevoeld omwille van mijn geaardheid, al kan dat ook wel komen doordat ik nogal een grote mond heb (*lacht*). Wij mogen hier absoluut nog niet klagen, maar holebirechten blijven wel mijn stokpaardje. Niet omdat ik dat tof vind, maar wel omdat het nog steeds nodig is. Je moet niet

eens zover reizen - zelfs binnen Europa - om plaatsen tegen te komen waar ik helemaal niet welkom ben.”

Zijn er momenten waarop je je nog steeds uitgesloten voelt in de maatschappij?

“Die zijn er absoluut. Wij mogen bijvoorbeeld nog steeds geen bloed geven. Dat is een vorm van systematische uitsluiting. Daarvoor sta ik al jarenlang op de barricades en dat zal ik blijven doen. Maar het grote verschil is dat ons leven niet bedreigd is zoals in andere landen. We moeten luid blijven roepen en ook trouwen. Zo kunnen we tonen dat wij perfect standvastige relaties kunnen hebben waarin een kind kan opgroeien en een even goede jeugd kan leiden als ergens anders. Trouwen was dus een statement, maar ook gewoon een goed feestje. Je vrienden komen maar één keer allemaal samen. Dat is als je trouwt en als je sterft. De tweede keer heb je er niets aan, dus kan je maar beter genieten van je trouw (*lacht*).”

“Het afscheid bij MNM voelde alsof ik het moest uitmaken met een lief waar je twaalf jaar heel gelukkig mee geweest bent”

Jij en je man werken allebei in de media. Eerst bij VRT en nu bij DPG Media.
“Mijn man was beginnend televisiere-

dacteur en ik was dikwijls publieksopwarmer bij zijn programma’s. De vrouwen van de productie hebben ons gekoppeld. Al snel bleek dat het serieus was tussen ons. Een half jaar later zijn we gaan samenwonen, anderhalf jaar later verbouwden we ons eerste appartement. Vier jaar later trouwden we en hebben we het adoptieproces opgestart. Allemaal in sneltempo, maar als het goed zit, zit het goed. We hebben allebei ongeveer vijftien jaar voor VRT gewerkt en afzonderlijk van elkaar carrière gemaakt.”

Op een gegeven moment kom je bij Radio Donna terecht. Vanaf dan wordt het alleen maar beter voor jou.

“Als publieksopwarmer werd ik opgemerkt door de baas van Donna. Toen dat stopte, ben ik mee gesprongen in het verhaal van MNM. De beginjaren van MNM waren zeker niet gemakkelijk, maar ik heb daar uiteindelijk wel twaalf hele mooie jaren beleefd. Het afscheid, anderhalf jaar geleden, was dan ook hartverscheurend. Het voelde alsof ik het moest uitmaken met een lief waar je twaalf jaar heel gelukkig mee geweest bent, maar waarvan je zo iets hebt: we hebben het nu wel verteld tegen elkaar. Ik kijk met heel veel liefde en warmte terug naar die periode. Een radiozender mogen mee opstarten, is iets zeer uniek en iets wat maar weinig mensen mogen meemaken.”

Waarom ben je daar gestopt?

“Ik presenteerde de avondspits. De cijfers waren fantastisch en ik had een zeer mooi contract. Maar het is ook

heel repetitief. Na een tijdje merk je dat je elk idee wel al eens gedaan of gehoord hebt. Ik wou ook heel graag nog eens een boek schrijven en dat was niet te combineren met mijn job. Het mooiste compliment dat ik kreeg is: 'je gaat nu toch niet stoppen?'. Dan is het meestal het ideale moment om ermee op te houden. Anders ben je te laat."

Ook je man maakte carrière binnen VRT.

"Hij was jarenlang netmanager bij Ketnet. Ondertussen is hij al een tweetal jaar aan de slag bij DPG Media. Mensen denken soms dat ik aan mijn functie geraakt ben door mijn man. Ik vind dat eigenlijk een belediging voor zowel mezelf als mijn man. Mocht dat zo zijn, waarom heb ik dan nooit een programma gehad op Ketnet? Ik denk dat mijn man eerder een handicap is op die plaats dan een voordeel. Na twaalf jaar op de radio heb ik ook wel bewezen dat ik niemand nodig heb om mijn handje vast te houden."

Bij Qmusic maak je iedere dag twee uur vrije radio. Waarom ben je op die aanbieding ingegaan?

"Na mijn periode bij MNM moest ik een hele tijd afkicken. Naar die zender luisteren kon ik niet meer en tot op vandaag doe ik het nog steeds liever niet. Ik ben blij dat het goed gaat met hen, maar ik hoef daar niet elke dag aan herinnerd te worden. Bij Qmusic kreeg ik dan de kans om dagelijks twee uur zendtijd te krijgen die ik vrij kan invullen. Dat is volledig wat ik wou doen."

Je moet wel uit een bepaald hout gesneden zijn om zo'n programma te kunnen dragen.

"Ik werk nooit samen met een sidekick tijdens het programma. De luisteraar is mijn sidekick. Het programma is ook echt zoals je het hoort. De luisteraar die inbelt krijgt het woord. Dat kan de koning zijn of Martine van achter de hoek. Het maakt niet uit. Wij zullen ook zelden experts laten spreken over bepaalde thema's. Tijdens Club De Cock wordt er een thema aangesneden en

daar mag iedere luisteraar zijn mening over delen. Soms zijn dat maatschappelijk belangrijke thema's, op andere dagen zijn dat de banale zaken van het leven."



Tijdens het programma spreekt vooral je spontaniteit tot de verbeelding. Van waar heb je die?

"Die heb ik van mijn moeder. Ik ben opgegroeid in de bakkerij van mijn ouders, waar mijn moeder iedere dag klanten begroette. Van landloper tot zakenman, met iedereen kon mijn moeder overweg en een praatje slaan. Vandaar heb ik zeker mijn spontaniteit meegekregen. En ook respect voor iedereen is een basiswaarde waar mijn ouders heel veel belang aan hechtten."

"Ik ben geen Bart Moeyaert of Liesbet Slegers, die mensen leven voor het woord, maar ik kan wel een verhaal vertellen"

Op je zestiende schreef je je eerste roman. Hoe begint een puber daaraan?

"Ik was dat vervelende jongetje in de klas dat tien bladzijden schreef als je er maar twee moest schrijven. Ik las ook

ieder jaar de schoolbibliotheek uit. Je kan je dus wel voorstellen dat ik niet de populairste was (*lacht*). Het lezen is mij met de paplepel ingegeven door mijn vader. Hij leest al zijn hele leven spannende thrillers en romans. Bij mij begon het al op vijftien-zestienjarige leeftijd. Ik vond het toen al heerlijk om personages te creëren en die allerlei gedaantes te laten aannemen. Mijn eerste boek, 'De Openbaring', was onmiddellijk een bestseller waarvan 11.000 exemplaren verkocht zijn. Heel fijn."

