

Helder.

INSPIRATIEMAGAZINE BANK VAN BREDA — juni 2022

De heropening van het KMSKA

Algemeen directeur Carmen Willems
licht een tip van de sluier

Hoe duurzaam denkt u als arts?

Durf te springen

Basejumper geeft tips

Kunnen we China vertrouwen?

Een land in transitie





Kent u het juiste evenwicht tussen uw professioneel en uw privévermogen?

Als ondernemer balanceert u dagelijks tussen uw
professionele en uw privésituatie.
Dit doet u bij het uitoefenen van uw job én
bij de opbouw van uw totaalinkomen.

Schenk voldoende aandacht aan het juiste evenwicht tussen
uw professioneel en uw privévermogen.

Elke keuze heeft invloed op de balans.

Maak dan ook voldoende tijd voor deze evenwichtsoefening.

Bekijk het totaalplaatje, samen met Bank Van Breda.
Enkel voor ondernemers en vrije beroepen

‘Alleen in HELDER water zie je diepte.’

Rutger Kopland – Nederlands dichter

We trakteren u met trots op de eerste editie van ons nieuw magazine.
Fijn dat u meteen begint te bladeren.
Voor ons omwille van het enthousiasme en de arbeid die hieraan voorafgingen.
Voor jullie omdat deze 60 pagina's ongetwijfeld zullen inspireren.

HELDER is de naam. Een weldoordachte keuze.
Zes letters die perfect samenvatten waar dit magazine voor staat.
Een magazine waarin jullie voortaan de hoofdrol spelen.
Wat houdt jullie bezig als ondernemer of als vrij beroep?
Wie of wat kan jullie inspireren? Inzicht geven?
Aanzetten tot mooie dingen? Geruststellen?
Of gewoon heerlijk doen genieten?

HELDER staat voor

KLAAR & DUIDELIJK

Ook moeilijkere materie verdient
een plek in dit magazine. We
schuwen geen onderwerp.
Omdat we alles op alles zetten
om ook dan in een klare taal te
communiceren en aan duidelijkheid
niets te wensen over te laten.

SCHERP & KRITISCH

We vullen niet zomaar dit magazine. We
gaan op zoek naar mensen met kennis
van zaken die weten waarover ze praten.
We bekijken de dingen met een kritische
bril. We houden onszelf scherp tijdens
het schrijven. We hopen u scherp te
houden bij het lezen.

DOORZICHTIG & TRANSPARANT

We winden er geen doekjes om.
What you read is what you get.
We gaan voor een transparante
aanpak die volledig in lijn ligt met
waar Bank Van Breda voor staat.
Een open, eerlijke en directe
communicatie met elke klant.
En dit vaak een leven lang.

Benieuwd naar wat volgt? Blader dan vooral verder.
Neem uw tijd om u te laten inspireren en geniet.
Alvast veel leesplezier!

We haalden onze inspiratie voor dit nummer ook uit
enkele events en webinars van Van Breda The SQUARE,
het ontmoetingsplatform van Bank Van Breda.

6

Carmen Willems

Boeiend gesprek met de algemeen directeur van het KMSKA

16

Basejumper Cedric Dumont

‘Elke droom begint buiten je comfortzone’

20

‘Don’t hate me because I’m plastic’

Het verhaal achter de quote

24

Kunnen we China vertrouwen?

Sinoloog Pascal Coppens deelt zijn visie

32

De vier pijlers van welzijn

Over het belang van evenwicht tussen de vier belangrijke relaties in ons leven

40

Kan iedereen leiden?

De basisprincipes van persoonlijk leiderschap

46

Duurzaamheid in de gezondheidssector

Hoe duurzaam denkt u als arts?

52

Zeker doen

Tips om even op adem te komen

56

Van Breda THE SQUARE

Laat u inspireren door collega ondernemers en vrije beroepen



‘IK ZAL ME VAAK TUSSEN
DE BEZOEKERS BEGEVEN
OM HUN REACTIE TE ZIEN.
EN DAN HOOP IK VOORAL
VERWONDERING OP HUN
GEZICHT TE LEZEN.’

Elf jaar lang werd met man en macht gewerkt om het Koninklijk Museum van Schone Kunsten in Antwerpen (KMSKA) opnieuw voor het grote publiek open te stellen. Een lange periode van renovatie en creatie van extra tentoonstellingsruimte wordt feestelijk afgesloten op 25 september 2022. Een hoogdag voor alle liefhebbers van oude meesterwerken én moderne kunst. Ook Bank Van Breda kijkt als partner van dit prachtige project heel erg uit naar de heropening. Net als directeur Carmen Willems en haar team. Het mooiste museum van Europa, dat is hun ambitie. Ze zijn goed op weg, is ook mijn conclusie na een uitgebreide preview.

Carmen Willems

De zalen zijn zo goed als af, de werken moet ik er nog even bij denken. En toch voel ik meteen dat dit prachtige gebouw heel wat bezoekers versteld zal doen staan. Vooral de mix van oud en nieuw is verrassend en adembenemend mooi. Ons jarenlange geduld zal ruimschoots beloond worden. Nog heel even en ons land heeft er een parel van een museum bij. Ik maak voor het eerst kennis met de algemeen directeur. Carmen Willems is niet aan haar proefstuk toe. Ze was 21 jaar lang directeur van het Gallo-Romeins museum in Tongeren. In 2017 werd ze zakelijk directeur bij het KMSKA. Drie jaar later werd ze door de Raad van Bestuur gevraagd om algemeen directeur te worden. Niet slecht voor iemand die aanvankelijk als vreemde eend in de museale bijt beschouwd werd.

CARMEN WILLEMS

‘Ik ben economiste van opleiding, een atypisch profiel in de museumsector. Bovendien was ik nog erg jong toen ik in het museum in Tongeren begon. Logisch dat andere museumdirecteuren vreemd opkeken toen ik plots als nieuwe directeur verscheen. Ze hadden een ervaren archeologe of kunsthistorica verwacht. En toch beet ik me als buitenbeentje vast in de museale wereld. Met alle gevolgen van dien. Ik blies samen met mijn team het museum nieuw leven in. En geleidelijk aan groeide ook de appreciatie bij de collega's.’

Kreeg je die voorliefde voor cultuur en musea van thuis uit mee?

Carmen Willems: ‘Ik had al op jonge leeftijd een grote belangstelling voor kunst en cultuur. Maar ik heb dat niet met de paplepel meegekregen. Ik moest hemel en aarde verzetten om naar de muziekschool te kunnen gaan. Ik heb lang piano en viool gespeeld. Toen ik kunstgeschiedenis wilde gaan studeren, hield mijn vader de boot af. Dat was een luxestudie, zei hij. Ik koos uiteindelijk voor economie omdat ik een breed interesseveld had. En toch bleef ik ook dan zoeken naar een connectie met cultuur. Ik maakte uiteindelijk mijn thesis over kunst-sponsoring. Na mijn studies kon ik aan de slag bij de Antwerpse bouwonderneming Interbuild die hoofdsponsor was van Antwerpen 93, culturele hoofdstad van Europa. Ik mocht daar dat dossier begeleiden en uitwerken.’

Je bent nu al vijf jaar museumdirecteur van het KMSKA en nog steeds heb je geen museumbezoeker gezien. Hoe voelt dat?

Carmen Willems: ‘Toen ik begon, wist ik niet wanneer het museum open zou gaan. Ook de partners die mee in dit gigantische project wilden stappen, kon ik geen specifieke openingsdatum geven. Moeilijk om dan te onderhandelen over sponsoring. Partners willen boter bij de vis. En toch kreeg ik mooie partnerships rond. Ook voor het team was dit moeilijk. Hen blijven motiveren en klaarstomen voor zo’n grootse heropening zonder een duidelijke datum voor ogen, was niet evident. Ook zij kregen eerst de boodschap dat het museum in 2014 zou opengaan. Dan werd het 2016. Dan 2017 en 2019. De datum schoof steeds op. En dat vroeg ook van hen een enorme flexibiliteit om telkens weer de batterijen terug op te laden.’



KMSKA 2022

Wat is er in de voorbije elf jaar zo allemaal gebeurd?

Carmen Willems: ‘We hebben niet stilgezeten. Zo zorgden we ervoor dat onze collectie de wereld rond reisde. We toonden onze werken in binnen- en buitenland door bruiklenen en met eigen tentoonstellingen. Het gaat om 4000 kunstwerken. Zes miljoen bezoekers hebben we hierdoor bereikt. Het museum was dan wel gesloten voor het publiek, maar de kunstwerken van het KMSKA zaten niet achter slot en grendel. Daarnaast hebben we een eigen restauratie atelier uitgebouwd. 200 werken werden met de nodige expertise gerestaureerd. En uiteraard hebben we alles op alles gezet om met ons team de presentatie van de nieuwe collectie klaar te stomen. Er is best wel veel werk verzet de voorbije jaren. En nu zitten we in de laatste maanden van onze zwangerschap, zeg maar. Je kijkt er heel lang naar uit en dan ineens komt het snel dichterbij. Spannend.’

Er is niet alleen de collectie. Ook het gebouw aan sich onderging een metamorfose.

Carmen Willems: ‘Voordat we aan de werken begonnen, was het gebouw in slechte staat. Volkomen logisch na 120 jaar. Renovatie was een noodzaak. Bovendien was er omwille van plaatsgebrek ook nood aan uitbreiding. De architecte Dikkie Scipio van KAAAN Architecten kreeg deze opdracht. Ze creëerde 40% meer expositieruimte. Niet door extra vleugels aan te bouwen maar door de vier patio's of binnenkoeren van het bestaande gebouw om te bouwen tot een museumvolume met tien nieuwe zalen. Een moderne doos werd geschoven in de bestaande negentiende eeuwse structuur van het gebouw. Zo verbond ze oud en nieuw naadloos met elkaar. Dit originele concept neemt je als bezoeker mee op een avontuurlijke reis langs twee werelden. In de historische zalen krijg je kunst te zien die gemaakt werd voor 1880, in het moderne gedeelte geniet je van James Ensor en kunst van na 1880.

‘Als je als museum niet de doelstelling hebt om mensen rijker te maken, vraag ik me oprecht af of je dan nog wel een museum bent.’

De tijd teisterde ook de buitenzijde van het museum. De gevels verzonken in dof grijs. Na een minutieuze restauratie herwonen de gevels opnieuw hun bedoelde schakeringen van roze, oranje, grijs en blauw. Bovenaan de grote toegangstrap vind je nu het grootste kunstmozaïek van België. Het mozaïek werd ontworpen door kunstenaar Marie Zolamian. Het mozaïekatelier Mosaico di Due creëerde een puzzel van 76 m² bestaande uit 600 000 steentjes.’

Het KMSKA is gigantisch groot. Moeilijk toch om alle zalen tijdens één bezoek te zien?

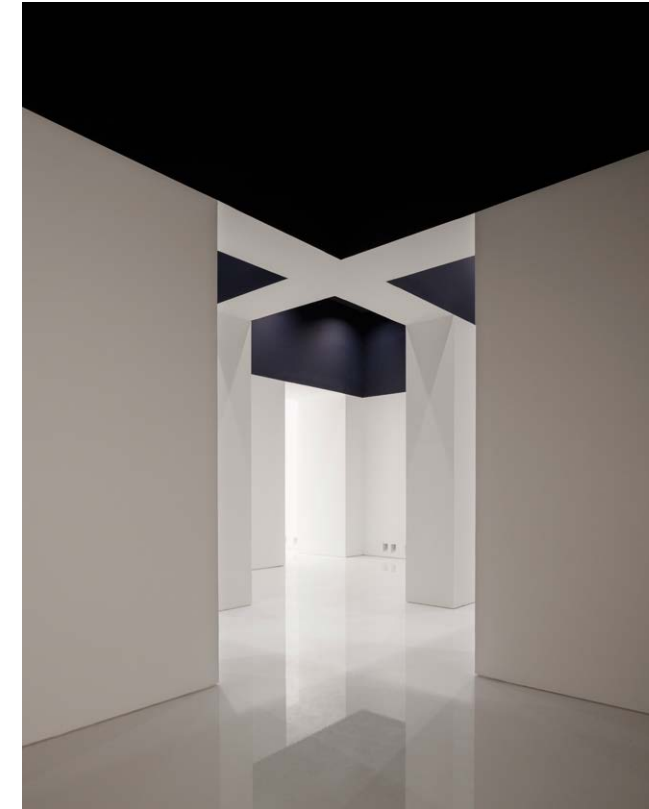
Carmen Willems: ‘Het KMSKA triggert tot herhaalbezoek. Je kan het museum nooit in zijn totaliteit tijdens één bezoek gezien hebben. Fijn als kunstliefhebbers in de diepte willen gaan en bijgevolg enkele keren terugkomen. Maar je hebt ook mensen die last hebben van FOMO. Ze zijn bang om iets te missen bij hun eerste en misschien wel enige bezoek. Deze mensen willen we bij de hand nemen en een highlight tour aanbieden waarbij ze een wandeling door het museum doen en kennismaken met 25 van onze absolute meesterwerken. Voor mensen die maar één keer kunnen langskomen omdat ze niet in de buurt wonen, zal dit toch een gevoel van voldoening geven. Maar we willen daarnaast zeker ook mensen stimuleren om af en toe te komen verdwalen in het museum. Bij elk bezoek één zaal bekijken, dat kan ook.’

Wat zal het KMSKA onderscheiden van heel wat andere musea in Europa?

Carmen Willems: ‘We zetten heel erg in op beleving. Beleving in heel brede zin. Vanop afstand kijken naar en genieten van een bepaald kunstwerk, dat kan uiteraard. Maar wij gaan verder dan dat. We willen de drempel laag houden door te verwonderen, verrijken en verbinden. Nieuwe dingen ontdekken en zo verwonderd zijn dat je dit ook wil delen met anderen. We willen mensen op deze manier met elkaar verbinden. Na het bezoek maar ook ter plaatse in de museumzaal. En we willen mensen rijker maken. Als je als museum niet de doelstelling hebt om mensen iets bij te brengen, dan vraag ik me oprecht af of je dan nog wel een museum bent. En dan heb ik het niet over pure feiten willen meegeven. Verrijken betekent voor mij eerder de maatschappij van nu beter begrijpen door de verhalen die in ons museum verteld worden. Rijker worden door al die schoonheid of lelijkheid, door de blijdschap en tristesse. Er zitten zoveel emotionele lagen in een kunstwerk. Wat je emotioneert, neem je ook mee. Daar willen we heel erg op inzetten.’

Hoe zal dat inzetten op beleving zich concreet uiten?

Carmen Willems: ‘We willen letterlijk een parcours aanbieden waarop mensen iets beleven. Zo is er bijvoorbeeld het project Radio Bart. Of: anders kijken, meer zien. Medewerker Bart verloor tijdens zijn loopbaan bij het KMSKA zijn zicht. In zijn mobiele studio vat Radio Bart post in de buurt van een kunstwerk. Hij nodigt bezoekers uit om in zijn plaats te kijken. Zo verzamelt hij unieke invalshoeken van verschillende mensen. Tegelijk kijkt ook de bezoeker zelf langer dan de gemiddelde 28 seconden naar een werk. Door in gesprek te gaan met iemand die niet meer ziet, kijk je anders. En door langer te kijken, zie je samen meer. Je let op kleur, vorm, textuur en materialen en je beschrijft een sfeer, verhaal of emotie.’



Ook met ‘De Tien’ willen we beleving tijdens een bezoek aan het museum stimuleren. Kunstenaar en operaregisseur Christophe Coppens ontwierp een reeks grote en kleine sculpturen die doorheen het museum een eigen parcours vormen. De vreemde figuren en verrassende vormen zijn details uit kunstwerken. Ze zijn het startpunt voor de zoektocht ‘De Tien’. Kinderen gaan op zoek naar het detail in de kunstwerken om zo beter te kijken. Bij elk detail hoort een opdracht waarvan kinderen het resultaat kunnen bijhouden in een tekenboekje. Voor de modale bezoeker zijn de ontwerpen volwaardige kunstinstallaties die een bevreemdend universum opwekken. We hebben ook in de aanloop naar de heropening iets meer

dan twintig Artists in Residence aan ons verbonden. Zij dompelen zich vijf jaar onder in de collectie. Rubens, Van Eyck, Fouquet, Ensor, Magritte, Rodin... Welke effect hebben ze op deze hedendaagse kunstenaars? Ze laten zich inspireren door de oude en moderne meesters of door het museumgebouw zelf en geven er hun hedendaagse interpretatie van. Van Het Zesde Metaal, Ikraaan, Admiral Freebee, Joffrey Anane en Stef Kamil Carlens tot Tom Van Dyck en Dimitri Leue. Zij worden tijdens de openingsweek en het openingsfestival, dat loopt tot eind 2022, op gezette tijden ingeschakeld. Ook zij voegen beleving toe aan het museum. Ze zullen ongetwijfeld voor extra energie zorgen.’

