

Extrem

of bewust?

© 2018	Tom Stafford
Titel	Extreem
Ondertitel	of bewust?
ISBN	978 90 0826 1811 2
NUR	860 - Gezondheid algemeen
Druk	Derde druk, begin 2020

Trefwoorden: Extreem, bewust, veganisme, activisme.

Auteur	Tom Stafford
Uitgever	Sky-Line Publishing
Vormgeving	Tom Stafford
Boekproductie	Reclameland.be
Illustraties	Tom Stafford
Omslag	Elfi Hermans

©2018 Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ondanks alle aan de samenstelling van dit boek bestede zorg kan noch de uitgever noch de auteur aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade die het gevolg is van enige fout in deze uitgave.

**Alle onschuldige dieren in de zuivel-
en vleesindustrie hebben ons nooit en
op geen enkele manier schade
berokkend. Het minste wat we kunnen
doen is hen deze gunst teruggeven.**

~ Gary Yourofski ~

Extreem of bewust?

1. Inleiding	6
2. In de hoek!	8
3. Bij de zielenknijper	10
4. De jeugd van tegenwoordig	13
5. Onze passie	15
6. Compassie	17
7. Den troep	19
8. Springen met je ogen toe	22
9. Het sabbatjaar	25
10. Het grote zwarte gat	26
11. De Manual	28
12. Kerstmis 2015	30
13. Vooroordelen	31
14. LDVD	32
15. De activist in mij	35
16. De simpelheid van veganisme	38
17. Wat eet je dan wel?	40
18. Ons hart voor dieren	42
19. Dierenvriend of huisdierenvriend	44
20. De kwade vegan	46
21. Facebookactivisme	47
22. Familie en vrienden	49
23. Thuiskomen	53
24. Anonymous For The Voiceless	55
25. De vijf vragen	57
26. Outreachen	59
27. Dierenrechten organisaties	69
28. In het slachthuis	73
29. The Wake Up Movement	76
30. DierAnimal	77
31. Le Rêve d'Aby	83
32. De macht van het geld	85
33. Liberate or die	87

34. De opwarming van de aarde	90
35. Veeteelt	93
36. Antibiotica	94
37. Proteïnen	95
38. Onze gezondheid	96
39. Iedereen activist?	97
40. De financiële kater	99
41. Vegan Vibes Vzw	101
42. AWCH!	105
43. Inspirerende personen	109
44. Inspirerende initiatieven	114
45. Waarom er hoop is	118
46. Ons ego	119
47. Dankwoord	122
48. Bronnen	124

Inleiding

Het moet ondertussen een zevental jaar geleden zijn toen ik voor de eerste keer een veganist in levende lijve ontmoette. Toen ik heel klein was had ik wel eens een vriend van mijn oudere broer horen praten over veganisme, maar achteraf bleek dat maar een bevielging te zijn van hem en ik was te jong om er toen iets van te begrijpen. We waren uitgenodigd op een bedrijfsetentje van mijn toenmalige vriendin. De meeste van haar collega's waren samen met hun partner aanwezig in een gezellig restaurantje in Antwerpen. We moeten met een twintigtal personen zijn geweest die aan een lange tafel hadden aangeschoven. Het restaurant had op het menu mergpijp als specialiteit staan wat ervoor zorgde dat het een veelgevraagd gerecht was. Het was iets dat ik niet kende en nog nooit had gegeten, dus besloot ik het ook te proberen. Achteraf gezien niet echt een goede beslissing aangezien ik die ruggenmerg niet te eten vond. Maar ik had iets nieuws geprobeerd en bijgeleerd. Dus maakte het niet veel uit. Schuin over mij zat een net geklede oudere man met zijn vrouw. Een timide, rustig persoon die een introverte indruk maakte. Ik herinner me nog levendig hoe het merendeel van de aanwezigen vreemd opkeken toen die oudere man aan de ober vroeg of de chef-kok iets plantaardig kon bereiden. Door mijn nieuwsgierige aard begon ik, en een aantal anderen, wat vragen te stellen maar ik merkte dat na elke vraag, hij zich meer en meer terugtrok in zichzelf. Ik begreep zijn reactie niet goed op dat moment maar ondertussen kan ik die meer dan ooit plaatsen. Op de vraag of hij ook geen eieren at zag ik zijn gelaat vertrekken van afschuw. Omdat hij er niet veel zin in leek te hebben uit te wijden over dat onderwerp sloot ik het gesprek af met: "Ik vind het knap wat je doet en ik hoop dat ik het ooit ook kan." Ik zag aan zijn gelaat dat hij deze reactie ten zeerste apprecieerde en hij gaf later ook nog zijn complimenten door aan de chef. Door de jaren is mijn begrip voor die oude man en andere veganisten enkel maar gegroeid.

En om deze mensen een hart onder de riem te steken en te vertellen dat ze niet alleen zijn deel ik graag mijn verhaal met jullie.

Verderop in het boek geef ik ook wat tips & tricks mee die nuttig zijn om te praten over veganisme aangezien dit meestal niet eenvoudig is. Het grootste deel van de informatie die ik meegeef is het resultaat van mijn eigen ervaringen, hetgeen waar ik het meeste uit heb geleerd.

Veel leesplezier!

In de hoek!

Het moet ergens in maart 1979 zijn geweest toen mijn vader en moeder na een liefdevolle nacht mij het leven schonken. Niet dat ik daar verder over wil nadenken, het blijven mijn ouders, toch moet het iets speciaals zijn geweest hoe er uit twee aparte lichamen een nieuw leven kon ontstaan. Negen maanden later was het zover. Hun kleine ukkie zag het levenslicht. De onschuld van een pasgeborene, die ik ongetwijfeld ook in mij had, is oneindig. Je kan het zien in hun ogen. Er is nog geen enkele veroordeling in hun blik. Enkel verwondering en bewondering voor die wereld die hun staat op te wachten. Langs alle kanten komen er vervolgens allerlei prikkels op die kleine wezentjes af. Als het droevig is, dan huilt het. Als het gelukkig is, dan lacht het. Zonder enige vorm van veroordeling. Niet naar anderen en niet naar zichzelf. De wereld is wat hij is en wordt totaal opgenomen. Het opgroeien begint.

"Tommeke blijf daar af! Tommeke leg dat terug!" Het leek of die zinnestjes van een metronoom kwamen. Vanaf mijn ukkie beentjes me konden dragen wou ik de wereld ontdekken. Ik greep naar alles wat ik kon aanraken en was kwaad als ik iets niet mocht doen. De eerste stelling heb ik me ondertussen bij neergelegd. Die laatste daarentegen...

Het zal je wel bekend in de oren klinken. Als je iemand iets verbiedt, wordt de aantrekkingskracht van datgene dat je verbiedt enkel maar groter. De aantrekkingskracht van de verboden vrucht... Maar waarom greep ik keer op keer terug naar die aansteker? Het mocht toch niet? Wisten mijn ouders dan de echte reden niet waarom ik naar die aansteker greep? Nu weet ik het wel, maar achteraf is het natuurlijk makkelijk praten. Het feit was wel dat er na twee keer: "Nee, blijf daar af!", een stevige uitbrander en 'een opvoedkundige tik' werd uitgedeeld waardoor de krokodillentranen meer dan eens de vrije loop werden gelaten. Het valt me zoveel jaren later op, dat elke grens die

er mij gesteld werd, ik die vakkundig, op en uit mezelf, een stukje verder legde. Het belangrijkste dat ik, terugkijkend op die tijd, heb geleerd, is dat kinderen niet jouw advies volgen, maar je voorbeeld. En wijze les die ik in deze tijd met me meedraag.

Mijn vroegste herinnering aan de kleuterklas speelde zich af op een woensdagvoormiddag waarop telkens een les knutselen gepland stond. Dat vond ik leuk omdat ik daar mijn creativiteit in kwijt kon. Tot er me werd opgelegd dat ik een auto moest maken. Het enige probleem was, dat ik helemaal geen auto wou maken. Ik wou een vliegtuig maken. Geen auto. Maar de juffrouw dreef haar zin door en ik zou en moest een auto maken. Tot twee maal toe had ze mijn werk afgenomen en verscheurd. Geweend dat ik heb. Mijn hartje kon maar niet begrijpen waarom ik geen vliegtuig mocht maken. Was dat dan zo erg? Was ik dan zo abnormaal? Ik begon alvast te denken van wel. Want ik was als enige spruit niet gelukkig met een auto. Als wraak had ik dan maar mijn handen helemaal onder de rode verf bedolven. Ik had me neergelegd bij het feit dat ik geen vliegtuig mocht maken maar dus ging ik ook geen auto maken. Ik was begonnen met rode verf te spelen en daar was eigenlijk niets mis mee, maar wel voor de juf. Na een uitbrander sleurde ze me mee naar elke andere kleuterklas in het gebouw waar ik mijn handen moest laten zien aan alle andere kinderen zodat ik toch zou moeten toegeven dat ik stout was geweest. Maar was ik stout geweest of kon de juffrouw het niet aan dat ik een eigen mening vormde? Waarom zou ik luisteren naar anderen? Er was toch niets mis met mij? Of wel?

Bij de zielenknijper

In de lagere school was ik in elk leerjaar een lastpak. Ik had heel veel moeite om stil te blijven zitten op mijn stoel want dat voelde zo onnatuurlijk. Ik wou buiten zijn. De wereld ontdekken! De vrijheid opzoeken! Maar ik moest 8 uur per dag stilzitten en doen wat er gezegd werd. Het was een lichamelijke en geestelijke gevangenis. Het vuur dat ik in me voelde begon stilletjes aan maar zeker uit te doven. Tegen dat het zesde leerjaar was aangebroken was ik al een gebroken kind, maar toen besepte ik nog helemaal niet wat er werkelijk aan de hand was. Door de jaren had ik af en toe een leraar of lerares gehad die me op een betere manier wist aan te pakken en als ik respect voor de juffrouw of meester had, dan verzette ik bergen werk. Maar als er iemand van voor in de klas stond die mij ging vertellen hoe ik gelukkig moest zijn, was het hek van de dam. Ik herinner me ooit dat ik in het zesde leerjaar mijn middelvinger heb opgestoken naar de leraar toen hij me voor de hele klas vernederde. Nee, ik was geen 'goed' voorbeeld...

Ik loog veel. Er werd altijd tegen me gezegd: "Als je iets wil moet je het vragen." En toen ik dan daadwerkelijks iets vroeg, botste ik al gauw op een "Nee!" waar er dan meestal geen verdere uitleg bij volgde. Dat maakte dat er veel twijfel groeide waardoor ik nog harder de grenzen ging opzoeken. Telkens als ik iets wou ondernemen werd ik teruggefloten. Oké, soms voor mijn eigen veiligheid, maar veelal uit machtsdrang van de verantwoordelijke die me in het oog diende te houden. En zo ook bij mijn vader, die (voor mij) extreme regels oplegde. Zo liep ik op een namiddag van school naar huis. We kwamen voorbij de videotheek en ik was even naar de nieuw uitgekomen films gaan kijken. Toen ik 's avonds tijdens het eten langs mijn neus weg vertelde dat ik even de videotheek was binnengewandeld, schoot mijn vader volledig uit zijn kram. "Waarom ben jij de videotheek binnengegaan! Dat mag niet! Je moet direct naar huis komen!" Ik begreep totaal niet waar zijn woede vandaan kwam. Het resultaat van

deze uitbrander was dat ik niet meer eerlijk durfde te zijn. Want zo iets wou ik niet opnieuw meemaken. Als ik eerlijk was, kreeg ik onder mijn vijs, dus probeerde ik het maar al liegend... Als het niet uitkwam had ik een rustige avond maar ik wist dat de volgende uitbrander om de hoek loerde. Het was enkel een kwestie van tijd voor ik terug, al dan niet met een paar motten rond mijn oren, de les gelezen kreeg en al huilend mijn bed opzocht.

Het lijkt misschien dat mijn ouders onmenselijk waren door het beeld dat ik schets, maar dat is niet juist. Wat ik vertel zijn mijn overgebleven herinneringen uit mijn jeugd. Niets meer en niets minder. Natuurlijk waren er ook leuke momenten die ik me herinner. Bijvoorbeeld toen mijn vader me vertelde dat ik naar Bellewaerde mocht vlak nadat ik terug was van op zomerkamp. Die herinneringen zijn er ook nog en draag ik nog met veel plezier mee.

In het eerste en tweede middelbaar ging het van kwaad naar erger. Ik vond nergens mijn draai en stak voortdurend kattenkwaad uit. Ik stal geld, sigaretten en had het verkeerde pad gekozen. Het school/gevangenisleven begon zijn tol te eisen en op mijn 14de mocht ik mijn intrek nemen in een instelling voor bijzondere jeugdzorg. De eerste maanden waren een verademing. We kregen een halve dag les en in de namiddag deden we leuke activiteiten zoals sport, bowling, cinema, houtbewerking en noem maar op. Alles minder gestructureerd en ik kon me gevoelsmatig volledig uitleven. Wat deed ik dat graag! Ik bloeide open, mijn gedrag was op alle vlakken fel verbeterd en toen kwam de grote ontzuivering. Ik moest terug naar de gewone school. Terug 8 uur per dag op de schoolbanken en ik wilde dit helemaal niet! Maar er werd niet meer geluisterd. Ik had bewezen dat ik me kon gedragen dus het vonnis was geveld en ik diende terug in het normale schoolsysteem te stappen. Ongelukkiger kon ik niet zijn met die beslissing die boven mijn hoofd werd genomen en het resultaat was dan ook voorspelbaar. Na twee maanden in de 'gewone' school had ik het daar op zo een vakkundige wijze volledig naar de

vaantjes geholpen dat ik niet meer welkom was. Niet alleen door mijn kattenkwaad, ook door allerlei leugens die de ronde waren gegaan. Zo was ik ineens handtastelijk geweest, drugs gebruikt en gespijbeld. Ik geef toe dat ik niet braaf was maar van hetgeen ik beschuldigd werd, was er niets van waar. Hard kon ik het me niet aantrekken want ik mocht terug halve dagen les volgen en de andere activiteiten hervatten. Mijn ouders en de begeleiding waren echter wel kwaad op me want we waren volgens hen terug bij af. Maar ik was terug gelukkig, hetgeen in de ogen van een aantal anderen niet mocht...

Voor en tijdens mijn periode in de instelling mocht ik regelmatig op bezoek bij een psychiater. Ik vond het leuker die arme man te treiteren met dubbelzinnige antwoorden omdat zijn geleerde onnatuurlijke houding een averechts effect had op mij. Mijn hele gevoel wou niet aan hem uitleggen wat er me allemaal dwars zat dus hadden deze gesprekken niet het gewenste resultaat. Hij bedoelde het ongetwijfeld goed met zijn rare tekeningen en IQ test, maar zijn wetenschappelijke benadering bereikte me op geen enkele manier.

De jeugd van tegenwoordig

Ja, vroeger was er ook een jeugd van tegenwoordig. En vroeger maakte ik ook deel uit van die jeugd die ze toen de jeugd van tegenwoordig noemde. En omdat ik alles zelf wou en zou gaan ontdekken botste ik op heel wat weerstand. Op school of thuis, bij mijn moeder of mijn vader, het was altijd wel ergens feest. Voortdurend werden er grenzen opgesteld die voor mij als een gevangenis aanvoelden. Ik wou de wereld zien en ontdekken en vanaf mijn 18de heb ik dat ook gedaan, weliswaar op de verkeerde manier.

Lang had ik nee gezegd tegen drugs. Ik wou er niet van weten. Tot op een moment dat ik me toch, door mijn toenmalige beste vriend, liet overhalen om eens speed (amfetamine) te gebruiken. We hadden afgesproken aan een kapelletje aan de bosrand ergens in Kontich. Hij had al ervaring dus hij legde alle benodigdheden gereed. De meeste onder ons zullen nog wel die grote identiteitskaarten kennen die we vroeger meezeulden en net die hadden de uitgelezen maat om er een 'lijntje speed' op te leggen en op te snuiven. Met een opgerold geldbriefje snoven we dan die rommel door onze neus binnen waardoor er een brain-freeze effect ontstond door de bijtende stoffen die erin verwerkt zaten. Het gevoel dat ik kreeg van dat lijntjes snuiven was wel van een ander niveau. De ganse avond/nacht had ik het gevoel dat ik de wereld aankon. Of het nu feesten of gamen was, op de speed amuseerde ik me rot. Echter had dit ook een heel andere zijde, waar ik me dat moment niet van bewust was. Als prille twintiger heb je nu eenmaal een zeer hoog energie level waar je als dertiger nog vaak met weemoed aan terugdenkt. Ik toch. Het feesten kon niet op en ik sliep in het weekend amper in mijn eigen bed. Ik kon gemakkelijk twee a drie dagen zonder slaap en als ik dan eens 12 uur aan een stuk kon doorslapen was ik er terug bovenop. Maar, de laatste dag, voor ik mijn slaap inhaalde, was ik door dat druggebruik een mens die niet te genieten was. 'Op den afkick' werd dit fenomeen genoemd en ik liep dan rond met een kort lontje. Ik zonderde me af en simpele klusjes die gedaan moesten worden waren al teveel gevraagd. Het moet niet de

aangenaamste periode zijn geweest voor mijn moeder en mijn broer. Maar gedane zaken nemen geen keer en die periode heb ik gelukkig kunnen afsluiten zonder al te erge gevolgen.

Onze passie

Het wordt ons al vroeg afgeleerd. Passie voelen. Of uit je hart leven. Toen ik opgroeide zeiden mensen wel tegen me dat ik een goed hart had, maar ik diende die stelling voortdurend in vraag te stellen omdat ik van jan en alleman commentaar kreeg te verwerken. Alles waar mijn hart wou achtergaan werd al snel de kop ingedrukt. Zeker als ik het avontuur wou opzoeken. Het avontuur opzoeken en onbewandelde paden betreden is niet veilig. Dat neemt het gevoel van veiligheid weg. En net dat gevoel van veiligheid willen je ouders, je familie en leraren je langs alle kanten inprenten. Haal een diploma, ga werken, zoek een lief, koop een huis, heb kinderen en verander niet teveel. Zoek geen risico op... Zo word je opgevoed. Het wordt je langs alle kanten ingeprint om binnen je comfortzone te blijven. En net die comfortzone is de dood van onze groei. Onze spirituele groei.

Ik was nog een kleine snotaap toen ik op televisie een delegatie tanks zag voorbijrijden. Om een of andere reden was ik door die stalen gevaartes gefascineerd en ik riep in mijn kinds enthousiasme: "Later wil ik het leger in!" Mijn vader, een pacifist in hart en nieren die mijn opmerking helemaal niet kon waarderen, riep me tot de orde. "Meen jij dat nu! Alles gaan kapotschieten! Je moest je schamen!" En ik voelde een enorm groot schuldgevoel opkomen. Voor zover zijn pacifisme. Ik had met passie gesproken over iets en ik moest het de kop induwen. Want mijn vader, die ik vertrouwde, zei dat het niet hoorde. Zo, stilletjes aan, door de jaren worden we telkens een schuldgevoel aangepraat als we onze passie laten spreken. Zo worden we spijtig genoeg aangeleerd om onze passie te onderdrukken zodat we ze niet meer durven uiten. In het bijzonder, triest om het te moeten zeggen, gebeurt dit veelal door onze eigen familie en vrienden.