Ondertussen ligt je derde boek in de winkel. Ook 'Lily' is opnieuw een succes.

"Het is een youngadultroman die gaat over thema's waar de jongeren van vandaag mee bezig zijn. Van het klimaat tot sociale media. En natuurlijk konden we ook het virus niet links laten liggen. Na mijn studies had ik schrik om te schrijven, gewoon omdat je zoveel goede boeken leest. Ik ben geen Bart Moeyaert of Liesbet Slegers, die mensen leven voor het woord, maar ik kan wel een verhaal vertellen."

Wat betekent gezondheid voor jou?

"Dat speelt zich voor mij af op twee vlakken. Enerzijds ben ik zeer ongerust als er iets mis is met mijn geliefden. De periode waarin mijn grootouders ziek waren en overleden, was voor mij verschrikkelijk. Anderzijds was ik zelf nooit de sportiefste, ik was een boekenwurm en dacht dat sport helemaal niets voor mij was. Pas toen ik bij MNM gestopt was, ben ik aan mijn lichaam beginnen te werken. Eerlijk gezegd, ik heb mij nog nooit zo fit en gezond gevoeld sindsdien. Drie keer per week ga ik gewichtheffen. Ik neem onze dochter ook mee - om op haar niveau - te laten bewegen. Een goede gezondheid is voor mij voorwaarde nummer één om harmonie te vinden in je leven."

www.tomdecock.com

JEUGD

LM BIEDT VEEL VOORDELEN OM KINDEREN EEN FANTASTISCHE TIJD TE LATEN BELEVEN. ONTDEK ZE HIER!

ZAKGELD CREJAKSIE OF SPORTIEVAH

Kinderen of jongeren die deelnemen aan een zomervakantie georganiseerd door de jeugddienst Crejaksie of Sportievak krijgen bij elke deelname **20 euro** zakgeld.

GRATIS VERZEKERING: DENTA-PLUS EN HOSPITAAL-PLUS

Kinderen jonger dan 8 jaar kunnen zich **gratis** aansluiten bij de tand- en hospitalisatieverzekering.

* minstens 1 ouder moet aangesloten zijn bij hetzelfde verzekeringsproduct

JEUGDBEWEGING

Is je kind lid bij de Chiro, Scouts of een andere erkende jeugdbeweging? Dan betaalt LM jaarlijks **15 euro** van het lidgeld terug.

ORTHODONTIE

Een beugel voor je kind is duur. Daarom voorziet LM een extra tegemoetkoming van maar liefst **1.050 euro**, bovenop de wettelijke ziekteverzekering.

PSYCHOLOGISCHE BEGELEIDING KINDEREN EN JONGEREN

Steeds meer jongeren krijgen te maken met psychologische problemen. Om professionele hulp toegankelijker te maken, geeft LM een tussenkomst tot **120 euro** aan jongeren voor psychologische begeleiding.

SPORTPRIKKEL

Tot 18 jaar krijg je elk kalenderjaar tot **35 euro** terug als je gaat sporten en lid bent van een erkende sportclub. Ook watergewenning en peutersporten komt in aanmerking.

LOOPFIETS, STEP OF SWIMHERO VOOR TWEELJARIGEN

LM wil kinderen al op jonge leeftijd in beweging zetten. Daarom schenken we elke aangesloten tweejarige een loopfiets, step of leuke zwemvest (SwimHero).

SPEELPLEINEN EN SPORTVAKANTIES

Neemt je kind tijdens de schoolvakanties deel aan een speelpleinwerking of sportvakantie (zonder overnachting)? Dan krijg je tot **100 euro** per kalenderjaar. De tussenkomst is 5 euro per dag voor maximaal 20 dagen.

JEUGDHAMPEN

Jongeren van 2 tot 18 jaar die tijdens een schoolvakantie deelnemen aan een jeugdkamp krijgen een tussenkomst tot **50 euro** per kalenderjaar (5 euro per overnachting). Alle vakanties georganiseerd door erkende verenigingen, zoals Scouts- en Chirokampen, komen in aanmerking.

OP REIS MET DE KLAS

Wie meer dan 1 schooldag op reis gaat met de klas krijgt een tussenkomst tot **50 euro**. De tegemoetkoming bedraagt 5 euro per overnachting, tot 10 overnachtingen per kalenderjaar. Alle schoolreizen met overnachting komen in aanmerking. Voor kleuters geldt de tussenkomst ook zonder overnachting.

LOGOPEDIE

LM geeft een tussenkomst van **8,50 euro** per zitting, maximaal 100 zittingen of 850 euro per LM-lid. Dat wanneer er geen terugbetaling is voorzien in de wettelijke ziekteverzekering of het aantal terugbetalingen is opgebruikt.