Naast het museum zijn jullie ook een wetenschappelijke instelling. Wat betekent dit precies?

Carmen Willems: ‘Dat is inderdaad zo, ook al weten weinig mensen dat. Dat betekent vooral dat we onze mensen de tijd geven om onderzoek te doen op de collectie. Dat doen we samen met enkele universiteiten. We proberen bijvoorbeeld zoveel mogelijk doctoraatsstudenten te motiveren om op onze collectie te werken. Die inzichten hebben we nodig om de verhalen rond een werk of kunstenaar op een publieksgerichte manier te vertellen aan een brede en diverse doelgroep. Ook wij leren nog elke dag bij over Rubens. We mogen er echt niet van uitgaan dat een dergelijk figuur intussen voldoende bestudeerd is. Dat onderzoek stopt nooit. Er komen ook steeds nieuwere technologieën bij. Het KMSKA is heel sterk in materiaaltechnisch onderzoek. Ook dat doen we samen met de Universiteit van Antwerpen. Zo zorgt nieuwe apparatuur ervoor dat we veel gemakkelijker de verschillende lagen van een schilderij kunnen analyseren waardoor we ook het creatieve proces van de kunstenaar in kwestie kunnen begrijpen. Er zijn schilderijen die vroeger toegeschreven werden aan Rubens en na recent onderzoek toegeschreven worden aan Van Dyck.’

‘Voor een museum is het belangrijk om met de hele maatschappij te connecteren. We willen het brede publiek bereiken.’

‘Ondernemers blijken erg gevoelig voor onze ambitie om het museum internationaal te positioneren.’

Een museum van dit kaliber draaiende blijven houden, daarvoor zijn middelen nodig. Welke rol kunnen ondernemers hierin spelen?

Carmen Willems: ‘Voor een museum is het belangrijk om met de hele maatschappij te connecteren. We willen het brede publiek bereiken waarin ondernemers een belangrijke doelgroep zijn. Ik ben ervan overtuigd dat kunst voor ondernemers een mooie aanvulling kan zijn in hun mentaal welzijn. Maar er is meer. Ondernemers krijgen hier ook een mooi forum om activiteiten te organiseren voor hun bedrijf, relaties en klanten. Het is een uitgelezen plek om met hun toprelaties, ook internationaal, naar de meesterwerken van onze Vlaamse meesters te komen kijken. We bieden eveneens de mogelijkheid om hier te netwerken. Zo stellen we enkele zalen hiervoor ter beschikking. Dit is een meerwaarde voor de ondernemers zelf, maar ook voor ons. Wij zijn voor onze publiekswerking helemaal zelfbedruipend. Waar halen we de middelen? Ticketverkoop uiteraard. Maar ook onze partnerships met ondernemingen spelen hierin een belangrijke rol. En dan gaat het niet zomaar om sponsorbedragen. We willen deze partnerships ook echt samen met de onderneming uitwerken in functie van wat het bedrijf interessant vindt. Ook op deze manier kunnen we zoveel mogelijk mensen binnen het netwerk van die ondernemer laten participeren aan kunst in het museum. We willen vooral bouwen aan duurzame relaties met die ondernemingen. Net zoals met Bank Van Breda die ons de komende drie jaar zal ondersteunen. We merken echt dat niet alleen het publiek maar ook de ondernemerswereld gelooft in het potentieel van het KMSKA. Ondernemers blijken erg gevoelig voor onze ambitie om het museum internationaal te positioneren. Ze beseffen dat we daarvoor hulp nodig hebben.’

Heb je zelf een favoriet kunstwerk?

Carmen Willems: ‘Toen ik voor het eerst ‘Kersen’ van de uit Friesland afkomstige schilder Lourens Alma Tadema zag, was ik meteen getriggerd. Nu het bij ons al op zaal hangt, denk ik elke keer: ‘man, wat een mooi werk’. Waarom? Misschien omdat ik mezelf wel wat in de vrouw op het schilderij herken? Ik weet het niet. Ook de Madonna van Fouquet vind ik prachtig. Ik kan nog steeds niet geloven dat dit een werk van 1454 is. Zo’n hedendaagse uitstraling. En eerlijk is eerlijk, Rubens is nooit echt mijn favoriet geweest. Maar nu ik de Rubenszaal binnenwandelen, vind ik al die altaarstukken toch wel heel intrigerend. Mijn favoriet stuk hangt ook samen met de sfeer van de dag. Met hoe ik me voel. Ook de manier van presenteren op zaal zal in de toekomst mijn voorkeur bepalen, vermoed ik. Sommige werken zullen er meer uitspringen dan andere.’

Wat is jouw ultieme ambitie als museumdirecteur?

Carmen Willems: ‘Ik zal pas echt tevreden zijn als ik merk dat onze bezoekers een afspiegeling zijn van de mensen die we op straat zien lopen. Als museum heb je de taak om daar op z’n minst naar te streven, vind ik. Betekent dit dat we de klassieke museumbezoeker vergeten? Zeker niet. Het gaat vooral om ook hierin het juiste evenwicht zien te vinden. Verder hoop ik echt verwondering op het gezicht van de bezoekers te lezen. Ik zal me vaak tussen de bezoekers begeven om te kijken hoe ze reageren. Als de evaluatie van wat ze zien en voelen ook nog eens positief is, dan zijn we in onze missie geslaagd en zal ik opnieuw iets rustiger slapen.’



8400	HET KMSKA IN CIJFERS
650	
25 000	
21 000	
4	
50	
2,4	
100	
150 000	

De collectie bevat zo’n **8400 kunstwerken** en is daarmee de grootste en belangrijkste openbare kunstcollectie in Vlaanderen. Iets meer dan **650 werken** zullen in het vernieuwde museum te zien zijn, waaronder werken van Rubens, Ensor, Magritte, Wouters, Van Eyck, Van Dyck, Jordaens en Fouquet. Alle schilderijen in het intern depot wegen samen **25 000 kilo**.

De oppervlakte van het gebouw telt **21 000 m²**. Dat zijn ongeveer **4 voetbalvelden**. Wie door alle **50 museumzalen** wandelt, legt een parcours af van zo’n **2,4 kilometer**.

Het masterplan (restauratie van de oude zalen en gevel, de bouw van het nieuwe gedeelte en de aanleg van de tuin) zal zo’n **100 miljoen euro** kosten. De eerste plannen werden gemaakt in 2003. Het museum sloot in het najaar van 2010. De heropening vindt plaats op 24 en 25 september 2022. Het museum mikt dit jaar nog op **150 000 bezoekers**.



SCAN &
WIN tickets

‘Corona stimuleerde ons om opportuniteiten met beide handen aan te nemen. Het was een moeilijke tijd, maar we kijken er toch positief op terug.’



Wie zijn Tom Maes, Kristof Van Steenkiste en Jeroen Van Hoorde?
Zaakvoerders SoftTouch — Software voor Retail — Klant bij Bank Van Breda sinds 2018

Tom Maes: ‘Zeventien jaar geleden begon ik als eerste werknemer bij SoftTouch, een gespecialiseerd IT-bedrijf in kassa- en voorraadbeheersystemen voor modezaken. Ik kwam in dienst als vertegenwoordiger en stond in voor de installatie-opleidingen en begeleidingen. Een fijne job, dat voelde ik meteen. Er was een klik met zaakvoerder Frank. Ik voelde me goed bij SoftTouch.’

Kristof Van Steenkiste: ‘Ik kwam twee jaar later. Frank was op zoek naar iemand die Tom kon ondersteunen. Hij kwam bij mij terecht. Ik ben programmeur van opleiding. Frank gaf me als eerste opdracht om een helpdesk voor de klanten op te richten zodat we hen vanop afstand konden begeleiden en ondersteunen. Uiteindelijk gaf Frank de volledige programmatie uit handen en nam ik dit van hem over. SoftTouch groeide, er kwamen al snel collega’s bij. Jeroen bijvoorbeeld.’

Jeroen Van Hoorde: ‘Ik was aanvankelijk klant bij SoftTouch. Als IT-verantwoordelijke bij een groot Belgische modemerik had ik af en toe een babbel met Frank. Hij zocht extra mensen, vertelde hij me op een dag. Ik had ervaring binnen de IT én de modewereld. Zo kwam ook ik bij SoftTouch terecht.

Samen met Tom en Kristof vormen we een complementair trio. Tom klom op in het commerciële, Kristof neemt de volledige programmatie op zich en ik volg de projecten op en sta in nauw contact met de klanten.’

Tom Maes: ‘Zeven jaar geleden vroeg Frank aan Jeroen en mij om mee in de zaak te stappen. We werden vennoten. Toen Frank drie jaar later aankondigde dat hij een stapje achteruit wilde zetten, vroeg hij ons meteen wat we ervan vonden om ook Kristof mee in het bedrijf te betrekken. We twijfelden geen seconde. Sindsdien zijn we met z’n drieën zaakvoerder van SoftTouch.’

OVERLEVINGSMODUS

Tom Maes: ‘Ook wij hebben enkele niet zo evidente jaren achter de rug. Corona zette zowel ons privé- als professioneel leven op hun kop. Er was zoveel onzekerheid. Hoe lang zou dit duren? Ook wij konden niet anders dan in overlevingsmodus gaan. Samen met onze medewerkers werkten we fulltime van thuis. IT’ers zijn al niet de gemakkelijkste praters. Plots moest dit ook nog eens via een scherm en vanop afstand gebeuren. We hebben op dat vlak zeker moeten schakelen. Zowel intern

als naar onze klanten. Hun kassasysteem stond helemaal op punt, maar de winkel moest dicht. Hoe konden wij hen helpen?

Enkele maanden voor corona hadden wij al aangevoeld dat de nood aan een betaalbare en gebruiksvriendelijke webshop bij heel wat klanten hoog was. We waren daar al mee bezig. Op ons event rond 20 jaar SoftTouch in 2019 hadden we al onze webshopoplossing voorgesteld aan een honderdtal klanten. Een betaalbare en gebruiksvriendelijke oplossing als uitbreiding op ons bestaand kassa en voorraadbeheersysteem. En dit zowel voor het kleine boetiekje om de hoek als voor de grotere ketens. De meningen onder de klanten waren toen verdeeld. Heel wat detailhandelaren hadden iets van: ‘Een webshop, daar beginnen we niet mee’. Maar toen was er nog geen sprake van corona. Enkele maanden later overviel het virus ons en stonden diezelfde klanten mee in de rij om een webshop op te richten. En het liefst zo snel mogelijk.

Dus gingen we meteen aan de slag. Onze webshopplannen kwamen in een stroomversnelling terecht. Ons hele team zette alles op alles om zoveel mogelijk klanten te helpen. Van ’s morgensvroeg tot ’s avonds laat. We hebben toen keihard gewerkt. Soms waren we met vijf webshops in één week bezig. Want de vragen bleven binnenstromen. Klanten zaten zonder omzet en wilden zo snel mogelijk schakelen. Want de rekeningen moesten wel betaald blijven worden.’

WIN-WIN VOOR ALLE PARTIJEN

Jeroen Van Hoorde: ‘Uiteindelijk werd het een win-win voor alle partijen. ‘Hadden we jullie niet gehad, dan weten we niet of we corona overleefd hadden,’ vertelden klanten ons achteraf. Onze webshopoplossing was ook voor ons een extra bron van inkomsten die we echt nodig hadden.

Als we er nu op terugkijken, dan kunnen we met trots zeggen dat corona ons niet klein heeft gekregen. Integendeel zelfs. Het virus stimuleerde ons om opportuniteiten met beide handen aan te nemen. Het was een vervelende en moeilijke tijd op heel wat vlakken, maar SoftTouch kijkt er zonder twijfel positief op terug.’

‘Ons hele team zette alles op alles om zoveel mogelijk klanten te helpen met onze webshopoplossing.’



DURF TE SPRINGEN



WIE IS CEDRIC DUMONT?
 Adventure-preneur en basejumper
 Studies: sport- en prestatiepsychologie
 Missie: gelukkige mensen zien die voldoening vinden in wat ze doen.
 Boek: Dare to Jump

Avonturier-ondernemer Cédric Dumont is basejumper in hart en nieren. Daarnaast helpt hij topondernemers en -sporters om hun focus te bewaren. Hij geeft hen inspiratie, tools en tricks om limieten te overschrijden, angsten te overwinnen en toch voor die kleine of grote droom te gaan. **Cédric Dumont:** 'Alles draait om durven. Durf bepaalde keuzes te maken. Durf jezelf te zijn. Durf te springen. Elke droom begint buiten je comfortzone.'

Waarom durven we soms niet te springen? Wat houdt ons te vaak tegen om onze droom na te streven?

Cédric Dumont: 'We leven in een maatschappij die van regels samenhangt. Wijken we af van de platgetreden paden, dan worden we daar snel op gewezen. Dat zorgt ervoor dat velen onder ons een weg volgen waarvoor ze niet zelf gekozen hebben. We doen vooral wat er van ons wordt verwacht. We gaan op zoek naar een job, naar veiligheid en blijven daarin plakken, zelfs als we niet op onze plaats zitten. Op zoek gaan naar veiligheid is de beste én snelste manier om je dromen op te geven.'

Vandaar het belang om jezelf op tijd de juiste vragen te stellen. We klimmen altijd op een ladder, zeker in de grote bedrijven. De vraag die ons het meeste bezighoudt is: hoe hoog sta ik op die ladder? Terwijl we ons vooral zouden moeten afvragen: staat mijn ladder wel aan de goeie kant van de muur? Ik zie veel mensen die erg hoog staan, maar die uit hun job geen enkele voldoening meer halen. Dat is zonde.'

Wat is de eerste stap om dit te doorbreken en uiteindelijk toch te springen?

Cédric Dumont: 'Alles begint bij zelfkennis. Zo begin ik ook als ik werk met sporters of bedrijfsleiders. Want vooraleer je mensen kan leiden, moet je eerst jezelf kunnen leiden. En jezelf enkele cruciale vragen durven te stellen: wie ben ik? Wat wil ik? Waar wil ik naartoe? Doe ik wat ik graag doe? Waar ben ik goed in? Waar ben ik slecht in? Wat zijn mijn waarden als mens? Wat staat mijn doelen of dromen in de weg? Heb het lef om jezelf deze vragen te stellen. Hoe beter je jezelf kent, hoe beter de keuzes zijn die je maakt en hoe mooier de resultaten die je bereikt. Ik werk vaak met mensen samen die top zijn in wat ze doen maar desondanks weinig of geen voldoening voelen. Steeds weer komen drie skills naar boven die zo belangrijk zijn: mindset, focus en trust.'

DE POWERSKILLS VAN CEDRIC DUMONT

Mindset, focus & trust

MINDSET: Van een fixed mindset naar een growth mindset

Mensen met een fixed mindset zijn ervan overtuigd dat ze niet meer kunnen veranderen. Ze stellen zichzelf niet in vraag en staan bijgevolg niet open voor nieuwe input. 'Het heeft al vijftien jaar zo gewerkt, het zal wel nog gaan,' denken ze. Falen wekt bijgevolg frustratie op en verlamt hen. Mensen met een growth mindset daarentegen staan wél open voor verandering. Ze zijn ervan overtuigd dat ze wél nog kunnen groeien, bijleren en nieuwe competenties opdoen. Falen is voor hen een leerproces.

FOCUS: Van multitasken naar monotasken

Wie voortdurend van de ene taak naar de andere hopt, is niet productief. De focus op wat prioritair is, ontbreekt. Er wordt niet geselecteerd op wat relevant is en wat niet. Vooral mensen die geen 'neen' durven te zeggen en maar blijven multitasken, verliezen de focus en zijn minder productief. Ze houden bijgevolg minder tijd over om te disconnecten en de batterijen weer op te laden. Ze verliezen op den duur hun creativiteit en efficiëntie. Probeer je te focussen op één taak tegelijkertijd. Multitasking heeft niet alleen een negatief effect op de productiviteit maar is ook slecht voor je brein.

TRUST: Van angst naar vertrouwen

Vertrouwen staat gelijk aan psychologische veiligheid. De zogenaamde safe space. Hoe groter het vertrouwen binnen een groep, hoe meer mensen ook durven. Ze durven sneller hun mening of visie te geven. Ze zijn empathischer en authentieker. Ze durven risico's te nemen en bijgevolg ook te falen. Net dat is nodig om te transformeren of innoveren.



‘Angst geeft me de vleugels om te doen waar ik als kind van droomde.’