Zo blijven we ook gekluisterd aan onze oude patronen dat we koste wat kost zekerheid moeten hebben in het leven. Voor sommige mensen is zekerheid goed, dat zal ik zeker niet ontkennen, want elk

persoon is anders. Maar niet voor mensen zoals ik. Daarvoor is die zekerheid de dood van mijn geluk. Het doofde mijn vlam uit. Mijn passie verdween. En net dat is wat onze maatschappij het liefste heeft...

Op mijn 22ste solliciteerde ik dan toch bij het leger. Mijn toenmalige relatie met mijn eerste grote liefde was op de klippen gelopen en ik dacht dat ze mij in het leger wel de discipline zouden aanleren die ik mijn hele leven al had gemist. Ik vond mijn draai niet in andere jobs omdat ze al heel snel routine werden en net dat blijkt een dodelijk gegeven voor mij, maar daar kom ik later op terug.

Compassie

Net als met onze passie, wordt compassie veelal omschreven als een teken van zwakte. Als je als kind je emoties toont krijg je al snel het zinnetje: "Doe niet zo flauw!" naar je hoofd geslingerd. Hetgeen wij onze kinderen aanleren is eigenlijk crimineel gedachtegoed. Wij worden als kind aangeleerd onze gevoelens te onderdrukken en ze vooral niet te laten zien. Je mag niet huilen uit ontgoocheling als je dat skateboard dat je zo graag wilde niet krijgt. Je mag niet kwaad weglopen als je mama beslist dat het tijd is om naar huis te gaan. Ik zie nu nog altijd ouders die met harde hand hun wil proberen op te leggen aan kinderen. Ik zie ze uitvliegen en roepen tegen een kind dat probeert zichzelf te zijn. Stukje bij beetje halen wij de passie en compassie weg uit onze kinderen en tegen dat ze volwassen zijn, is veelal de (com)passie helemaal verdwenen. Om het te testen, geef een kind eens twee koekjes, zeg dan dat je er zelf ook eentje zou willen en het kind zal je zonder nadenken één van zijn twee koekjes aanbieden. En het kind doet dit omdat hij nog leeft uit zijn hart. Hij voelt alles nog zoals hij het zou moeten voelen. Maar door de jaren heen wordt hij geconditioneerd door het systeem. Zijn gevoel wordt zodanig weggedrongen en onderdrukt dat hij het vergeet. Hij wordt meer en meer gevoelloos. Het bewijs daarvan is dat kinderen echt grof kunnen uithalen naar elkaar. Ik hoorde daar spijtig genoeg ook bij. Ik was niet gelukkig, besepte het niet en daardoor ging ik andere kinderen ook ongelukkig maken om mezelf beter te voelen. Het was het logische gevolg van de input die ik kreeg van de buitenwereld. Ik mocht niet leven uit mijn hart, compassie en passie voelen voor mezelf en daardoor had ik het ook niet meer voor anderen.

Recent las ik een artikel waar in stond uitgelegd, dat onze bullebakken op school, kinderen en jongvolwassenen zijn die op andere vlakken in hun leven vernederd worden en zo hun agressie en onmacht uiten door zelf mensen te vernederen. Deze stelling gaf me inzicht in mijn eigen jonge jaren waarin ik me ook schuldig maakte aan verbaal en

fysiek onterecht geweld tegen bijvoorbeeld klasgenoten of kinderen in mijn omgeving. Ik was zelf ook een bullebak. Ik was nog te jong om te beseffen wat er gaande was en ik kreeg toch de schuld, dus werd ik er meer en meer ongevoelig voor.

Den troep

Bijna tien jaar was ik bij het leger. En de eerlijkheid gebiedt me te zeggen dat het vanaf het begin kantje boordje was. Tijdens mijn toetredingstesten haalde ik 20 op 20 voor de sportproeven, maar omdat ik bij één vraag op de psychologische test te lang gewacht had om te antwoorden, kreeg ik aan het einde van de dag een "Nee" te horen.

Even stortte mijn wereld in want ik had er hard voor getraind en er nog harder op gehoopt. Maar zo snel gingen ze mij niet klein krijgen. Ik informeerde onmiddellijk naar mijn volgende kans en daar kwam uit dat ik zes maand moest wachten om de testen opnieuw af te mogen leggen. De aanvaarding volgde snel want er was terug hoop. Echter, de dag erop, kreeg ik telefoon van mijn moeder. Ze zei: "Tom, ik heb goed nieuws. Ik heb telefoon gekregen van generaal huppeldepup (de naam ben ik ondertussen vergeten) en je bent toch toegelaten!" Ik was dolgelukkig met dat telefoontje. Het was de start van een leerrijke periode in mijn leven.

Tijdens de opleiding in Leopoldsburg, die vier maanden duurde, ben ik voor de tweede keer door het oog van de naald gekropen. In die vier maanden was ik, tegen mijn eigen wil in voortdurend geblesseerd. Ik weet nog dat ik tijdens een match voetbal mijn ligamenten van mijn linkerenkel scheurde. Ook dat ik tijdens een partijtje schijn boksen met mijn knokkel vol op de hoek van de kast had geslagen. Natuurlijk had ik dit niet laten verzorgen op de voorziene manier, want het had genaaid moeten worden en de wonde was ontstoken. Bij een domme beweging had een peletonsmakker mijn pols verdraaid waardoor ik met een pees zat die telkens over mijn polsgewricht knakte en ik mijn geweer op een onnatuurlijke manier moest vasthouden om geen pijn te hebben. Daarbij moet ik wel toegeven dat ik in die periode lichamelijk zo scherp stond dat ik op de eerste training van het nieuwe voetbalseizoen iedereen achter mij liet bij het lopen. Maar het kattenkwaad en de rebel was bijlange nog niet getemd. Ik weet nog

dat ik zeven consignes had opgespaard. Een consigne is een soort 'werkstraf' van 4 uur die je kreeg als je iets verkeerd had gedaan. De enige consigne die ik me nog herinner is dat ik net mijn tatoeage had laten zetten op mijn arm, mijn nummer van het leger en daardoor niet kon deelnemen aan de zwemles. De overige weet ik niet meer maar het zal wel ongetwijfeld zijn geweest omdat ik weer eens niet mijn verstand had gebruikt en blindelings mijn hart was gevolgd. Wat dus echt niet hoorde, want het leger denkt voor u, niet?

Aan het einde van mijn opleiding kreeg het kader de opdracht dat iedereen als geslaagd moest worden opgegeven. De reden was omdat er volk te kort was bij defensie. En dat was mijn tweede keer dat ik een hand boven mijn hoofd voelde. Ik was namelijk niet geslaagd in mijn opleiding door mijn vele blessures. Dit had als gevolg dat mijn karakteriële beoordeling ook niet hoog genoeg was om als geslaagd te worden beschouwd.

Maar een week later stond ik dus toch in mijn eenheid in Brasschaat waar ik bijna tien jaar zou dienen. Als ik nu terugdenk aan die periode moet ik toegeven dat ik met een ernstig mentaliteitsprobleem kampte. Ik ging letterlijk lopen van verantwoordelijkheden en was regelmatig het mikpunt van spot, al dan niet op momenten met recht en rede. Door het vele lange afstandslopen kreeg ik dan ook nog eens problemen met mijn kuiten waardoor ik twee operaties heb ondergaan en een hele lange periode heb thuisgezeten. Er was een regel ingevoerd dat als er iemand langer dan een viertal maand niet kwam werken, dat die persoon verplicht nog wat maanden langer moest thuisblijven en voor een beoordelingscommissie moest verschijnen. Omdat dit bij mij het geval was heb ik een jaar thuisgezeten. Als ik daar nu aan terugdenk schaam ik me voor wie ik toen was. De dag dat ik terug mijn eenheid moest vervoegen bleek ik ook niet meer in mijn legerkledij te passen en nee, ze was niet te warm gewassen, spijtig genoeg. Ik was ettelijke kilo's bijgekomen en het ergste van al was dat ik het zelf niet beseft had.

De laatste vier jaar in 'den troep' waren wel van een beter niveau. Ik begon meer geloof te ontwikkelen in mezelf en dat werd opgemerkt. Ik kreeg toen ook de mogelijkheid om deel te nemen aan een buitenlandse missie en die kans kon ik niet laten schieten. Ik mocht mee naar Afghanistan. En daar zijn mijn ogen opengegaan.

Als we denken aan Afghanistan zien we een droge zanderige woestijnvlakte. En dat is het ook. In 37 graden krijg je bij elke windvlaag ongevraagd een portie zand mee. Het is er droog en warm. Maar het uitzicht op het Himalaya gebergte is adembenemend mooi. Elke morgen en elke avond kleurde de lucht oranje en kon je de pracht van de natuur aanschouwen in zijn volle glorie. Echter, dit beeld staat in schril contrast met de manier waarop de lokale bevolking hun dagdagelijkse leven dient te leiden. Ik heb letterlijk mensen zien vechten voor een klein flesje water. Hun toilet is de plaats waar ze op dat moment staan. De beenhouwer is een hutje van klei in de vlakke zon waar de vliegen hun maden leggen in het karkas dat buiten aan de haak hangt. Wel zie je er Coca Cola en Fanta in elk supermarktje dat je tegenkomt. Maar voor de rest is het er armoe troef. Je wordt daar op een directe manier geconfronteerd met armoede op een schaal die je hier nooit hebt gezien. En daar besepte ik, dat we hier niet mogen lopen klagen.

In de eerste week dat ik terug op Belgische bodem was besepte ik voor het eerst in welke consumptiemaatschappij we hier worden opgevoed. Ik stond in een van de gangen in een supermarkt toen ik plots een jong meisje hoorde zeggen: "Is dat alles wat ze hier hebben?! Pfff!" En mijn maag keerde om. Ik dacht bij mezelf: "Meisje, kom is een weekje mee naar Afghanistan, je zal snel wel anders piepen." Al bij al was het voor mij een van de leerrijkste en mooiste ervaringen uit mijn leven. Wie kan zeggen dat ze vier maanden lang bij het ontwaken het Himalaya gebergte hebben mogen bewonderen?

Springen met je ogen toe

Het moet rond mijn 27ste zijn geweest toen ik in een frituur zat te wachten en een magazine, dat ik nooit zou lezen, toch opensloeg. En ik herinner nog heel goed het moment dat ik een artikel zag dat mijn leven voorgoed zou veranderen. Al vanaf ze Miss België was geworden in 1999 was ik stiekem verliefd op Brigitta Callens. En net in dat blaadje stond een artikel over mentale yoga die ze beoefende en een korte uitleg over wat die hatha yoga inhield. Maar ik was verkocht. Diezelfde week heb ik met haar contact opgenomen en kon ik aansluiten bij een meditatie groep onder leiding van Meester Rama Saenen. Ik kan eerlijk zeggen dat in die enkele weken mijn leven compleet begon te veranderen. Ik verliet mijn toenmalige vriendin, ik begon enorm aan en voor mezelf te werken en de resultaten waren er. Ik was ondertussen ook verliefd geworden op een meisje en ik had die verliefdheid gebruikt om maar liefst 20 kilo af te vallen in twee maanden. En ja, op een echt gezonde manier. Ik ging twee à drie keer per dag naar de fitness (dat kon en mocht in het leger), ik at allemaal gezonde zaken waaronder enorm veel groenten en fruit en ik had totaal geen zin in vettig eten of fast food. Maar na acht maanden gestopt te zijn met roken, drinken en al die junk food, ging het ineens terug naar af. Ik was zo ongelukkig met mijn nieuw verkregen bewustzijn, over hoe de wereld er aan toe was, dat ik verlichting had gezocht in de drank en deze natuurlijk niet had gevonden. Op een avond, met het zesde glas Duvel in mijn bekerhouder, reed ik veel te dronken, met een auto die ik gekregen had van mijn broer, naar huis. Nu besef ik dat ik het leven, toen, die moment, niet meer zag zitten. Ik had zelfs mijn veiligheidsgordel losgemaakt. Met een veel te hoge snelheid nam ik de afrit en mijn auto begon te slippen. Ik begon te tolleren, schoof over de vangrail en botste met een enorme hoge snelheid tegen een betonblok. Ik moet een enorm goede engelsbewaarder hebben dat ik dit nog kan navertellen. De achterkant van de auto was zo ver ingedeukt dat deze tot op tien centimeter van mijn hoofd was komen te staan. Door de klap ben ik tegen de

bovenkant van mijn auto aangevlogen waardoor mijn linkerenkel, die tussen de pedalen was blijven zitten, kraakbeenletsel had opgelopen. De chauffeur van de takelwagen keek zelfs verwonderd dat ik er levend was uitgekropen. Ik besef nog bewust het moment dat ik tegen het dak van de auto vloog omdat ik me totaal ontspannen had. Het moment van de impact had ik mijn lot aanvaard en dat heeft mijn leven gered. Ik weet niet wat er met mij gebeurd was als ik in angst de klap had willen opvangen en me had opgespannen. En ik wil het ook liever niet weten. Toch, na een paar ontnuchterende uren in het hospitaal kon ik naar huis. Nu prijs ik me gelukkig dat ik toen geen andere mensen mee heb genomen in mijn, toen onbewuste, wanhoopsdaad. Een rijverbod, een fikse boete en de herstellingskosten van de vangrail waren een kleine straf voor iets wat zeer grote gevolgen had kunnen hebben. Geld kan je altijd terugverdienen, je lijf en leden, of een ander leven daarentegen...

De periode na mijn auto accident begon ik alles anders te ervaren. Ik besepte dat er nog een andere reden was dat ik op deze aardkloot rondliep. Want met enkel wat littekens op mijn hoofd en een gehavende enkel uit zo een ervaring stappen doet je even stilstaan. Op een moment besepte ik dat ik in het leger niet meer de voldoening ging vinden die ik wilde in mijn leven en ik besloot te springen met mijn ogen toe. Ik nam tijdskrediet en huurde me een klein studiootje. En nu komt het. Elke normale mens zou zijn job pas opgeven als hij iets anders had. Maar ik niet. Het huurcontract was getekend, het was 1 januari en ik trok in mijn nieuw gehuurde studio in, zonder dat ik een inkomen had. Ik had wel wat rond gehoord maar er was nog niets concreets uit de bus gekomen. Ik had bij een bakkerij gesolliciteerd om met de vrachtwagen tijdens de nacht, pateekes en brood te gaan leveren. Maar ze hadden iemand anders aangenomen. Voor de rest weet ik niet meer of ik iets op het oog had. En op 5 januari kreeg ik telefoon. "Tom, ik weet dat ik je heb afgewezen, maar de persoon die was begonnen is gestopt, heb je nog interesse?" En hopla, ik had werk. Ik kon het toen moeilijk uitleggen, maar het was mijn intuïtie die

ervoor had gezorgd dat ik durfde het risico te nemen om uit het leger te gaan zonder andere job. Zou ik het nu opnieuw doen? Waarschijnlijk niet, maar zeg nooit, nooit. Ik had voor het eerst bewust gesprongen met mijn ogen toe.

Het sabatjaar

Nadat ik na tien jaar uit het leger was gestapt en bij de bakkerij als nachtchauffeur was begonnen, duurde het wederom niet lang of ik had nood aan een nieuwe uitdaging. Natuurlijk was er ook weer een meisje in het spel, die werkte op de bakkerij en die de situatie nog wat complexer maakte. Haar naam ben ik kwijt, dat zal ze wellicht niet leuk vinden, maar haar relatie draaide niet zo goed en ze zocht troost bij mij. Uiteindelijk is haar relatie rechtgetrokken, is mijn gebroken hart geheeld en is iedereen er beter uitgekomen. Maar ik wou dus veranderen naar dagwerk en ik vond vrij snel ander werk als vrachtwagenchauffeur/magazijnier. Na anderhalf jaar in dezelfde functie besepte ik dat ik verder wou doorgroeien en ik polste naar doorgroeimogelijkheden binnen het bedrijf waar ik tewerkgesteld was. Maar ik ving er bot. Ik besepte, dat als ik daar bleef werken, dat mijn job ging zijn voor de rest van mijn leven en dat boezemde me een onnoemelijke angst in. Dus terug beginnen solliciteren, maar niet meer als chauffeur. Ik wou hogerop. Meer inhoud, uitdaging, groeien, beter worden, bijleren. En ik kreeg de kans om te starten als vertegenwoordiger. Wat de job inhoud juist was wist ik zelfs niet, maar ik had het altijd al willen zijn, vertegenwoordiger. Het klonk wel chique. Na mijn opleiding te hebben voltooid, vloog ik er meteen aan 110% tegenaan. Ik maakte op 1 maand 34 nieuwe klanten wat nooit gezien was voor een startende vertegenwoordiger binnen dat bedrijf. In de zesde maand haalde ik voor het eerst een omzet boven de 10.000 euro waarop ik persoonlijke felicitaties kreeg van de rechterhand van de CEO. Maar na een jaar was het vuur terug uitgedoofd. Ik kreeg torenhoge targets waardoor ik op regelmatige basis dingen moest verkopen aan mensen die ze niet nodig hadden. Maar ik had tegenover mezelf bewezen dat ik het kon en ik had terug nood aan iets nieuws. Maar ik wist totaal niet wat. Omdat ik die periode wederom geopereerd moest worden aan mijn enkel kon ik mijn ontslag om medische redenen indienen en begon, een beetje tegen mijn zin, aan een lange zoektocht...

Het grote zwarte gat

Ik was ondertussen al een drietal jaar samen met mijn toenmalige vriendin. Zij had een huis gekocht met steun van haar ouders en ik kon vrij goedkoop wonen. Aangezien ik al een geruime tijd had bijgedragen aan de sociale zekerheid door mijn werkverleden had ik recht op een uitkering dus op financieel vlak hoefde me ik in het begin geen zorgen te maken. Maar toch voelde ik dat er iets niet juist zat. Ik wist nog altijd niet welke richting ik uit wou met mijn leven. Door mijn verleden als chauffeur begon ik een opleiding als logistiek medewerker. Door de (goede) indruk die ik achterliet hielp één van de opleiders mij aan een job in een expertisebureau. Ik ben hem er nog altijd zeer dankbaar voor. Ik kreeg een bedrijfswagen en in het begin was ik gelukkiger dan ooit. Ik had een nieuwe uitdaging en kon me er volledig in gooien. Maar in die functie leerde ik ook mezelf kennen. Ik ben een gedreven persoon die heel goed is in logisch denken, maar nauwkeurigheid is echt een van mijn zwakke punten. Door te snel te willen werken doken er meer en meer fouten op, die door de bazin diende worden opgelost. En het begon te vreten aan mij. Stuk voor stuk werden er verantwoordelijkheden van me afgehaald waardoor ik na een klein jaar terug in die negatieve spiraal terecht was gekomen. Op een dag gebeurde dan ook het onvermijdelijke. De bazin riep me op het matje en haar voorstel was dat ik mocht blijven, maar ik moest mijn firmawagen inleveren. Geluk bij een ongeluk misschien want ik voelde dat mijn tijd daar ten einde liep en wou er weg. Langs de ene kant was ik terug bij af, maar ik voelde dat dit een kans was om iets nieuws op te starten. Waar de ene deur sluit, gaat een andere open.