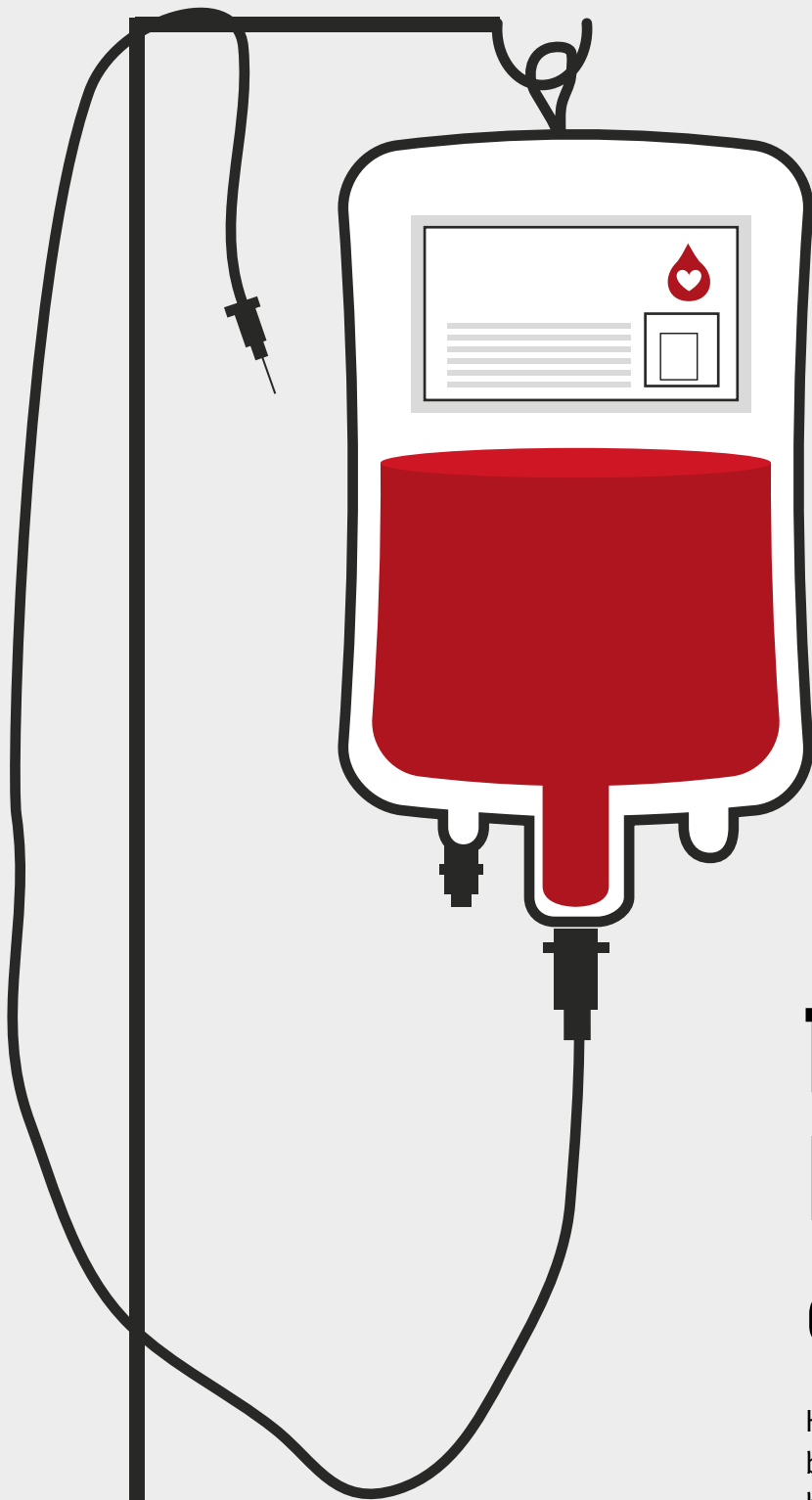
BEHANDELING PLASPROBLEMEN BIJ JONGEREN

LM komt voor 50% tussen in de behandeling op voorschrift van een arts. De maximale tussenkomst bedraagt **100 euro** voor jongeren t.e.m. 18 jaar.

ANTICONCEPTIE

Jongeren die recht hebben op kinderbijslag krijgen tot **30 euro** per jaar terugbetaald voor de pil, condoom of andere voorbehoedsmiddelen.





Red een leven door bloed te geven

Het Rode Kruis heeft dringend nieuwe bloeddonoren nodig. De noodzakelijke bloedvoorraad staat alarmerend laag en de hulporganisatie stelt alles in het werk om die voorraad op te krikken. Via de campagne Bloedserieus wordt iedereen warm gemaakt om bloed te komen geven. Door bloed te geven kan je zomaar iemands leven redden. Dokter Clink beantwoordt al je vragen over doneren.

1 Kan iedereen bloed komen geven?

“Ja, in principe kan iedereen bloed geven. Wist je trouwens dat 70 procent van de bevolking ooit bloed nodig heeft in zijn leven? En dat maar 3 procent bloed geeft? Er zijn wel enkele beperkende factoren. Enerzijds mag bloeddonatie de gezondheidstoestand van de donor niet aantasten. Anderzijds moet het afgestane bloed absoluut veilig zijn voor de bloedontvanger. Elk gevaar van overdracht van besmettelijke ziekten via bloedproducten moet tot een minimum herleid worden. De arts zal voor je donatie altijd jouw gezondheidstoestand bespreken. Niet alleen het doormaken van een infectie, maar ook de mogelijke blootstelling aan een infectieziekte door bijvoorbeeld seksueel contact, zal beoordeeld worden. Het is erg belangrijk dat je elke risicosituatie meldt. Ben je niet zeker dat je door één of andere reden geen bloed mag geven? Dan kan je op de website van het Rode Kruis een donorzelftest afnemen en bepalen of je een goede kandidaat bloedgever bent.”

2 Hoelang duurt een bloeddonatie?

“Een bloedafname duurt slechts een tiental minuten. Plasma geven duurt drie kwartier, voor het doneren van plaatjes mag je een uur tot een anderhalf uur rekenen. Alle donaties gebeuren trouwens op afspraak. In de donorcentra was dat sowieso al het geval. Sinds de coronapandemie is dat ook zo bij mobiele bloedinzamelingen.”

3 Hoeveel bloed wordt afgenomen bij een donatie?

“Het lichaam van een gezonde, volwassen persoon bevat gemiddeld zo’n

vier tot zes liter bloed. Bij een eerste bloedafname wordt 450 ml bloed afgetapt. Als alles goed verloopt, mag je de volgende keer 475 ml doneren. Ook bij een eerste plasmadonatie wordt een kleinere hoeveelheid van 500 ml afgestaan. Bij een volgende plasmagift of plaatjesdonatie berekent de computer op basis van je gewicht en je lengte hoeveel plasma of plaatjes je mag geven. Dat kan tot maximaal 700 ml gaan. Weeg je minder dan 50 kg, dan mag je niets doneren.”

4 Hoe verloopt het medisch onderzoek?

“In de uren voor de afname zorg je er best voor dat je voldoende gedronken en gegeten hebt. Na je aanmelding in een centrum krijg je een medische vragenlijst. Je vult die in en passeert daarna bij de arts of gezondheidswerker. We checken je bloeddruk, polsen naar je medicatie en recente ziektes, vragen naar specifiek risicogedrag zoals een nieuwe partner, endoscopisch onderzoek of grote ingreep en bekijken je reisgedrag buiten België van de laatste zes maanden. Aan de hand van een landenlijst wordt je risico op allerlei infectieziekten ingeschat. Door het ondertekenen van de vragenlijst ga je akkoord met de afname en transfusie van bloed, plasma of plaatjes. Voor andere doeleinden zoals wetenschappelijk onderzoek of de productie van therapeutische middelen, moet je wel expliciet je toestemming geven.”

5 Waar kan je bloed geven?

In de donorcentra in Gent, Kortrijk, Brugge en Roeselare is het mogelijk om zowel bloed, plasma of trombocyten (bloedplaatjes) te doneren. Bij de mobiele collectes, die plaatsvinden ergens in je buurt, kan je enkel bloed

Wat kan je allemaal doneren?

Alle soorten donaties zijn nodig. **Rode bloedcellen** worden toegediend aan patiënten die aan bloedarmoede lijden of die ernstige bloedingen hebben, bijvoorbeeld bij ongevallen, bevallingen of operaties.

Plasma helpt mensen met ernstige stollingsstoornissen door massaal bloedverlies of door bloedziekten. Het wordt ook gebruikt bij pasgeboren baby's met ernstige geelzucht. Bovendien vormt plasma de basis voor heel wat levensreddende geneesmiddelen.

Bloedplaatjes zijn vooral nodig voor leukemiepatiënten en patiënten die met chemotherapie behandeld worden. Door de chemotherapie kan het bloedplaatjesniveau zo laag zakken dat de patiënt spontane bloedingen krijgt. Bloedplaatjes toedienen is dan levensnoodzakelijk.

