

Joepie, alweer Kerstmis

Zijn de kerstdagen ook voor u de mooiste dagen van het jaar?

- ▶ Kerstmis brengt sfeer en gezelligheid in menig huiskamer
- ▶ Probeer ook rust bij uzelf te vinden, al staat er zo veel op het menu

Martine CROONEN

Maakt een witte kerst voor u het plaatje pas echt compleet? Ach, al druppelt het buiten en schuurt de wind, in deze dagen doet de woonkamer immer sfeervol aan. Slingers, engelen, sterren, een kerstboom en een vlammetje. Ze brengen het langverwachte licht na vele donkere dagen. En dat heet Kerstmis, toch?

„Een zalige tijd”, vindt Ilse Van der Aa. „Gezelligheid, vertrouwen, vriendschap, liefde, verbondenheid en dankbaarheid – het zijn warme woorden die ik in deze dagen nog sterker aanvoel.”

Wie verbondenheid zegt, denkt familie en vrienden. Duikt er tijdens het jaar een meningsverschil op, dan wordt dat in menig gezin met kerst opgeborgen.

„Kerstmis is een feest van tradities die we in stand houden”, vertelt Emy De Koninck. „Kerstspullen opsnorren, de kerstboom plaatsen en de tafel versieren, kerstliederen zingen met de kleinkinderen... Het maakt dit feest voor mij uniek.”

„Toen de kinderen klein waren, knutselden vader en zoon een kerststal en maakten ze gipsen beelden. Kleinzoons Oscar



Kerstkaarten knutselen. Geen enkel feest wekt zo veel creativiteit als kerst. © Martine Croonen

pakt ze nog elk jaar met evenveel plezier uit en schikt ze op de schouw”, vertelt Noëlla Verlinden. De vrouwen halen herinneringen boven over de kerstfiguren uit hun kindertijd en hoe die de nostalgie van het kerstverhaal prikkelden. „Dit jaar maken we voor het eerst een kerstkrans. Die pronkt straks in het midden van de feesttafel en levert me vast een ‘Wat mooi!’ van de kleinkinderen op”, lacht Noëlla Verlinden.

Ook Sylvie Van Hoorebeke kijkt reikhalzend uit naar Kerstmis. „Straks vlieg ik naar Zuid-Afrika, naar mijn man en onze drie zonen. Ik zag hen lange tijd niet en

kijk dus uit naar het weerzien en naar elkaars steun, want onlangs moesten we afscheid nemen van twee dierbaren. Gezelschapsspellen spelen en *Carols* zingen,

„Oh, wat mooi!”, zeggen de kleinkinderen allicht”

dat hoort er in Kaapstad ook zeker bij. Het feest zal eenvoudig zijn. We zijn immers in Afrika, waar zo veel mensen in armoede leven.” „Ons raakt het dat ook hier, bij ons, mensen eenzaam zijn”, zegt Emy De Koninck.

Of Kerstmis ook stress brengt? „De oren spitsen tijdens het jaar zodat ik niet moet zoeken naar het gepaste geschenk en de dag zelf fondue serveren, maken dat ook ik geniet”, tipt Emy De Koninck. „Gezelligheid staat voorop, niet het perfecte kerstmaal.”

Kerstmis, feest van Jezus’ geboorte. Bijzonder ook voor wie een kind verwacht. Marjolein Wuytens is in blijde verwachting. „Het is vreemd te beseffen dat dit de laatste kerst is die we met z’n tweeën beleven. Alles staat klaar. Wachten op en uitkijken naar heeft voor ons nu wel een hele bijzondere betekenis.”

Familiefeest met slechthorende

Met Kerstmis breekt een periode van familiefeesten en gezellig samenzijn aan. Leuke momenten, tenzij je slechthorend bent. Gesprekken voeren en vooral volgen, zijn dan vaak een kwelling. Kan er iets aan worden gedaan? Enkele leden van Zoniënclub, die doven, slechthorenden en horenden samenbrengt, weten raad.

„Ik probeer familiefeesten te vermijden, want te veel lawaai”, zegt Johan, gepensioneerd en drager van een cochleair implantaat. „Ik begrijp geen groeps gesprekken en van feestvierders kun je bezwaarlijk verwachten dat ze zich blijven inspannen.” Ingrid en Hilde hebben dezelfde ervaring. „Ik ga nog naar feesten, maar het is meestal een afknapper. Je raakt gefrustreerd omdat je niets kunt zeggen. Je kunt ook niet meelachen met de groep. En dan vindt men jou chagrijnig en humorloos”, zucht Ingrid.

Kan dan niets een familiefeest alsnog tot een leuke ervaring maken? „Een echte oplossing is er niet, vrees ik”, zegt Hilde. „Je kunt enkele keren om uitleg vragen, maar dat worden mensen na een tijd beu of ze vergeten domweg te antwoorden.”