HOE ALLES BEGON...

Cédric Dumont: ‘Als kind had ik maar één grote droom: kunnen vliegen. Toen ik dit op mijn vijfde vertelde aan mijn juf, maakte ze me meteen duidelijk dat dit me nooit zou lukken. ‘Mensen kunnen niet vliegen,’ was haar reactie. Daarmee was de kous af. Voor haar dan toch. Ik ben blijven dromen. Na de universiteit vertrok ik naar de VS om helikopterpiloot te worden. Vliegen werd toen al een pak tastbaarder. Ik kon als privépiloot aan de slag. Op een dag vloog ik met mijn vriend en co-piloot over de woestijn. Toen we moesten landen om te tanken, zagen we er mensen parachutespringen. ‘Let’s go skydiving,’ riep mijn vriend. Die bewuste dag heeft de richting van mijn verdere leven bepaald. Uit een vliegtuig springen, stond al een pak dicht bij mijn droom van toen. Het eerste jaar heb ik zo’n 600 sprongen gedaan. Ondertussen zit ik aan 13 000.

Toen ik na mijn verblijf in de VS terug in Brussel kwam wonen, dacht ik: what’s next? Ik had intussen beelden gezien van mensen die aan het basejumpen waren. Samen met een vriend ben ik de eerste jaren van elk mogelijk Brussels gebouw gesprongen.

Eind jaren negentig zag ik een foto van een man in een pak met vleugels. Dat is het, dacht ik meteen. Die man kon wél vliegen. Het was Patrick De Gayardon, de bekende Franse

basejumper. Ik contacteerde hem met de vraag of hij ook voor mij zo’n pak kon maken. Mijn eerste wingsuit. Heel basic, gemaakt in zijn garage op een kleine naaimachine. Nog elk jaar test ik nieuwe prototypes. Nu bereiken we met een dergelijk pak een snelheid van zo’n 200 km per uur.

In 2000 ontmoette ik in Oostenrijk iemand van Red Bull. Hij vroeg of ik deel wilde uitmaken van hun team. Ik hoefde geen seconde na te denken. Dit was voor mij dé kans om de wereld rond te reizen en mijn passie om te vormen tot een soort van ‘werk’. Intussen maak ik al 21 jaar ‘content’ voor Red Bull. Ik verkoop hen mijn idee of project. Zij investeren hierin en gebruiken de beelden voor hun marketingcampagnes. Ze zetten niet in op hun product maar op emoties en beleving.

Mensen denken soms dat actiesporters aan een of andere hersenaandoening lijden waardoor we vrij zijn van vrees. Niets is minder waar. Het gaat om wat je doet met die angst. Door ervaring en training kan ik er positieve angst van maken. De dag waarop ik geen angst meer voel, stop ik ermee. Want dat zou betekenen dat ik me niet meer bewust ben van de risico’s. En dan doe je domme dingen. Het gaat erom wat je doet met die angst. Angst geeft me de vleugels om eindelijk te doen waar ik op mijn vijfde van droomde.’

Overwin je angst en ga ervoor.

VIER CONCRETE TIPS!

Cédric Dumont: ‘Wie zijn angsten overwint, heeft veel meer controle en vrijheid over wat hij doet. ‘Hoe overwin jij je angsten dan?’ vragen mensen me vaak. Er is helaas geen pasklare truuk voor. Er bestaan geen short cuts. Angst overwinnen is dagelijks werk. Bekijk je brein als een spier. Hoe vaker je iets doet, hoe beter het je afgaat. Door elke dag iets te doen wat je bang maakt, groei je als persoon. Hoe meer je buiten je comfortzone stapt, hoe sneller je negatieve angst in positieve zult omzetten. Het kan ook om een emotioneel ‘risico’ gaan. Spreek eens een onbekende op het perron aan terwijl je wacht op je trein. Ook voor mij is dat een enorme uitdaging. Ik heb het daar zelf heel moeilijk mee. Maar het helpt me wel om die angst te overwinnen.’

1

OMARM JE ANGST

Angst is een compleet normale emotie. Alleen al door die emotie te aanvaarden, verandert je perceptie ervan. Je wordt waarnemer in plaats van slachtoffer. Maak geen drama van je angst. Deal with it. Het is oké om bang te zijn.

2

LAAT JE CONTROLEDRANG LOS

Steeds weer zijn we op zoek naar perfectie en een duidelijk eindresultaat. Net om die reden willen we de controle te allen tijde behouden. Dat beperkt ons. Besef dat je nooit alles onder controle hebt. Leer om te gaan met onzekerheid. Zie dit niet als een probleem maar als een tool die je dwingt om relevant te blijven in wat je doet en jezelf continu heruit te vinden. Laat af en toe los. Anders ben je zo hard bezig met de toekomst proberen vast te pinnen dat je de controle over het nu verliest. Wie in het nu is, is rustiger, creatiever, productiever en kan betere beslissingen nemen. Het leven is geen generale repetitie, je staat nu op het podium.

3

VERTROUW OP JEZELF

Zelfvertrouwen staat omgekeerd evenredig tegenover faalangst. Kan je het falen aanvaarden, dan zal je zelfvertrouwen automatisch groeien. Je interne dialoog is op dat vlak heel belangrijk. Hoe praat je met jezelf? Als je altijd naar dat ‘wat als’-stemmetje in je hoofd blijft luisteren, zul je nooit in actie schieten. Hoe je tegen jezelf spreekt, heeft een enorme invloed op je dagelijkse acties.

4

GA DE CONFRONTATIE AAN MET JE BLIND SPOTS

Ga op zoek naar je zwaktes of groeipunten. Vraag feedback aan mensen die je vertrouwt en respecteert. Mensen die jou inspireren. Vraag hen naar jouw drie sterke punten en je drie groeipunten. Je steekt daar zonder twijfel veel van op.



SCAN & WIN
10x Dare to jump



Jarenlang was Paul Adriaansens aandeelhouder bij een bedrijf dat plastic grondstoffen verkocht. Toen hij in 2014 besloot om een definitief punt achter dit professionele hoofdstuk te zetten, bleef het kriebelen om te ondernemen. Dankzij zijn zoon kwam hij in contact met de oprichter van DGrade in Dubai, een bedrijf dat toen nog enkel textiel en kleding maakte van gerecycleerde PET-flessen. Hij geloofde meteen in dit concept en besloot om mee in het bedrijf te stappen. Intussen zijn twee zonen werkzaam in DGrade. Jasper en Jeroen wonen fulltime in Dubai. Paul werkt vanuit België mee.

“DON’T
HATE ME
BECAUSE
I’M PLASTIC”



PAUL ADRIAANSENS

Paul Adriaansens: ‘Ik herinner me het telefoontje van mijn zoon Jeroen alsof het gisteren was. Hij werkte al een tijdje in Dubai voor het bedrijf waar ik jarenlang werkte. Daar had hij Kris Barber ontmoet, de oprichter van DGrade. Kris had plannen om een fabriek te bouwen in Dubai. DGrade source te toen nog gerecycleerd plastic om er vezels van te laten maken. Met deze vezels maakte DGrade dan kleding. Dankzij die fabriek zou DGrade nu zelf PET-flessen kunnen recyclen en omzetten tot vezels, garen en kleding. Vandaag is de vraag naar gerecycleerde PET enorm. Producenten van verpakkingen staan onder druk van hun klanten om gerecycleerde

PET en andere plastics te verwerken in hun producten. Het enthousiasme van Jeroen werkte zo aanstekelijk dat ik met Kris wilde praten. Uiteindelijk zijn Jeroen en ik als familie-vennootschap in DGrade gestapt. Het begin van een nieuw ondernemersavontuur waar ik nog geen seconde spijt van heb. Intussen is ook een tweede zoon bij DGrade begonnen. Jasper is plant manager en staat tussen onze 40 arbeiders in de fabriek. Een ruimte van 4100 m² vol hoogtechnologische machines en een capaciteit van 1 miljard PET-flessen per jaar die we kunnen recyclen.

EEN TWEEDE LEVEN

DGrade geeft PET-flessen een tweede leven. Niet voor niets doen we dit vanuit Dubai. 99% van het afval komt daar op stortplaatsen in de woestijn terecht. Glas, papier, plastic... Alles bij elkaar. Net als in de rest van de wereld gaan ze ook daar niet zorgvuldig om met hun afval. Het is een wereldwijd probleem waar wij vanuit Dubai onze steen toe willen bijdragen.

DGrade doet dit op drie manieren: we maken van PET-flessen vezels die we dan kunnen spinnen tot Greenspun@garen. Dit garen heeft net dezelfde kwaliteit als polyester garen, maar het ontwikkelingsproces verbruikt 50% minder energie en 20% minder water. Het creëert ook 55% minder CO²-uitstoot en gebruikt geen olie. Daarnaast maken we uiteraard ook zelf kleding. Van T-shirts, broeken en jassen tot tassen en petten. Het liefst in grote aantallen. Zo hebben we voor Expo 2020 in Dubai alle merchandising gemaakt. We hebben onlangs de Disney (en Marvel) licentie bemachtigd voor Noord-Afrika, het Midden-Oosten en Zuid-Oost Azië om ter ere van hun 100-jarig bestaan de merchandising te creëren. Ook dergelijke ondernemingen zien het belang van duurzaamheid in. Ze kunnen niet anders dan hierin meegaan en investeren. Net als de mensen achter de Grand Prix in Abu Dhabi. De PET-flessen die daar gebruikt worden, halen wij op om er nieuwe kleding voor de officials van de volgende Grand Prix van te maken. Zo lossen we een probleem op en geven we het tegelijkertijd een nieuw leven. We willen ons nu ook beginnen focussen op kleding voor hotels en ziekenhuizen.

Tot slot hebben we ook onze 'CRS awareness campaign' Simply Bottles die zich bezighoudt met het inzamelen van flessen via scholen, hotels, shopping malls, luchthavens en beach clean ups. We hebben nu een reverse vending machine op allerlei openbare plaatsen gecreëerd waarin mensen hun PET-flessen kunnen achterlaten en ze nadien meteen credits op hun telefoon ontvangen waarmee ze bijvoorbeeld buskaartjes maar ook andere zaken kunnen aankopen. Een soort van statiegeld dat niet bij aankoop wordt aangerekend maar achteraf als vergoeding wordt gegeven als de fles terug gebracht wordt. We laten ook een medewerkster fulltime scholen bezoeken om de kinderen in Dubai te sensibiliseren en het belang van recyclage van plastic te laten inzien.

HAAT TEGEN PLASTIC

Don't hate me because I'm plastic. Met deze quote lopen onze medewerkers trots op hun borst. Ook op officiële prijsuitreikingen en feestjes trekken ze het T-shirt met de quote onder hun pak aan. Als signaal naar de rest van de wereld. De haat tegen plastic is groot. Plastic is slecht, denken nog steeds te veel mensen. Dat willen wij veranderen. We willen hen doen inzien dat dit niet zo is. We gaan met z'n allen verkeerd met plastic om. Plastic is vaak het beste alternatief voor heel wat andere soorten verpakkingen. Het heeft een lagere CO²-footprint, vraagt om minder energie en water. DGrade wil het besef doen groeien dat ook plastic waarde heeft als we er correct mee omgaan.

De consument is hierover niet voldoende en meestal verkeerd geïnformeerd. Ook op social media en andere kanalen wordt om ter hardst geroepen dat plastic slecht is. Want dat hoort nu eenmaal zo. Als wij dan vragen waarom, blijft het vaak heel erg stil. Plastic is zo goed recycleerbaar. Daar is DGrade het levende bewijs van. Als we dit met z'n allen op de juiste manier zouden doen, dan zouden we al een heel eind verder staan in ons duurzaamheidsverhaal. Het wordt tijd dat dit verhaal duidelijk en eerlijk verteld wordt.'

Kent u de juiste verhouding in uw totaalinkomen?

U hebt het juiste evenwicht gevonden tussen uw professioneel en privévermogen. Het bepalen van de juiste verhouding in uw totaalinkomen is dan de volgende stap.

Uw totaalinkomen is ruimer dan enkel uw loon. Ook uw IPT en winstuitkeringen maken hier deel van uit.

Bepaal de juiste verhouding en hevel op de meest fiscaalvriendelijke manier geld over naar uw privé. Zo krijgt uw privévermogen een flinke duw in de rug dankzij uw vennootschap.

Bezoldiging (incl. VAA)

IPT

Winstuitkering (dividend en liquidatiereserves)

Bekijk het totaalplaatje, samen met Bank Van Breda. Enkel voor ondernemers en vrije beroepen



In 2030 is China de grootste economie ter wereld. Hoe komt dat? En wat betekent dit voor ons? Sinoloog en technologie-ondernemer Pascal Coppens woonde twintig jaar in China en maakte de transitie van het land en zijn bewoners vanop de eerste rij mee. Een transitie die het Westen angstig maakt. Coppens rekent in zijn nieuwe boek 'Kunnen we China vertrouwen?' af met de vooroordelen die niet alleen bij ons leven, maar ook in China zelf. Na een boeiend gesprek zetten we even zijn opmerkelijkste uitspraken op een rij.

'Net zoals Stanley Kubrick in zijn cultfilm '2001: A Space Odyssey' vier monolieten naar het universum liet sturen om de mensheid een evolutionaire duw vooruit te geven, heeft het Westen in 2001 drie monolieten naar China gestuurd die het land in één klap meer vooruitgang, macht en zingeving gaven.'

PASCAL COPPENS

Pascal Coppens: '11 september 2001 of de terroristische aanslag op de Twin Towers in New York was zonder twijfel de eerste monoliet. Dat was het moment waarop Amerika van vijand veranderde. Het communisme, waaronder ook China, maakte plaats voor terrorisme. China begreep dit al vrij snel. 'Kunnen we China wel als vriend zien om samen tegen dat terrorisme te vechten?' vroeg het Westen zich af. Bush antwoordde: 'We moeten dat terrorisme zien aan te pakken, we zien later wel wat we met China doen.' Het Westen gaf China groen licht om het terrorisme op dezelfde manier als Amerika aan te pakken. Bij elke aanval werden mensen meteen hardhandig aangepakt. China investeerde meteen ook in een militaire upgrade. Ze hadden net door de houding van Amerika door dat ze het bij een militaire inval van het Westen slechts enkele weken zouden volhouden. Vandaag heeft China het tweede grootste leger ter wereld. En China trok in 2001 ook naar de ruimte. China droomde van een eigen International Space Station (ISS). Die kwam er uiteindelijk ook. Een nieuw ruimtestation dat rond de aarde draait. China geraakte zelfs tot Mars en de donkere kant van de maan. Wat doen ze daar? Niemand ziet het.

De tweede monoliet was de toegang voor China tot de wereldhandelsorganisatie in 2001. China kreeg vrij spel om handel te drijven met de hele wereld. We zagen toen in sneltempo dat China niet alleen voor ons een gigantische fabriek zou kunnen zijn maar ook een potentiële markt waar we uiteindelijk geen 'neen' meer kunnen tegen zeggen. Kunnen we China op dat vlak vertrouwen? We stelden ons toen ook de vraag. Dit keer was het Clinton die antwoordde: 'We hoeven ons geen zorgen te maken. 1,3 miljard Chinezen zullen China willen veranderen. Ze zullen de vrijheden van het Westen willen en Beijing dwingen om een politiek stelsel dat dit bekrachtigt.' Ook dat is niet gebeurd. Wat gebeurde er wel? Miljoenen Chinezen trokken naar de fabrieken om de producten te maken waar wij zo wild en zot van zijn. Omdat die producten goedkoop zijn en steeds kwalitatiever worden. De Chinezen maakten deze producten niet voor ons, maar voor zichzelf. Voor een beter leven voor zichzelf, hun vrienden en familie.

Waarom werd net China de fabriek van de wereld? Om drie redenen: hun coördinatie, hun collectieve mindset en hun creativiteit. Chinezen zijn graag expert in één domein.



Eens ze dat zijn, geven ze hun kennis door aan de volgende die dan op zijn beurt meester en expert binnen dat domein wordt. En zo gaat het steeds verder. Daarnaast zitten ze graag in een netwerk van mensen die ze kennen en hun richting volgen. Ze voelen zich dan veilig. Hun collectieve mindset zien ze als de beste kans op een beter leven. En Chinezen zijn zo creatief dat ze geboren problem solvers zijn. Chinezen zijn heel pragmatische mensen. Ook dat maakt het verschil.

Voor hun toetreding tot de wereldhandelsorganisatie deed 80% van alle landen in de wereld meer zaken met Amerika dan met China. Vandaag is dat omgekeerd. Wij waren 20 jaar terug nog afhankelijk van Amerikaanse productie, nu zijn we afhankelijk van Chinese productie. Vandaar de voorspelling dat China in 2030 de grootste economie ter wereld wordt. Daar kunnen we niet meer omheen.