Bloed heeft een beperkte houdbaarheid tot vier maanden. Plasma kan worden ingevroren maar bloedplaatjes moeten binnen de vier dagen toegediend worden. Plaatjes worden daarom soms op aanvraag afgenomen van een donor. Die beperkingen wegen zwaar door op de bloedvoorraad. Het is dus belangrijk dat mensen regelmatig blijven doneren.



geven, geen plasma of plaatjes. Een afnamepunt bij jou in de buurt kan je terugvinden op onze website.”

6 **Waarom geeft iemand bloed?**

“In België mag je niet vergoed worden voor het doneren van bloed. Bloeddonaatie in België is dus volledig vrijwillig om te vermijden dat mensen bepaalde feiten zouden verzwijgen uit winstbejag. Mensen doneren vooral omdat ze iemand binnen de familie of in de naaste vriendenkring kennen die geholpen werd met bloedproducten. Jonge mensen doneren soms omdat ze het van hun ouders hebben gezien. Het is dus in de eerste plaats een sociaal gebeuren. Door bloed te geven, kan je een leven redden. Veel mensen weten dat gelukkig al, maar toch bestaat er nog steeds een drempel om ook effectief bloed te doneren.”

Meer info vind je op de website van het Rode Kruis. Wil je graag bloed geven? Maak vooraf en online een afspraak op www.rodekruis.be.

“Een kleine moeite kan iemands leven redden”

Mike Standaert is 28 jaar en geeft al meer dan vier jaar bloed, bloedplasma en bloedplaatjes. “Voor mij kost dat amper moeite. Met anderhalf uur van mijn tijd kan ik iemands leven redden. Ik weet niet wie, maar sowieso iemand die het hard nodig heeft.”

Voor Mike is het al de vijftiengste keer. “Bloed geven duurt ongeveer één uur. Bloedplaatjes geven duurt iets langer. Anderhalf à twee uur. Ik krijg vaak de vraag waarom ik daar zoveel tijd insteek en of dat geen tijdsverlies is. Maar eigenlijk win je die tijd net. In het uur dat je aan de machine ligt, lees ik een boek of maak ik voorbereidingen voor het werk. Je wordt een uur lang niet gestoord, zalig!”

Een afspraak maken in een donorcentrum is heel gemakkelijk en flexibel. “Het gebeurt vaak dat ze mij opbellen als ze een donor met mijn bloedgroep nodig hebben. Dat maakt het heel gemakkelijk om een afspraak in te plannen. Via mail krijg je dan nog eens een herinnering en bevestiging. Ik kom mijn afspraken ook strikt na. Het is een engagement dat je aangaat.”

“Ik geef vaak bloedplaatjes omdat ik bloedgroep A heb. A en O zijn ideaal om plaatjes te doneren. Dat is iets wat ik in de toekomst zeker zal blijven doen. Onlangs heb ik mij ook opgegeven om stamceldonor te worden. Eveneens vanuit het idee om iemand te helpen. Zelfs iemand in leven te houden. Ik zou het iedereen aanbevelen.”





Ulrike Van Waeyenberg is animator op wintervakantie bij Crejaksie, de jeugdorganisatie van LM

“Tijdens de busrit staat vaak après-ski muziek op. Ambiance gegarandeerd!”



Scan de QR-code en ontdek alle wintervakanties

Iedereen herinnert zich die ene leider van zijn of haar eerste skivakantie. Ulrike Van Waeyenberg (28) gaat al sinds 2017 op wintervakantie bij Crejaksie en zal dus bij heel wat jonge leden van LM een belletje doen rinkelen. “Als deelnemer ging ik ook mee, onder andere naar Zell am See in Oostenrijk. Net door het beleven van die fijne herinneringen heb ik mij kandidaat gesteld als monitor.”

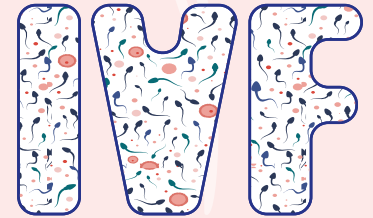
Wat vind je zo leuk aan de (winter)vakanties van Crejaksie?
“Het gaat er heel gemoedelijk aan toe. Een skivakantie met Crejaksie is klein en persoonlijk. Daarnaast vind ik het altijd tof om te zien hoe deelnemers evolueren: in het begin zijn ze vaak verlegen, maar gaandeweg komen ze steeds lossier. Kids die zich goed voelen en zich helemaal uitleven, dat maakt me blij. Het is ook super om te zien hoe snel de deelnemers telkens weer weg zijn met het skiën of hoe trots ze zijn wanneer ze op het einde van de skivakantie hun diploma krijgen. Vaak zien we deelnemers verschillende jaren na elkaar terugkomen. Dat vertaalt zich steeds in een blij weerzien.”

Welke activiteiten organiseren de monitoren van Crejaksie?

“Als animator begeleiden we de deelnemers en bezorgen we hen een toffe vakantie. We organiseren allerlei leuke activiteiten zoals een fakkeltocht in de sneeuw, een sleetocht, een uitstap naar een subtropisch zwembad, een quiz, een fuif, ... noem maar op. Daarnaast staan we de jongeren ook bij tijdens het skiën, zodat ze zeker veilig de berg afdalen. De animatoren binnen Crejaksie vormen een echte en hechte vriendengroep, waardoor we op elkaar kunnen rekenen. En dat is niet onbelangrijk, vooral omdat het begeleiden van jongeren op vakantie een grote verantwoordelijkheid met zich meebrengt.”

“Tijdens de heenrit houden we het vaak rustig, maar dan gaan we wel al eens langs bij alle deelnemers. We vragen welke films ze graag zouden zien of naar welke muziek ze willen luisteren. Dat breekt het ijs en op die manier leren ze ons al wat kennen. Tijdens de week wordt de nodige après-ski muziek opgezet tijdens de busrit, ambiance gegarandeerd. Sommigen zingen dan mee, anderen lachen met de gekke moves van de animatoren. Ja, de busrit hoort er gewoon bij!”





“Het is een aanslag op je lichaam en relatie, maar ik zou het zo opnieuw doen”

Heel wat koppels koesteren een kindwens. Maar wat doe je als het niet lukt om natuurlijk zwanger te worden? Of als je weet dat de kans vijftig procent is dat je het kankergen overdraagt aan je kind? Veel ouders in wording kiezen dan voor IVF (*in-vitrofertilisatie*). Twee moedige dames getuigen over hun proces, strijd en ervaringen.

Stefanie is 37 en moeder van twee. Yana (10) werd geboren via IVF. Thibo (7) werd geboren via ICSI (*Intracytoplasmatische sperma-injectie is een meer gespecialiseerde vorm van een IVF-behandeling, red.*). Door vruchtbaarheidsproblemen kon zij niet op een natuurlijke manier zwanger worden.