Toch kun je op een en ander letten zodat een slechthorende zich meer bij het feest betrokken voelt. „Mensen menen vaak dat een hoorapparaat hetzelfde doet als een brii”, zegt Hilde. „Dat klopt volstrekt niet. Een hoorapparaat laat alles luider klinken, maar het geluid wordt niet meer goed door je oren gefilterd. Iedereen met een apparaat hoort dus anders.” Hilde raadt daarom aan mogelijk achtergrondgeluid te vermijden. „Boek voor de familie dus geen tafel in een rumoerig restaurant, maar probeer een stil zaaltje te bemachtigen. Achtergrondmuziek of -televisie zijn ook uit den boze.”

Groeps gesprekken zijn voor slechthorenden een kwelling, bevestigt Johan. „Praat ik met iemand rechts van me, dan is er geen probleem. Pikt mijn overbuur in, dan is het gesprek niet meer te volgen, omdat mijn cochleair implantaat dat niet goed oppikt. Een-op-eengesprekken zijn de beste manier om te praten met een slechthorende.”

„Het belangrijkste amusement bij familiefeesten is meestal communicatie in groep”, stelt Ingrid vast. „Spelletjes kunnen je meer groepsgevoel bezorgen en ze zijn ook nog eens leuk. Pak er dus gerust een boek kaarten of rummikub bij. Zo schep je met weinig communicatie gezelligheid in groep.” Let wel dat je niet met te veel personen tegelijk speelt, want dan wordt het vanzelf (te) rumoerig.

Over omgaan met grappen zijn ze bij de Zoniënclub het roerend eens: blijf de slechthorende uitleggen waarom iedereen lacht. „Hoe zou jij je voelen, als iedereen lacht, een slinkse blik op je werpt en jij hebt geen flauw benul waarom? Dat is hoogst frustrerend, dus ook al is het achteraf niet meer grappig, wij willen wel weten waarom er gelachen werd”, besluit Hilde. (AD)

Meer info over de Zoniënclub op www.zonienclub.be.

En als de feestdagen niet bekoren?

Eindejaarsstress en eenzaamheid kunnen een schaduw werpen op de kersttijd

We hopen dat u inmiddels de geschikte kerstgeschenken heeft gevonden, de kalkoen besteld, de tafelversiering uitgekozen en dat uw outfit elk voorgaande jaar overtreft. Toch niet? Of bent u iemand die het de komende dagen rustig weet te houden, omdat u niet meteen storm loopt voor de kerst- en eindejaarperiode?

„Kerstmis is leuk: pakjes en smullen!”, klinkt het uit de kindermond. Laat nu net dat de stressbarometer bij vele vrouwen de hoogte injagen. Pakjesstress kan een ware marteling zijn, om nog maar te zwijgen van het geld dat we er ongetwijfeld tegenaan gooien. Een tip voor de volgende kerst: beperk het aantal geschenken en vorder een verlanglijstje. Voor wie alles al heeft of je niet op het juiste spoor zet, bieden sfeermakers als kaarsen en wijn wellicht soelaas.

Cadeaus uitkiezen, mag dan niet langer een marteling zijn, een verrukkelijk kerstmaal op tafel toveren, is andere koek. Kluis-ter jezelf geen uren tussen de winkelrekken of achter het fornuis, maar kies een gerecht waar-



„Wat zal ik nu weer bereiden? Die vegetariërs maken het een mens op kerstdag niet echt gemakkelijk!” © Martine Croonen

mee je vertrouwd bent. Scoor je daarmee niet hoog op originaliteit, dan win je vast punten op sfeer en gezelligheid.

Ook minder oppervlakkige redenen kunnen de kerstdagen belasten. Ouderen en alleenstaanden die het hele jaar door vechten tegen eenzaamheid voelen de nood aan gezelschap in deze tijd nog scherper aan. Kerst-

mis drukt hen met de neus op de feiten. „Op feestdagen draai ik late shiften, om niet geconfronteerd te worden met het gemis”, vertrouwt een alleenstaande verpleegster ons toe.

Christiane Janssens en Christiane Scheppers, beiden weduwe, kijken niet uit naar Kerstmis. „Was het al maar voorbij”, zuchten ze. „Met weemoed denk ik

terug aan de tijd dat we bij mijn schoonouders Kerstmis vierden”, zegt Christiane Scheppers. „Mijn zoon viert Kerstmis niet, dus kan ik ook mijn kleinkinderen niet verrassen”, vertelt Christiane Janssens. Op kerstavond hopen de vrouwen welkom te zijn bij een zus of neef, maar kerstdag verwachten ze door te brengen in hun eentje. „Gaan we dit jaar eens samen naar de nachtmis?”, bedenken ze. „Dat kan ons wellicht een beetje opfleuren.”

Arme studenten ook, die moeten blokken tussen al dat feestgedruis door. „Hoewel kerstdag vast stemmig wordt en ik probeer los te laten, blijft de leerstof in m’n achterhoofd zitten”, zegt Robbe Wils. „Toch wil ik die dag bij de familie zijn, vooral voor mijn zieke grootvader, die uitkijkt naar elk lichtpuntje.”

„Voor het eerst blokken in de kerstvakantie, het zal niet makkelijk zijn”, zucht ook Lies Van Espen. „Maar ik creëer de kerstsfeer op mijn kamer, met lichtjes en zachte kerstmuziek. Ik ben een echte kerstmens, dus Kerstmis pakken ze mij niet af.” (MC)