‘Als we onszelf afvragen of we China kunnen vertrouwen, dan moeten we diezelfde vraag ook aan de Chinezen stellen. ‘Waarom niet?’ is dan ongetwijfeld hun antwoord.’

Pascal Coppins: ‘China heeft op 30 jaar tijd 754 miljoen Chinezen uit de extreme armoede geholpen. In 1990 moesten deze mensen nog zien te overleven met 2 dollar per dag. 80% van alle extreme armoede in de wereld is in de laatste 30 jaar uitgeroeid dankzij China. China heeft vandaag ook een geletterdheid van bijna 100%. Zo goed als alle 1,4 miljard Chinezen kunnen lezen en schrijven. Alle steden zijn met elkaar geconnecteerd met hogesnelheidstreinen. Dertig jaar gele-

De toelating om China de Olympische Spelen in 2008 te organiseren, is de derde monoliet. China kreeg van de wereld een platform of megafoon om te laten zien hoe goed het land het deed en wat hun ambities zijn. Een megafoon naar de eigen bevolking én naar de rest van de wereld. Kunnen we China hierin vertrouwen? Jacques Rogge, de toenmalige president van het Internationaal Olympisch Comité (IOC) kwam met het antwoord: ‘Als 20% van de wereldbevolking in een land leeft, dan moet dat land ooit de Olympische Spelen organiseren. Zo geven we China meteen de kans om te tonen hoe ze als maatschappij ontwikkeld zijn, ook op vlak van democratie en mensenrechten.’ China had dat heel goed begrepen. Sinds 2008 werd volop promotie gemaakt over hoe goed ze het op beide vlakken deden. China zag dat meteen als een grote opportuniteit.’

den waren zo goed als alle ondernemingen staatsondernemingen. Nu is bijna 90% van de ondernemingen in privéhanden. Alle Chinezen hebben nu ook sociale zekerheid en ziekenzorg. Het BNP per inwoner is de laatste 30 jaar 33 keer vergroot. In België is dat 2,3 keer. De levensstandaard in China is bijgevolg gigantisch gestegen. Stel dat dit bij ons het geval zou zijn, zouden wij onze overheid dan ook niet vertrouwen?’

‘Ook de coronapandemie heeft er zeker toe bijgedragen dat het vertrouwen van de Chinezen in hun eigen maatschappij nog nooit zo hoog is geweest.’

Pascal Coppins: ‘Toen corona uitbrak dacht China meteen: ‘We zitten met een pandemie, net zoals met Sars in 2003. Om het probleem van toen te voorkomen, sluiten we de boel.’ Op twee weken tijd waren Wuhan

en de helft van China op slot. Na drie maanden konden ze weer genieten van het rijk der vrijheid. Wij hebben daar 2 jaar over gedaan. Onze reactie op China was toen: ‘Dit kan alleen maar in een totalitair dictatoriaal

regime waar iedereen netjes doet wat Beijing en Xi Jinping oplegt. Maar achteraf bekeken hebben wij hier net hetzelfde gedaan en eveneens de coronaregels netjes opgevolgd. Nu maken we dezelfde fout met de lockdowns in Shanghai. We gaan ervan uit dat China dit nooit zal redden. De meeste Chinezen vertrouwen nog steeds dat het goed komt. Het vertrouwensniveau van de Chinezen in hun eigen maatschappij is dankzij de pandemie alleen maar gestegen en nog nooit zo hoog geweest. Nog steeds vertrouwt 91% van de Chinezen in het beleid van hun overheid. Bij ons is dat 40% van de bevolking. ‘Als jullie de eigen overheid al niet vertrouwen, dan kunnen wij niet verwachten dat jullie onze overheid vertrouwen,’ is de reactie van de Chinezen. ‘Het ligt niet aan ons, het ligt aan jullie.’



‘Het Westen vraagt zich af of China nu een dictatuur of een democratie is. Voor Chinezen zit daar geen verschil in.’

Pascal Coppins: ‘Democratie hangt voor de Chinezen niet samen met een systeem van verkiezingen en politieke partijen. Ze zien dat helemaal anders. Voor hen staat democratie gelijk aan het feit dat een bestuur de bevolking vooruit helpt en die bevolking het bijgevolg steeds beter heeft. Zolang de bevolking een beter leven heeft, is de dictatuur volgens de Chinezen perfect democratisch. Het bestuur is er dan misschien niet door de bevolking, maar wel

voor de bevolking. En dan zien de Chinezen dat in Amerika de verkiezingen gefraudeerd worden en het Capitool zelfs op een dag bestormd wordt. Ze horen een president die zelf zegt dat de democratie in Amerika niet meer bestaat. Logisch dat ze een dergelijke democratie niet meer als voorbeeld nemen van hoe ze in China beleid zouden moeten voeren.’

‘Misschien moeten we de boel eens omdraaien en onszelf de vraag stellen: kan China ons wel vertrouwen?’

Pascal Coppins: ‘Er zijn drie zaken waar de Chinezen over bezorgd zijn. Op de eerste plaats staat hun cultuur. Eén van de redenen waarom de Chinezen hun communistische partij in Beijing in stand willen

houden, is het beschermen van hun cultuur. Heel wat Chinezen zijn bang dat het Westen hun cultuur nog eens zal aantasten, net zoals ze in 1840 gedaan hebben toen de Britten China binnenvielen. Never

again, zeggen ze in China. Ten tweede is China bezorgd dat de internationale regels voor de wereldorde puur voor de Westerse maatschappij geschreven worden. China wil als eerste economische macht in spe ook meeschrijven aan die regels. Zal het Westen dat toelaten? En tot slot mogen we niet vergeten dat er in China nog altijd 700 miljoen mensen in armoede leven. Het gaat steeds beter met de Chinese bevol-

king, maar ze zijn er nog niet helemaal. China is bang dat het Westen hen wil beperken in die ontwikkeling door hen te blokkeren. En dat ze er daardoor niet in zullen slagen om ook die 700 miljoen Chinezen naar de middenklasse te brengen. De Chinezen zijn er meer en meer van overtuigd dat het Westen China niet wil helpen, maar vooral wil veranderen. En dat snappen ze niet. Het gaat toch goed in China?’

‘Chinezen putten veel meer uit hun sterktes dan uit onze zwaktes. Wij gebruiken graag de zwaktes van China om onze sterktes te bevestigen.’

Pascal Coppens: ‘Ik heb een tijdje geleden op mijn Youtube kanaal een filmpje gemaakt over de sterktes van China. Ik vroeg mijn volgers wat volgens hen die sterktes zijn. Het gaat om mensen die in China wer-

ken of leven. Ze hadden het meteen over hun cultuur, hun effectieve overheid, hun harde werkhethos, hun doorzettingsvermogen, hun geschiedenis, hun hoop... Stel dezelfde vraag aan een groep Belgen?



Ik vrees dat we een totaal andere en veel kortere lijst zullen krijgen. China heeft een bevolking van 1,4 miljard mensen die enorm hard werken en vooruit willen. Ze hebben een partij die tot nu redelijk effectief werkt. Hun cultuur is maar liefst 5000 jaar oud. De oudste en langst bestaande cultuur in de wereld waar ze enorm trots op zijn. Ze hebben een leiderschap waar mensen echt naar luisteren en respect voor hebben. Ze zetten volledig in op expertise. Ze willen dingen goed doen en de beste zijn. En dan is er nog de Chinese attitude. Misschien is de houding van de Chinezen nog wel het allerbelangrijkste. China is een land van hoop. Ook de kinderen van China zijn hoopvol. Chinese kinderen zijn zeker dat ze een beter leven zullen hebben dan hun ouders. Europese kinderen zijn dat niet. Integendeel. Net die gedachte geeft de jonge Chinese generatie zo veel hoop en energie. Ook dit zal China ongetwijfeld doen blijven evolueren.’

‘We hebben een andere mindset nodig als we China willen proberen te vertrouwen. We moeten stoppen met China te beschouwen als een oud land dat niet van aanpakken weet.’

Pascal Coppens: ‘We moeten uiteraard zo kritisch mogelijk zijn als het om China gaat. Zeker omwille van de impact die China vandaag heeft. Maar kritisch zijn staat niet gelijk aan kritiek geven. Kritisch zijn betekent onze vooroordelen niet laten primeren maar alle kanten van het verhaal bekijken. China en Azië worden het nieuwe economische centrum van de wereld. Dat is de realiteit. Dus moeten we op z’n minst beginnen te kijken naar hoe we met China kunnen samenwerken. Het alternatief is oorlog voeren. Maar we weten sinds enkele maanden meer dan ooit dat dit niet de beste optie is. Als we de kansen willen benutten die de transitie van China ook ons

en onze economie biedt, dan is een genuanceerde blik noodzakelijk. De Chinezen denken op een andere manier. Ze zien de wereld anders. Dat is nu eenmaal zo. We moeten ook de Chinese zijde van de medaille proberen te begrijpen.’



SCAN & WIN
10x dit boek



‘Twintig jaar geleden begon ik als gynaecologe. Nog steeds is dit de beste beslissing van mijn leven. Zo mooi om telkens weer dat nieuwe leven mee op de wereld te helpen. Mijn werk is al jaren mijn grote passie. Van bij de start lag mijn focus op mijn patiënten en op thuis. Ook quality time met mijn man en kinderen stond hoog op mijn prioriteitenlijstje. Kortom, ik had een druk leven. Maar daar genoot ik van. Elke dag opnieuw.

Ik heb jaren gedacht dat ik de wereld aankon. Ik was een gezonde, veerkrachtige en energieke vrouw. Niets zou me uit evenwicht brengen. Alsof niets me kon overkomen. En toen kwam 27 oktober 2020. Ik was van wacht en kreeg die nacht een telefoontje. Een vrouw stond op bevallen. Ik haastte me naar het ziekenhuis. Met de nodige voorzorgen omwille van corona klaarde ik op vijftien minuten tijd de klus. Ik ben van nature een heel voorzichtig iemand. Ik wilde geen enkel risico lopen. So far so good. Nietsvermoedend ging ik naar huis.

Totdat ik de volgende dag een telefoontje kreeg met het nieuws dat het koppel positief had getest. Ik moest een week in quarantaine om me dan pas te laten testen. Geen reden tot paniek. Gewoon afwachten. Maar na vijf dagen werd ik ziek. En dat ging van kwaad naar erger. Ik had zware koorts. Al snel staken duidelijke hartproblemen de kop op. Toen ik het op een nacht echt benauwd kreeg, belde ik in paniek een collega cardioloog op. Hartproblemen werden toen nog niet gelinkt aan corona. Hij stelde me gerust en ik bleef thuis. Maar stelselmatig vertoonden verschillende orgaansystemen vreemde reacties. Ik ontwikkelde een auto-immuunziekte. Het ging niet goed met me. Ik voelde me verschrikkelijk.

En toch bleef ik er lange tijd van overtuigd dat dit maar voor even was. Ik langdurig ziek? Dat kon toch niet! Dit moest in orde komen. Maar niets was minder waar. Na drie maanden zat ik nog steeds thuis. Overleven, daar ging het om. Ik dacht even dat ik het niet zou halen. Ik schreef zelfs afscheidsbrieven. Mijn situatie was zo uitzichtloos.

FINANCIËLE ZORGEN

Ik maakte me uiteraard vooral zorgen om mijn gezondheid. Maar daarnaast spookten heel wat andere vragen door mijn hoofd. Ook financiële zorgen staken de kop op. Voor het eerst stelde ik me de vraag: in welke mate ben ik verzekerd als ik niet meer in staat ben om te werken? Gelukkig sloot ik destijds als beginnend arts de verzekering gewaarborgd inkomen af.

Ik raad mijn jonge collega’s echt aan om dat gewaarborgd inkomen van dag één in orde te brengen. Denk niet dat jou niets kan overkomen. Het leven is zo onvoorspelbaar. Laat je bovendien goed informeren. Laat je hierin begeleiden door experts ter zake. Het is zo belangrijk.

NOOIT MEER ZOALS VROEGER

Hoe het nu met me gaat? Elke dag een beetje beter. Stap voor stap. Ik heb nu vooral nog last van neurocognitieve problemen. Ik ben snel overprikkeld. Ik vertoon symptomen van de ziekte van Parkinson. En ik stotter. Alsof ik mijn lichaam soms niet onder controle heb. Ik ga momenteel vijf dagen per week naar de revalidatie. Daar ben ik telkens drie uur bezig met mijn revalidatie arts.

Wat met de toekomst? Er zijn nog zoveel onzekerheden. Maar één ding weet ik wel: ooit sta ik er weer. Het zal nooit meer zijn zoals vroeger. Daar ben ik te ziek voor geweest. Bovendien heeft mijn ziek zijn me ook wel wat geleerd. We moeten op tijd genieten van het leven. Niet uitstellen tot later. De toekomst heeft te veel vraagtekens. Mijn ziekte heeft me ook dankbaar gemaakt. Ik ben er nog. Mijn vader en broer kunnen dit niet meer zeggen. Ook zij waren besmet. Zij hebben covid niet overleefd. Hun overlijden heeft me misschien nog wel meer doen vechten. Ik moet en zal genezen. Daar ben ik zo van overtuigd.’

‘Covid heeft me geleerd om op tijd te genieten van het leven.
Stel het niet uit tot later.
De toekomst heeft te veel vraagtekens.’

LEYLA YÜKSEL



Wie is Leyla Yüksel?

Gynaecologe — Getrouwd

2 kinderen (17 en 20) — Klant bij Bank Van Breda sinds 2013



KOESTER DE VIER BELANGRIJKE RELATIES IN UW LEVEN

Om ons lichamelijk en mentaal goed in ons vel te voelen, is het goed om oog te hebben voor vier cruciale relaties in ons leven. Psychiater Céline Scheerlinck heeft het over de vier pijlers van welzijn. Een dynamisch kwartet waarin een evenwicht erg belangrijk is. En toch blijkt dat evenwicht vinden voor heel wat mensen niet zo evident. Vandaar onze vier vragen bij elke pijler. Dokter Scheerlinck geeft concrete tips en praktische handvaten om via deze pijlers de veerkracht te vinden en overeind te blijven in onze uitdagende maatschappij.

DE RELATIE MET ONS LICHAAM

Hoe is het vandaag gesteld met de relatie met ons lichaam?

Céline Scheerlinck: 'We moeten uiteraard zorg dragen voor ons lichaam. We hebben dat lichaam nodig om te blijven functioneren. Maar ook hier speelt het gezonde verstand een cruciale rol. We leven in een maatschappij die extreem veel belang hecht aan het lichaam. Soms op het ongezonde af. Jeugdigheid staat meer dan ooit centraal. Veroudering zien we als een teken van verlies aan mogelijkheden. We accepteren oud worden niet. Het maakt ons bang. Geen inspanning is te veel om die veroudering tegen te gaan. Nog erg jonge mensen ondergaan plastische chirurgie om er toch maar niet ouder uit te zien. En dit terwijl heel wat andere culturen die ouderdom net verwelkomen en dit zien als een symbool voor meer levenswijsheid.

We hebben de neiging om onszelf volledig te reduceren tot ons lichaam. Alsof we onszelf op deze manier ook wat ontmenselijken. Mensen die enkel investeren in deze pijler lopen al snel dit risico. En dat is uiteraard geen gezond verhaal.'

Reduceren we ook onze gezondheid te vaak tot enkel het fysieke?

Céline Scheerlinck: 'Absoluut. Ook de geneeskunde hecht vandaag vooral belang aan die fysieke aspecten. Het lichaam wordt benaderd als een mechanisch samenspel van verschillende organen. Maar uiteraard speelt ook de mentale gezondheid een belangrijke rol.

Brock Chisholm, de eerste directeur generaal van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) verwoordde het zo: 'Without mental health there can be no true physical health'. Hij sloeg de nagel op de kop. Ook wij weten met z'n allen dat lichaam en geest samenhangen, maar dit vertaalt zich nog veel te weinig in de praktijk.'

Hoe maakbaar is gezondheid?

Céline Scheerlinck: 'De illusie van maakbaarheid is vandaag groot. Maar gezondheid is niet zo maakbaar. Onze gezondheid hangt af van heel wat factoren die we niet in de hand hebben. De omgeving waarin je geboren wordt bijvoorbeeld. Ook het inkomen bepaalt sterk de gezondheid. Mensen in armoede leven vaak ongezonder. Uiteraard spelen ook onze genen een rol. We kunnen voorbeschikt zijn voor bepaalde ziektes. Tot slot is ook de leeftijd een bepalende factor op vlak van gezondheid.