Sophie is 29. Haar man is drager van het kankergen. De eerste IVF-procedure hebben ze twee jaar geleden doorlopen, toen zonder resultaat. Dit najaar starten ze met een nieuwe poging.

Waarom heb je gekozen voor IVF?

Stefanie: “Je kan dat moeilijk een keuze noemen. Toen we besloten hadden dat we kinderen wilden, hebben we een jaar lang op een natuurlijke manier geprobeerd. Maar een jaar proberen en enkele bezoeken aan de gynaecoloog later, lukte het nog steeds niet. Dan besef je natuurlijk wel dat er iets mis is.”

Sophie: “Wij kunnen op een natuurlijke manier zwanger worden omdat we beiden geen vruchtbaarheidsproblemen hebben. Mijn man heeft een genetische afwijking, hij is drager van het kankergen. Dat zorgt ervoor dat er vijftig procent kans is dat ons kindje dat gen erft en dus ook drager zal zijn. Bij een meisje is er dan verhoogde kans op eierstokkanker of borstkanker. Ook als het een jongetje is, zijn er verhoogde waarden. Wij mogen en kunnen dus

op een natuurlijke manier zwanger worden, maar als je dat weet, wil je dat risico niet nemen.”

Hoe is het proces verlopen?

Stefanie: “Voor mij is het ondertussen al even geleden. In die tijd moest je eerst zes inseminaties doorlopen alvorens je kon starten met IVF. Dat heeft ongeveer twee jaar in beslag genomen en dat terwijl we eigenlijk al een jaar bezig waren. Uiteindelijk waren we al drie jaar aan het proberen zonder resultaat. Dan pas konden we overschakelen naar IVF. Tijdens de eerste poging was er geen enkele eicel bevrucht. De tweede keer was er een bevruchte eicel geplaatst, maar was ik toch niet zwanger. Bij de derde poging was ik uiteindelijk zwanger. De zwangerschap zelf was dan ook nog een zware en moeilijke periode. Ik had veel bloedingen en een zwangerschapsvergiftiging. Yana is uiteindelijk te vroeg, maar gezond en wel geboren uit een ingevroren embryo.”

Sophie: “In 2019 had ik mijn eerste hormoonstimulatie. Ik was vrij snel zwanger, maar al vroeg hebben we de zwangerschap moeten afbreken omdat het vruchtje niet levensvatbaar was. Daarna hebben we beslist om alles een jaar *on hold* te zetten zodat mijn lichaam kon recupereren. Het was lichamelijk en emotioneel een zware periode.”

Welke impact heeft IVF op je lichaam?

Sophie: “Dat is heftig, je ziet je lichaam veel veranderen en je voelt ook van alles. Door de hormoonstimulatie was ik meer dan tien kilo aangekomen. En dan is er ook nog de emotionele rollercoaster die je doormaakt. Dat is zo al niet te onderschatten, maar door die hormonen is alles nog een pak intenser.”

Stefanie: “Mijn lichaam heeft daar enorm van afgezien. Naar het einde kon ik het bijna niet meer aan. Ik moest heel veel hormonen opnemen om follikels op te wekken. Maar onze kindwens was zo groot dat je die aanslag op je lichaam erbij neemt. Je doet gewoon verder zonder er nog bij stil te staan.”

Hoe ga je daarmee om in je relatie?

Stefanie: “Het was fysiek een zware periode, maar mentaal zeker ook. De hormonen zorgen voor veel humeur- en stemmingswisselingen. Daar is je partner ook voor een deel slachtoffer van. Je moet een hele sterke relatie hebben om daar samen door te komen. Er hing dikwijls een gespannen sfeer in huis. Het heeft geen haar gescheeld of we waren ermee gestopt. Tijdens een IVF-behandeling ligt de focus vaak op de vrouw, maar ook voor de man is het niet eenvoudig. Hij wil helpen en steunen, maar voor een stuk staat hij daar buiten.”

Sophie: “Mijn man voelt zich erg schuldig omdat die genetische afwijking aan

LM-voordeel

Na goedkeuring door de adviserend arts van je ziekenfonds, ontvang je een terugbetaling via een forfait voor de geneesmiddelen gebruikt bij vruchtbaarheidsstoornissen. Je betaalt enkel het remgeld. Meer info op www.lmziekenfonds.be.

zijn kant zit. Met een andere partner zou ik dus wel op een natuurlijke manier zwanger kunnen worden. Maar je kiest er samen voor. Ik wil een kind samen met hem en niet met iemand anders. Als je dat beslist moet je de ander niets gaan verwijten. Maar dat wil wel zeggen dat je als koppel heel sterk moet zijn. Ik heb ook nog het geluk dat ik kan terugvallen op mijn ouders, broers en zussen. Het doet veel deugd om ook bij hen eens te kunnen ventileren.”

Is het lastig om leeftijdsgenoten zwanger te zien worden?

Sophie: “Dat kan hard binnenkomen. Ik gun het iedereen van harte, maar soms kan dat echt kwetsen. Zeker als je ziet dat sommigen hun levensstijl helemaal niet aanpassen of erg ongezond verder leven. En dat terwijl jij alles op alles zet om een kindje te kunnen krijgen.”

Stefanie: “Er is een periode geweest dat ik het niet meer kon opbrengen om nog naar babyborrels te gaan. Je bent eind de twintig en ziet zoveel vrouwen rondom jou met een dikke buik of een kindje op de arm. Op zo’n moment

raakt dat je echt in het binnenste van je ziel.”

Heb je tips voor mensen die hetzelfde doormaken?

Stefanie: “Blijven volhouden, hoe lastig het ook wordt op een bepaald moment. Zoek ook steun bij elkaar. Praat en communiceer. Alleen zo kan je er als koppel sterker uitkomen.”

Sophie: “Ik denk dat het belangrijk is dat het meer bespreekbaar wordt in de maatschappij. Dat zou veel mensen al kunnen vooruithelpen. Nu zitten zo’n zaken toch nog een beetje in de taboesfeer, al is dat al veel beter in vergelijking met een aantal jaren geleden.”

IVF VERLOOPT IN VIJF FASES

1 Hormonale stimulatie van eierstokken

Via onderhuidse injecties krijg je gedurende ongeveer 14 dagen stimulerende hormonen toegediend. Zodra er voldoende rijpe follikels zijn, plant men de eicel aspiratie.

2 Eicel aspiratie en spermaverwerking

De arts prikt net voor de (spontane) eisprong één voor één de follikels aan en zuigt de eicel op. Dezelfde dag maakt de man een spermastaal aan. Dat wordt vervolgens voorbereid voor de bevruchting.

3 Bevruchting en ontwikkeling embryo

De eicellen en zaadcellen worden samengebracht in een schaalpje met speciale vloeistoffen en in een incubator geplaatst. Na 12 tot 20 uur is zichtbaar of de eicel normaal bevrucht is. Tussen de 2e en 5e dag na de bevruchting wordt het embryo teruggeplaatst in de baarmoeder.