In het begin van mijn relatie zie ik tegen mijn toenmalige vriendin op een dag: "Het interesseert me niet wat jij doet, maar ik stop vandaag met roken." En zo geschiedde het ook. Mijn geluk was natuurlijk ook dat ze die moment samen met mij de sigaret vaarwel had gezegd. Ik herinner me nog dat ik in die periode dacht: "Als ik het kan, kan iedereen het!" En die gedachte maakte dat ik een nieuw project kon

starten. Ik ging rookstopbegeleiding geven. Ik ga er niet om liegen. Het was wederom een hele zware periode. Aangezien ik geen medische achtergrond had werd ik afgewezen voor de opleiding tabakoloog. Maar dat zou me niet klein krijgen. Op de laatste dag op mijn toenmalig werk kwam mijn vader me afhalen omdat ik mijn wagen moest inleveren. Op de weg naar huis had ik een van de zwaarste conversaties die ik ooit gehad heb. Ik heb mijn hele leven moeten aanhoren dat ik niets volhield. En dat gaf me veelal het gevoel dat ik niets waard was. Mijn passie verdween na een tijdje. Hoe dat kwam leg ik later nog uit. We zaten dus in de auto op de autostrade en mijn vader zei tegen mij op een denigrerende toon: "En wat nu?" Met een bang hartje zei ik: "Ik wil workshops stoppen met roken gaan geven." Zijn antwoord was een zin die mijn zelfvertrouwen wederom helemaal onderuit probeerde te halen. "Ik geef u nog geen 5 % kans op slagen!" riep hij. We zaten in de auto op de autostrade dus ik kon niet weg. Als we hadden stilgestaan was ik uit de wagen gesprongen. Weeral moest ik aanhoren van iemand waar ik altijd naar had opgekeken en die ik vertrouwd had, dat het me toch niet ging lukken. Ook al zat ik in een situatie waar een beetje steun en begrip op zijn plaats waren geweest, ergens vanbinnen wist ik dat ik dit ging realiseren. En misschien moet ik hem dankbaar zijn dat hij toen zo gereageerd heeft, want het maakte me nog vastberadener om mijn doelen te halen.

De Manual

In het begin was het een ware calvarietocht. Hoe in godsnaam ging ik klaarspelen wat ik mezelf had beloofd. Ik wou mensen helpen te stoppen met roken dus ik begon research te doen. Ik kocht verschillende boeken over stoppen met roken en ik schreef me in voor de therapie sessie van Allen Carr wat me € 250 kostte. Je kan de blik al voorstellen op de mensen hun gezicht in die sessie toen ik zei dat ik al vier jaar gestopt was met roken. Gedurende die sessie van vier uur schreef ik alles op wat ik hoorde en het bleek gouden informatie te zijn. Alles wat er werd verteld voelde niets anders aan dan de waarheid. Mijn project was van start gegaan. De weken erna was ik van 's morgens tot 's avonds bezig met een training uit te werken. En op een dag was ze af. Helemaal uitgeschreven, verteld veelal door eigen ervaringen aangevuld met cijfers, weetjes en tips en tricks om eenvoudig te stoppen met roken. Mijn allereerste training gaf ik aan mijn dichte familie en vrienden. En het had al effect. 1 persoon was, al dan niet voorlopig, gestopt met roken. Die gedachte gaf me moed om door te gaan, want de eerlijkheid gebiedt me te zeggen dat ik ook in die periodes veel gedacht heb om er mee te stoppen. Maar dan zou ik iedereen gelijk moeten geven die me zei dat het me niet ging lukken. En dat is misschien wel mijn drive geweest die ik nodig had in die moeilijke momenten om door te zetten. Dus nog eens dank aan alle mensen die niet in mij geloofden. Mede door jullie is het me gelukt.

Ik had een klein zaaltje gevonden in het centrum van Mechelen en mensen gezocht via 2de hands verkoop sites die wilden stoppen met roken. In het begin was het zoeken met vallen en opstaan en ik weet nog hoe mijn 3de training zo succesvol was, dat ik nonchalant begon aan de vierde. Het resultaat was dan ook navenant. Gedurende de hele workshop had ik het gevoel dat ik de mensen niet bereikte. Ik was meer mijn kaartjes aan het aflezen dan aan het vertellen uit mijn eigen ervaringen. Het was zo confronterend zelfs dat ik het gevoel had dat ik terug bij af was. Maar toch zette ik door. Ik gaf nog een training en

daar kreeg ik de tip om toch maar met een Powerpoint presentatie te werken. En dat bleek een gouden tip. De trainingen die daarop volgden waren stuk voor stuk voorzien van zeer positieve feedback. Zo had er ook iemand deelgenomen die werkte op de universiteit van Hasselt. Hij contacteerde me later terug en zo geschiedde het. Ik had nog nooit een universiteit vanbinnen gezien maar ik mocht er een workshop gaan geven. Elke keer als ik aan die moment denk voel ik dat het elke seconde van twijfel, elk moeilijk moment en elke gedachte van opgeven en toch weer niet, waard is geweest.

Ook al was ik me volledig aan het richten op dit project voelde ik toch dat ik wat ondersteuning kon gebruiken. Ik wilde beginnen als zelfstandige en zo kwam ik in contact met het Starterslabo. Het Starterslabo is een project van de Vlaamse overheid waarin beginnelingen begeleiding krijgen bij de opstart van hun zaak. De interesse was groot want voor een dikke honderd kandidaten waren er maar twaalf personen die hier mochten instappen. Omdat ik al workshops had gegeven, research had gedaan en een businessplan had gemaakt hoorde ik bij de gelukkigen die in dit project mochten stappen. Achttien maanden lang werd ik begeleid op alle vlakken van het ondernemen. Ik begon naast de workshops ook als koerier en omdat ik dit zo leuk vond ben ik er lang mee doorgegaan. Het leuke aan zelfstandige zijn is dat je zelf kan kiezen welk werk je aanneemt en welk werk niet maar de belangrijkste zaak is natuurlijk dat er geld binnenkomt. Dit is voor veel zelfstandige starters het grote probleem, maar door mijn tijd in het Starterslabo heb ik die periode kunnen overbruggen. Ik ben deze mensen er nog steeds heel dankbaar voor.

Kerstmis 2015

Drie maanden nadat ik mijn toenmalige vriendin had leren kennen waren we samen gestopt met roken. Het boek "Stoppen met roken" van Allen Carr heeft me toen mee door de moeilijke momenten geholpen. Omdat ik in die periode wat kampte met overgewicht besloot ik om zijn ander boek "En nu afvallen" eens door te nemen. Op een moment vertelt hij op zijn eigen inventieve manier over hoe dat wij geconditioneerd zijn op het vlak van vlees. Na het lezen van dat hoofdstuk ben ik letterlijk in tranen uitgebarsten. Hoe kon ik zo'n monster en hypocriet zijn. Ik hield van dieren maar had nooit de link gelegd naar hetgeen wat op mijn bord lag. Er kwam een enorm schuldgevoel in me op en op kerstavond 2015 at ik voor de laatste keer dood dier. Het was de overschot van gemarineerde scampi's van de avond ervoor en terwijl ik ze was aan het opeten wist ik dat dit de laatste keer was geweest dat ik dieren at. Op kerstavond 2015 werd ik dan ook vegetariër. De eerste weken was ik vooral met mezelf bezig. Ik ervoer allemaal nieuwe gevoelens waar ik me nooit bewust was van geweest. In het begin had ik natuurlijk nog helemaal niet door hoe wij op dat vlak ook geconditioneerd waren door de maatschappij maar ik voelde wel dat ik er tegenin wilde gaan.

Vooroordelen

Toen ik vroeger aan een vegetariër dacht, kwam er ongevraagd een beeld in me op van een lijkkbleek, mager persoon die er alles behalve gezond uit zag. Meestal fantaseerde ik er nog een depressie of zes bij en dacht bij mezelf dat die persoon onmogelijk gelukkig kon zijn. Als ik dan verder dacht over een veganist, zag ik een bende losgeslagen hippies, al dan niet dreadlocks in hun haar, trippend op LSD met een gitaar of drie, een aantal bongo's rond het kampvuur. Ze slapen onder de bomen en als er een pad voorbijkwam werd er dan nog eens goed aan gelikt, zodat ze hun fantasiewereldje waar ze inzaten volledig konden benutten. Love, love, love, voor iedereen, maar geen vast werk want dat hoort niet in hun levensfilosofie. Extremelingen, die veganisten. Zo, het oordeel was geveld en ik moest me er niet meer druk in maken. De dommeriken. Niet meer genieten van ribbetjes op de barbecue. Of van spek met eieren in de ochtend. Wat weten die hopeloze gevallen er nu van! Waar er dan meestal nog een flauw grapje achter volgde.

Zonder het nog echt te beseffen had ik deze stap nu ook gezet. Ik kreeg het niet meer over mijn hart om een dood dier op te eten. Ik begon de doodstrijd te zien achter het stuk vlees dat ik jarenlang gegeten had omdat ik dacht dat ik het lekker vond. Het was hetzelfde met roken. Ik dacht dat ik ervan genoot, terwijl al het bewijs er was dat ik mezelf nog dieper in de put was aan het duwen. Wederom zag ik nog maar eens het bewijs hoe hard we worden geconditioneerd door onze maatschappij om te denken wat zij willen om hun ons (al dan niet zuurverdiend) geld te geven.

LDVD

Stilletjes aan begon ik meer en meer moeite te hebben met het onbewuste gedrag van mijn vrienden en familie. Ik wou ze er op attent maken welke gevolgen hun keuzes hadden maar ze leken niet te willen luisteren. Ik had het gevoel dat ik wou roepen, schreeuwen en ze zelfs met momenten wakker te schudden maar het lukte me niet. Integendeel. Ik ervoer meer en meer tegenstand naarmate ik argumenteerde. Ik wilde die vermoorde dieren op hun bord helpen, maar het enige wat ik te horen kreeg waren excuses om hun eigen gedrag goed te praten. Nu weet ik dat dit fenomeen cognitieve dissonantie heet, maar op die moment begon ik me meer en meer geïsoleerd en alleen te voelen. Ik herinner me nog dat ik ooit een interview met Michel Vandenbossche (GAIA) zag op de televisie. De exacte gedachte die toen door mijn hoofd ging was: "Hij gaat te ver!" Maar nu beseft ik dat dit mijn eigen cognitieve dissonantie was die de kop opstak. Mijn acties kwamen niet overeen met mijn gedachtegang, waardoor ik een heel onaangenaam gevoel ervoer. Toen ik dan vegetariër was, weet nog hoe ik uit de pot, konijn met pruimen, de konijnenkop eruit viste en met een piepstemmetje zei: "Kijk wie je bent aan het opeten!" Aan de blik van de mensen rond tafel zag ik dat het niet geapprecieerd werd. Zij wilden er niet over nadenken. En al zeker niet door iemand die ervoor nog samen met hun mee die dode dieren had zitten opeten.

Het ging zelfs zo ver dat er zware discussies ontstonden, niet alleen met vrienden en familie, maar ook met mijn vriendin. Op een moment zei ze tegen mij dat ze er niets meer wou over horen. Ik hield oprecht van haar en dat is wat ik dan ook deed. Ik overhaalde mezelf uit liefde voor haar dat het oké was om haar stukje vlees te bakken bij het avondeten. En met een 'happy face' de stukken dierenlijk te bakken op de barbecue. Maar het was uitstel van executie. Na een tijd kon ik mijn gevoel niet meer onderdrukken en het was een kwestie van tijd tot de bom barstte. Ik kon niet langer zwijgen. Het was ergens in maart 2017

toen dierenrechten organisatie Animal Rights met schokkende beelden kwam uit het slachthuis van Tiel. Ik herinner me nog de dag dat ik de beelden zag en dat 's avonds mijn vriendin thuiskwam van haar werk. In dat moment ben ik volledig door het lint gegaan. Nog nooit in mijn leven heb ik zo hard geroepen tegen iemand. Het werd volledig zwart voor mijn ogen en heb ze uitgemaakt voor moordenaar. Al de opgekropte woede die ik in me had opgeslagen in die voorbije maanden kwam er in één keer uit. Natuurlijk heb ik nu spijt van mijn woede uitbarsting maar ik kon het niet meer inhouden. Ik was op. Let wel, ik heb haar nooit aangeraakt maar al de verwensingen die ik naar haar hoofd gooide waren en zijn niet voor publicatie vatbaar. Ik voelde dat er in onze relatie een grote afstand was ontstaan. Maar ze was het meisje waar ik al 5 jaar gelukkig mee samen was en de stap zetten om uiteen te gaan was op die moment nog een te zware beslissing.

Een paar weken ervoor had mijn vriendin te horen gekregen dat een vriend van haar ouders zijn huis ging verkopen. Omdat het altijd haar droom was geweest om een eigen bed & breakfast uit te baten was ze een kijkje gaan nemen. Diezelfde avond kwam ze thuis en ze vertelde me vol enthousiasme wat ze gezien had. Volgens haar voldeed het huis aan alle benodigdheden om er een gezellige b&b van te maken en ze overhaalde me om eens mee te gaan kijken. Niet lang na dat ik ook het huis was binnengelopen moest ik haar gelijk geven. Het was de perfecte locatie en de perfecte moment om aan dat project te beginnen. Voor haar althans. Na geloop naar de stad, brandweer, banken en verschillende beurzen om de renovatie te kunnen starten verhuisden we naar onze nieuwe woning. Doordat haar huis waar we in woonden volledig gerenoveerd was en op een zeer interessante locatie lag lukte het ons dat huis voor een mooie prijs te verkopen. Ik vond dat ze haar droom van een b&b moest waarmaken dus de discussie of we er al dan niet een vegetarische b&b van gingen maken werd telkens op een vakkundige manier ontweken. Maar dat nam mijn gevoel niet weg dat het een enorm onrecht zou zijn waar ik zou aan meewerken. De eerste maand dat we verhuisd waren kwam er dan

ook het gesprek waarvan ik ergens wel wist dat het er zat aan te komen. Ik zat in een depressie. Elke dag bij het ontwaken knaagde er iets vanbinnen en elke dag werd het erger. Langs de ene kant wou ik op geen enkele manier meewerken aan dierenuitbuiting en aan de andere kant wilde ik ook niet meer met de gedachte rondlopen dat ik voor de rest van mijn leven moest kijken hoe de persoon waar ik mee samen was dit wel deed. We waren juist een maand verhuisd, de renovatie was net begonnen en er lag een berg werk klaar. Er zijn betere momenten om uiteen te gaan. Ik moet zeggen dat ik het geluk heb gehad altijd een goede communicatie te hebben kunnen onderhouden in onze relatie en na een open en goed gesprek besloten we gezamenlijk om uiteen te gaan. Ik wist dat ik ze achterliet met een stapel werk, maar vanbinnen wist ik dat het de juiste beslissing was. Nu maanden later ben ik fier op haar dat ze haar droom verwezenlijkt heeft. Zij runt nu een goed draaiende b&b en is een uitstekende gastvrouw. Als je ooit een nachtje in Mechelen wil doorbrengen is B&B Alegria een aanrader. Als je vermeld dat je vegan wil eten is dat geen probleem.

Mijn geluk bij dat ongeluk was dat mijn broer nog een jaar in Brazilië woonde met zijn vrouw en mijn petekind. Door wanbetaling van de vorige huurders stond het huis leeg en mocht ik er gratis wonen tot ze terugkwamen.

Ook al was ik ondertussen veganist geworden, in die periode ben ik ook mijn tweede depressie ingegaan. Ik had kaas laten vallen als laatste dierlijk product maar ik trok me alles heel hard aan en wist niet hoe ik al dat dierenleed uit de wereld ging helpen. Ik had al wel deelgenomen aan een actie maar ik had niet het gevoel dat het genoeg was hetgeen ik deed. Er volgde wederom een periode dat ik in mezelf keerde, maar ergens wist ik ook dat deze periode voorbij ging gaan. Na regen...

De activist in mij

Het was 10 juni 2017. Ik nam deel aan de mars voor de sluiting van de slachthuizen in Brussel. Het was goed georganiseerd. We kwamen samen op het plein voor het treinstation Brussel Centraal. Er stonden al wat standjes opgesteld van verscheidene dierenrechten organisaties met lekkere hapjes en drankjes en andere spulletjes. Ik voelde dat er een andere soort energie aanwezig was. Dit waren allemaal mensen die de connectie hadden gemaakt met hun hart. Mensen die met hun hart open leefden. Je kan zo iets moeilijk uitleggen. Je voelt het gewoon. Met een 600-tal mensen liepen we door de straten van Brussel om een stem te geven aan dieren die in slachthuizen de dood vinden. Ik kan oprecht zeggen dat ik die dag op een keerpunt ben gekomen op gebied van activisme. Het besef dat wij als mensen de kracht hebben van verandering is daar begonnen en gegroeid. Twee dagen lang heb ik op wolven gelopen. Er was terug hoop. Ik had terug iets om voor te vechten. Op die mars leerde ik iemand kennen die me zei dat er een grote actie was gepland in Amsterdam. Code Rood. We zouden daar met een 300-tal personen voor 1 dag het transitiecentrum van de kerncentrale gaan blokkeren. Dat is de plaats waar alle steenkool voor de kerncentrale ligt opgeslagen. Hals over kop vertrok ik naar Amsterdam en het was een ervaring die ik nooit zal vergeten. Nog nooit was ik omringd geweest met zoveel mensen die oprecht inzaten met dierenwelzijn en moeder aarde en die er ook iets voor wilden doen. Vroeger in mijn oud denkpatroon had ik al snel gezegd: "Hier, weer zo ne groene ambetante van Greenpeace!" maar nu besepte ik echt waarom deze mensen dat deden. Meer nog, ik was een van hen geworden. Ik leerde veel bij over de herkomst van de grondstoffen die wij mensen als onuitputtelijk lijken te beschouwen en vooral wat we er tegen kunnen doen. Maar dat was ineens ook een harde noot om te kraken. Het zal vele jaren duren, en ook veel te laat, voor mensen beseffen dat er geen weg terug meer is als moeder aarde uitgeput is.

Het actiekamp duurde 4 dagen waar we geïnformeerd werden over allerlei onderwerpen. Het was heel interessant maar tevens ook confronterend. Op de dag van de actie liepen we met zijn allen naar het transitiecentrum. Aangekomen lukte het ons om door de omheining te breken en het terrein te betreden. De werkmannen die aanwezig waren wisten van onze komst dus dat leverde, buiten hun waterkanon met slootwater dat iedereen nat spoot, niet veel problemen op. We konden de grote kranen bereiken die tot hoog boven de haven uitreikten wat een indrukwekkend zicht opleverde. Tot op de dag van vandaag vraag ik me nog altijd af, waarom wij als mensen, die zo een imposante zaken kunnen bouwen, onze kennis gebruiken om zo destructief te werk te gaan. De roep naar geld maakt mensen blind voor de destructie die we ermee teweeg brengen. We hadden een aantal mensen mee die muziek speelden en er werd regelmatig een deuntje gespeeld om de moraal van de troepen hoog te houden wat zeker lukte. Na de actie keerden we met zijn allen terug naar het kamp waar we 's avonds feestend de nacht introkken. De maaltijden tijdens het kamp werden verzorgd door Rampenplan, een groep van mensen die veganistisch kookt voor grote groepen. Het was geweldig om te zien hoe zij met veel passie en liefde onze maaltijden aan het bereiden waren.