CÉLINE SCHEERLINCK
Psychiater

DE VIER PIJLERS VAN WELZIJN

- De relatie met ons lichaam: de mens als lichaam
- De relatie met onszelf: de mens als autonoom en groeiend wezen
- De relatie met de ander: de mens als sociaal wezen
- De relatie met het zelfoverstijgende: de mens als mysterie, op zoek naar zingeving

Céline Scheerlinck: 'Om rust en tevredenheid te vinden in ons leven en onze veerkracht van tijd tot tijd een boost te geven, is het inderdaad belangrijk om voldoende aandacht te schenken aan deze vier pijlers of relaties. Naargelang de levensfase kan de ene pijler tijdelijk iets meer aandacht eisen dan de andere. Dat is volkomen normaal. Het wordt echter wél een probleem als je langere tijd gaat overinvesteren in één pijler en de andere pijlers rigoureus aan de kant blijft duwen. Vandaar het belang van evenwicht en het blijven koesteren van deze vier belangrijke relaties in ons leven.

Maar er zijn uiteraard ook factoren die we wél in de hand hebben. Ons voedingspatroon is er zo eentje van. Ik ben als psychiater fel geïnteresseerd in de brein-darm as van het lichaam. De impact van onze voeding op de werking van ons brein wordt steeds duidelijker. Eten we meer verse groenten en fruit, dan eten we ook meer fermenteerbare vezels. Net deze vezels zijn een bron voor goede darmbacteriën die ontstekingen in ons lichaam bestrijden en bijdragen aan de goede werking van ons brein. Bewerkte voeding daarentegen zorgt voor een overgroei aan slechte bacteriën in onze darmen die ontstekingen veroorzaken en aan de basis liggen van heel wat chronische Westerse aandoeningen: obesitas, hart- en vaatziekten, stemmingsproblemen zoals depressie en neurodegeneratieve aandoeningen zoals de ziekte van Parkinson en Alzheimer. Blijkbaar wist Hippocrates dit ook al. 'Alle ziektes beginnen in de darmen,' zei hij.



Wat zijn de sleutels om toch gezond oud te worden?

Céline Scheerlinck: 'Dan Buettner, een journalist bij National Geographic, bracht na onderzoek in kaart waar de meeste honderdjarigen leven die nog vrij fit zijn en gespaard blijven van chronische Westerse aandoeningen. Dat blijkt op deze vijf plaatsen te zijn: Loma Linda (Californië), Nicoya (Costa Rica), Sardinië (Italië), Ikaria (Griekenland) en Okinawa (Japan). Wat

hebben die mensen gemeen? Wel, ze doen allemaal aan natuurlijke beweging. Ze staan niet dagelijks op een loopband maar stappen een eind naar hun akkers of naar een plek waar ze hun boodschappen kunnen doen. Ze hebben ook allemaal een duidelijk levensdoel. Ze weten waarom ze leven. Verder zetten ze ook in op natuurlijke stressreductie. Ze zoeken bewust sociale contacten op en spreken met anderen over de dingen die op hun hart liggen. Ze overeten zich nooit en houden zich aan de 80%-regel: 80% gezond en 20% ongezond eten. Ze eten ook vooral plantaardige en onbewerkte voeding en beperken hun alcoholgebruik. En ze behoren tot een duidelijke gemeenschap. Ze maken deel uit van een groep mensen. Tot slot wonen ze in een gezondheidsbevorderende omgeving en dus vaak dicht bij de natuur. Een veelzeggende studie, vind ik.'

DE RELATIE MET ONSZELF

Céline Scheerlinck: 'Ik wil het bij deze pijler vooral hebben over zelfverwezenlijking. Het leven brengt allerlei opportuniteiten maar ook obstakels met zich mee waardoor we kunnen en mogen groeien. Dankzij onze levenservaring kunnen we een steeds betere versie van onszelf worden. 'Een leven zonder zelfonderzoek is het niet waard geleefd te worden,' zei Socrates. Ik ben het daar helemaal mee eens.'

Waarom is zelfonderzoek zo belangrijk?

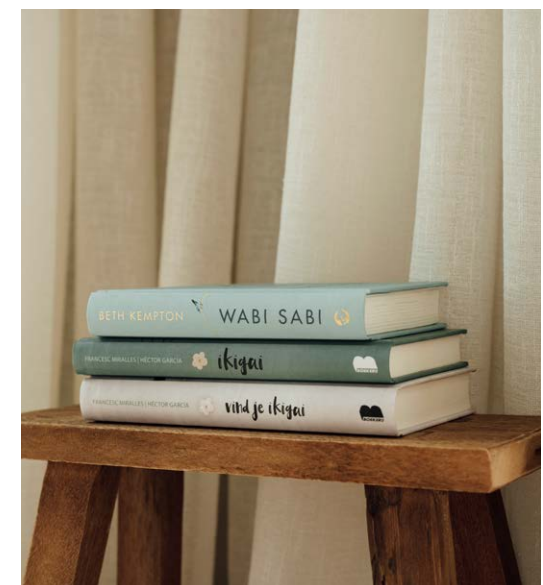
Céline Scheerlinck: 'Zelfonderzoek leidt tot groei. Dan heb ik het over kritisch en nieuwsgierig kijken naar onszelf zonder een gefaald gevoel te hebben. Het is goed om jezelf bij bepaalde situaties enkele vragen te stellen: Hoe heb ik dat hier gedaan? Kon ik het beter doen? Zo ja, hoe dan? Dat is niet altijd even gemakkelijk. En al zeker in een maatschappij waar falen geen optie is. Vandaar ook dat we al snel die kritische blik op onszelf vermijden. We willen niet zien waar het fout gelopen is. Jammer. Want doen we dat wel dan leidt dit tot een veel authentiekere verbinding met onszelf en bij uitbreiding tot meer welzijn en tevredenheid.

Zelfkennis is niet gemakkelijk. Wie ben ik en wie wil ik zijn? Vaak is dat een totaal ander verhaal. We tonen ons vaak aan anderen zoals we ons willen tonen. Omdat we ervan uitgaan dat anderen ons zo graag zien. Willen we onszelf écht kennen, dan is het belangrijk om ook connectie te maken met aspecten van onszelf die we niet zo graag zien. Dat vraagt moed. Het is niet altijd simpel om connectie te maken met lastigere emoties.'

Hoe komt dat?

Céline Scheerlinck: 'Het begint al bij onze opvoeding. Heel wat zaken die van binnenuit komen, worden dan al het zwijgen opgelegd. We gaan op bezoek bij een vervelende tante die een cadeautje heeft gekocht dat we helemaal niet leuk vinden. Je leert als kind al om te zeggen dat je er heel blij mee bent. Of je bent een jongetje van veertien dat begint te huilen. Al snel krijg je de boodschap om hiermee te stoppen en een man te zijn. 'Dit mag ik niet voelen,' is de boodschap. We leren om emoties te onderdrukken. Op den duur voelen of weten we niet meer wat die emoties zijn. We worden als het ware ontrouw aan onszelf. We zijn onszelf niet meer.

We kennen de basisemoties. Boos, blij of verdrietig zijn. Maar emoties zijn veel complexer dan dat. De ingewikkeldheid van die emoties goed kunnen verwoor-



den, draagt bij aan verbinding met anderen. Maar ook dat wordt steeds moeilijker. We leven in een online-, twitter- en sms-cultuur. We vervatten onze emoties in een paar woorden of zelfs in een emoticon. Ons emotioneel verhaal wordt schraal. Onze authentieke verbinding met onszelf én met anderen komt in gevaar. We zouden weer meer moeten inzetten op connecteren met mensen en echt praten met elkaar.'

Is onze maatschappij daar niet te individualistisch voor geworden?

Céline Scheerlinck: 'Er is inderdaad een hyperfocus op het individu én op het moment. We moeten elke keer NU excelleren en presteren. Er is geen ruimte voor falen, laat staan voor groeikansen. We zijn ook voortdurend gericht op verwachtingen en verlangens van anderen en kijken te weinig naar wat goed voor onszelf is. Wat heb ik nodig om welzijn te ervaren? We vragen het ons te weinig af.

Jezelf blijven in een maatschappij die zo gericht is op succes en prestatie, het lijkt voor heel wat mensen een zware klus. Merkt u dat ook als psychiater?

Céline Scheerlinck: 'Zeker. Ik krijg wel wat mensen over de vloer die middenin een identiteitscrisis zitten. Onze identiteit wordt vandaag heel sterk bepaald door ons werk. We identificeren ons met wat we professioneel doen. Valt onze identiteit daar volledig mee samen, dan spreken we van een geconstrueerd zelfbeeld. Een zelfbeeld dat sterk gericht is op het maatschappelijk aanzien dat onze job ons geeft. Net dat brengt heel wat onrust met zich mee. Valt de job plots weg, dan verliezen we ook onze identiteit.

We zijn wie we zijn door de ogen van de ander. Het is wat de ander ons toedicht waarmee we ons gemakkelijk identificeren. Ook dat draagt absoluut niet bij aan ons welzijn

Ik citeer graag Kamala Harris, de vice-president van de Verenigde Staten: 'Don't let anyone tell who you are. Tell them who you are.' Bepaal zelf wie je bent. Word niet iemand anders omwille van anderen.

Ik herinner me een onderzoek bij mensen die op hun sterfbed lagen. Ze werden gevraagd waar ze spijt van hebben als ze op hun leven terugkijken. De meeste mensen hadden spijt dat ze te veel rekening hadden gehouden met de verwachtingen van anderen en dat ze zich daar te veel naar hebben geplooid. Dat stond op nummer één in hun top vijf. Ze hadden meer trouw willen blijven aan zichzelf en minder willen toegeven aan die uiterlijke façade om zich iemand te voelen.’

DE RELATIE MET DE ANDER

Hoe sterk hebben we die ander nodig om ons goed te voelen?

Céline Scheerlinck: ‘Psychiater Dirk De Wachter zei het al: ‘Om mens te zijn hebben we de ander nodig.’ We hebben als mens de fundamentele behoefte om erbij te horen. Voor ons welzijn hebben we mensen om ons heen nodig. Ik denk spontaan aan de weeshuizen in Roemenië van jaren geleden. De weeskinderen hadden er weinig tot geen sociaal contact. Heel wat kinderen stierven.

‘Om mens te zijn,
hebben we de ander nodig.’

Dirk De Wachter

Mogen we sociaal contact als de belangrijkste zingever zien?

Céline Scheerlinck: ‘Absoluut. We hebben contacten nodig om zin en betekenis in ons leven te ervaren. Zo beïnvloeden liefdevolle relaties onze gezondheid. Uit studies is al meermaals gebleken dat mensen na een operatie vlotter recupereren in een omgeving van verbondenheid en een liefdevolle familie. Het genezingsproces verloopt anders.’

Hoe belangrijk is het om te investeren in verschillende sociale rollen?

Céline Scheerlinck: ‘Heel belangrijk. Ik had het er al over: heel veel mensen identificeren zich eenzijdig met hun rol op de werkvloer. Een dergelijke eenzijdige en rigide investering is gevaarlijk. Van zodra dat werk stopt, valt die rol weg en vallen ze in een leeg gat. Vandaar het belang om ook voor andere rollen evenveel aandacht te hebben en ook op zoek te blijven gaan naar nieuwe sociale rollen.’

Wat is dé voorwaarde om te slagen in een authentieke relatie met jezelf én met de ander?

Céline Scheerlinck: ‘Als we samenleven en werken met anderen, dan gaan die anderen vroeg of laat ongewild over onze grenzen. We leren nog veel te weinig aan om op een correcte manier die ander te zeggen dat dit niet oké is. Eerlijk communiceren op dergelijke momenten is echt wel de basis om een authentieke relatie met die ander op te bouwen.’

DE RELATIE MET HET ZELFOVERSTIJGENDE

Céline Scheerlinck: ‘De vraag over zingeving is al zo oud als de mensheid zelf. Het gaat over onze verbondenheid met het grotere geheel. De oude filosofen waren er al mee bezig. Er gebeuren dingen in ons leven die ons plots sterk confronteren met wat die zin in ons leven is. Iedereen wordt vroeg of laat met die vraag geconfronteerd.’

Wat verstaat u onder zingeving?

Céline Scheerlinck: ‘Stijn De Paepe, de vaste huisdichter van de krant De Morgen die jammer genoeg net gestorven is, vatte het krachtig samen: ‘Niet alles wat geen ‘nut’ heeft, heeft geen zin’.

‘Niet alles wat geen ‘nut’ heeft,
heeft geen zin.’

Stijn De Paepe

We leven in een efficiëntiegericht maatschappij waarin alles nut moet hebben. Elke minuut moet hyperefficiënt zijn. Net zoals enkel wat gemeten kan worden ook echt bestaat. Logisch. Wat in cijfers kan uitgedrukt worden, geeft zekerheid, grip en controle. Het houdt ons weg van het onzekere wat ons vaak angstig maakt.

En dit terwijl we als mens ook liefde, goesting, verbeelding, enthousiasme en gedeelde vreugde kennen. Deze dingen kunnen we niet meten. Terwijl dit net de aspecten zijn die ons mens maken. Dat is de essentie van deze pijler. Het gaat over wat niet meetbaar is. Het menselijke is niet meetbaar.’

Hoe belangrijk is streven naar zingeving?

Céline Scheerlinck: ‘Als we ons leven als zinvol of betekenisvol ervaren, dan zijn we ook tevredener en optimistischer. We hebben meer vertrouwen in het leven. We kunnen beter en veerkrachtiger omgaan met de obstakels die we hoe dan ook op ons levenspad zullen tegenkomen. We zijn stressbestendiger.

Ik citeer graag nog eens Dirk De Wachter: ‘Streven naar het geluk als levensdoel is een vergissing. Streven naar zin en betekenis, is waar het in het leven om draait.’

We leven in een maatschappij waarin de gelukshype sterk heerst. We moeten vooral aan iedereen kunnen laten zien hoe gelukkig we zijn en hoe goed we het doen. Maar net dat perfecte instagramplaatje van die ander maakt ons zo onzeker en doet ons twijfelen aan ons eigen geluksgevoel.

Wat kan ons triggeren om de zin van het leven te vinden?

Céline Scheerlinck: ‘Het is vaak pas wanneer we met moeilijke dingen geconfronteerd worden dat we de betekenis van het leven vinden. Existentiële gebeurtenissen die ons plots te beurt vallen. Ook al blijkt dat soms pas achteraf. Ik vind het als psychiater een voorrecht om met mensen te kunnen praten die al heel wat meegemaakt hebben in het leven. Net deze mensen geven blijk van zoveel weerbaarheid en levenswijsheid.’

Hoe vermijden we dat we met zingeving bezig zijn zonder al te zweverig te worden?

Céline Scheerlinck: ‘Wie met zingeving bezig is, loopt inderdaad al snel het risico om in dat pure spirituele terecht te komen. En toch is zingeving van alle tijden en maakt het ons mens. Een goed kwalitatief leven zonder zingeving is erg moeilijk. Maar om toch met onze voeten op de grond te blijven, is het belangrijk om ons niet enkel te focussen op die zingeving maar ook aandacht te blijven besteden aan de drie andere pijlers. Door enkel met de vierde pijler bezig te zijn, kunnen we inderdaad de connectie met de dagdagelijkse wereld verliezen. En dat is uiteraard niet te bedoeling. Evenwicht vinden tussen de vier welzijnspijlers, daar gaat het om. En zo is de cirkel van mijn verhaal helemaal rond.’



‘Als psychiater is het een voorrecht om met mensen te kunnen praten die al heel wat meegemaakt hebben in het leven. Ze geven blijk van zoveel weerbaarheid en levenswijsheid.’

‘Ik was zestien toen mijn vader de vraag van een familielid kreeg om mee skivakanties voor scholen te organiseren. Hij was toen zelf sportleraar op een school en hapte toe. Op enkele dagen tijd zat de geplande reisbus vol. Dit smaakte naar meer. Dus kocht mijn vader het volgende jaar eenzelfde type reis in bij een reisorganisatie. Alweer een gigantisch succes. Het jaar daarna vertrok hij niet alleen tijdens de krokusvakantie, maar ook met kerst. 150 kinderen reisden enthousiast mee. Het project groeide elk jaar opnieuw.

Na mijn legerdienst steld mijn vader me op een dag de vraag: ‘Wat zijn je plannen? Zoek je zelf een job of begin je mee reizen te organiseren? Ik twijfelde geen seconde. Samen richtten we de NV VOS Travel op. We boden meteen ook een uitgebreid palet aan zomerreizen aan.

