

HET ALMAAR GROTERE GEMIS AAN EEN STEVIGE KNUFFEL

**'BLUTS - POSITIEF BLIJVEN IN PITTIGE TIJDEN', IN ALLE
STILTE GELANCEERD MIDDEN IN DE LOCKDOWN EN VANDAAG
BRANDEND ACTUEEL**

Vilvoorde, 16 juni - Een stevige knuffel. Vraag aan om het even wie waar hij of zij het meest naar uitkijkt wanneer de coronacrisis eindelijk achter de rug is en de kans is groot dat dat het antwoord is. Zoom, Teams, Skype, Whatsapp, manieren genoeg om virtueel in contact te blijven, maar niets doet zoveel deugd als een hartelijke knuffel, een welgemeend schouderklopje, een liefdevolle kus. Die huidhonger beelden we ons niet in. Zoals seksuoloog Wim Slabbinck vertelt in het pas verschenen boek *Bluts - positief blijven in pittige tijden*, maakt huidcontact stoffen vrij in onze hersenen die ons tot rust brengen en een veilig gevoel geven.

Wie ooit al een moeilijke periode meemaakte in zijn of haar leven (wie niet?), zoals het verlies van een dierbare, een scheiding, een ziekte, ... weet hoe waardevol fysiek contact is. Een knuffel kan een drukverband zijn om verdriet te stelpen wanneer woorden tekort schieten.

Toen journalist Eva Van den Eynde drie jaar geleden haar leven opnieuw moest uitvinden na een scheiding, was ze niet van plan zich te wentelen in zelfmedelijden. In de plaats daarvan ging ze op zoek naar concrete manieren om een moeilijke periode niet alleen te overwinnen, maar er ook sterker uit te komen. Want tegenslagen zullen er altijd zijn, dan kan je maar beter gewapend zijn met een stevige dosis veerkracht.

Eva ging praten met experts uit heel verschillende vakgebieden over wat veerkracht precies is en wat je zelf kan doen om sterker in het leven te staan. Microbioloog Jeroen Raes vertelt over de link tussen onze darmen en ons mentaal welzijn, klinisch psycholoog Elke Geraerts geeft tips om op de werkplek overeind te blijven en een burn-out te slim af te zijn, arts-coach Isabelle Cuppens legt uit hoe passie ons leven kleur geeft en seksuoloog Wim Slabbinck vertelt hoe seks ons langdurig gelukkig kan maken. Kinderpsychiater Lieve Swinnen geeft een inkijk in hoe kinderen in moeilijke thuissituaties creatieve manieren vinden om hun kindertijd zo draaglijk mogelijk te maken, psycholoog Marie-Anne Vanderhasselt vertelt over de experimentele therapieën die toegepast worden om zware depressies en trauma's te behandelen en sportpsycholoog Francisco D'Hoore geeft een inkijk in wat er in ons brein gebeurt tijdens het sporten. Daarnaast vertellen drie mensen die geconfronteerd werden met zware tegenslagen hoe zij overeind bleven en uit de ellende toch nog iets positiefs wisten te halen.



De inzichten die ze verkreeg uit die gesprekken verweeft Eva in het boek met haar persoonlijk verhaal. De introspectie die startte bij een lastige scheiding leidt al snel naar haar moeilijke kindertijd in een disfunctioneel gezin. Het besef dat de beslissingen die we nemen in het leven vaak gebaseerd zijn op vroege levenservaringen, kan confronterend zijn, maar het is een belangrijk inzicht om patronen te doorbreken en de toekomst zelf in handen te nemen. We lopen allemaal blutsen en builen op in het leven, maar dat is wat het net zo boeiend maakt. Veerkracht is vallen en weten dat je sterk genoeg bent om weer op te staan en met de glimlach verder te gaan, wat er ook gebeurt.

**Fragmentje uit het boek (hoofdstuk Veerkracht en intimiteit:
"Ode aan de knuffel en een pleidooi voor meer seks"):**

"Ik weet het nog goed. Ik zat naast het bed van mijn zoon in het ziekenhuis. De diagnose diabetes type 1 was net gesteld en hij was uitgeput in slaap gevallen na een helse dag die zijn leven op zijn kop zou zetten. Enkele dagen eerder had ik mijn relatie opgeblazen omdat samenleven met mijn ex onmogelijk was geworden. De endocrinologe had een lang gesprek met mij gehad en zei aan het einde dat ik een sterke vrouw was om de situatie zo sereen te ondergaan. In werkelijkheid verkeerde ik gewoon in shock en had ik de energie niet meer om te reageren of mijn eigen emoties toe te laten. Ik probeerde een reddingsboei te zijn voor mijn zoon maar eigenlijk was ik zelf aan het verdrinken. Ik zat wat voor mij uit te staren, wat kan je anders doen in zo'n absurde situatie, toen mijn beste vriendin de kamer binnenkwam. Ze zei niets, kwam naar mij toe en nam mij stevig vast. Ik barstte onmiddellijk in tranen uit. Alsof iemand op een knop gedrukt had die mijn emoties weer aanzette. Ik wou dat ze mij nooit meer losliet, dat alle ellende zou verdwijnen met die ene knuffel."



Eva's boek 'Bluts, positief blijven in pittige tijden' is te koop via bol.com en op toekomstige lezingen en events. ◀



CONTACT BLUTS

Eva VAN DEN EYNDE, +32 (0)472 95 01 99

CONTACT PERS

Seppe SLAETS, +32 (0)477 62 87 66