De actie op zich was een succes maar de eerlijkheid gebiedt me dat ik daar een kanttekening bij moet vermelden. Er waren ook 13 arrestaties, waar ik toen moeite had om het te aanvaarden, maar nu echt begin te begrijpen waarom deze mensen zich hebben laten arresteren. Toch alvast voor diegene die in de torens achterbleven. 8 personen hadden op eigen houtje de afgebakende zone door de organisatie verlaten en al dan niet een bewaker bedreigd die op ronde was. Ze waren opgepakt en pas 8 dagen later vrijgelaten. Vijf personen wilden na het afblazen van de actie het terrein ook niet verlaten, waardoor zij ook door de overheidsdiensten werden aangehouden. Drie keer raden wat er 's avonds op het nieuws vermeld werd. Er werd amper duidelijke uitleg gegeven over het waarom van de actie en er

werd vooral gefocust op de arrestaties van klimaatactivisten die gedaan werden. De sympathie en begrip die we moesten wekken bij het grote (en veelal onbewuste) publiek werd door dit nieuws volledig teniet gedaan want wij waren allemaal extremisten in hun ogen. Een oordeel dat ik ook zou geveld hebben toen ik nog onbewust was over de huidige toestand van het klimaat en dierenwelzijn. Nu rest enkel het onbegrijpelijke, dat iedereen klimaatactivist zou moeten zijn want het is ons huis. Moeder aarde...

Toch kan ik zeggen dat dit kamp me had geleerd dat ik verder moest in het activisme en ik heb er nog geen moment spijt van gehad.

De simpelheid van veganisme

Zoals ik al zei werd ik van één dag op de andere vegetariër maar de weg naar veganisme is geleidelijk aan gekomen. De stap naar vegetariër was makkelijk geweest omdat ik dat voor de dieren deed. Na een lezing van Stijn Bruers waarin hij vertelde over het ontstaan van de dieren en als gevolg daarvan de evolutie naar de mens beseftte ik, dat wanneer ik enige vorm van dierlijke producten at, mijn eigen familie, mijn eigen lichaam was aan het opeten. We stammen af van de dieren, dus dieren eten is een vorm van kannibalisme. Ik kwam regelmatig in een restaurantje waar ik steeds dezelfde pasta bestelde zonder de scampi's, maar ik kapte er telkens een berg kaas op, omdat ik het lekker vond. Tot op een moment dat ik naar dat potje kaas keek, en niet meer kaas zag. Ik zag een potje koeienmoedermelk waar er ongeveer 20% witte bloedcellen van een koe in verwerkt zaten. Ken je dat zicht wanneer je een grote witte pukkel op je neus hebt staan? Dat zit er in melk. Witte bloedcellen van een koe. Etter van een koe. En dus ook in kaas. En van die ene op die andere moment wou ik het niet meer eten. En wat iets makkelijk maakt is dat je iets niet meer wil doen in plaats van iets niet meer mogen doen. Ik zal er eerlijk in zijn. Ik heb lang moeten zoeken naar een smakelijke vervanger voor kaas en er zijn ondertussen reeds vele merken die vervangers aanbieden en de kwaliteit stijgt dag na dag. Willemsburger kazen zijn bijvoorbeeld al zeer lekkere vervangers. Zonder etter. Zo leerde ik de simpelheid van veganisme kennen. Veganisme is simpel als je eenmaal weet wat je zelf lekker vind in het plantaardig aanbod. Het enige dat ik hoefde te doen was mijn oogkleppen afzetten in de supermarkt en eens rondkijken naar diervriendelijke alternatieven. Natuurlijk kocht ik ook wel eens iets wat na het klaarmaken recht de vuilbak in ging, maar ik heb geleerd om daar niet meer kortzichtig op te reageren. Zoals de meeste mensen (en ik ook vroeger) die een keer eens een vleesvervanger hadden gegeten die nog slechter smaakte dan zout op een pannenkoek. Nu loop ik in en uit de supermarkt met allemaal

lekkere dingen die ik vroeger niet kende en waar ik me niet schuldig
hoef over te voelen. Hoe simpel kan het wel niet zijn.

Wat eet je dan wel?

De vooroordelen van veganisme, plantaardig of diervriendelijk eten zijn nog alom tegenwoordig en de vraag 'Wat eet je dan wel?' wordt ons regelmatig gesteld. Toen ik net vegetariër werd overleefde ik op pasta met kaas. Ik wist het zelf niet hoe ik eraan moest beginnen en had nog geen weet van alle Facebook groepen of websites waar er allerlei makkelijke en goedkope alternatieven werden aangeboden. En zeker toen ik de overstap maakte naar een volledig diervriendelijk eetpatroon heb ik zelf een zoektocht moeten starten naar een nieuwe producten. Maar ik was zo vastberaden dat het me ging lukken en begon alle etiketten te lezen in de supermarkt op zoek naar producten waar er geen zuivel of dierlijke producten in verwerkt zaten. Nu nog, elke keer ik iets wil kopen, werp ik een blik op de ingrediënten zodat ik er zeker van ben dat ik geen dierenleed meer sponsor, laat staan het in mijn lichaam op te nemen. Na verloop van tijd vond ik allerhande lekkere alternatieven en nu loop ik de supermarkt in en uit als voorheen, en zonder teveel te kijken naar al het dierenleed dat tentoongespreid ligt. Lang heb ik geleefd op Frans brood met zongedroogde tomaatjes en pasta met plantaardige room en wat gemalen cashewnoten erop. Ondertussen gebruik ik Google om voor alle gerechten die ik vroeger graag at een diervriendelijke gezonde versie te vinden. Vol-au-vegan, stoofvlees, Bolognaise saus, schnitzel, hamburgers, etc. Het is allemaal te vinden in diervriendelijke versie en mijn smaakpapillen hoeven niets te missen. Integendeel. Ik heb enorm veel nieuwe lekkere alternatieven en nieuwe dingen gevonden om te eten waar ik me niet meer schuldig over hoeft te voelen. De vegetarische slager heeft nu een diervriendelijk alternatief op de markt voor onze Americain préparé. Het smaakt krak hetzelfde en ik hoeft het genot van mijn geliefde broodje van vroeger niet meer te missen. Met een beetje goede wil en wat zoeken kan iedereen de overstap maken naar een gezond en lekker plantaardig voedingspatroon. Natuurlijk zal de vleesindustrie in de tegenaanval gaan want het is hun inkomen dat ze verliezen. Zo zag ik vandaag op

televisie dat in Frankrijk plantaardige vleesvervangers niet meer als vlees gelabeld mogen worden. Het is een reactie op de dalende trend van de vleesverkoop en dat is het bewijs dat zij ook voelen dat deze industrie op langere termijn niet houdbaar is. Hetzelfde fenomeen zie je in Nederland met het 'Beter-Leven' vlees. 'Minder-miserabel-leven' vlees is misschien een betere benaming want de dieren hun lot blijft hetzelfde.

De eerlijkheid gebiedt me te zeggen dat vleesvervangers ook niet het gezondste is dat je kan eten maar als je als rationeel persoon de afweging maakt is je keuze snel gemaakt denk ik. In vleesvervangers zitten inderdaad toegevoegde suikers en plantaardige vetten, maar als ik kan kiezen tussen een stuk dood dier, dat vol zit met hormonen, antibiotica en misschien wel wat kankercellen (Zoals in het hoofdstuk: In het slachthuis) is mijn keuze snel gemaakt.

Door de grote vraag naar deze producten worden deze in sneltempo ontwikkeld en verbeterd. Zo was ik laatst op Veggieworld in Utrecht waar er allerhande alternatieven voor kaas, stukjes vlees, gebak en andere lekkere gerechtjes werden aangeboden. Zeker de moeite waard om eens te bezoeken.

Ons hart voor dieren

Iedereen houdt van dieren. Zelfs de grootste bullebak kan smelten voor een poesje dat tegen zijn benen kopjes komt geven of een hond die hem bespringt omdat hij blij is om hem terug te zien. In dat opzicht denken we ook graag dat we allemaal dierenvrienden zijn. Maar de waarheid is dat we niet allemaal dierenvrienden zijn. Huisdierenvriend misschien, maar geen dierenvriend. Moest ik iemand betalen om die poes of hond met een elektrische schok te verdoven en dan vakkundig de keel over te snijden, zou ik me dan dierenvriend mogen noemen? Ik laat het antwoord aan jullie zelf.

Wij zijn echter met de valse gedachte opgegroeid dat we vlees en zuivel nodig hebben om gezond te zijn. Omdat deze gedachte op grote schaal wordt uitgedragen door de voedingsindustrie is het ook normaal dat de meeste mensen dit ook oprecht geloven. Iedereen kent wel ergens een vegetariër of veganist die om medische redenen werd aangeraden om toch terug vlees te eten. Maar er wordt vakkundig gezwegen over die miljoenen veganisten die er wel in slagen een gezond leven op te bouwen. En meestal meer en ongekende gezondheidsverbeteringen opmerken naarmate ze hun levensstijl aanpassen. De gedachte dat mijn ouders me vroeger dood dier hebben laten eten geraakt er tot op de dag van vandaag nog altijd niet in. Ook dat ik dit zelf jarenlang in stand heb gehouden door gewoon niet een keer eens na te denken over mijn eetgedrag en te luisteren naar mijn hart is iets waar ik met walging aan terugdenk. De tegenstrijdigheid die we als kind en later door de maatschappij aangeleerd krijgen is niet te vatten. Geef een kind een appel en een konijn en vraag wat ze zouden willen opeten. Als kind weten we reeds wat het juiste is om te doen maar het wordt ons vakkundig afgeleerd en gedwongen om niet in te gaan op de dingen dat we voelen. Geef een volwassene een appel en een levend konijn en de meeste mensen zullen het bij de appel houden. Enkel mensen die hun gevoel reeds compleet kwijt zijn

geraakt door conditionering zullen er in slagen om een dierenleven te nemen.

Zoals ik al zei geloven mensen graag in het sprookje dat het dier een goed leven heeft gehad, rondhuppelend op de wei. Want met die gedachte denken ze dat ze van dieren houden. Iedereen ziet graag een dier op die manier. Maar de waarheid is spijtig genoeg heel anders. Weet je hoe iemand kan zien of hij de waarheid spreekt? Je ziet het aan het verschil tussen wat hij doet en wat hij zegt. Een dier goed verzorgen is een dier op zijn minst laten leven tot het een natuurlijke dood sterft. De meeste mensen weten niet dat een varken in de veeteelt maar een levensverwachting heeft van 6 maanden terwijl het anders wel meer dan vijftien jaar oud kan worden. Het zijn dus nog biggen de moment dat ze geslacht worden. Een legkip leeft gemiddeld een jaar terwijl de gemiddelde leeftijdsverwachting acht jaar bedraagt. Een vleeskip heeft, naargelang de leefomstandigheden, minder geluk. Na zes weken worden de dieren reeds geslacht. Je kan het dus amper een kip noemen. Eerder een groot kuiken. Koeien in de melkindustrie hebben een gemiddelde levensverwachting van vijf jaar terwijl ze makkelijk 20 tot 30 jaar oud kunnen worden. Laat ons dan maar zwijgen van de mannelijk kalfjes die worden geboren. Deze baby koeien gaan onmiddellijk naar het slachthuis voor onze kalfsfrikasé, aangezien ze voor de veeteelt geen geldelijke waarde hebben. Om blank kalfsvlees te kweken worden deze kalveren zelfs op een ijzerarm dieet geplaatst. De dierenmishandeling in deze sector is niet te bevatten. En ik was ook een onbewust persoon. Hoeveel keer heb ik niet een pita met lamsvlees gegeten op een zatte zaterdagavond. Drie tot zes maanden levensverwachting voor die kleine schattige wollebolletjes terwijl een schaap makkelijk dertien jaar wordt. Hebben we dan echt een hart voor dieren allemaal of geloven we graag dat we het hebben. Uit ervaring kan ik zeggen dat mensen dit niet willen horen en zich zullen afsluiten als je deze informatie aan hen aanbiedt. Welke manieren meestal wel werken vertel ik je graag verder in het boek in het hoofdstuk outreachen.

Dierenvriend of huisdierenvriend

We noemen onszelf graag dierenvriend maar nogmaals, om te weten of iemand de waarheid spreekt dien je niet te luisteren naar wat hij zegt, maar te kijken naar hetgeen hij doet. Het moment dat ik de overstap maakte naar veganist begon ik geconfronteerd te worden met de illusies waar ik zelf ook jaren had mee rondgelopen. Ik was nooit een dierenvriend geweest toen ik nog dierlijke producten at. Hoe kon ik mezelf een vriend noemen van een dier waarvoor ik betaalde om het na, een grotendeels miserabel leven, te laten eindigen met zijn poten in de lucht en een overgesneden keel? Ik was zo hypocriet in mijn gedachtegang en had er zelf geen flauw benul van.

Eens veganist krijgen we ook eerst het examen en eindigen we bij de lessen. Als vegetariër/veganist probeerde ik als eerste mijn naaste familie en vrienden te overtuigen, maar laat dat net de moeilijkste taak zijn die er is. Nu, na een aantal jaar als outreacher actief te zijn geweest, praatte ik met enorm veel mensen waar ik stuk voor stuk veel van bijleerde over hoe ik mensen kon bereiken. Het had misschien veel makkelijker geweest dat we eerst met allemaal onbekende mensen hadden gesproken in het begin. Vele fouten hadden kunnen maken en zo hadden kunnen bijleren, want dan maakte het niet uit of ze nog contact met ons wilden achteraf eens we een gesprek op een verkeerde manier of op de onjuiste moment hadden aangegaan of afgesloten. Denk maar eens aan al de verhitte discussies die velen van ons ongetwijfeld hebben gevoerd terwijl iedereen een gezellig avondje aan tafel had verwacht. Ik heb vele vroegere vrienden die me nu mijden of waar ik amper nog contact mee heb. En ja, hoe verlies je vrienden en red je dieren? Wordt veganist. Het is een waarheid als een koe, maar ik besef nu dat ik deze mensen niet meer zie omdat ik totaal niet wist hoe ik deze mensen het kon bereiken. Ik wou alle dieren in een keer redden en de commentaren waren dan ook navenant omdat mijn beste vrienden niet wilden luisteren. Ik kreeg het verwijt dat het niet meer leuk was met mij, omdat ik altijd over hetzelfde onderwerp

begon. Maar ik kon het niet laten. Mijn vrienden laten inzien welke gevolgen hun (vrije) keuze had was een prioriteit geworden voor mij. Ik herinner me nog goed hoe een vriendin van me riep: "Ik hou van spek en ik ben een dierenvriend!" Als we die zin op een andere manier zouden verwoorden kunnen we ervan maken: Ik hou van dieren dus ook van een varken. Ik vind het wel niet erg dat ze op zes maanden naar 100 kilo worden vetgemest, geëlektrocuteerd worden en dan vermoord, zodat ik ze kan opeten." Cognitieve dissonantie ten top. Stel je eens voor dat we dit over een kind zouden zeggen. Ik hou van kinderen dus ik vind het niet erg dat ze op zes maanden vetgemest worden om ze dan te elektrocuteren en te vermoorden om ze dan op te eten. Die zin is totaal van de pot gerukt. Als we echt zouden houden van dieren, zouden ze dan niet in de eerste plaats mogen blijven leven? Een veganist ziet zonder veel woorden de waarheid in deze vergelijking. Echter, in het outreachen, kan ik zeggen dat vergelijkingen niet werken bij onbewuste vleeseters en dus ook niet bij mijn toenmalige vrienden. Ondertussen ben ik omringd door nieuwe veganistische vrienden omdat de vroegere stilletjes aan uit mijn leven zijn verdwenen. Grotendeels was het mijn eigen beslissing om geen contact meer te hebben omdat ik de pijn die ik voelde bij het dierenleed op hun bord niet meer kon aanzien en vooral niet meer kon aanhoren. Nu, enkele jaren later, lukt het me al beter, al verkies ik liever mezelf niet in zo een situatie te plaatsen. Als we denken aan onszelf en het kortstondig genot van een stuk vlees, dan lijkt het een moeilijke opgave. Maar als we ons hart openen en aan de dieren denken. Als we een echte dierenvriend worden en er ook zo naar handelen, is het besluit om je vrienden niet meer op te eten snel gemaakt.

De kwade vegan

Bijna een jaar lang heb ik rondgelopen als de kwade vegetariër/veganist die het ene verschrikkelijke filmpje na het andere postte op Facebook. De raad van andere meer ervaren veganisten om die dingen niet op mijn profiel te posten sloeg ik vakkundig in de wind. Want ik had gelijk! Dit onrecht mag en kan niet. Ik wilde ertegen vechten met al mijn macht. Ik wilde de mensen confronteren. Ik wilde ze tonen waar ze zelf verantwoordelijk voor waren. Maar toen zag ik niet dat het de zaak alles behalve voorruit hielp. Integendeel. Mensen ervoeren het als irritant en vervelend, zodat ze stelselmatig, stuk voor stuk, van mijn profiel wegbleven. Ik weet niet meer wanneer het gebeurde of wat de aanleiding was, maar door het feit dat de mensen die nog vlees aten, niet meer reageerden op mijn berichten begon het mij te dagen. Had ik hier nu iets mee bereikt? Had ik met mijn acties de dieren effectief geholpen of was ik bestempeld als een fanatieke extremist? Ik herinner me ook nog dat ik op een bericht van de Gazet van Antwerpen op elke reactie een sarcastisch antwoord gaf. Er had een oudere man de behoefte gevoeld om de liefde te bedrijven met een paard en de reacties op dit krantenartikel waren zo hypocriet als maar kon zijn. Ik reageerde dat ik meer respect had voor die oude man, dan voor alle mensen die betaalden om dat paard te laten afmaken om het dan op te eten. Hij toonde er ten minste wat liefde voor. Ik wisselde af tussen grof geschut en eindeloos sarcasme waardoor ik niet de broodnodige sympathie won bij de mensen die ik wilde bereiken en hen te overhalen om diervriendelijkere keuzes te maken.