HUN GELUK, ONS DOEL

VOS Travel is voorzichtig blijven groeien. Betaalbare vakanties aanbieden zonder aan kwaliteit in te boeten, dat bleef ons doel. We zijn zeker niet de grootste reisorganisator, maar daar gaat het ons niet om. Wel om onze grote groep vaste klanten. Momenteel werk ik samen met negen gedreven medewerkers met eenzelfde doel: We willen de kostbaarste tijd van onze klanten zo mooi en aangenaam mogelijk invullen. We maken zoveel mensen gelukkig. Elke dag opnieuw.

VEERKRACHTIG EN GEDREVEN

We leven voor onze job. Ook al heeft de sector het de voorbije jaren niet gemakkelijk gehad. Het begon met de bankencrisis in 2008. In 2016 hadden we de aanslagen op Zaventem en in Brussel. We hebben net twee jaar corona achter de rug. En nu is er de oorlog in Oekraïne. En toch zijn we er nog steeds. Ik heb met eigen ogen gezien hoe veerkrachtig onze sector is. Hoe sterk en gedreven.

Als ik terugkijk op de recente voorbije jaren, dan heeft corona er stevig ingehakt. Plots lag alles quasi volledig plat. Anderhalf jaar lang werd er zo goed als niet gereisd. We bleven maar omboeken. Helemaal kostenvrij. De reiswereld mocht hier volledig zelf voor opdraaien, omdat we nu eenmaal onder het juk leven van een verschrikkelijke Europese reiswet die extreem in het voordeel van de klant denkt.

Corona zorgde er ook voor dat goede krachten uit die reiswereld verdwenen. Onze mensen staan bekend om hun

stressbestendigheid, werklust, talenkennis en sociale skills. Zij gingen op zoek naar andere jobs en waren erg gewild. Nu het coronaluw is, komen ze niet meer terug. We worden steeds vaker geconfronteerd met hotels die hun restaurant noodgedwongen moeten sluiten omdat ze geen bekwaam personeel meer vinden. Sommige hotels hebben de crisis niet overleefd. Als een klant dit hotel al had geboekt, moeten wij op zoek naar een evenwaardig alternatief. Die omboekingen vragen zoveel tijd en energie. Dat hebben onze medewerkers gevoeld. Ze hebben keihard gewerkt.

NOG STEEDS GEZOND

En dan is er nu de oorlog in Oekraïne. We werken samen met hotels met 150 kamers die plots alle contracten opzeggen. In Nederland krijgen de gemeentes een flinke som geld per vluchteling die ze opvangen. Dus boeken ze volledige hotels. En die hotels ontvangen het aanbod met open armen: ze krijgen de garantie op een jaar lang zonder financiële zorgen. Dit gebeurt over heel Europa. Uiteraard moeten we die mensen helpen. Dat is onze plicht. Maar het heeft alweer flink wat gevolgen voor ons.

Bovendien voelen we ook nu een terughoudendheid om te reizen. Bepaalde regio's worden vermeden. Zo hebben we onze reizen naar Polen zo goed als allemaal moeten omboeken. Ook naar Kroatië, Slovenië en Estland worden bitter weinig tot geen reizen geboekt.

Dit alles vreet aan onze reserves. Maar ik prijs me nu gelukkig dat we ook op financieel vlak nooit roekeloos zijn geweest. We waren een gezond bedrijf en zijn dat nu nog steeds. Ik ben trots op mijn medewerkers, mijn collega's en de toerismesector in het algemeen. Ondanks alle tegenslagen zie ik de toekomst nog steeds vol vertrouwen tegemoet.

METEEN VOOR ECHT

Ik had tijdens de eerste golf zelf corona. Ik was zo ziek dat de angst om in het ziekenhuis te belanden er ook echt was. Wat als ik straks mijn vrouw en kinderen moet achterlaten? Ik ben toen echt diep gegaan. Corona heeft me geleerd dat het leven geen generale repetitie is. Het is meteen voor echt. Ik wil genieten van het leven. Ik hoef de allerlaatste cent van de wereld niet meer te verdienen. Corona deed me anders in het leven staan. En daar ben ik ook wel dankbaar voor.'

‘Covid heeft er stevig in gehakt. En toch heb ik nog maar eens gemerkt hoe veerkrachtig onze reissector is. Zo sterk en gedreven. Ik ben daar best wel trots op.’



Wie is Tom Hoornaert?
Zaakvoerder VOS Travel – 2 kinderen (14 en 16) – Getrouwd – Klant bij Bank Van Breda sinds 2014

‘As we look ahead in the next century,
leaders will be those who empower others’

Bill Gates

Hoe kan jouw persoonlijk leiderschap leiden tot geëngageerde medewerkers, enthousiaste collega's en tevreden klanten? **Frans van de Ven** brengt leiderschap tot de essentie in zijn boek ‘Iedereen kan leiden’. Het beste in jezelf maar ook in anderen naar boven brengen, daar gaat het om. Maar wat betekent dit precies? En hoe doe je dat? We vragen het de auteur in kwestie zelf.



FRANS VAN DE VEN

gastspreker bij



LEIDERSCHAP IN

6

VRAGEN

Waarom een boek over leiderschap?
Zijn er al niet heel erg veel?

Frans van de Ven: ‘Het aantal boeken over leiderschap is inderdaad bijna niet meer te tellen. Maar de meeste van deze boeken gaan enkel over hiërarchisch leiderschap. Ik heb het in mijn boek specifiek over persoonlijk leiderschap. Ik spreek alle medewerkers van de organisatie aan, niet enkel de hiërarchisch leidinggevenden. Persoonlijk leiderschap als basis voor alle vormen van leiderschap. Het is bijgevolg een boek voor iedereen die in een organisatie actief is. Zowel leidinggevenden als individuele medewerkers.’

Wat is voor jou de essentie van dat persoonlijk leiderschap?

Frans van de Ven: ‘Het gaat om een proces van zelfinzicht en positieve beïnvloeding om het beste in jezelf en anderen naar boven te brengen om zo de doelstellingen van de organisatie te bereiken. Positieve connectie en authentiek maatwerk, daar gaat het om. Dat zijn de twee basisprincipes.’

Kan iedereen effectief leiden?

Frans van de Ven: ‘De werkelijkheid is zelfs nog sterker. Iedereen leidt. Je hebt geen titel nodig om een leider te zijn. Van zodra er twee of meer mensen samen zijn, beïnvloeden die mensen elkaar. De woorden, het gedrag en de attitude van de één beïnvloeden de woorden, het gedrag en de attitude van de ander. Stel: je zit in een meeting. Eén van je medewerkers geeft een presentatie. Je bent matig geïnteresseerd omdat je de materie al door en door kent. Dus ben je je e-mails aan het lezen via je gsm. Jouw gedrag heeft ongetwijfeld een invloed op de spreker én op de rest van het publiek. De spreker denkt dat je zijn presentatie maar niets vindt en wordt onzeker. De andere medewerkers denken dat lezen via de gsm tijdens een presentatie kan en mag. Dus beginnen ze dit ook te doen. We beïnvloeden elkaar voortdurend. Leiderschap gaat om het bewust inzetten van die invloed.’

DE BASISPRINCIPES VAN PERSOONLIJK LEIDERSCHAP

POSITIEVE CONNECTIE

Frans van de Ven: ‘Wanneer ben je bereid je te laten beïnvloeden door iemand anders en die ander te volgen? Ik stel deze vraag al eens tijdens lezingen of workshops. Vertrouwen, respect, erkenning, autonomie en zingeving komen vaak terug als vast kwintet. Deze vijf elementen spelen een cruciale rol als het om positieve connectie in een bedrijfscontext gaat. Hoe sterker de positieve connectie, hoe sterker de wederzijdse positieve invloed kan zijn.’

AUTENTHIEK MAATWERK

Frans van de Ven: ‘Leiderschap moet authentiek zijn en tegelijkertijd afgestemd op de context, de situatie, de betrokken personen, de aard van het werk, de timing, de cultuur... Er is bijgevolg niet één uniform, allesomvattend model of één zaligmakende stijl als het over leiderschap gaat. Leiderschap is het voortdurend inzetten van de ‘beste versie van jezelf’ afhankelijk van de context, de situatie en de gewenste impact.’

6

VRAGEN

Als iedereen kan leiden, zijn we dan ook allemaal potentiële bedrijfsleiders?

Frans van de Ven: ‘Dat is een ander verhaal. Ik zie heel wat bedrijfsleiders die groeiden vanuit een technische of commerciële rol. Ze zijn technisch heel sterk of ze brengen producten en diensten aan de man alsof het niets is. Maar dan groeit de organisatie en bijna automatisch nemen ze de rol van bedrijfsleider op zich. Maar is ook die rol op hun lijf geschreven? Ik heb de laatste jaren heel wat bedrijfsleiders begeleid die uiteindelijk besloten om uit hun rol als CEO te stappen. Ze nemen iemand aan die in hun plaats de medewerkers aanstuurt en de dagelijkse uitdagingen op financieel en juridisch vlak aangaat. Zo kunnen zij zich terug focussen op hun voorliefde voor het technische of commerciële. Als Chief Technology Officer of Chief Commercial Officer bijvoorbeeld.’

‘Welke leider wil ik zijn?’ is een vraag die in jouw boek heel vaak terug komt. Waarom?

Frans Van de Ven: ‘Het is inderdaad een fundamentele vraag. Welke impact wil je hebben binnen de organisatie? Welke bijdrage wil je leveren? Hoe wil je via je werk zin geven aan je leven en werkge­luk vinden? Van zodra je het antwoord kent op die vraag, kun je gaan kijken naar de rol die je vandaag opneemt in je organisatie en vooral hoe je die rol invult. Welke impact heb je vandaag en welke impact zou je graag hebben? Zo kan je uiteindelijk een brug leggen tussen je huidige aanpak en je gewenste aanpak, de beste versie van jezelf. Je persoonlijke ontwikkeling in handen nemen, ook dat is persoonlijk leiderschap. Kiezen voor de vorm van leiderschap die bij jou past, is cruciaal om werkge­luk te vinden en een positieve impact te hebben.

Maar jammer genoeg loopt het daar vaak fout. Veel medewerkers in organisaties kiezen, meestal onbewust, voor een bepaalde invulling van hun job die niet afgestemd is op hun talenten, voorkeuren of persoonlijke stijl. Keuzes worden vaak gemaakt op basis van waarden en overtuigingen die zijn opgelegd door de maatschappij, onze opvoeding of omgeving. Waarden die niet noodzakelijk bijdragen aan ons (werk)geluk.’

Hoe klinkt jouw leiderschapsverhaal?

Frans van de Ven: ‘Mijn eigen leiderschapsverhaal, net zoals dat van vele mensen met wie ik heb mogen samenwerken, is zeker niet altijd rozengleur en maneschijn geweest. Zo was ook ik opgevoed met de overtuiging dat ‘het maken in het leven’ zou zorgen voor geluk. ‘Het maken in het leven’ was te vertalen als: een hoge functie, met een goed salaris, in een gerenommeerd bedrijf. Jarenlang heb ik dat nagestreefd met een burn-out op mijn 33ste als gevolg. Een pijnlijke en zware les die niet alleen impact heeft gehad op mezelf maar ook op de meest dierbare mensen in mijn omgeving. Het was een keerpunt in mijn professionele leven en het begin van mijn voornemen om werkge­luk voor te laten gaan op status. Die les was trouwens niet in één keer geleerd. Het heeft me jaren gekost om de oude overtuiging te laten voor wat ze was. En dit was heus niet de enige misleidende overtuiging die ik in mijn loopbaan ben tegengekomen. Leven en werken in lijn met je eigen persoonlijke talenten, waarden en voorkeuren blijft voor iedereen een levenslange uitdaging. Mijn boek ‘Iedereen kan leiden’ bundelt de belangrijkste lessen en inzichten die ik heb mogen verzamelen. Het werd een praktijkboek dat ‘met twee voeten op de grond staat’, geënt op de realiteit van de organisaties van vandaag. Een boek dat nooit af zal zijn. Want ik maak nog elke dag nieuwe situaties mee. Ik hoor andere verhalen en verwerf nieuwe inzichten. Dat geldt voor iedereen. De zoektocht naar de beste versie van jezelf is een reis en geen bestemming.’

WELKE TYPE LEIDER BEN JIJ?

Welke impact wil je hebben binnen de organisatie? Welke vorm van leiderschap past het best bij jou en is cruciaal om werkge­luk te vinden en een positieve impact te hebben? Acht leiderschapsstijlen gebaseerd op de psychologie van Carl Yung.

DIRECTIEVE LEIDER	ONDERNEMENDE LEIDER	INSPIRERENDE LEIDER	VERBINDENDE LEIDER	DIENENDE LEIDER
- gedreven - efficiënt - pragmatisch - beslissen - delegeren & controleren - probleemoplossers	- assertief - rechte­doorzee - ambitieus - doelgericht - durf - competitief	- innoverend - enthousiasmerend - mobiliserend - charismatisch - motiverend - dynamisch	- netwerker - team­builder - aanmoedigend - ambassadeur - flexibel - genereus	- ondersteunend - loyaal - vindingrijk - zorgzaam - empathisch - democratisch
PARTICIPATIEVE LEIDER	STRATEGISCHE LEIDER	VISIONAIRE LEIDER		
- inclusief - doordacht - betrokken - consciëntieus - adaptief - waardegedreven	- leider-expert - tactisch - rustig - gedetailleerd - accuraat - onderbouwd (meten is weten)	- creatief - logisch - vastberaden - gefocust - efficiënt - scenariodenkers		

WIE IS FRANS VAN DE VEN?

Frans van de Ven begeleidt executive teams en hun hr-partners door de domeinen leiderschap, talent management en organisatieverandering. Als spreker deelt hij zijn passie voor – persoonlijk – leiderschap. Als coach begeleidt hij voornamelijk executive teams doorheen veranderingen. Hij werkt voor een breed scala aan nationale en internationale klanten, zowel in de privé als de publieke sector. En hij is gastspreker aan de Antwerp Management School en executive coach voor Vlerick Business School. Zijn aanpak is no-nonsense en pragmatisch, wat zich eveneens weerspiegelt in zijn boek ‘Iedereen kan leiden’.



SCAN & WIN
10x dit boek

DE DAG VAN...

BEGRAFENISONDERNEMER

JOERI DE WAELE

Het is soms gewoon fijn om even in het echte leven van een collega te kijken. Hoe ziet een doorsnee werkdag eruit? Joeri De Waele, begrafenisondernemer én enthousiast lid van ons inspiratieplatform The SQUARE, hield op 10 mei zorgvuldig zijn dagboek bij.



JOERI DE WAELE
begrafenisondernemer

Joeri De Waele is zaakvoerder en founder van Funeralco bv en medezaakvoerder en co-founder van Funeralis bv.

07.00 uur: Koffie en actualiteit

De wekker gaat om 07.00 uur. Ik ben een geboren snoozer. Pas een kwartier later ben ik net wakker genoeg om uit bed te komen. Bij een licht ontbijt met een stevige kop zwarte koffie neem ik de actualiteit van de dag even door. Een kwartier later vertrek ik met de kinderen richting school en zaak.

08.15 uur: Begin van de werkdag

Er staat vandaag een uitvaart op de planning. Ik check nog even of alles voor deze plechtigheid in orde is. Daarna brief ik mijn medewerkers over de orde van de dag. Wie doet wat? Ik neem ook nog even de tekst door die ik gisteren in samenspraak met de familie van de overledene heb opgemaakt. Ik ben straks de lector van dienst.

11.30 uur: Iedereen tevreden

Nadat ik nabestaanden, kennissen en vrienden heb ontvangen en een plaats heb aangewezen in de aula van ons uitvaartcentrum, begint de plechtigheid stipt op tijd. Drie kwartier later vertrek ik samen met een collega naar de begraafplaats. Onze andere collega's zijn op dat moment bezig met de voorbereiding van de koffietafel die ook doorgaat in ons centrum. Alles verloopt zonder problemen. Iedereen is tevreden. Het blijft fijn om dit te kunnen doen voor mensen die afscheid moeten nemen van een dierbaar iemand.

14.00 uur: Plannen van een nieuwe uitvaart

Er wordt een nieuw overlijden gemeld. De familie komt naar ons kantoor om de praktische kant van de begrafenis te bespreken. Een collega neemt deze taak op zich. Zo kan ik me focussen op de nodige afspraken met het crematorium en de parochie zodat we de familie correct kunnen informeren wat de datum van de uitvaart betreft. Van zodra alle afspraken bevestigd zijn, begin ik met het opstellen van een proefdruk van de rouwbrief.