4 Embryoterugplaatsing

Het geselecteerde embryo wordt opgezogen en via een katheter tot in de baarmoeder gebracht. Het inbrengen verloopt via de vagina, doet geen pijn en duurt zo’n 5 à 10 minuten.

5 Nabehandeling

De dag na de eicel aspiratie wordt gestart met een progesteronbehandeling om het baarmoederslijmvlies in optimale conditie te houden. Twee weken na de embryotransfer kan een zwangerschapstest tonen of een embryo zich heeft ingenesteld.

Bij in-vitrofertilisatie gebeurt de bevruchting niet in de eileider, maar in een schaalpje in het laboratorium. In dat schaalpje brengt de embryoloog zaadcellen samen met de verzamelde eicellen. Daarna gaat het schaalpje in een broedstoof om bevruchting en embryodeling toe te laten. Vervolgens worden één of twee embryo’s in de baarmoeder teruggeplaatst, in de hoop dat één embryo zich innestelt en tot een gezond kind uitgroeit.

Bron: UZA

Bron: UZ Leuven

99 jaar artisanale marsepein van Sleeubus

Drie jaar geleden stond familiebedrijf en marsepeinmaker Sleeubus in de etalage. Vriend van de familie, Bart Peelmans, twijfelde niet. “Vijfentwintig jaar geleden trok ik met een van mijn beste vrienden en vierde generatie Sleeubus door Portugal. Dan al spraken we ervan om ooit het bedrijf over te nemen. Vandaag heb ik samen met de twee zonen en een nicht het bedrijf in handen.”

Je runt het bedrijf samen met drie familieleden Sleeubus. Is dat een lastige positie als enige buitenstaander?

“We hebben daar bij de start heel duidelijke afspraken over gemaakt. Het operationele en de commerciële strategie zijn voor mij. Zij kijken natuurlijk mee, maar dat is niet over de schouder. Dat is ondersteunend met familiale kennis. Als het gaat over familiale gevoeligheden ga ik steeds bij hen te rade. Het nieuwe consumentenmerk Louis D’Anvers is daar een mooi voorbeeld van. Louis Sleeubus is de grondlegger van het bedrijf. Het spreekt dus voor zich dat we zo’n zaken overleggen met de familie.”

Met het nieuwe consumentenmerk Louis D’Anvers gaf je al vrij snel een nieuwe toets aan het bedrijf.

“De originele naam in het Frans, Marsepein Sleeubus, is moeilijk om internationaal aan de man te brengen. Enerzijds hebben we onze B2B markt die de bakker bevoorraadt. Die zijn Sleeubus gewoon en weten waar het merk voor staat. Op de consumentenmarkt ligt dat moeilijker. We zijn wel bekend in het Antwerpse, maar daarbuiten is dat niet zo evident. Zo is Louis D’anvers geboren. Louis naar Louis Sleeubus, de oprichter. Anvers was eveneens een logische keuze omdat er heel wat Antwerpse producten al erg bekend zijn. Denk maar aan de Antwerpse handjes, Bolleke De Koninck of Elixir D’Anvers.”

Je was marketingmanager bij Carrefour, vandaag werk je in een bedrijf

met tien personeelsleden. Hoe groot was de aanpassing?

“Het grootste verschil zit ‘s morgens vroeg in mijn mailbox. Je gaat van een bedrijf met 14.000 werknemers in België naar een bedrijfje met tien mensen. Ondertussen zijn zij een deel van mijn familie. Ik ben de eerste buitenstaander die hier binnenkomt om het bedrijf te leiden. Dan moet je wel even vertrouwen winnen bij de werknemers. Maar langs de andere kant kan je ook vanaf dag één vertrouwen op die mensen. Zij voelen zich deels eigenaar van dit bedrijf. Wat kan je meer verwachten van je medewerkers?”

“Het is een eerlijk product van topkwaliteit. Ik geloof oprecht dat wij de beste marsepein ter wereld maken”

Wat zag je in een oude marsepeinfabriek en in een product waar je niet zo snel mee kunt groeien?

“Het is een eerlijk product van topkwaliteit. Ik geloof oprecht dat wij de beste marsepein ter wereld maken. De lekkerste marsepein wordt gemaakt van volgroeide amandelnoten. We selecteren die zorgvuldig uit plantages in Spanje en Portugal. Je kan die noot gaan uitpersen tot het oneindige, maar dan zal de smaak ook veel minder zijn. Omdat het product zichzelf verkocht, werd hier in het bedrijf nog nooit aan

marketing gedaan. Meer dan de telefoon opnemen en de bestelling noteren gebeurde niet. Daar liggen volgens mij de grootste kansen.”

Exporteren jullie het product al?

“Ja, maar zeer selectief. Marsepein wordt vooral gegeten in Noord- en Oost-Europa. Ook in Italië en Spanje is het vrij populair. In Frankrijk dan bijvoorbeeld veel minder, want daar heb je nougat. Vandaag exporteren we naar Nederland, het Franstalige deel van Canada en een klein beetje naar Frankrijk. Een van de volgende landen waar we ons product willen aanbieden is Israël. We zitten hier midden in de Joodse wijk in Antwerpen en merken dat de marsepein hier erg aanslaat. Dat is dus een natuurlijke volgende stap. Van daaruit willen we dan ook uitbreiden naar het Midden-Oosten.”

Hoe hard heeft de coronacrisis jullie getroffen?

“Dat is tweeledig. De eerste golf viel voor ons in het laagseizoen, dat viel dus nog ergens mee. De tweede golf viel midden in het hoogseizoen, de maanden september tot december. Je begint aan alles te twijfelen. Gaan mijn klanten wel afnemen? Of gaan mijn mensen ziek worden? Dat is een verschrikkelijke periode als werkgever. Langs de andere kant kochten de mensen veel meer lokaal en hadden ze weer meer tijd voor onze producten. Dat was dan weer positief.”

www.sleeubus.be

Bart Peelmans (44)

is geboren en getogen in Antwerpen.
Hij studeerde marketing en bouwde een
carrière uit bij Carrefour. Vandaag is hij
CEO van Maspain Sleeubus.





Matthieu Soubry (54)

studeerde handelswetenschappen en deed een MBA in Chicago. Samen met zijn broer Michel (58) runt hij het familiebedrijf.

100 jaar pasta van Soubry

De gemiddelde Belg eet ongeveer vijf kilogram pasta per jaar. Daar is Soubry voor een groot deel voor verantwoordelijk. Honderd jaar geleden waagde Joseph Soubry, grondlegger van het bedrijf, een gokje. Hij besloot iets te produceren waar Belgen nauwelijks voeling mee hadden: pasta. Een eeuw later blijkt dat nog steeds een goede keuze, want vandaag is Soubry marktleider in de Benelux.