Facebookactivisme

Door (veel te) lang de kwade veganist te zijn geweest was mijn profiel op Facebook leeggelopen. De oorzaak hiervan was dat ik voortdurend filmpjes van dierenleed postte, waarvan ik vond dat de mensen die er verantwoordelijk voor waren ze moesten zien. Nu weet ik beter en moet ik me verontschuldigen tegen al de mensen die me bewust wilden maken van mijn acties. Meermaals heb ik gehoord dat deze beelden niet werkten maar mijn kwaadheid nam grotendeels nog de overhand. De onmacht die ik voelde telkens er over dierenleed werd gediscussieerd met omni's resulteerde op regelmatige basis in oververhitte discussies. Mijn sarcastische antwoorden werden door een aantal medeveganisten zeer gesmaakt maar als ik eerlijk ben moet ik toegeven dat ze hun doel volledig voorbij gingen. Ook de cartoons waar simpele vergelijkingen werden gemaakt over het doden van dieren achter bijvoorbeeld de muren van het slachthuis zijn een veel minder doeltreffende manier om mensen te bereiken en ze aan te zetten om diervriendelijkere keuzes te maken. Maar dat besepte ik pas nadat ik er talloze had bovengehaald in gesprekken en discussies. En dat mensen zich hiervoor afsluiten is echter heel begrijpelijk. Als we bijvoorbeeld de vergelijking maken met de Holocaust, identificeren mensen zich met de persoon hiervoor verantwoordelijk en dan barst de cognitieve dissonantie als een bom los. Er komt een schrikreactie op waardoor ze zich onmiddellijk afsluiten voor hun gevoel. En de meeste mensen worden zo onbereikbaar. Door een lezing van Tobias Leenaerts over communiceren op Facebook werd er me veel duidelijk. Het moment dat wij als veganist onze kalmte verliezen zijn we verloren. Niemand luistert nu eenmaal naar een persoon die kwaad is. Ik gaf mensen in gesprekken zo enkel een excuus om te zeggen dat ik hen mijn menig opdrong. Hoe moeilijk het ook leek, op een moment lukte me het om ten allen tijde op Facebook mijn kalmte te bewaren ongeacht welk verwijt ik naar mijn hoofd geslingerd kreeg. Ik merkte, dat als ik rustig bleef, ik sommige gesprekken, met verwijtende opmerkingen, toch op een positieve manier kon afsluiten, wat

daarvoor me nog nooit gelukt was. Ik merkte ook dat bij andere omni's het gesprek gewoon ophield, omdat ze geen enkel zinnig antwoord meer konden geven dat hun keuze verantwoordde. En dat lukte me omdat ik zelf mijn kalmte niet meer verloor. Ik kan het moment nog goed herinneren dat ik voor de eerste keer niet meer kwaad reageerde. Er kwam op een post van dierenleed een antwoord in de aard van "Mmm, ga ik lekker op de barbecue leggen!" Het was een rotopmerking en er waren al kwade reacties gekomen wat ik natuurlijk ten volle begreep. Want ik had het ook lang gedaan. Toch reageerde ik op een kalme rustige manier en ik merkte dat ik met die persoon in gesprek kon gaan. Dat was me enkel gelukt door mijn eigen kwaadheid die ik, zeker na zijn antwoord over de barbecue, ook had gevoeld, opzij te zetten. Vanaf dat punt kon ik sneller en beter mijn kwaadheid van me af gooien, waardoor het me makkelijker werd om niet meer kwaad te reageren. Het voelt nog steeds als een bevrijding dat ik me niet meer voortdurend kwaad hoeft te laten lopen, want ik deed er mezelf geen plezier mee en ik hielp de dieren er veel minder mee dan ik dacht. Maar wat werkte dan wel beter? De lezing van Tobias Leenaerts gaf toch al wat tips & tricks mee. Dat mensen niet graag filmpjes zien van dierenleed (waar ze al dan niet zelf verantwoordelijk voor zijn) is geen geheim, maar wat ze wel graag zien zijn gelukkige dieren. Een lammetje met haar moeder, kuikentjes bij elkaar, zeugen met een leuk kledingpakje aan, lammetjes huppelend in het rond in een pyjama en noem maar op. Dat zijn beelden die mensen wel graag zien en waar je ook de connectie kan leggen naar hun (koop)gedrag en keuzes. Ook foto's van lekker veganistisch eten hadden een veel beter effect dan die manier van communiceren die ik ervoor toepaste. Maar zoals met alles in het leven leggen we eerst examen af en krijgen we dan pas de lessen voorgeschoteld. Ervaring is dat stukje dat je hebt, vlak nadat je het nodig had. Zo ook met familie en vrienden...

Familie en vrienden

Als je veganist wordt, word je geconfronteerd, in tegenstelling tot je verwachtingen, met een zeer harde realiteit. Je vrienden en familie luisteren niet naar je argumenten en komen met elk excuus dat voor hun aanvaardbaar is om hun gedrag te rechtvaardigen. Je wordt verteld dat je niet zo extreem mag denken en in plaats van begrip krijg je afstandelijkheid die je eenzaam doet voelen tussen de ogenschijnlijke lieve en zorgzame mensen die je daarvoor zo liefhad. De onmacht die opkomt resulteert telkens in ruzies en verhitte discussies dag na dag. Meestal tijdens het tafelen dat tot voor kort een leuke gezellige tijd was. Maar het gaat telkens over hetzelfde. Over het vermoorde dier dat bij je geliefden op hun bord ligt. Je ziet geen stuk vlees meer liggen maar onnoemelijk veel dierenleed waarbij er beelden door je gedachten gaan van dieren die in erbarmelijke omstandigheden leven en op een verschrikkelijke manier aan hun einde komen. Je merkt dat ze hun gevoel compleet en compassie volledig hebben afgesloten en telkens als je hen er op wijst beschuldigen ze je dat je hen je mening wilt opdringen. Hun hoofd gaat in kortsluiting met hun hart en ze houden jou verantwoordelijk voor hun gewetensconflict. Je voelt je verstoten binnen je eigen familie en vriendenkring. Hoe meer tijd er voor bij gaat hoe moeilijker het lijkt om met die onmacht om te gaan. Je gaat in een depressie en de kwaadheid lijkt niet meer over te gaan. Je voelt je geïsoleerd en ziet geen uitweg meer. Je weet niet meer hoe je moet omgaan met de onverschilligheid van de mensen waar jij tot voor kort het meest van hield. Je probeert onschuldige weerloze dieren te helpen maar niemand lijkt te willen luisteren. In tegenstelling moet je elk ongevoelig en misplaatst grapje over dierenleed aanhoren. Naast alle verwijten word je ook nog eens geconfronteerd met alle vooroordelen over veganisme en je verliest het respect voor mensen en het geloof in de goedheid van de mensheid. Je wordt geconfronteerd met het feit dat mensen lachen met verschrikkelijk dierenleed alsof het geaccepteerd mag worden en als normaal kan worden bestempeld.

Na verloop van tijd merk je dat je helemaal alleen aan de juiste kant van gerechtigheid bent beland. Vrienden bellen of mailen je niet meer. Familie etentjes worden een ware marteling en al snel haal je elk excuus aan om er niet meer naartoe te hoeven gaan. Je leven is compleet overhoopgehaald en je ziet geen enkele uitweg meer. Maar in de grootste chaos is er altijd een lichtpunt.

Al zullen al deze beschrijvingen niet voor iedereen waarheid zijn, de meeste van ons hebben deze periode intens beleefd. Zoals ikzelf. Mijn oude vrienden zie ik nog amper en het blijft met momenten zeer moeilijk om er mee om te gaan. Het hardste van veganisme is niet het eten. Het hardste is te moeten omgaan met onverschilligheid van anderen...

Het was een lezing van Melanie Joy waarin ik voor mezelf enorm veel inzichten verwierf. Ze vertelde hoe de beste manier om te praten met je familie is te spreken vanuit je eigen standpunt, vanuit jezelf en ik besloot deze nieuw verworven kennis te beginnen toepassen. Ze haalde in de presentatie een aantal technieken aan die mijn inziens een hele goede manier waren om het, meestal moeilijke, gesprek aan te gaan.

"Ik vraag je niet om veganist te worden, ik wil gewoon uitleggen waarom het belangrijk is voor mij om niet te hoeven kijken op producten waar er dierenleed achter schuilt.

Als ik vlees, vis of zuivel op tafel zie staan dan komt er spontaan een gevoel van onmacht en rouw in me op. Ik rouw voor deze dieren en omdat ik ze niet kan helpen is het gevolg daarvan dat er kwaadheid naar boven komt waar ik geen blijf mee weet. Er komen ongevraagd beelden binnen van de verschrikkelijke doodstrijd die deze dieren hebben ondergaan. En het voelt telkens weer als een horrorverhaal dat zich opnieuw en opnieuw afspeelt. Ik weet niet hoe ik hier mee moet omgaan. En het voelt zo fout dat ik een onweerstaanbare drang

voel om er tegen in te gaan. Het is ongeveer zoals jij je zou voelen als jouw kat of hond daar zou liggen.

Het veganisme is een belangrijk onderdeel van mijn leven en dus een zeer groot deel van wie ik ben. Ik heb het gevoel dat mijn compassie voor dieren als onbestaande wordt ervaren en dat maakt dat ik me niet begrepen voel. Ik voel niet de verbondenheid die ik graag zou voelen. Ik wil je gewoon laten zien hoe ik het leven ervaar, ik wil je de wereld laten zien door mijn ogen, zodat jij me veel beter kan begrijpen. En we een gezonde relatie kunnen opbouwen."

De raad die ik je hier nog kan in meegeven is om voor dit gesprek even de tijd te nemen die het nodig heeft. Begin met iemand uit je familie waarvan je weet dat zij oprecht inzitten met wat jij voelt en waar jij het gevoel hebt waarmee je goed kan praten. Zeg tegen de persoon dat je even over iets wil belangrijk wil praten en zie dat je er samen de tijd voor wil en kan nemen. Doe het op een moment dat je jezelf goed voelt, anders stel het beter even uit. Het is belangrijk om te weten dat als we ons voelen kwaad worden, we best even een pauze inlassen of het gesprek laten rusten. Een verhitte discussie aangaan heeft meestal niet het gewenste resultaat. Je kan ook hulp vragen aan een persoon waar jij je goed bij voelt en hem aan het gesprek laten deelnemen zodat jij je gesteund voelt. Kies een plaats uit waar jij je op je gemak voelt en zie dat je even het gesprek, op een rustige manier, kan verlaten als het je even teveel wordt. Als het eerste gesprek positief verloopt en je hebt het gevoel dat deze persoon je begrijpt, kan je verder praten met andere personen binnenin je familie. Het kan een lang proces zijn en we zullen veel geduld moeten hebben, maar je zal snel verbeteringen opmerken in je relaties. Probeer je emoties onder controle te houden als er alsnog ongepaste en kwetsende grapjes gemaakt worden en probeer telkens op een rustige manier uit te leggen hoe jij deze grapjes of opmerkingen ervaart.

Als je praat met vrienden raad ik je grotendeels dezelfde tactiek aan met het ene verschil, dat je zelf kan aanvoelen in hoeverre deze

persoon jouw gedachtegang deelt. Vele vroegere vrienden zullen hoogstwaarschijnlijk het veganisme idee wel respecteren maar er zelf niet in meegaan. Toch kan je bij die enkelingen waarbij jij het gevoel hebt dat ze ook de connectie maken méér bereiken. Ik raad je dan aan een combinatie te maken van de zaken die je in het hoofdstuk 'Outreachen' zal tegenkomen en bovenstaande gesprekstechniek. Onthoud dat wij in de ogen van de dieren geen fouten kunnen maken. De enige fout die wij als mens kunnen maken is er ze niet proberen te helpen maar enkel zonder onze eigen behoeftes voorop te stellen. En door dit boek te lezen en waarschijnlijk nog vele andere dingen te doen, ben jij daar alvast mee bezig.

Thuiskomen

Nadat ik in mijn relatie in een depressie was gegaan kwam er een kentering in mijn leven. Ik weet nog hoe ik mijn vriendin vertelde dat ik dat gevoel niet meer kon tegenhouden. Ik merkte dat ik mijn familie en vrienden niet kon bereiken en ik moest iets anders beginnen doen voor de dieren. Het maakte niet uit hoe of wat. Ik weet niet meer hoe ik met Anonymous For The Voiceless in contact kwam, maar het was mijn eerste stap in het straatactivisme. We kwamen samen met een tiental mensen in het centrum van Antwerpen en het voelde onmiddellijk als thuiskomen. Ik ontmoette voor de eerste keer in mijn leven van alle soorten mensen van jong naar oud, met alle soorten interesses en achtergrond en allen met een gemeenschappelijk groter doel, dieren helpen. Nog nooit was ik zo gelukkig geweest. Voor de eerste keer in een lange tijd moest ik me niet verdedigen. Voor de eerste keer kon ik vrijuit mezelf zijn zonder dat er flauwe excuses kwamen. Het was opvallend hoe iedereen zijn eigen verhaal vertelde waar er zoveel gelijkenissen in zaten. Mensen die ik nooit gesproken had deelden krak dezelfde mening. Ik ontmoette een jongedame van 22 jaar die mentaal verder stond dan ik ooit voor mogelijk had gehouden. Ik kreeg nieuwe inzichten en voelde een energie in me die ik al lang was vergeten of zelfs niet wist dat ze bestond. Ik kreeg terug hoop. Hoop in de mensheid. Hoop op verbetering. Hoop op een mooiere betere wereld voor de dieren. Ik merkte dat er lotgenoten waren. Mensen die naast mij, ook oprecht inzaten met dieren. Met milieu. Met moeder aarde. Met onze gezondheid. Onze toekomstige generaties. Ik kan moeilijk verwoorden welke gevoelens ik die periode heb mogen doorleven. Ik had in één klap een hele nieuwe vriendengroep. Mensen die me nauwer aan het hart lagen dan ik ooit had kunnen vermoeden. En die groep is sindsdien enkel maar gegroeid. Natuurlijk kwam ik op de weg ook andere veganisten tegen waar ik me minder goed bij voelde, en dat is normaal, maar ik heb er alvast enorm veel nieuwe vrienden aan overgehouden die allen

strijden voor hetzelfde doel. Een betere wereld voor de dieren en moeder aarde. Ik heb er nog geen seconde spijt van gehad.

Anonymous For The Voiceless

Aan de naam kan je al vermoeden waar deze, uit Australië overgewaaid, organisatie voor staat. Een stem zijn voor diegene die niet kunnen spreken. Een stem zijn voor de zwakkere onder ons. Het was Paul Bashir en zijn vriendin Asal die met het idee kwamen om een formatie op te zetten, veelal in winkelstraten, met beelden uit de vee- en zuivelindustrie om zo de mensen de waarheid te tonen. We staan op zo een event, die 'The Cube Of Truth' wordt genoemd, met zijn allen in een vierkante formatie. Iedereen is helemaal in het zwart gekleed, met een masker van V For Vendetta (of ander masker) op zijn hoofd en een tablet, laptop of bord in ons hand. Mensen die passeren lopen ofwel onmiddellijk door of blijven even staan om de beelden te bekijken en vragen wat we aan het doen zijn. Dan is het aan de outreachers om het gesprek aan te gaan en de mensen te informeren over de wanpraktijken en de dierenmishandeling waar we ons mee verantwoordelijk voor maken als we vlees, zuivel of bont kopen in de winkel. Tijdens mijn eerste actie had ik nog niet de kennis of het vertrouwen om deze gesprekken aan te gaan. Ik voelde ook nog steeds heel veel emoties en die dien je als outreacher aan de kant kunnen zetten als je met mensen praat aangezien de excuses voor hun cognitieve dissonantie oneindig lijken te zijn. Naarmate de tijd vorderde voelde ik na elke actie het vertrouwen in mezelf groeien en merkte ik dat ik gesprekken telkens beter en positiever kon afsluiten. Ik begon aan allerhande vreedzame acties deel te nemen. Dit ging van een vreedzaam stil protest aan een slachthuis tot de mars voor de sluiting van alle slachthuizen waar we met velen onze stem lieten weerklinken door de straten van Brussel. Na verloop van tijd voelde ik toch dat ik met mijn capaciteiten het grootste verschil kon maken bij straatacties. Let wel, toen op die moment, met het bewustzijn dat ik toen verworven had. De reden was omdat daar de beelden van dierenmishandeling rechtstreeks getoond werden en het zo makkelijk was om een diepgaand gesprek aan te gaan met voorbijgangers. Deep canvassing of de Socrates methode wordt het ook wel eens genoemd.

Groot is nog steeds mijn verbazing over het aantal mensen die gewoon geen weet hebben van de mistoestanden. In het begin was ik bezig met mensen te proberen overtuigen met al de feiten en weetjes op te sommen die ik in tussentijd had ontdekt, maar ik leerde dat de effectiefste manier was om gewoon de juiste vragen te stellen. Ondertussen lukt het mij om ongeveer 80% van de gesprekken die ik voer op straat, op een positieve manier af te sluiten. In het volgende hoofdstuk leg ik uit, aan de hand van een tips & tricks outreach handleiding hoe ook jij op een eenvoudige manier mensen tot inzicht kan laten komen en hun naar diervriendelijke keuzes kan leiden zonder dat ze zich aangevallen voelen. Let wel, het is geen exacte wetenschap. Elk gesprek is anders en elke persoon reageert verschillend op dezelfde vragen. Maar ik heb ook geleerd om de kracht van het zaadje nooit te onderschatten. Mijn ex-vriendin, die duidelijk te kennen had gegeven nooit te zullen stoppen met vlees eten zei me onlangs: "Ik ben er nog niet klaar voor." Het woordje 'nog' is hier heel belangrijk want dat wil zeggen dat ze na al mijn hard labeur er toch een klein beetje is voor open te komen staan.

De vijf vragen

Door alle gesprekken die ik voerde om mensen bewust te maken over het dierenleed achter hun stukje vlees leerde ik heel veel bij over wat werkte en niet werkte. Door veel fouten te maken en mezelf telkens met een gezonde dosis zelfreflectie te analyseren vond ik beetje bij beetje betere en effectievere manieren om mensen te bereiken. Zo lukte het me om vijf vragen op te stellen die iedereen, in elk gesprek kan gebruiken en die het potentieel in zich hebben om telkens opnieuw een dierenleven te redden. Je kan ze makkelijk memoriseren en gebruiken als iemand je bijvoorbeeld vraagt waarom je veganist bent of als je aan het outreachen bent. Het zijn zelfs vragen die je kan gebruiken als iemand je vraagt waarom je veganist bent. Je staat je natuurlijk vrij of je het wil uitproberen of niet.

1. Heb je recent of in het verleden beelden gezien van de dierenmishandeling die momenteel gaande is in slachthuizen?

De meeste mensen zullen hier "Ja" op antwoorden. Als ze "Nee" zeggen kan je de vraag herformuleren en vragen of ze zich eens kunnen voorstellen wat er gebeurt in een slachthuis.

2. Hoe voel je je daarbij?

Deze vraag gaat jou een goed inzicht geven over hoe open deze persoon staat tegenover dierenleed. In 90% van de gesprekken krijg je het antwoord "Slecht" of "Niet goed." Deze vraag zorgt ervoor dat ze bewust dienen te worden van hun eigen gevoelens en ze de connectie dienen te maken.

3. Vind je dat dit mag en kan wat wij dieren aandoen?

Hierop wordt in het algemeen "Neen" geantwoord, echter, als iemand je op dat moment zegt dat het de economie is, kan ik je nu al zeggen dat het een moeilijker gesprek wordt.