17.00 uur: Werfbezoek filiaal Merksem

De familie in kwestie keek mijn proefdruk na en gaf de goedkeuring om de brief meteen te laten drukken in onze eigen drukkerij. Een half uur later kan de familie de rouwbrieven én de uitnodigingen voor de koffietafel al komen ophalen. Ik vertrek nadien naar een kort werfbezoek met de aannemer die ons filiaal in Merksem aan het verbouwen is.

17.45 uur: Tussenstop thuis

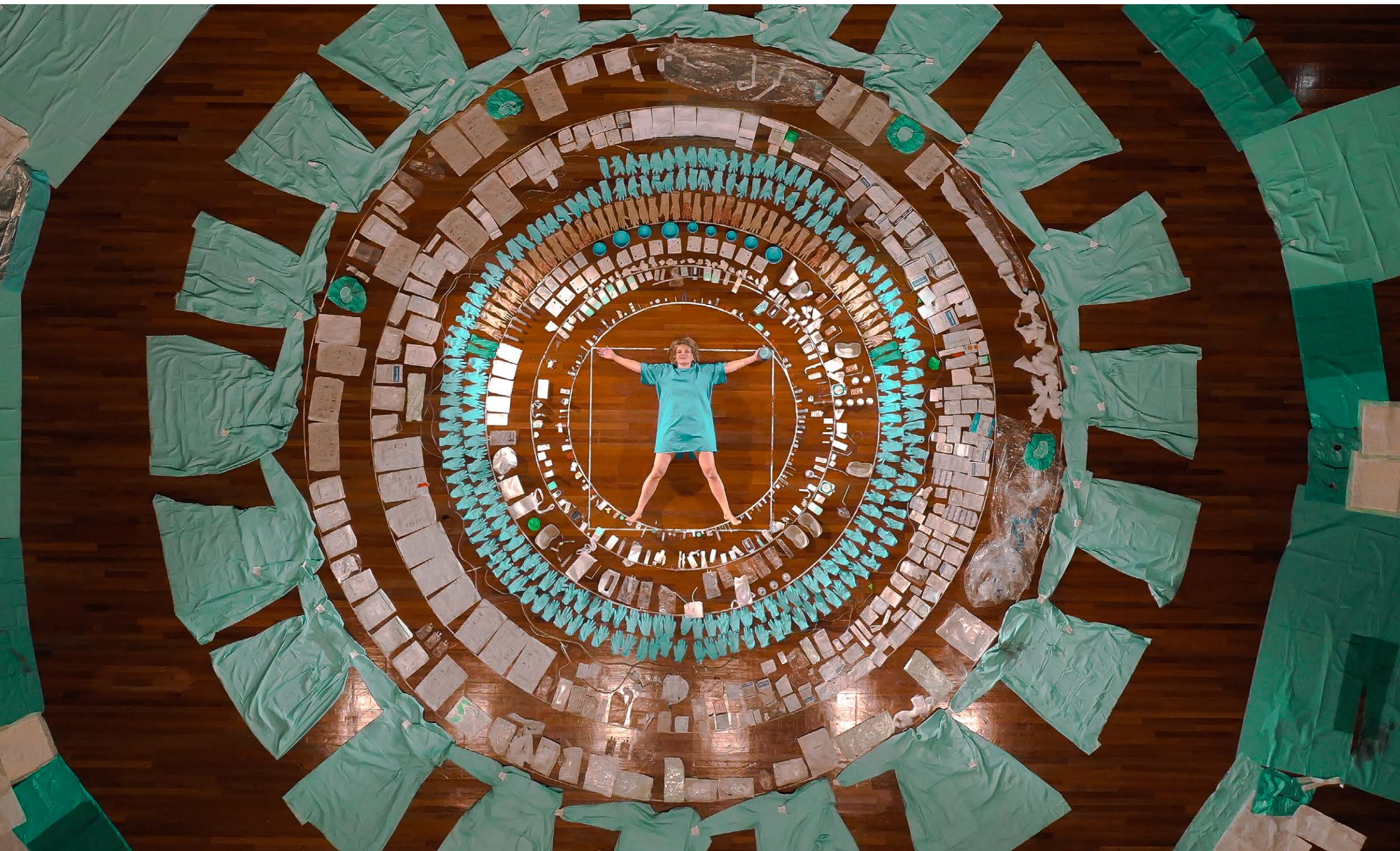
Merksem ligt netjes op mijn traject naar huis. Ik rijd nog even langs om er iets te eten en mij om te kleden. Ik ga deze avond met Ben, mijn medevenoot in Funeralis, naar een event van The SQUARE, het inspiratieplatform van Bank Van Breda.

18.30 uur: Event The SQUARE: Space – The Human Quest

Ben en ik laten ons deskundig rondleiden doorheen de indrukwekkende expositie Space. We kregen een mooi overzicht over het ontstaan en de toekomst van de ruimtevaart. Ben en ik zijn sinds een jaar lid van Van Breda THE SQUARE. We pikten al heel wat interessante events mee. Cultureel, zakelijk en ontspannend. Na de rondleiding leren we enkele nieuwe ondernemende mensen kennen tijdens de netwerkreceptie.

22.30 uur: Nog even televisie kijken

Met een moe maar voldaan gevoel kom ik thuis. Het is muisstil. Mijn vrouw en de kinderen liggen al in bed. Ik ben nog te wakker om hetzelfde te doen. Dus kijk ik nog wat naar televisie. 'Laat' op VRT geeft me de laatste actualiteit van de dag. Iets na middernacht kruip ook ik onder de wol.



‘De gezondheidssector is niet alleen het slachtoffer van de klimaatcrisis, maar ligt ook mee aan de oorzaak ervan. Steeds meer zorgverleners zijn zich hiervan bewust.’

De afvalberg na de borstoperatie van Maria. Kan dit ook anders?



HOE DUURZAAM DENKT U ALS ARTS?

Hoe kan de gezondheidssector nog meer inzetten op duurzaamheid?
Een interessant gesprek met drie deskundigen ter zake!

‘Wegwerpproducten zijn gemakkelijk, veilig en handig. De nood aan alternatieven die aan dezelfde kwaliteitseisen voldoen én minder impact op ons milieu hebben, is hoog.’



ELS DUBOIS
onderzoeksfprofessor Universiteit Antwerpen

Maria heeft net een borstoperatie achter de rug. Een eye opener om haar te zien liggen tussen het afval dat deze operatie met zich meebracht. Is dit een uitzondering? Of mogen we van een standaard hoeveelheid spreken?

Els Du Bois: ‘Per bed wordt zes tot acht kilogram afval geproduceerd in een ziekenhuis. Als we dat op Belgisch niveau bekijken, dan wordt er 300 ton afval per dag geproduceerd. Dat is gigantisch. Het verhaal van Maria is jammer genoeg geen uitzondering. De reden? Wegwerpproducten zijn zo gemakkelijk in gebruik. Veilig en handig. De nood aan alternatieven die aan dezelfde kwaliteitseisen voldoen én minder impact op ons milieu hebben, is hoog. Op deze zoektocht zetten we al een tijdje heel zwaar in.’

Filip De Keyser: ‘Ik werk als reumatoloog vooral met mijn hersenen, zintuigen, ogen en handen. Het materiaalgebruik blijft beperkt. Het voorschrijven van medicijnen hoort er dan wel weer bij. Ook daar valt op duurzaamheidsvlak heel wat over te zeggen.’



KRISTIAAN DECKERS
hoofddarts GZA Hospitals

‘We evolueren stilaan naar een duurzame gezondheidszorg. De weg is nog lang, maar de eerste stenen liggen er.’

Ik zit nu ongeveer dertig jaar in het vak. We schreven al eens een aspirine of andere ontstekingsremmer voor. We maken steeds meer gebruik van biologicals of supergespecialiseerde medicijnen. Daar hangt een stevig prijskaartje aan vast. Een kuur van zes maanden kost al snel duizenden euro's. Vaak gaat het om 5000 tot 15000 euro per jaar en per patiënt. Dat zijn fenomenale bedragen. Er ligt een grote verantwoordelijkheid in onze handen om hier zorgzaam mee om te gaan. En ja, dat kan. Het nieuwste en duurste medicijn is niet voor elke patiënt de beste keuze. Heel wat eenvoudige bestaande medicijnen die pakken goedkoper zijn, bieden voor een groot aantal patiënten voldoende oplossing. Als een eenvoudig en goedkoper conventioneel medicijn even goed werkt, dan is het als zorgverstreker je plicht om daar zo optimaal mogelijk mee om te gaan.’

Hoe ervaart u dat als hoofddarts, dokter Deckers? In welke mate zijn jullie bezig met duurzaamheid?

Kristiaan Deckers: ‘Ook wij worden vaak geconfronteerd met de economie van de schaal. Bij bepaalde producten die verpakt zijn in hoeveelheden van 10 cc, wordt 1 cc gebruikt en de rest weggegooid. Dat komt goedkoper uit dan verpakkingen van 1 of 2 cc. Maar dat is uiteraard allesbehalve duurzaam. Ik stel dit geregeld vast als hoofddarts. Als ik dit aankaart met de financieel directeur of hoofdapotheker, dan krijg ik als reactie: ‘We moeten aan ons budget denken.’ Dat begrijp ik. Maar ik kan me toch niet van de indruk ontdoen dat we op duurzaamheidsvlak wél veel winst zouden maken als we het anders aanpakken.’

Ik zie daarentegen wel een groeiend bewustzijn bij mensen die dagdagelijks op de werkvloer geconfronteerd worden met die berg afval. Het is de taak van een ziekenhuisdirectie om die bewustwording te capteren en er iets mee te doen. Geef je mensen de opportuniteit om ideeën rond duurzaamheid te uiten en stimuleer een meer circulaire economie.’



FILIP DEKEYSER
reumatoloog, ere-buitengewoon hoogleraar (UGent)

‘Onze leefstijl is moduleerbaar.
We kunnen er zelf iets aan doen.
Zie het als een gratis medicijn.’

Professor Du Bois, u adviseert bedrijven bij het beperken van hun milieu impact. U doet dat ook voor ziekenhuizen. Met welke concrete projecten bent u nu bezig?

Els Du Bois: ‘We focussen ons momenteel op niet-invasieve producten of producten die niet in de patiënt zelf terechtkomen. Deze producten lenen zich gemakkelijker voor hergebruik. Zo zijn we aan het experimenteren met herbruikbare schorten die geschikt zijn om in het operatiekwartier te gebruiken. Een high tech product bestaande uit mooi ademende materialen die veel comfort bieden.

En toch merken we weerstand om dit product te gebruiken. We moeten vooral inzetten op goede communicatie. Artsen geruststellen dat dit product veilig en in optimale condities is om opnieuw te gebruiken.’

Professor De Keyser, u schreef het boek ‘Take Five’. Het leefstijlplan dat werkt om je gezondheid zelf in handen te nemen, is de ondertitel. Over hoe we zelf kunnen vermijden om naar de dokter te moeten en zo duurzaamheid binnen de gezondheidssector een duwtje in de rug geven. Waarom dit boek?

Filip De Keyser: ‘Er kwamen verschillende elementen samen. Zo was er het besef dat iedereen het twee jaar geleden over de covidpandemie had terwijl er een andere meer sluimerende pandemie gaande is die minstens zoveel slachtoffers veroorzaakt: de pandemie van de chronische aandoeningen. Eén op vier lijdt aan minstens één chronische aandoening. Bij de 65-plussers hebben we het over 3 op 4. Hoge bloeddruk, een neurologische aandoening, diabetes... . Binnen deze leeftijdsgroep lijdt 1 op 2 aan multimorbiditeit en heeft dus minstens twee verschillende chronische aandoeningen. Een leeuwenandeel van wat wij als maatschappij betalen aan medische zorg gaat naar de bekostiging van die chronische aandoeningen. We dreigen deze pandemie te snel uit het oog te verliezen.

Heel wat van die chronische aandoeningen kunnen we linken aan onze leefstijl. Een leefstijl die op twee tot drie generaties totaal veranderd is. Tot de tweede wereldoorlog was het grote voedselprobleem een voedseltekort.

Duizenden generaties voor ons moesten vechten voor voldoende calorieën. Op twee generaties tijd evolueerde het voedselprobleem van te weinig naar een overmaat aan voeding. Ons lichaam is daar niet op ingesteld. Het houdt nog altijd rekening met die vorige generaties die heel spaarzaam met voeding moesten omgaan. Ons metabolisme reageert nog met de mechanismen van toen.

Onze huidige leefstijl ligt bijgevolg aan de basis van heel wat chronische aandoeningen. Het goede nieuws in dit verhaal is dat die leefstijl moduleerbaar is. We kunnen daar zelf iets aan doen. Meer nog, onze leefstijl is bij wijze van spreken een gratis medicijn.’

Er wordt bij een diagnose vaak al meteen gedacht aan de bijhorende behandeling en medicatie. Er is een overconsumptie aan behandelingen, wordt in de wandelgangen gefluisterd. Maar ook de patiënt zelf is soms vragende partij.

Kristiaan Deckers: ‘Net zoals elk ziekenhuis proberen ook wij onze diagnose en onze behandelingen zo evidence based mogelijk te maken. Dat impliceert dat we op bepaalde momenten ook ‘neen’ zeggen. We doen dit niet. Pijn in de kleine teen? Neen, we doen hiervoor geen MR-scan meer. Dat is niet altijd even gemakkelijk. Niet voor de arts, niet voor het ziekenhuis. De middelen waarover we beschikken zijn beperkt in ruimte en tijd. We moeten heel goed nadenken over hoe we die inzetten. Het moet een issue zijn die bovenaan de agenda van elke ziekenhuisdirectie hoort te staan.’

Even naar de toekomst. Als we naar de 17 Sustainable Development Goals (SDG’s) van de Verenigde Naties kijken, is de gezondheidssector er eentje van. Hoe kunnen we ervoor zorgen dat deze sector de doelstellingen van 2030 en 2050 haalt?

Els Du Bois: ‘De eerste stappen zijn gezet. Er is de erkenning dat de gezondheidssector niet alleen slachtoffer is van die hele klimaatcrisis, maar ook mee aan de oorzaak ligt. We hebben vanuit de gezondheidszorg een enorme impact. De meeste zorgverleners zijn zich hiervan bewust. Ze beseffen dat we met z’n allen iets moeten doen. Momenteel ligt de focus vooral op CO2-vermindering, niet op afvalvermindering. Maar we zien zeker stappen in de goede richting. De Green Deal van duurzame zorg is in aanmaak. Dat zal ongetwijfeld een grote impact hebben.’

Dokter Deckers, in hoeverre investeren jullie in een samenwerking met bijvoorbeeld universiteiten om bepaalde dingen ook daadwerkelijk te implementeren?

Kristiaan Deckers: ‘We hebben de eer om samen met de Universiteit Antwerpen aan enkele projecten te mogen werken. Dat is fijn. We worden ook regelmatig in contact gebracht met jonge ondernemende mensen die initiatieven willen nemen, maar een steuntje in de rug nodig hebben. Soms zijn ze op zoek naar een biotoop waar ze hun ideeën in realiteit kunnen omzetten. We bieden hen daar dan een context en kader voor. Niet uit idealisme, maar omdat het ook voor ons erg verrijkend is om nieuwe ideeën te leren kennen en te capteren. Zo evolueren we samen naar een sustainable gezondheidszorg. Stap voor stap. De weg is nog lang, maar de eerste stenen liggen er.’



SCAN & WIN
10x dit boek



3x LEZEN

INTERESSANTE BOEKEN

Heerlijk op de bank met een boek waarin je jezelf even verliest. Weg van de dagelijkse sleur en werkelijkheid.



Max, Mischa & het Tet-offensief – JOHAN HARSTAD

Het verhaal van toneelregisseur Max Hansen die als puber vanuit Noorwegen naar Amerika emigreert. Deze magnum opus is een hypnotiserende vertelling die vele decennia en continenten omspannt.



Kruispunt – JONATHAN FRANZEN

Een vuistdikke roman over doodgewone mensen die zich anno 1971 op een kruispunt in hun leven vinden. Vooral de stijl en het vakmanschap van schrijver Franzen maakt dit boek zo meesterlijk.



De overlevenden – ALEX SCHULMAN

De grote literaire bestseller uit Zweden. Een weergaloos en intens verhaal over een familie en de gevolgen van een groot trauma uit het verleden.

boeken

podcasts

3x LUISTEREN

ONMISBARE PODCASTS

Op weg naar het kantoor of tijdens het lopen. Een goede podcast is niet alleen leerrijk maar ook ontspannend.



Interne keuken – Radio 1

De beste non-fictie voor je gelezen en besproken, aan de keukentafel van Koen Fillet en Sven Speybrouck. Een aanrader voor elke boekenliefhebber!