We komen aan in Roeselare voor een gesprek met Matthieu Soubry (54). Samen met zijn broer Michel Soubry (58) is hij de derde generatie die het familiebedrijf leidt. “Tijdens de Eerste Wereldoorlog moest onze grootvader zijn bedrijf in cichorei en lijnzaadolie ontvluchten. Dat was toen nog gelegen in Moorslede. Na de oorlog vond hij het helemaal platgebombardeerd terug. Hij merkte op dat cichorei niet lang meer zou bestaan en besloot zich te richten op pasta. Een gewaagde keuze, want in die tijd werd er alleen macaroni gegeten met ham en kaas en vermicelli in de soep.”

Gekleurde prenten

Al honderd jaar geleden gaf Joseph Soubry de richting aan die het bedrijf tot op vandaag zou aanhouden. Investeren, innoveren en je product goed in de markt zetten waren zijn stokpaardjes. “Zowel in 1935 als in 1958 waren we aanwezig op de wereldtentoonstellingen, dat was ook het moment waarop het bekende logo van Soubry ontstaan is”, zegt Matthieu. Na de Expo van 1958 won het bedrijf snel aan marktaandeel. “Onze actie waarbij je punten kon sparen en deze kon inruilen voor een kunstreproductie was een heel groot succes. Aan marketing werd in die tijd nog niet echt gedacht, maar dat was best een straffe actie. Tot 2010 hebben we nog aanvragen binnengekregen.” Ook op technologisch vlak was Soubry een van de grondleggers. Met hun nieuwe manier om pasta te drogen, verrasten ze alle concurrenten. “Tot in de jaren tachtig moest pasta

maar liefst zestien uur drogen, maar door te drogen op hoge temperatuur kon dit vier keer sneller. Aanvankelijk waren velen daar sceptisch over. De kwaliteit zou minder zijn en de vitamines zouden verloren gaan, dat klopt natuurlijk niet. Ondertussen werkt iedereen op die manier.”

Tallose soorten

In de winkelrekken liggen tegenwoordig ontelbare soorten, kleuren en smaken pasta. Ook dat zag Matthieu Soubry over de jaren heen evolueren. “Origineel waren er eigenlijk maar drie soorten: macaroni, vermicelli en spaghetti bolognese. Maar ondertussen eten de mensen ook graag iets met pesto of andere sauzen. In Vlaanderen is vooral de cappellini heel populair.” Niet alleen smaken veranderen, maar ook eetpatronen. Ook daar moest Soubry op inspelen. “Volkorenpasta en biopasta nemen een groot deel van de markt in. Onze laatste worp is een pasta met peulvruchten. Door de linzen of erwten is het rijk aan proteïnes, maar wel vegetarisch. Spelt, haver en voorgekookte pasta behoren ook tot ons gamma. Zo zijn we er voor ieder type consument.”

Naast innovatie legt Soubry al jaar en dag de nadruk op kwaliteit. “Pasta is een klassiek product dat al lang op de markt is, maar toch is de kwaliteit de laatste decennia sterk verbeterd. Met ons al-dente-gamma hebben we een pasta op de markt gebracht die steviger is. Pasta die wat papperig aanvoelt in de mond wordt toch ervaren als minder in kwaliteit.”

“De gemiddelde Belg eet vijf kilo pasta per jaar, voor een Italiaan is dat al snel drieëntwintig kilo. En toch durven de Italianen al eens afkijken hoe we hier pasta maken.”

5 kilo

“De gemiddelde Belg eet vijf kilo pasta per jaar, voor een Italiaan is dat al snel drieëntwintig kilo. En toch durven de Italianen al eens afkijken hoe we hier pasta maken.” Soubry is marktleider in de Benelux en verkoopt zijn producten over heel Europa en zelfs tot in Japan. Toch zien we nog veel groeipotentieel, zegt Matthieu. “De groeimogelijkheden voor ons bedrijf zitten meer in het buitenland dan in het binnenland. Je kan de mensen moeilijk dubbel zoveel pasta laten eten. Jaarlijks rolt hier meer dan 100.000 ton pasta van de band. 65% daarvan wordt geëxporteerd naar het buitenland. De retail is voor ons een belangrijke afzetmarkt, maar ook verkoop van pasta als bereide maaltijd is niet te onderschatten.”

Soubry in cijfers:

- Bestaat 100 jaar
- Derde generatie familiebedrijf
- 400+ werknemers
- 100.000 ton pasta per jaar

www.soubry.be

Dorpsbrouwerij met internationaal karakter

Jef Versele (45) staat al tien jaar aan het roer, of moeten we zeggen de brouwketels, van brouwerij Van Steenberge. Als zesde generatie brouwer deed hij twintig jaar geleden zijn intrede in het familiebedrijf. Sindsdien schaalde hij de productie op van 3,5 miljoen naar 18 miljoen liter bier per jaar. Nieuwe biersoorten, exclusieve edities en creatieve marketing in combinatie met originele kwaliteit stuwden de producent van Augustijn en Gulden Draak vooruit.

1784. Jan-Baptist De Bruyne, grondlegger van het bedrijf, was landbouwer. Tijdens de strenge winter begon hij voor het eerst met bierbrouwen. “Dat was een tijd waarin elk dorp zijn eigen brouwerij had. Alleen al in het Meetjesland waren er honderden. Jan-Baptist had zelf geen kinderen, maar zijn neef, Jozef Schelfaut, trad in zijn voetsporen”, zegt Jef. “Vanaf dan begon elke brouwerij zijn eigen horecazaken aan te kopen. We brouwden dus bier om onze eigen cafés te voorzien in die tijd. Dat was tot en met de jaren vijftig-zestig ons verdienmodel. Op zich liep dat goed, maar de brouwerij kon dus alleen maar groeien als er ook meer cafés bijkwamen. Op een bepaald moment botst dat op zijn limieten.”

Na Jozef Schelfaut nam zijn dochter, Margriet Schelfaut, de leiding over van het bedrijf. Dat deed ze samen met haar man, Paul Van Steenberge. “Mijn overgrootouders waren zeer bedrijvige mensen. De brouwerij was maar één van hun vele bezigheden. De eerste echte brouwer in de familie was hun zoon, Jozef Van Steenberge. Mijn grootvader had drie dochters, waaronder mijn moeder Greta. De brouwkunst gaf hij door aan zijn zoon Paul, die de vijfde generatie brouwer zou worden. Jozef en Paul leerden mij op hun beurt de kneepjes van het brouwen en zo ben ik tot op vandaag zesde generatie brouwer in het bedrijf.”