4. Wat is volgens jou de snelste weg om deze dieren te helpen?

Mensen antwoorden soms dat het aan de politiek is om controles uit te voeren en de wet aan te passen. En er camera's geplaatst moeten worden. Sommige mensen kunnen ook geen antwoord geven. De vraag (en het juiste antwoord) hoort dan te zijn: "Kunnen we de dieren niet het snelste helpen door geen dieronvriendelijke producten meer te kopen en er geen geld meer aan te geven?"

5. Zou je de volgende keer als je vlees wil kopen eens willen kijken in het vegetarische/veganistische vak in de supermarkt, want dan hebben wij samen met dit gesprek al minstens 1 dierenleven gered. En als we ze allemaal willen redden moeten we beginnen bij de eerste.

Hierop reageren mensen enorm positief. Het geeft hen een goed gevoel aangezien het een makkelijk bereikbaar iets is met een kleine inspanning van hun kant. Eens ze dat gevoel ervaren stellen ze zich open om dit nog meer te gaan doen. Ook het voorstel om eens een veganistisch restaurantje op te zoeken doet het meestal goed.

Outreachen

Vragen en antwoorden:

Onderstaande vragen zijn een verdere goede basis om zelf het gesprek te leiden als je aan het outreachen bent. Je zal tegenargumenten krijgen waarop je je vragen kan aanpassen. De kunst bestaat erin om mensen zelf de tegenstrijdigheden in hun antwoorden te laten ontdekken. Vragen stellen is de effectiefste manier om dit te bereiken. Dit wordt dus ook wel eens de Socrates methode of deep canvassing genoemd. Dit houdt in dat je in vraagvorm alle informatie meegeeft met je gesprekspartner en dat ze zo de contradictie in hun eigen antwoorden ontdekken. Onze ervaring leert dat harde vergelijkingen maken met bijvoorbeeld de holocaust niet zo een effectieve manier is, hetgeen al reeds is uitgelegd in het boek. Echter, om van een veganist een Vegan activist te maken is een vergelijking wel effectief omdat je met zo een vergelijking hun verantwoordelijkheidsgevoel activeert. De feiten achtereen opsommen heeft ook al uitgewezen veel minder effectief te zijn maar een kleine aanpassing doet al wonderen. Wanneer je 'Wist je dat...' toevoegt aan het feit, maak je er een vraag van en dat weerhoudt je ervan om teveel informatie in één keer op een persoon af te sturen.

De juiste vragen stellen leidt in de meeste gevallen tot een positief einde van het gesprek. Let wel dat je niet van de eerste keer elk gesprek succesvol zal kunnen afsluiten maar onthoud: oefening baart kunst. Na een tijdje ga je merken dat je sneller en beter zal kunnen inspelen op de antwoorden die mensen geven. Probeer ook snel te achterhalen in welke fase een persoon zich bevindt. Dit kan gaan van 'die hard vleeseter, naar onbewuste vleeseter, naar bewuste vleeseter, naar flexitariër, naar vegetariër en veganist. Probeer niet te snel van een die hard vleeseter een vegetariër te maken. Die overstap zal naar hun gevoel te groot zijn. Probeer ze een zetje in de goede richting te geven, vanaf dan is het aan hen.

Wat voor veel frustratie kan zorgen is om een gesprek aan te gaan met te hoge verwachtingen. Als je van elke persoon waar je mee praat verwacht dat hij onmiddellijk veganist wordt is dat een moeilijk en onmogelijk traject waarin je jezelf plaatst. De kunst bestaat erin blij te zijn met enige vorm van progressie in een gesprek. Anders kan outreachen heel frustrerend aanvoelen waarin je jezelf als 'niet goed genoeg' kan beginnen ervaren. En dat ben je zeker wel!

Onderstaande vragen kunnen een leidraad zijn bij acties waar er beelden getoond worden van de vlees, vis, bont of zuivelindustrie zoals bij Anonymous for the Voiceless of Earthlings. Met een paar kleine aanpassingen kan je ze ook gebruiken in een gewoon gesprek, tijdens flyeracties en/of andere gesprekken.

1. Wat zie je?

Probeer het antwoord te herhalen zodat de mensen voelen dat je naar ze luistert.

2. Hoe voel je je daarbij?

Hier maakt de persoon de connectie met zijn gevoel.

3. Vind je dat dit mag en kan wat wij dieren aandoen?

Iedereen antwoordt nee, op een paar uitzonderingen na.

4. Denk je dat wij vlees en zuivel nodig hebben om te overleven of gezond te zijn?

Wat het antwoord ook is, ja of nee, wij zijn allemaal veganisten, eten geen vlees of andere dierlijke producten en zijn het levende bewijs dat het ook anders kan. Rood vlees is bij de laatste verschenen

voedseldriehoek tevens bij de kankerverwekkende producten geplaatst aangezien de toxines in het vlees enorm belastend zijn voor de lever.

5. Wat is volgens jou de snelste weg om deze dieren te helpen?

"Kunnen we de dieren niet het snelste helpen door geen dieronvriendelijke producten meer te kopen en er geen geld meer aan te geven?"

6. Wat weet je over veganisme?

"Die mogen niets eten." of "Dat vind ik wel extreem." zijn regelmatig wederkerende antwoorden. Ook vele mensen weten zelf niet wat het inhoudt. Hierop kan je antwoorden: "Als ik je vertel dat veganisme inhoudt dat we op dagdagelijkse basis diervriendelijke keuzes maken en zo een leefbare wereld achterlaten voor de komende generaties, is dat dan nog extreem voor jou?"

7. Ben je bekend met vegetarische/veganistische vleesvervangers?

bv: Vivera, De Vegetarische Slager, Vegalife...

8. Zou je de volgende keer als je vlees wil kopen eens willen kijken in het vegetarische/veganistische vak in de supermarkt, want dan hebben wij samen met dit gesprek al minstens 1 dierenleven gered. En als we ze allemaal willen redden moeten we beginnen bij de eerste.

Hierop reageren mensen enorm positief.

Geef als het kan een folder/kaartje mee aan personen die oprecht geïnteresseerd zijn om de overstap te maken.

Veel voorkomende excuses:

Maar het is lekker.

Vind je jouw persoonlijke smaak belangrijker dan het leven van een dier terwijl er al enorm veel lekkere alternatieven zijn? Hoe belangrijk vind je een dierenleven schaal 1 op 10? En waarom?

Een dier is geen mens.

Heeft een dier gevoelens?

Voelt een dier pijn?

Kan een dier communiceren?

Voelt een dier emoties?

Zou een koe haar kalf beschermen?

Denk je dat een zeug van haar biggen houdt?

Heb je zelf huisdieren?

Wat zou jij doen als iemand jouw huisdier pijn zou doen of mishandelen?

Waarom kan dit dan wel bij andere dieren?

Wat is het verschil tussen jouw kip in je tuin en de kip in het slachthuis?

We hebben het al altijd zo gedaan.

Is iets ethisch verantwoord omdat we het altijd al gedaan hebben?

Heeft een dier dan geen recht om te mogen blijven leven?

Wat vindt het dier daarvan?

Wil dat dier op jouw bord terechtkomen?

Waarom hebben vrouwen rechten gekregen?

Waarom is de slavernij afgeschaft?

Als het niet nodig is om een dier te doden om te overleven, en je bent niet akkoord met de manier waarop we met dieren omgaan, is

het dan niet verkeerd wat we dieren aandoen?
Wat zeggen kinderen over het slachten van dieren?

Zoek vragen die het publiek zelf laten zeggen dat dieren emoties hebben of goed verzorgd moeten worden. Dit verandert het gesprek: de verdedigingsmuur staat dan opeens niet meer in de weg.

Wij mensen zijn vleeseters.

Waar haalt een koe haar proteïnen?
Waarom eten wij geen rauw vlees?
Waarom hebben wij dan het gebit, kaken en darmgestel van een planteneter?
Wist je dat enkel planteneters hun kaken horizontaal kunnen bewegen?

Vleesvervangers zijn duur.

Hoeveel is voor jou een dierenleven waard? Is dat 1 euro? 5 euro?
Denk je niet dat als de vraag stijgt, dat de prijs zal zakken?
Wist je dat vele veganisten zelfs minder geld uitgeven aan eten omdat ze voor de gezondere alternatieven kiezen?

Ik ben al vegetariër.

Antwoord: Waarom ben je vegetariër?
Voor de dieren/omdat ik het niet lekker vind.
Wist je dat er achter de zuivelindustrie nog steeds veel dierenleed schuilt?
Welke dierlijke producten eet je nog?

Wist je dat:

Mannetjes kuikens in de eierindustrie vermalen of vergast worden?
Wist je dat bij pasgeboren kuikens de snaveltjes op pijnlijke wijze worden ingekort? (Vroeger met een heet mesje, tegenwoordig met een laserbrander.)

Mannelijke kalfjes in de melkindustrie meestal onmiddellijk bij de moeder worden weggehaald??

De kippen, in de helft van hun leg, naar het slachthuis gaan?

Weet je wanneer een koe melk geeft?

Wist je dat een mannelijk kalf na zes weken al naar het slachthuis gaat?

Wist je dat koeien soms dagenlang staan te loeien om hun kalf?

Wist je dat veel koeien ontstoken uiers hebben als gevolg van overmatige melkproductie?

Wist je dat een kip van nature maar 17 eieren per jaar legt?

Nu leggen een kippen iedere dag een ei, omdat we hen zo gekweekt hebben. Dat betekent zo'n 348 extra eieren die het dier ieder jaar moet leggen. Deze overproductie veroorzaakt ziekte, pijn en een vroegtijdige dood.

Voor de dames: Stel je eens voor dat jij elke dag je maandstonden zou hebben, want dat is wat we onze kippen aandoen. (Dit is slechts een vergelijking omtrent het ongemak, een kippenei is immers niet de "menstruatie" van een kip, want zij hebben geen menstruele cyclus.)

Ik eet al biologisch.

Wist je dat..

Deze dieren naar hetzelfde slachthuis gaan?

Biologische varkens nog steeds nooit buiten komen?

Biologische varkens nog steeds gecastreerd mogen worden?

Ook biologische mannetjeskuikens op hun eerste levensdag vermalen of vergast worden?

Nederland alleen al 12.4 miljoen varkens, 50 miljoen vleeskippen en

45 miljoen legkippen heeft?

België alleen al 6,2 miljoen varkens (bijna zoveel als Vlamingen) telt?

In België per maand 25 miljoen kippen, 930.000 varkens en 76.000 runderen worden geslacht?

België de zesde grootste exporteur is van varkensvlees ter wereld?

Denk je dat Nederland/België genoeg ruimte heeft om dit op biologische wijze te gaan doen?

Biologische veeteelt even goed een impact heeft op het milieu, doordat er veel meer landbouwgrond voor gebruikt moet worden?

(Alleen bij milieubewuste mensen gebruiken, anders krijg je nog de vraag of je het milieu belangrijker vindt dan dierenrechten)

Aanpak: mensen die biologisch eten hebben al de keuze gemaakt om meer voor hun vlees te betalen ivm dierenwelzijn. Dit meteen afkraken valt meestal niet goed. Je kan beginnen met: dieren in de biologische veehouderij hebben wel meer ruimte, maar...

Mijn vlees is halal geslacht.

Islam probeert kwaad te voorkomen. Zo is er een algemene regel die stelt dat wanneer dieren gedurende hun leven of tijdens het slachten lichamelijk of psychisch slecht behandeld werden, het vlees van die dieren onwettig wordt en dus verboden voor consumptie. De dieren gaan wel naar een ander slachthuis maar komen nog steeds uit de Nederlandse intensieve veehouderij. Een kip kan wel halal geslacht zijn maar als die 6 weken in zijn eigen uitwerpselen heeft gestaan, zou je deze volgens de islam nog steeds niet mogen eten.

Aanpak: Moslims zien tegenargumenten tegen halalslacht (hoe vreselijk ook) als een belediging van hun geloof. Een discussie van een half uur is vaak niet de meest effectieve optie.

Super mega turbo one-liner:

Alleen te gebruiken in een gesprek dat al lekker loopt:
Vind je het niet gek dat we het regenwoud kappen om voedsel te verbouwen voor de veeteelt, terwijl 800 miljoen mensen hongersnood lijden en we met al dit verbouwde plantaardige voedsel 25 keer zoveel mensen zouden kunnen voeden? In plaats daarvan veroorzaken we nu een hoop dierenleed en is vlees bovendien niet eens gezond voor ons.

Goede vragen:

Bij Animal Rights beelden: Weet je waar dit gefilmd is? Ze raden dan zelf al dat dit Nederland of België moet zijn.

Feiten (Wist je dat-jes) die het vaak goed doen:

Er leven 800 miljoen mensen in hongersnood, terwijl je om één kilo biefstuk te maken 7 of meer kilo's plantaardig eten nodig hebt.

Een kippenstal wordt pas gereinigd als de kippen naar het slachthuis gaan. De kippen staan dus 6 weken in hun eigen stront en krijgen daardoor soms ammoniakbrandwonden aan hun voeten.

Er zijn 12,4 miljoen varkens in Nederland (6,2 miljoen in België) maar je ziet ze nergens: ze staan in megastallen. Varkens (zonder “Beterleven”-ster) leven onder een stalen buis die ervoor zorgt dat ze niet kunnen bewegen zodat er meer varkens in een schuur passen en het makkelijker is de schuur te onderhouden.

Moedervarkens worden vastgezet in krappe kraamkooien om te voorkomen dat ze op hun biggetjes gaan liggen. In een kraamkooi kan een moedervarken alleen staan of liggen, niet voor haar biggen zorgen en geen nest maken. Zo brengt ze een kwart van haar leven door.

Een megastal begint pas bij 220.000 kippen of 7.500 varkens.

Het verschil tussen een plofkip en wat er nu in de supermarkt ligt is

een smartphone extra ruimte, een handje stro en een kleine week langer in je eigen ontlasting mogen leven.

Met 'wist je dat' toe te voegen maak je dat deze en andere feitjes meer gehoord worden door je gesprekspartner.

Het geheim ligt hem in de combinatie van te vertellen uit je eigen ervaringen en telkens af te sluiten met een vraag zodat mensen zelf moeten nadenken over hun gedrag en ze het gevoel krijgen dat ze zelf de keuze hebben.

Let wel, dit is geen exacte wetenschap. Sommige zaken zullen niet of nauwelijks werken bij sommigen maar bij anderen wel. Probeer vragen te zoeken waar jij jezelf goed bij voelt. Het gaat je helpen om het gesprek positief te kunnen afsluiten.

Ervaren outreachers kunnen ook het gesprek beginnen met de vraag: "Ben je veganist?" Als de mensen antwoorden: "Nee." kan je vragen: "En waarom niet?" Zo moet de persoon onmiddellijk nadenken en antwoorden. Let wel dat deze vorm van outreachen het gesprek in alle richtingen kan doen uitgaan.

Behoud ten allen tijde je kalmte, ook al praat je met iemand die echt niet wil luisteren. Het is beter om die persoon dan vriendelijk te bedanken voor het gesprek en hem te laten gaan. Het komt bij een persoon veel harder aan om hem dan te negeren dan een eindeloze discussie aan te gaan.

Dierenrechtenorganisaties

De eerste echte dierenrechten organisatie die op mijn pad kwam bleek achteraf ook diegene waar ik me tijdens de acties het meest kon in vinden. Maar dit is een puur persoonlijke keuze die je voor jezelf dient te maken. De bekendste, naast Gaia, is ongetwijfeld Animal Rights die met gerichte undercoverbeelden al een zeer grote indruk hebben kunnen nalaten op mensen. Iedereen die zich een beetje bezig houdt met dieren heeft ongetwijfeld de verschrikkelijke beelden gezien van Tielt, Izegem en nog andere kweek- en slachthuizen. Deze acties hebben enkel zoveel impact gehad door een maandenlange en intensieve voorbereiding. De man die de beelden in Tielt heeft gemaakt is zelf een maand lang undercover in het slachthuis gaan werken. Je moet niet vragen hoeveel moed dit vergde van een veganist met een oprechte compassie voor dieren. Maar zijn werk heeft ongetwijfeld enorm veel dieren levens gered waarvoor ik onnoemelijk veel respect voor voel. Naast deze grote organisaties zijn er beginnende activisten die allemaal op hun eigen manier mensen bewust proberen te krijgen. Earthlings is, net als Anonymous for the Voiceless, komen overwaaien uit het buitenland en heeft nu in Nederland (en af en toe al in België) verschillende acties staan, georganiseerd door verschillende groepen. Je kan de acties van Earthlings vergelijken met die van Anonymous for the Voiceless, al is Earthlings iets toegankelijker als opstap in het activisme. Ondertussen heb ik ook al in deze organisaties vrienden voor het leven gemaakt. Warriors of Compassion werkt eveneens met formaties maar gebruikt daar veelal geen live beelden bij, wel borden met foto's van dieren om toch bewustzijn te creëren. Bij The Save Movement wordt er de directe confrontatie aangegaan met de dieren die op weg zijn naar het slachthuis om ze een laatste eer te schenken en ze toch een gevoel te geven dat er aan hen wordt gedacht. Deze acties gaan veelal door aan de ingang van slachthuizen en de activisten geven de dieren een moment van liefde, dat ze in heel hun, veel te korte leven, nooit hebben mogen ervaren. Deze acties zijn intens en confronteren ons op

een directe manier met de onbewustheid van de maatschappij en het totale disrespect dat we voor levende wezens tonen. Toen ik in het begin iemand vertelde dat ik die actie een beetje te intens vond voor me kreeg ik als antwoord: "Als jij het zo erg vindt, hoe moet het dan zijn voor die dieren?" Sinds die moment besepte ik dat ik daar ook een verschil maakte. Niet alleen door mee die beelden naar buiten te brengen, maar ook om die dieren een laatste eer te betuigen. Zoals ik al zei kunnen deze acties als 'te' intens worden ervaren voor mensen, wat zeer begrijpelijk is, al raad ik aan om het toch op zijn minst 1 keer mee te maken. Zo krijg je een eerlijk beeld van wat de dieren doormaken op weg naar het slachthuis. Maar niets moet. Als je je er niet klaar voor voelt dan hoef je jezelf zeker niet te dwingen.

Plant Power gooit het veelal over een andere boeg met flyeracties door heel België en Nederland, al hebben ze recent aangekondigd dat ze deze vorm van outreachen stopzetten. Op verschillende plaatsen worden er boekjes uitgedeeld met informatie aan iedereen die er voor openstaat. Er zijn ongetwijfeld nog vele andere organisaties die op hun eigen manier aan outreachen doen en ik zou ze bij deze allemaal willen bedanken. Ik schrijf hier nu uit mijn ervaringen in het activisme, maar organisaties zoals EVA van Tobias Lenaerts biedt bijvoorbeeld veel gratis veganistische drankjes en hapjes aan. Bij deze nog eens dank aan alle andere organisaties die zich inzetten tegen dierenleed en waar ik hier niet over heb gesproken.