Master your mindset – Michael Pilarczyk

In 15 minuten geeft inspirator en schrijver Michael Pilarczyk je inspiratie en tips op vlak van persoonlijke ontwikkeling, communicatie en keuzes maken. Hij leert je een betere ondernemer te worden door de juiste mindset te gebruiken.



CreativeMornings

Een maandelijks georganiseerde ontbijtsessie en inmiddels een wereldwijd begrip in de creatieve sector. Er zijn nu al drie seizoenen via de podcast beschikbaar met alle hoogtepunten uit de sessies. Sprekers komen uit alle hoeken van de wereld. Voor ondernemers die van afwisseling houden!

3x KIJKEN

ONTSPANNENDE FILMS

Deze drie Belgische films vielen in de prijzen op het voorbije Filmfestival in Cannes. Ze verdienen alleen al daarom een plekje in deze lijst.



Le Otto Montagne (De acht bergen)

FELIX VAN GROENINGEN & CHARLOTTE VANDERMEERSCH

Een verfilming van de gelijknamige roman van Paolo Cognetti die het verhaal vertelt van twee jongens die elkaar na jaren terug tegenkomen in de Italiaanse Alpen.

Tori et Lokita

JEAN-PIERRE & LUC DARDENNE

Over twee jonge Afrikaanse kinderen die alleen naar België komen en zich aan hun innige vriendschap vasthouden om het hoofd boven water te houden.



Close

LUKAS DHONT

Twee dertienjarige tieners zien hun vriendschap uit elkaar vallen door een onverwachte gebeurtenis. Dhont maakte vier jaar geleden nog indruk met zijn debuutfilm Girl. Hij ging toen naar huis met vier prijzen.

films

expo's

3x BELEVEN

INSPIRERENDE EXPO'S

Kijken, beleven, voelen en genieten. Af en toe een inspirerende tentoonstelling meepikken, dat kan al eens deugd doen.



HELMUT NEWTON – Legacy

10 juni – 25 september

Knokke Heist – Ravelingen

Een unieke wandeling van de fities naar de nineties, doorheen vijf decennia krachtige foto's van de wereldberoemde pionier Helmut Newton. Vol glamour, nooit oppervlakkig, dat is zijn bijzondere stijl en verbeelding.



WATOU - Kunstenfestival 2022

2 juli – 4 september

Watou

Watou is ook deze zomer the place to be voor elke kunstliefhebber. Deze editie zet in op verwevenheid, op interactie tussen het dorp en de kunstenaars en op het samenspel tussen kunst en poëzie.

STRIPS UIT HET LOUVRE

tot 11 september

Brussel - Stripmuseum

Herontdek het Louvre door de ogen van 20 stripauteurs! De werken op deze iconische plek gaven hen de inspiratie voor een originele grafische interpretatie die wordt uitgegeven als album.

‘Ik had op jonge leeftijd al een grote belangstelling voor de wetenschap en de werking van het menselijk lichaam. Er was absoluut geen sprake van familiale druk om aan de studies geneeskunde te beginnen. Ik zag het vooral zelf als een grote uitdaging en genoot met volle teugen van mijn studentenjaren en mijn stages op de afdelingen gynaecologie, interne geneeskunde en chirurgie. Ik realiseerde me al snel dat ik elke discipline leuk vond. Het leek me net om deze reden een veilige keuze om als huisarts af te studeren. Afwisseling verzekerd. Huisartsgeneeskunde is een specialisatie die veel tijd en energie vraagt. Uiteraard help je je patiënten lichamelijk verder. Maar er komt ook een niet te verwaarlozen psychologisch aspect bij kijken. Als huisarts kruip je geregeld in de huid van maatschappelijk werker. Goed kunnen luisteren is een absolute voorwaarde. Ook naar de tegenslagen van de patiënten en vaak zelfs naar hun levensverhaal.

IN DE FRONTLINIE

De coronacrisis was een bijzondere tijd om als huisarts mee te maken. Ook wij vroegen ons in het prille begin af hoe de situatie zich zou ontwikkelen. Net als de vele wetenschappers die eveneens verrast werden door de kracht van het virus en er maar een beperkte kennis over hadden. Ik herinner me dat we in mei, na de eerste lockdown, in een iets serenere situatie belandden. We hadden toen echt nog de indruk dat het snel voorbij zou zijn. Maar naarmate de golven zich opvolgden, werd alles zoveel ingewikkelder. Ook ik kreeg dagelijks telefoontjes van verontruste patiënten. We begonnen op den duur mas-saal te testen. De bijhorende administratie was echt wel pittig. We stonden als huisarts aan de frontlinie en moesten ons er willens nillens doorheen slaan.

ANDERE AANPAK IN DE PRAKTIJK

Dat resulteerde ook in een andere aanpak op de praktijk. Vóór de pandemie nam ik patiënten zonder afspraak aan en legde ik meer huisbezoeken af. Sinds corona werk ik alleen op afspraak en ga ik niet meer bij de patiënten langs. Er werden toen ook regels vastgelegd om de prijs van een telefonische consultatie correct te kunnen bepalen. Want ook dat gebeurde steeds vaker. Zeker bij patiënten die ik door en door ken, konden er heel wat zaken telefonisch afgehandeld worden. Deze praktische aspecten zijn voor mij de enige positieve gevolgen van de coronapandemie. We zijn nog niet van corona af, maar het virus is gelukkig minder agressief geworden. Infecties zijn er nog steeds, maar ook ik merk als huisarts dat de mensen minder ongerust zijn geworden. Ze weten nu ook heel goed welke procedures bij besmetting moeten gevolgd worden. Dat brengt wat rust.

GEVOLGEN VAN DE OORLOG IN OEKRAÏNE

We hoopten dit jaar met z'n allen op een iets vrolijkere en zorgeloze lente. Maar toen begon de oorlog in Oekraïne. Net als iedereen ben ik geschokt door deze situatie. Ik zie ook de indirecte gevolgen van deze oorlog op de geestelijke gezondheid van mijn patiënten. Wij bevinden ons nog steeds in een klimaat van onzekerheid, somberheid en angst voor de toekomst. Ook dit vertaalt zich in specifieke kwalen. Ik zie meer mensen met donkere gedachten.

‘Corona gaf mijn veerkracht een deuk. Ik miste de etentjes en vergaderingen met mijn collega’s. Dat eenzame gevoel woog zwaarder dan gedacht.

Met een beginnende burn out als gevolg.’



Wie is Etienne Maniquet?

Huisarts — Getrouwd

3 kinderen — Klant bij Bank Van Breda sinds 2003

BLIJF ELKAAR OPZOEKEN

De laatste twee jaren waren niet de meest vreugde-volle. Ook al weet ik nu dat verandering me voortaan niet al te veel angst meer zal inboezemen. Ik leerde noodgedwongen om me aan te passen. En toch kreeg ook mijn veerkracht een flinke deuk. Ik miste de etentjes en vergaderingen met collega’s heel erg. Het verdwijnen van dergelijke ontmoetingen had een im-pact op mijn geestelijke gezondheid. En ik was niet de enige huisarts die dit zo voelde. Dat eenzame gevoel woog zwaarder dan verwacht. Vandaar dat ik onlangs contact opnam met de medische vereniging om mijn burn out te melden. Mijn klachten bleken mild, maar toch waren ze me dankbaar dat ik hen hiervan op de

hoogte bracht en zelf op zoek ging naar hulp. Heel wat andere huisartsen in deze situatie doen dat niet. Com-municeren is zo ongeloofelijk belangrijk. Er komen nog crisissen op ons af. Blijf niet in je hoekje zitten. Praat over wat je voelt, ook met collega’s. Ook dat heb ik dankzij corona geleerd. In september verwelkom ik een tweede huisarts in mijn praktijk. We zullen elk ons patiëntenbestand hebben, maar zijn toch niet alleen. Zo zullen we al eens overleggen. Of gewoon samen een kop koffie drinken. Het plezier van de kleine dingen. Ik zit nu halverwege mijn carrière. Ik hoop oprecht dat de tweede helft iets serenier zal verlopen. Mijn nieuwe samenwerking is alvast een stap in de goede richting.’

GET INSPIRED BY OTHERS!

Maak kennis met Van Breda THE SQUARE

Ook de voorbije maanden zaten we niet stil bij Van Breda THE SQUARE, ons ontmoetingsplatform voor ondernemers en vrije beroepen. Met een tevreden gevoel blikken we even terug op enkele topmomenten. Laat u inspireren door woord en beeld!

‘Met The SQUARE hebben jullie een succesformule gevonden om jullie als bank richting ondernemers nog extra te onderscheiden.’

Mathijs Raes – Managing Partner Localyse

‘Als ondernemer kan ik een initiatief als The SQUARE enkel fantastisch vinden. Het aanmoedigen van ervaringsuitwisselingen en je laten inspireren ook ver weg van je eigen vakgebied kan enkel leiden tot nieuwe en frisse inzichten.’

Jürgen Ingels - Managing Partner at SmartFin

‘The SQUARE is zeer actueel en to the point, in een netwerk van beslissingsnemers. Al veel inspiratie opgedaan tijdens de inspiration days en boeiende ondernemers ontmoet tijdens Let's Walk. Zelfs samen een project gerealiseerd!’

An Meersman – SCANBIE

VAN BRED
THE SQUARE
Get inspired by others.



Van Breda THE SQUARE
Laat u inspireren!

‘Ik leerde The SQUARE kennen als een vernieuwend netwerk voor doeners, durvers én denkers. Een platform met boeiende topics en praktische tips voor elke professional.’

Dr. Elke Geraerts – Better Minds at Work

‘The SQUARE zorgt ervoor dat ik op een aangename manier kan deconnecteren en tegelijkertijd interessante mensen ontmoet.’

Danny Ritzen – Managing Partner Meet n Greet

‘The SQUARE inspireert en vernieuwt in een gezellige, verbindende sfeer met steeds de geschikte omkadering door de perfecte organisatie!’

Lieve Vriens – Erkend bemiddelaar



Inspiration days – Rondleiding openluchtmuseum Middelheim



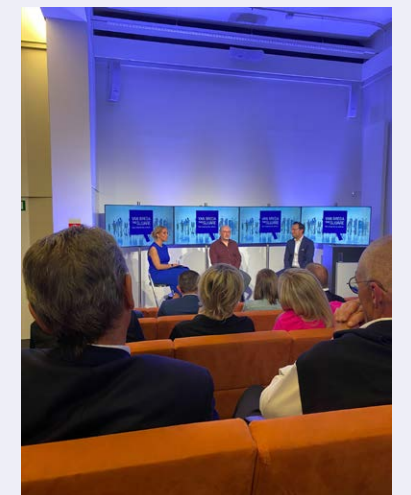
Inspiration days – Velvet



Let's Walk



Social media in professionele context



Social media in professionele context



Space Expo



Space Expo



Zin om Van Breda THE SQUARE te leren kennen?
Neem dan een kijkje op www.vanbredasquare.be
Of scan de QR-code met uw smartphone.



WIE IS ILSE DAPPER?

Intensivist Ilse Dapper liet recent de intensieve wereld achter zich. Met haar bedrijf iDeeLAB organiseert ze nu trainingen rond medisch leiderschap en begeleidt ze artsen, artsenteams en zorgorganisaties in verandering. Zo wil ze een echte 'good vibes' pandemie in de zorg creëren.

Als arts had ik één verplichte gouden regel voor specialisten in opleiding: 'check eerst de vitale parameters van jouw patiënt, de anamnese komt later'. Daarom gebruikte ik als kapstok een zelf aangepaste versie van het traumaprotocol, nl. ABCDE waarbij ik de E veranderde naar enteral nutrition (i.p.v. exposure).

- A = airway (Is de luchtweg vrij m.a.w. stikt de patiënt niet?)
- B = breathing (Heeft de patiënt een normale ademhaling?)
- C = circulation (Hoe is de polsslag en bloeddruk van de patiënt?)
- D = disability (Heeft de patiënt neurologische uitval?)
- E = enteral nutrition (Neemt de patiënt voldoende kcal op?)

Ik volg de ABCDE-aanpak nog steeds. Niet meer als arts, wel als fulltime ondernemer. Een bedrijf kan namelijk maar gezond blijven en groeien als volgende cruciale zaken HELDER zijn.

- A = Zijn de luchtwegen vrij in het bedrijf? Zijn er blokkages? Zo ja, waar dan? Bij het product zelf? De klant? De marketing of sales? Of bij de ondernemer?
- B = Ademruimte door in vrijheid verbonden te zijn met het ondernemersbestaan. De vrijheid om hard en veel te werken. Voor mij vraagt deze vrijheid discipline om te ontspannen. Zo ben ik extra creatief tijdens het sporten. Sport is geen tijdverlies, maar winst.
- C = De missie en visie zijn het cardiovasculaire deel van het bedrijf. Klopt dat hart niet zoals het moet, dan komt het bedrijf onder een enorme stress te staan en is beschadiging niet ver af.
- D = Naast de neurologische status checkte ik als intensivist ook de pijnscore. In mijn onderneming wil ik vnl. inzicht over de pijnpunten bij de klant. Waar worstelt de klant, zijn team, de organisatie mee? Is een paracetamol voldoende of is er meer aan de hand?
- E = De klanten zijn de voeding van het bedrijf. Zonder klanten is er geen bedrijf. Zo simpel is het. Hun 'feed'back is van absoluut levensbelang om een bedrijf te laten groeien.

Ook een artsenpraktijk is geëvolueerd naar een bedrijf waarbij patiënten klanten zijn, als klant willen behandeld worden en de arts ondernemer is. Zijn de vitale parameters in jouw praktijk helder? Zijn er blokkages? Is de visie en missie helder? Wat zijn de pijnpunten en de feedback? Met een kritische blik kan de praktijk gezond blijven, groeien en een broeihaard zijn van 'good vibes'.

'Een arts wil inzicht in de vitale parameters van zijn patiënt, een ondernemer wil helderheid rond de gezondheid en de groei van zijn bedrijf.'

Kent u de juiste mix binnen uw beleggingsportefeuille?

Hebt u uw geld op een fiscaalvriendelijke manier vanuit uw vennootschap naar uw privé uitgekeerd? **Dan is het belangrijk om ook de juiste mix binnen uw beleggingsportefeuille samen te stellen.**

Ga voor de juiste mix tussen cash, pensioen- en beleggingsformules.

Spreiden in tijd en risico, dat blijft ons advies. Zo blijft uw beleggingsportefeuille groeien terwijl u privé kan blijven genieten van het harde werk binnen uw vennootschap.

Bekijk het totaalplaatje, samen met Bank Van Breda.
Enkel voor ondernemers en vrije beroepen

Laat uw vennootschap uw privévermogen een flinke duw in de rug geven.



Als ondernemer of vrij beroep **balanceert** u elke dag opnieuw tussen uw professionele en uw privésituatie. Zorg dat u ook privé optimaal kan genieten van het werk in uw vennootschap. Bepaal daarom de juiste verhouding in uw **totaalinkomen**: uw bezoldiging, IPT, winstuitkering... Zo hevelt u op de **meest fiscaalvriendelijke manier** geld over naar uw privé.

Bekijk het totaalplaatje, samen met Bank Van Breda.



Enkel voor ondernemers en vrije beroepen

Bank Van Breda | Ledeganckkaai 7, 2000 Antwerpen,
tel. 03 217 53 33 | BTW BE 0404 055 577, RPR Antwerpen,
FSMA 014377 A | Ver. uitg.: Barbara.Claeys@bankvanbreda.be
Teksten & eindredactie: Barbara.Claeys@bankvanbreda.be

www.bankvanbreda.be

Bank J. Van Breda & C° respecteert uw privacy. Wij beschermen uw persoonsgegevens op een eerlijke en transparante manier met eerbied voor de regelgeving. U vindt onze privacyverklaring op www.bankvanbreda.be. U leest er hoe en met welk doel de bank uw persoonsgegevens verwerkt en met wie zij uw gegevens deelt. U kan uw persoonsgegevens inzien, laten verbeteren of verwijderen. U kan ook vragen om ze over te dragen naar een andere financiële instelling. Als u het niet eens bent met de manier waarop de bank uw gegevens verwerkt (bijv. voor direct marketing), passen wij dit voor u aan. Stuur voor elk van deze vragen een e-mail naar clientservice@bankvanbreda.be of gebruik het contactformulier op www.bankvanbreda.be. Als u geen bevredigend antwoord ontvangt, bent u welkom bij de data protection officer via compliance@bankvanbreda.be. Wil u meer info of gaat u niet akkoord met het standpunt van de bank? Kijk dan op www.gegevensbeschermingsautoriteit.be