Speciaalbieren

De brouwerij produceert een doorsnee pils, maar is toch voornamelijk bekend van de sterkere speciaalbieren. “Mijn overgrootvader was een goede vriend van meneer Moortgat (*Duvel Moortgat, red.*). Hij inspireerde ons om iets te maken wat een ander niet had. In die tijd kwamen de speciaalbieren op. Mijn grootvader is mee op die kar gesprongen. Een tweede geluk is dat we niet veel later de paters Augustijn ontmoetten. Zij zetten ons op weg om een bier van hoge gisting te maken. Ik ben er tot op vandaag van overtuigd dat die twee zaken de redding zijn geweest van de brouwerij.” Vandaag zijn er meer dan driehonderd brouwerijen in Vlaanderen. En toch wordt er in Ertvelde iets gemaakt wat niemand anders heeft. “Wij zijn één van de weinige brouwe-

rijen die met een eigen gistweek werken. Die gist is verantwoordelijk voor het eigen aroma en het aparte karakter van het bier. Daarnaast pasteuriseren wij ons bier niet en zijn wij één van de weinigen die zowel nagisting doen op fles als op vat”, zegt Jef.

“De mensen drinken minder, maar ze drinken wel beter en dat is alleen maar in ons voordeel”

“Langs de andere kant is het natuurlijk niet gemakkelijk met zoveel aanbieders, maar ik ben ervan overtuigd dat een beetje concurrentie ons beter maakt. Zo kunnen we ook met meer aan de kar trekken van de speciaalbieren. De mensen drinken minder, maar ze drinken wel beter en dat is alleen maar in ons voordeel.”

Vijfenzestig landen

De brouwerij groeit ondertussen verder. “Voor de coronacrisis hadden we ongeveer 48 voltijdse werknemers. In volle crisis is dat geslonken tot 32. Het spreekt voor zich dat dat een moeilijke periode was. Qua productie en afzet zitten we nu weer op het niveau van 2019, dat stemt mij optimistisch”, vertelt Jef. “De grootste uitdaging is momenteel om de juiste mensen op de juiste plaats te krijgen. Voornamelijk in de verkoop loopt dat moeilijk.” Ondanks die crisis heeft de brouwerij nog steeds een heel grote afzetmarkt. “We exporteren onze bieren vandaag naar ongeveer 65 landen. In Europa zijn de belangrijkste Italië, Spanje en Frankrijk, maar ook in de VS, Australië en enkele Aziatische landen kunnen ze onze bieren smaken”, zegt Jef. “Hoewel we wereldwijd exporteren blijft het lokale verhaal ook heel belangrijk voor ons. Daarmee zijn we gegroeid en groot geworden. Initiatieven of verenigingen uit de buurt proberen we zoveel mogelijk te steunen. Een brouwerij heeft een sociaal karakter, daar moeten we gevolg aan geven.”

www.vansteenberge.com



Jef Versele (45)

is de zesde generatie brouwer en heeft al tien jaar de leiding over brouwerij Van Steenberge.



100.000 familiebedrijven dreigen te verdwijnen

De komende tien jaar zullen meer dan 100.000 Belgische familiebedrijven verdwijnen bij gebrek aan een overnemer. Het is steeds minder een uitgemaakte zaak dat kinderen het familiebedrijf overnemen. Velen zien ook tegenop het “future-proof” maken van het bedrijf met bijvoorbeeld e-commerce. Belgische familiale ondernemingen zijn goed voor 45 procent van de tewerkstelling en vertegenwoordigen één derde van ons bruto binnenlands product (bbp).

Driekwart Vlaamse websites niet in orde met GDPR

Volgens GDPRwise is driekwart van de Vlaamse kmo's en vrije beroepen op hun website niet in orde met de privacyregels. Nochtans kunnen bedrijven met de software van GDPRwise snel orde op zaken stellen voor bijvoorbeeld de formulering van het privacybeleid, het maken van een register van activiteiten waarbij persoonlijke data worden verwerkt, het in kaart brengen van hoe gegevens worden gedeeld van derde partijen en hoe het personeel omgaat met persoonlijke data.



Bijzondere bijdrage sociale zekerheid verdwijnt

De bijzondere bijdrage sociale zekerheid (BBSZ) dooft uit. Dat is een inhouding op het nettoloon van werknemers en hoge ambtenaren die in 1994 werd ingevoerd om de sociale zekerheid extra

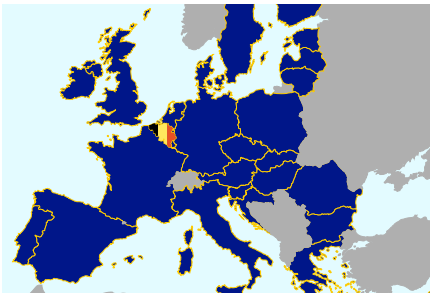
te financieren. Hoeveel een werknemers daardoor precies netto per maand zal overhouden is afhankelijk van zijn of haar brutoloon en van de gezinssituatie. De afschaffing wordt ook gespreid over meerdere jaren.

Covid-19 erkend als beroepsziekte

Covid-19 wordt voor werknemers in bepaalde sectoren erkend als beroepsziekte. Dat betekent dat ze tot 90 procent van hun loon behouden. Belangrijkste voorwaarde is dat binnen de 14 dagen in totaal vijf mensen op dezelfde werkvloer besmet zijn geraakt. Meer info op fedris.be of via covid19@fedris.be

Al bijna één op vijf buitenlanders

Bijna 20 procent van de werknemers in onze bedrijven hebben al een andere nationaliteit dan de Belgische. De grootste groepen zijn de Fransen, Roemenen en Bulgaren, en Italianen. Verder in de top-10 staan Spanjaarden, Portugezen, Polen, Nederlanders, Duitsers en Britten.



Nu al 190 knelpuntberoepen

Bijna alle bedrijfsleiders liggen er wakker van: voldoende werkrachten vinden. Er zijn nu al 190 knelpuntberoepen, zowat één derde van alle beroepen. Zo zoekt de VDAB meer dan 500 boekhouders en bijna evenveel werfleiders. In de ICT staan er zelfs bijna 1.700 vacatures open. Er worden ook 460 plaatsers van elektrotechnische installaties gezocht, meer dan 400 wegwerkers en 600 technici voor industriële installaties. Bedrijven zoeken noodoplossingen om het tekort aan werknemers tegen te gaan. Zo sluiten restaurants en carwashes extra dagen in de week.



avixi
uw sociaal verzekeringsfonds

Startcentrum zelfstandigen
Sociaal verzekeringsfonds
Ondernemingsloket
Aanvullende verzekeringen

avixi is de fusie van
Incozina en Multipen

www.avixi.be
info@avixi.be

The advertisement features a background image of two women sitting at a desk. One woman is leaning over the desk, looking at a document, while the other is sitting on a blue cushion, smiling. The avixi logo is prominently displayed in the center. A teal speech bubble contains text about services offered. The bottom right corner includes contact information and a note about the company's formation.

15%
KORTING
VOOR LM-LEDEN

DECEMBER
=
ACTIEMAAND

IN ALLE LM ZORGSHOPS

10%
EXTRA KORTING
OP ALLE PRODUCTEN

Actie van
3/12 t.e.m.
31/12/2021

Niet-leden krijgen
10% korting

WWW.LMZORGSHOP.BE