Als veganist begin je ook natuurlijk het grotere plaatje onder ogen te zien en te beseffen dat buiten de dieren en onze gezondheid er nog een heel groot probleem opduikt bij het produceren van vlees. Moeder natuur huilt. Naast al het drinkbaar water dat wordt gebruikt zijn we onze fossiele brandstoffen ook als een sneltrein aan het opsouperen. Zoals reeds verteld is Code Rood een actie groep die hier ook tegen in opstand probeert te komen door acties van burgerlijke ongehoorzaamheid.

Naarmate ik me dieper in de verschillende organisaties verdiepte, kwam ik ook een mindere kant tegen binnen de dierenrechtenorganisaties en het activisme. Ik merkte dat er bij sommige mensen veelal uit ego werd gesproken en dat het globale doel uit het oog werd verloren wat ik een zeer spijtige zaak vind. We vechten voor hetzelfde. De dieren. Soms draaide het om geld en soms uit de volharding om hun gelijk te halen en te weigeren hun oogkleppen even te openen en een gezonde dosis zelfreflectie in het leven te roepen. Maar het zijn allemaal mensen met hun talenten en gebreken en ik wil ook zeker benadrukken dat ik veel respect heb voor al de mooie zaken die ze wel al gerealiseerd hebben.

Los van deze mindere zijde is in mijn ervaring Anonymous for the Voiceless de effectiefste manier om te leren praten met mensen. (Er zijn ondertussen andere organisaties die met hetzelfde concept werken) Met een kleine investering (enkel maskers borden en naamkaartjes die niet snel worden meegegeven) worden er op een actie in korte tijd heel veel gesprekken aangegaan. Tijdens zo een actie geven gemiddeld 100 tot 150 mensen aan dat ze zich gaan verdiepen in het veganisme. Flyeren kost meer geld aan materialen en het was in mijn ervaring veel moeilijker om een diepgaand gesprek aan te gaan. Recent werd er een groot evenement georganiseerd in Berlijn door Anonymous for the Voiceless waar meer dan duizend activisten aan een 24 uren cube deelnamen. Maar liefst 3500 gesprekken werden er gevoerd door de outreachers. 3500 Mensen die eens goed gingen nadenken over veganisme en de filosofie erachter. Een enorm mooi resultaat als je het mij vraagt.

Daarnaast zijn lezingen in scholen en universiteiten in mijn ogen ook één van de belangrijkste zaken waar wij als activist ons zouden kunnen op richten, gebracht natuurlijk op de juiste manier. Wederom is dit een weg om met weinig geld, energie en inzet van mensen een groot bereik te hebben. En last but not least, evenementen die het veganisme makkelijk en laagdrempelig maken voor het grote publiek. Later in het boek meer hierover.

Ik hoop oprecht dat iedereen voor zichzelf ook deze afweging kan maken hoe we met zo weinig middelen/tijd en mensen het meeste bewustzijn kunnen creëren.

In het slachthuis

Door de Save Movement kreeg ik de kans om een slachthuis te bezoeken in Nederland. We hadden al twee acties georganiseerd aan dat slachthuis waar er voorheen niet echt afspraken waren gemaakt met het bedrijf. Daarop was er reactie gekomen en een constructief gesprek met de bedrijfsleider drong zich op. We werden vriendelijk ontvangen en ik moet toegeven dat de baas van het slachthuis op zich, een vriendelijke man was die oprecht overkwam. Ik merkte in de antwoorden die hij gaf dat hij ook het dierenleed binnen het bedrijf tot een minimum wilde beperken en had daarvoor ook al ettelijke aanpassingen gedaan. Echter, op mijn vraag of het niet onethisch was om een dierenleven te nemen antwoordde hij "Ja, natuurlijk." Dit antwoord had ik eerlijk gezegd niet verwacht maar het toonde wel aan dat hij ergens ook wel weet dat wij als maatschappij niet de juiste keuzes maken. En hij was er ook met akkoord dat we de beelden van de dieren gebruikte om een bewustzijn te creëren onder de mensen. Het was een open gesprek en omdat wij het belangrijk vonden dat we de juiste informatie overbraxhten naar anderen, vroeg ik naar een rondleiding binnen het bedrijf. Eerst kregen we de koelcel te zien waar al het vlees, of beter gezegd, de stukken dierenlijken, lagen opgeslagen. Alles was gelabeld en terug traceerbaar naar de leverancier, dier en de verwerkingsplaats. Toen we de trap naar beneden namen kwamen we echt in de horrorzone. Ikzelf heb de oogbollen niet gezien die er onderaan de trap lagen, maar de persoon die me vergezelde wel. Ik stapte vakkundig over en tussen elk stukje dierenlijk dat was achtergebleven op de vloer. De medewerkers waren bezig met de grote schoonmaak. Met andere woorden, het bloed en de resten van de dieren te verwijderen. We kwamen in een grote ruimte waar er een box was geïnstalleerd. Ik weet niet of je ooit de film Saw hebt gezien, maar je kan het hiermee vergelijken. Eens in de box is er voor de koe of het schaap geen ontkomen meer aan. Het dier wordt langs alle kanten ingesloten. Er komt een buikplaat naar boven, de nek wordt tussen twee schotten vastgezet en een stalen constructie

die achteraan de uitgang blokkeert zorgt ervoor dat de bewegingsvrijheid van het dier volledig wordt afgenomen. Om de neus van het dier te beschermen hangt er een rubber aan de klem die hun hoofd blokkeert. "Zie je wel dat we het zo pijnloos mogelijk proberen te doen." werd er als excuus gegeven. We mochten alles filmen, behalve het moment van de slacht zelf. Misschien was het wel een geluk dat de werkdag voorbij was en er geen dieren meer geslacht werden, want ik denk niet dat het iets is waar je met plezier naar kijkt. Ook staat er een camera gericht op de box, waardoor ze ten allen tijde het slachtproces in de gaten kunnen houden. Ik vroeg naar het verschil tussen gewoon en halal slachten en het verschil bleek klein te zijn, al zal dit in de ogen van dat dier niet zo zijn. Het resultaat blijft hetzelfde. Bij halal slachten wordt eerst de keel overgesneden en wordt erna een stalen pin in de kop van het dier geschoten. Bij gewoon slachten is dit omgekeerd. Ook is er voor gezorgd dat de dieren niet zien hoe hun voorganger van het leven beroofd wordt om de stress van de dieren zo laag mogelijk te houden. Ik vraag me af of dat het verschil maakt, want in de laatste seconden in de box, staan die dieren dezelfde doodsangsten uit. De medewerkers die in het slachthuis rondliepen waren vriendelijk en zich van geen kwaad bewust. Het is hun job. Hun inkomen. Hun brood op de plank en voor een moslim is het een eer om halal te mogen slachten. Het is een normvervaging waar ik die mensen niet persoonlijk voor verantwoordelijk houd omdat dit gegroeid is door de jaren heen. Ik vroeg wanneer een dier werd afgekeurd en verschoot een beetje van het antwoord. Als er één kanker- of ander gezwel ontdekt wordt in een dier, wordt het niet onmiddellijk afgekeurd. Pas als er op één dier twee gezwellen ontdekt worden wordt het niet meer gebruikt voor consumptie. Dus als de lever bijvoorbeeld tekenen vertoont van ontsteking, wordt enkel de lever afgekeurd. Niet de rest van het dier. toen we buitenkwamen stond er in de verte een grote box waar er een afgekeurd dode koe in lag. De bedrijfsleider excuseerde zich voor het ongemak, want het was niet de bedoeling dat dit in het zicht lag. Ik vroeg of we even dichterbij konden gaan kijken en dat bleek geen probleem. Het was een koe die

net gekalfd had, maar voor een of andere reden was afgekeurd. In die moment kreeg alles wat ik gezien had in dat slachthuis weer een gezicht. Dit voelde weer helemaal niet juist en wederom sprak de bedrijfsleider erover alsof het de normaalste zaak van de wereld was. "Bijna alles van het dier wordt gerecycleerd." was het excuus om deze immorele daden goed te praten. Verderop stonden nog schapen in de wacht om geslacht te worden, je zag aan de dieren dat ze enorm waren vetgemest. Het waren dikke schapen die op, mijn inziens, een veel te kleine ruimte, op elkaar gepakt stonden. Onschuldige weerloze dieren waarvan wij hun lot hebben bezegeld door onze drang naar de smaak van hun lichaam. Het slachthuis dat we bezochten was een modelslachthuis onder de slachthuizen al ben ik van mening dat dit een verkeerde woordkeuze is. Ze volgen de regels van de wet in alle aspecten, anders krijgen ze boetes. Ik moet ook toegeven dat de aangevoerde dieren die we hebben gezien bij de vorige Save aan dat slachthuis, er beter uitzagen dan in vergelijking met andere slachthuizen. Maar daar koopt het dier uiteindelijk niets mee. De baas van het slachthuis was geen domme man. Hij erkende dat er een maatschappelijk probleem is met de hoogte van ons vleesverbruik en gaf toe dat deze manier van consumptie niet duurzaam is. En hij was er ook mee akkoord dat we de beelden van de dieren gebruikten om een bewustzijn te creëren onder de mensen. Ergens stelde me dat een beetje gerust omdat dit bewustzijn van hem ervoor zorgde dat we afspraken konden maken voor volgende acties en we het gesprek op een aangename manier konden afsluiten. Na mijn bezoek besepte ik ook dat het zo belangrijk is dat er alternatieven voor vlees worden ontwikkeld en gepromoot. Want dat zal de enige manier zijn om op grote schaal dit onrecht te doen stoppen. Wordt ongetwijfeld vervolgd.

The Wake Up Movement

Toen ik het activisme begon te ontdekken en me meer en meer ging inzetten tegen dierenleed merkte ik dat er veel acties aan me voorbijgingen omdat ik niet wist dat ze er waren. En uit frustratie kwamen twee vrienden en ik op het idee om alle acties te centraliseren. We wilden het makkelijk maken voor activisten om weet te hebben van de verschillende acties in België en Nederland om zo activisten de kans te geven zich ook voor andere organisaties in te zetten. Zo gezegd, zo gedaan. We ontworpen een logo en creëerden de website www.thewakeupmovement.org op waar je nu een handige kalender kan vinden met de meeste acties op. Ondertussen is er ook een Facebookpagina van opgericht die stelselmatig maar zeker groeit. Laat ons hopen dat we zo meer en meer mensen op straat krijgen om te vechten tegen dit onrecht en vooral, mensen de kans geven om beter te leren communiceren over veganisme. Omdat we ook beginnende activisten willen ondersteunen is er een workshop opgezet 'Effectief outreachen: hoe praten met vreemden, vrienden en familie.'

DierAnimal

Op een dag kreeg ik het heugelijk bericht dat er een aantal mensen van plan waren om een partij voor de dieren te lanceren in België en ik voelde me vereerd dat ik werd uitgenodigd op hun eerste vergadering. Iedereen werd voorgesteld en het manifest werd voorgelezen. Ik kon het niet beter verwoorden denk ik. Het beschreef een diervriendelijke eerlijke wereld waar er voor mens en dier naast elkaar plaats was. Waar dieren geen angst moesten ervaren en niet continu moeten vrezen voor hun leven. Althans niet door het toedoen van mensen. Het lijkt een utopie maar we hebben nu eenmaal een ideaalbeeld nodig waar we kunnen naar toewerken. Ons realisme vertelt ons natuurlijk dat die wereld niet haalbaar zal zijn, maar elke stap die we in de richting van die wereld kunnen zetten, maakt een wereld van verschil voor dat dier of die mens waar die verandering uitwerking op heeft. In tegenstelling tot een aantal andere landen, is er in België een zogenoemde 'Kiesdrempel' van 5%. Elke partij, die er op een moment in slaagt, 5% van de stemmen te halen, krijgt een dotatie die niet meer verdwijnt. Dat wil zeggen, indien we deze 5% halen, er een stuk belastinggeld vrijkomt, dat nu nog gebruikt wordt om de vee en zuivelindustrie te sponsoren. En dat er eindelijk belastinggeld gebruikt kan worden om er tegen te beginnen vechten. Ik ben zelf nooit een fan geweest van politiek. Het interesseerde me niet en de meeste politiciers vond ik maar stijve harken die muppets zijn van het kapitalisme. Maar er is een gezegde. 'If you can't beat them, join them and change them from the inside out.' 'Als je ze niet kan verslaan, vervoeg ze, en verander ze vanbinnen uit.' En nu besef ik ook dat DierAnimal, zoals de Partij voor de Dieren, broodnodig is om de wet op lange termijn te kunnen aanpassen voor een betere wereld.

Het team bestaat uit allemaal mensen met een fulltime job, die in hun vrije tijd de moeite hebben genomen om een volledig programma uit te schrijven en te vechten voor de dieren. Maar als je weet, dat er in België per seconde, tien dieren worden vermoord, dan hoop ik dat we

snel elke seconde van ons leven kunnen gebruiken om deze dieren te beginnen helpen. De voorzitter is drie jaar politieke wetenschappen gaan studeren om de partij te kunnen oprichten waarvoor ik enorm veel respect voor heb. Ik hoop dat de partij snel mogelijk groeit, zodat deze snel een plaats kan veroveren in het politieke landschap en zo nog veel meer mensen kunnen bereiken.

Ik hoop ook, dat er zoals in Portugal, een wet kan doorgevoerd worden die stelt dat elk restaurant verplicht een vegetarische en veganistische maaltijd op het menu moet hebben staan. Het is nog steeds veel te weinig, maar het zou al een stap in de goede richting zijn. In een later stadium zou er voor elke maaltijd een veganistische vervanger moeten worden aangeboden om uiteindelijk op dat vlak toch al wat zorg te dragen voor moeder natuur.

Manifest Dieranimal

De partij DierAnimal streeft naar een ethische samenleving waar elk individu gerespecteerd wordt, onafhankelijk van zijn/haar huidskleur, geslacht, leeftijd, soort, daar we beschouwen dat elk levend wezen natuurlijke rechten bezit. Het niet respecteren van deze rechten veroorzaakt ernstige schendingen van de natuur in haar geheel. Alles is met elkaar verbonden, en we zijn allen interdependent.

Als we ons hebben gedifferentieerd tijdens de ontwikkeling der soorten, is het onze plicht om deze kennis verstandig te gebruiken. Dit intellect en bewustzijn zijn onze middelen om alle kwetsbaarste wezens te beschermen en te verdedigen, door op te treden met mededogen en wijsheid, en door financiële belangen en elke religieuze overtuiging die mensen boven de natuur en de dieren plaatst, terzijde te schuiven.

De ethologie laat ons vandaag zien dat de intelligentie van de verschillende diersoorten erg divers is. Wij kunnen niet vliegen, wij kunnen niet diep in het water zwemmen, wij kunnen niet tot op

hoogtes springen die verschillende malen de lengte van ons eigen lichaam overtreffen, wij kunnen niet echolocaliseren, wij kunnen geen gewichten dragen die vele malen zwaarder zijn dan ons eigen lichaam, wij kunnen onze ledematen niet zelf regenereren ...

De dieren, speerpunt van onze bekommernissen, moeten worden bevrijd van alle uitbuiting en onderdrukking die mensen hen doen ondergaan. We willen een samenleving van vrede, rechtvaardigheid, solidariteit, ethiek, waar elkeen, mens of dier, in vrijheid en harmonie kunnen leven. Wij willen dat het dier niet langer als een roerend goed wordt beschouwd, maar als een gevoelig wezen, dat in staat is om allerhande emoties te ervaren, zoals hechting, verdriet, pijn, angst, lijden, en gelukkig ook vreugde.

Om een einde te stellen aan die barbaarse toestanden willen wij een samenleving waarin geen slachthuizen meer bestaan, die concentratiekampen van de dood, waar dieren gedood, gefolterd en in serie worden afgemaakt in de meest afschuwelijke omstandigheden die jammer genoeg nog steeds legaal zijn. Wij vinden het abnormaal, dat deze slachtpartijen door de wet zijn toegestaan. Een dier van het leven beroven zou illegaal moeten zijn, net zoals het doden van een mens.

Wij vragen eenvoudigweg vrede en respect voor elk wezen op deze aarde. We moeten de allerkwetsbaarsten beschermen en verdedigen, want ze zijn kostbaar. De vrede begint binnenin elk van ons. Door elk dagdagelijkse handeling. We kunnen geen lijden en foltering toestaan en lijken eten als we vrede willen. Onze naaste helpen begint met het stoppen van de consumptie van dieren en van het daar bijhorende bloedbad, enkel en alleen om onze smaakpapillen te bevredigen.

Dieren willen leven, net zoals ons. Het respect voor mens en dier zijn onafscheidelijk met elkaar verbonden en evenwaardig.

Het huidige beleid van 'dierenwelzijn' geeft de illusie aan de publieke opinie dat het lot van dieren verbetert. Maar dit legitimeert feitelijk het consumeren en gebruik ervan.

Verschillende milieu- en gezondheidsstudies hebben al aangetoond dat vleesindustrie en vleesconsumptie nefast zijn voor de gezondheid en onze planeet. Los daarvan is het onaanvaardbaar en inhumaan om aan die dieren genocide deel te nemen. Hoe komt het dat de wet de mishandeling en de dood van een dier door een individuele burger veroordeelt, maar het aan commerciële bedrijven toelaat?

Als mensen en als respectvolle burgers kunnen we die wandaden niet meer toestaan en zeker niet meer financieren.

Elke actie die we ondernemen, elke aankoop, elke beweging is een politieke daad. Maar liefst drie keer per dag kunnen we een krachtige daad stellen door te kiezen voor voeding zonder wreedheid.

Wij hebben als burgers veel macht. We moeten die macht terugnemen om ons eigen lot en daarmee ook het lot van de planeet in handen te nemen en bovendien het leven van miljarden dieren te redden. Die bewustwording is een noodzaak voor een verandering, in de richting van iets goeds, een betere wereld, rechtvaardiger en humaner, opdat het woord «humaan» zijn ware betekenis terugvindt.

Vroeger, tijdens de circusspelen, wierpen de Romeinen mensen voor de uitgehongerde leeuwen. Vroeger, in het koloniale tijdperk, bestonden er zoo's waarin mensen zaten, vroeger was slavernij legaal, vroeger werden Joden opgespoord en afgevoerd naar concentratiekampen om ze uiteindelijk te vergassen. Vroeger werden LGBT mensen beschouwd als zieken en vrouwen kregen pas het stemrecht in België in 1948.

Vooruitgang kan er komen door techniek, maar enkel door een algemene en maatschappelijke bewustwording, kan de ethiek evolueren.

Wij zijn mensen, wij zijn aardbewoners, we moeten de gevoeligste en zwakste wezens en onze planeet in bescherming nemen. Het is aan ons om die verbinding te maken!

«Wij willen geen grotere kooien, wij willen lege kooien».

Om de slavernij als voorbeeld te nemen: die werd niet verbeterd, maar afgeschaft. Barbaarse praktijken moeten afgeschaft worden.

Elke dag sterven dieren, terwijl de publieke opinie daar hoe langer hoe meer tegen gekant is. De dieren kunnen niet meer wachten, en de traditionele politieke partijen die al decennialang aan de macht zijn nemen slechts kleine maatregelen, en dan nog alleen als er een schandaal uitbreekt, of ze een politieke winstkans zien, waardoor ze stemmen kunnen winnen. Het heeft geen zin om op een politiek correcte manier te spreken, want we weten allen, dat deze politici niet politiek correct handelen.

Dierenbevrijding kan komen vanuit sociale bewegingen, maar we kunnen haar versnellen via de politiek, via de wetgeving, door toe te treden tot de parlementen, waar zonder enige inleving over het lot van miljoenen dieren en miljoenen mensen wordt beslist. In de Universele Verklaring van Dierenrechten van de Internationale Liga voor de Rechten van Dieren van 1977 is bepaald dat alle dieren met respect moeten worden behandeld. Daarnaast wordt in artikel 7 benadrukt dat het onnodig doden van een dier en elke beslissing die ertoe leidt, wordt omschreven als een "misdad tegen het leven".

Geen miljoenen, maar miljarden dieren sterven op hetzelfde ogenblik waarop ik schrijf en op hetzelfde ogenblik waarop u deze zinnen leest. Wij zijn hun stem, hun advocaat, hun beschermers, we zijn er en we zijn steeds talrijker om een aanklacht te formuleren en het geweten aan te spreken. Wij willen een wereld die is gebouwd op compassie, ethiek, respect, altruïsme en bewustzijnsverruiming.

Vandaag de dag laat de onrechtvaardige en immorele wetgeving toe, dat levende dieren worden geëlektrocuteerd, in stukken gesneden, levend van hun ledematen ontdaan, vergast en gefolterd.

En wanneer een wet onrechtvaardig is, moet deze worden uitgedaagd.

- «Wanneer een wet onrechtvaardig is, wordt het rechtvaardig om hem te bestrijden». Wanneer een wet onrechtvaardig is, dan wordt weerstand een plicht en ongehoorzaamheid een recht!

Sociale bewegingen doen uitstekend werk, maar als de politiek sneller een eind kan maken aan de massamoord, dan is inzet daarvoor vereist. We zijn vastberaden en worden steeds talrijker!

«De dag zal komen dat mensen zoals ikzelf, het doden van dieren gelijk zullen stellen aan het doden van hun eigen soortgenoten».

Le Rêve d'Aby

Door mijn werk voor DierAnimal kwam ik in aanraking met Le Rêve d'Aby. Een opvangcentrum voor geredde dieren in Gembloux en het werd een ervaring om niet meer te vergeten. Lange tijd stond ik sceptisch tegenover deze sanctuary's omdat ik vond dat dit het gevolg van het probleem aanpakte en niet de oorzaak. Ik ging er van uit dat als mensen niet meer betaalde voor dierenleed, deze plaatsen er niet zouden moeten zijn. Maar het besef hoeveel bewustzijn deze soort van initiatieven creëren kwam er het moment ik zelf de dieren van dichtbij mocht ontmoeten. We mochten met het team van DierAnimal een fotosessie houden tussen de dieren. Ik had vroeger toen ik klein was al wel eens paard gereden, maar had nooit echt de connectie gemaakt met deze prachtige dieren. Eens je met een open hart dieren benaderd voel je hoe zij ook vol zijn van liefde en affectie en deze ook onvoorwaardelijk doorgeven. Tot nu toe wist ik niet dat een varken bijvoorbeeld letterlijk omvalt als je over zijn buikje wrijft. 'The only way to put down a pig is to rub his belly.' De enige manier om een varken om te leggen is om over zijn buikje te wrijven. Het is een hilarisch zicht hoe een beest van 100 kilo of meer zich laat aaien en begint te knorren alsof hij in een diepe slaap verzonken zit. Het was in ieder geval een geweldig iets om te mogen aanschouwen.

Ik wist al dat koeien een van de meest liefdevolle dieren zijn die hier op aarde rondlopen omdat ik ooit een foto voorbij komen van een koe die zwaar toegetakeld was, maar nog steeds de onschuldige en liefdevolle blik in haar ogen koesterde. Je kon haar vraag om vergiffenis lezen in haar ogen. Ze was niet kwaad. Ik begrijp nog steeds niet hoe mensen in staat kunnen zijn deze praktijken op een of andere manier te steunen. Maar goed, in Le Rêve d'Aby hebben de dieren het leven dat ze verdienen. Zonder angst voor onze menselijke duistere kant en een liefdevolle behandeling tot hun natuurlijke dood. Aby was ook de naam van de eerste koe die ooit in het sanctuary werd

opgevangen. Le Rêve d'Aby, de droom van Aby, de droom van alle dieren.

De macht van het geld

Geld maakt de wereld kapot. Het klinkt en is cliché maar daarom niet minder de waarheid. Als veganist besef je ook plotsklaps dat verscheidene grote organisaties zoals WWF en Greenpeace niet zo diervriendelijk zijn dan dat ze zelf zo graag willen laten uitschijnen, al is Greenpeace nu wel met een actie naar buiten gekomen om mensen op te roepen minder vlees te eten. Ik werd eens aangesproken door iemand van Greenpeace en mijn eerste vraag was of hij veganist was. Het leek of hij nog nooit van dat woord had gehoord. De eerlijkheid gebiedt me ook te zeggen dat ik onlangs ook iemand ben tegengekomen die als fondswerver werkt voor Greenpeace en wel veganist is. Dus er zitten zeker vele mensen in deze organisaties die het wel goed voor hebben en misschien is dit nu eenmaal ook de weg die we dienen te bewandelen om verandering te creëren. Ik zou ook even willen vermelden dat ik voor die mensen ook heel veel respect heb omdat ze dit werk doen vanuit de juiste intentie. In de film *Cowspiracy* wordt echter wel duidelijk hoe deze organisaties gesponsord worden door de vleesindustrie en hoe een diepgaand gesprek met een woordvoerder op een sissert uitdraait als de vinger op de zere plek wordt gelegd. Een normale reactie als je weet hoe ze grof geld ontvangen om de waarheid over het klimaat en de toestand op moeder aarde te verdoezelen. Onlangs kwam er dan toch op de website van WWF te staan dat de vleesindustrie de leidende oorzaak was van de opwarming van de aarde, maar toen ik na een dikke week terug op het artikel klikte was het verwijderd. Door al het geld dat rondgaat in deze organisaties wordt de censuur voor elk argument tegen hun eigen winkel toegepast. Er wordt wel eens gezegd dat alles te koop is...

**"Only after the last tree has been cut down,
Only after the last river is poisoned,
Only after the last fish is caught,
Mankind will realise that money can't be eaten."**

Old indian saying.

**"Enkel als de laatste boom is gekapt,
Enkel als de laatste rivier is vergiftigd,
Enkel als de laatste vis is gevangen,
Zullen mensen beseffen dat geld niet eetbaar is"**

Oud indiaans gezegde.

Liberate or die

Je hebt er ongetwijfeld al van gehoord. De krakersgemeenschap. Als we denken aan dan weten we er enkel van dat ze leegstaande huizen bezetten om er in te wonen en dat de huisbaas er alle moeite van de wereld mee heeft om ze eruit te krijgen. Maar de waarheid is dat er een veel grotere visie achter zit dan dat wij mensen denken. Dan dat ik vroeger ook dacht. We worden allemaal aangeleerd dat we moeten delen en voor elkaar moeten zorgen. Dat iedereen gelijk is en een evenwaardige stem zou moeten krijgen. Wel, binnenin de krakersgemeenschap wordt er zo geleefd. Daar zorgt men echt voor elkaar. Iedereen helpt iedereen, er is amper tot geen hiërarchie en alle voorraad, eten en materiële zaken worden ook effectief gedeeld. 90% van de mensen die ik hierbinnen mocht ontmoeten, hebben een hart van goud. En, niet onbelangrijk, ze zijn ook gewoon veganist omdat ze leven vanuit hun hart. Je voelt dat je tussen die mensen, jezelf kan zijn. 100% jezelf. Iedereen helpt. Iedereen kookt, iedereen wast af, iedereen onderhoudt het kamp, iedereen helpt. Ook al hebben deze mensen meestal een onconventioneel uiterlijk, hebben piercings en dragen veelal alternatieve kledij, het is een van de mooiste groepen mensen die ik ken.

Een aantal activistenvrienden hadden me uitgenodigd om mee te gaan kamperen in het bos voor een vijfdaagse week gevuld met workshops. Dit kamp had plaats in natuurgebied in Duitsland waar er een aantal milieuactivisten een stuk bos hebben bezet om de destructieve handelingen van onze maatschappij een halt toe te roepen. In het stukje bos dat overbleef van de 22.000 hectare dat er ooit stond, hebben ze een heus dorpje gebouwd met tipi's en boomhutten. Het was een indrukwekkend zicht hoe de ene boomhut naast de andere stond. Allemaal gemaakt uit hout en gerecycleerd materiaal. Op een hoogte van 15 tot 20 meter kon je, met behulp van klimmateriaal, een prachtig zicht verwerven over het bos. De grootste boomhut had zelfs twee verdiepen, waar er een kachel in stond zodat iedereen daar

warm kon vertoeven. Op 300 meter lopen kwam je aan de bosrand. En daar begon de destructie. Van het oorspronkelijke bos dat er stond, staat nu nog amper 5% recht, en het laatste deel zijn ze nu aan het kappen. De rest is veranderd in woestijnland. Grijs en grauw woestijnland. In de koolmijn die er gegraven is wordt bruinkool gewonnen die amper 12% rendement opbrengt. Ik begrijp tot op heden niet waarom we zo destructief met moeder aarde en de natuur omgaan. Deze bomen zorgen en vooral zorgden, voor onze lucht die we inademen. Enorm veel dieren zijn verjaagd uit hun natuurlijke habitat en wat achterblijft is een maanlandschap dat amper tot niet te herstellen valt. Toen ik daar stond, kijkend op de enorme graafmachines die deze destructie veroorzaken, werd ik wederom op een zeer intense manier geconfronteerd met de realiteit. Mensen zeggen vaak dat ik niet zo negatief mag denken, maar het is niet negatief. Het is realistisch. En allemaal voor het geld. Voor onze onuitputtende vraag naar energie en de massale geldstromen die erachter zitten. Onlangs zag ik op televisie een interview met een projectontwikkelaar die bos wil kappen om er een vakantiepark van te maken. Zijn uitleg was: "Het creëert 230 jobs!" Ja maar meneer, geen jobs meer op een dode planeet...

Maar terug naar de vijfdaagse. Ondertussen heb ik een groot respect ontwikkeld voor de milieuactivisten die dit kamp bewoonden en de vijfdaagse 'Liberate or die' hadden georganiseerd. Deze mensen vechten voor het voortbestaan van de planeet, voor de dieren en voor onze toekomstige generaties. Allemaal op hun manier, maar allemaal samen. Er kwamen mensen langs van het Animal Liberation Front, Direct Action Everywhere, iemand die kwam praten over de impact van de veeteelt op het milieu en over de agricultuur, er was een workshop klimmen en nog zo veel meer. Het enige wat tegenviel was het koude en natte weer, wat daarna overging in een prachtig sneeuwlandschap. Dus dat had zijn charme ook weer. Als je ooit de kans krijgt om zo een kamp te bezoeken raad ik het je zeker aan. Het

kan er soms vuil en rommelig uitzien, de creativiteit die ze tentoon spreiden, zal je niet snel vergeten.

Het doet me denken aan een krakerspand dat ik kon bezoeken in Amsterdam. Het was een oud industrieel terrein dat leegstond en dan is ingenomen door een aantal mensen die er nu wonen. Je ziet aan deze mensen dat ze niet elke dag een douche nemen en je zou ze graag eens stuk voor stuk een goed warm bad willen geven, maar dat is nu eenmaal niet één van hun prioriteiten in het leven. Terwijl we daar over het terrein liepen was ik onder de indruk van wat voor creatieve geesten daar rondliepen. Ik zag een piratenschip op ware grote, helemaal gemaakt in bumpers van oude auto's. Een krokodil en een ratelslang, gefabriceerd van oude autobanden, maar het pronkstuk was een houten adelaar in hout van ongeveer 2 meter doorsnee, die over een hangar op het terrein uitkeek. Het was ongelooflijk mooi. Verborgten talenten te overschot. Door mensen die zich niet thuis voelen in de moderne maatschappij en daardoor hun eigen gemeenschap hebben gevormd. En als het hun gelukkig maakt, waarom niet? Al deze mensen ontmoeten haalde mijn vooroordeel dat de media ons doet geloven over krakers, volledig onderuit. Dat ze criminelen zijn zonder job. Neen, dat is niet juist. Ze kraken veelal panden die langer tijd leegstaan en anders staan te verkommeren. En nee, niet van hardwerkende mensen met een tweede huis, maar van multinationals, die geen moer geven om moeder natuur en plaatsen op aarde opeisen met het oog op geldgewin. En dat ze geen job hebben, dat is waar, maar zij zijn gelukkig zo, en ik gun dit hen van harte, zoals iedereen.

De opwarming van de aarde

Pas nadat ik een aantal maanden veganist was begon ik te zien hoe het hele systeem in elkaar zat. Er zijn verschillende wegen om te ontdekken hoe wij als mens moeder aarde om zeep helpen, zoals follow the money, volg het geld, maar bij mij werd het duidelijk toen ik keek naar de vee industrie. Aangezien er voor één kilo vlees minimum 4000 liter drinkbaar water nodig is en zeven maal de plantaardige voeding moeten we niet ver zoeken wat de grootste impact heeft op het klimaat. 18% van de opwarming van de aarde wordt veroorzaakt door de veeteelt. We zijn in sneltempo naar acht miljard mensen op aarde aan het evolueren en als je dan op de radio te horen krijgt van een of andere minister, ik ga geen namen noemen Joke, dat je op warme dagen je auto niet mag wassen omdat dit teveel water vergt, dan komt er spontaan een brainfart op. Voor de mensen die niet bekend zijn met het fenomeen brainfart raad ik je aan "Michael Van Peel overleeft 2017" op youtube te bekijken. Hij legt dit op een geniale manier uit aan de hand van concrete voorbeelden.

Het gevolg van ons vleesgebruik is dat er onnoemelijk veel natuur en bosgrond verdwijnt om gewassen te kunnen kweken. Onze vriend Trump helpt daar met veel plezier aan mee omdat het hem en zijn elite vriendjes nog rijker dan extreem rijk maakt. In Mexico worden corrupte politici betaald om vergunningen af te leveren voor het kappen van bos. Maar wij doen niet onder. In België keurde toenmalig minister van landbouw Joke Schauwvlieghe maar liefst negen van de tien aanvragen goed om bos te kappen. De eerlijkheid gebiedt me te zeggen dat vanaf 3 bomen het wordt aanzien als bosgebied, maar de bomen zorgen maar enkel voor onze zuurstof? Maar omdat het jobs creëert is het ok. Maar het zal moeilijk worden om op een dode planeet überhaupt nog jobs te hebben. Dus dat lijkt toch niet zo belangrijk te zijn voor de persoon die er eigenlijk toezicht dient op te houden.

Het resultaat van de opwarming van de aarde is dat woestijnen groeien waardoor er in die landen mensen op de vlucht dienen te slaan omdat hun land niet meer leefbaar is. In Kaapstad mogen mensen nu nog maar 40 liter water per dag verbruiken omdat het meer, dat daar voor de watervoorziening zorgt dreigt uit te drogen. Als men verder zou doen zoals ze nu bezig zijn, zou in april 2018 hun water op zijn en proberen ze nu dus nog te redden wat er te redden valt.

Mijn broer die momenteel in Brazilië verblijft zei me doodleuk dat ze daar nu twee dagen in de week geen water meer hebben uit de kraan. Toen ik achter de reden vroeg zei hij: "Tja, het is op!" Het blijft me verbazen hoe mensen hier zo onverschillig op blijven reageren. Alsof het er niet is. Cognitieve dissonantie op zijn best. Voor elke biefstuk dat we eten, kunnen we een maand lang meer dan 30 mensen drinkbaar water geven. Als ons drinkbaar water op is, zullen we het wel beseffen...

Zoals al vermeld dat de woestijnen uitbreiden en mensen moeten verhuizen zijn er ook al veel zogenoemde 'klimaatoorlogen' uitgebroken. Deze gaan dan veelal over de bezetting van het stuk nog leefbaar land. Al deze mensen zullen gaandeweg onze richting uitkomen, en zoals iedereen wel weet zijn er al honderdduizenden hier. Dit aantal gaat in de toekomst niet meer afnemen. Integendeel. De voorspellingen zijn dat er de komende jaren nog honderdduizenden vluchtelingen per jaar zullen bijkomen. Ik wou dat het anders was.

Niet alleen in de woestijn laat de klimaatopwarming zich voelen, ook bij ons. Het laatste jaar zijn onze weersomstandigheden aanzienlijk veranderd. Vorig jaar heeft Groot-Brittannië gekampt met drie grote stormen, die allemaal maar een klein stukje aandacht kregen in de media. Op het moment dat ik dit hoofdstuk ben aan het schrijven, raast de volgende storm over ons land. En niet alleen in België. Er worden zware rukwinden gemeld vanuit Duitsland, Nederland, de

Atlantische kust in Noord- Frankrijk en eveneens weer in Groot-Brittannië. Het gros van de mensen wil de link niet leggen met ons vleesverbruik omdat ze dan zelf een verandering zouden moeten maken in hun leven. Het is veel makkelijker om de boodschapper af te schieten dan zelf even tot inkeer te komen. Deze week hoorde ik dat 17 maart 2018 de koudste 17de maart was ooit gemeten. En het gaat maar door...

De veeteelt

De reden waarom mensen en zeker boeren niet beseffen waar ze mee bezig zijn is omdat de veranderingen op gebied van dierenkwekerij door de jaren traag, maar stelselmatig zijn veranderd door de grote vraag naar vlees. Wat vroeger nog standaard was om dieren toch een aangenaam buitenleven te schenken heeft door het minimaliseren van de kosten tot een aanzienlijke normvervaging geleid. In 2015 liep 65% van de melkkoeien een deel van het jaar in de wei. In 2014 graasde nog 69% van de koeien, tien jaar geleden 80%. En het zal enkel nog verergeren in de toekomst. Varkens en kippen zijn de grootste slachtoffers. Een varken dat niet beweegt of weinig bewegingsruimte heeft wordt sneller vet en brengt dus meer geld op in kortere tijd. Vleeskippen leven doorgaans maar 6 weken en zitten soms met 150.000 in 1 stal. De plaats die zij zouden nodig hebben om vrij rond te kunnen scharrelen is een veel te grote kost voor mensen die dieren als een product zien. Als je de drone beelden van megastallen opzoekt op Google zie je ook dat er naast de megastallen grote vijvers liggen waar het mestoverschot van de dieren in wordt gedumpt. Dit heeft weeral een enorme impact op de vruchtbaarheid van de grond eromheen. Dus door het kappen van bossen voor de productie van plantaardige voeding voor het vee, die dan op hun beurt veel mest produceren en waardoor onze watervoorraad slinkt als sneeuw voor de zon, heeft de veeteelt de grootste impact op het klimaat.

Antibiotica

In het eten van dieren wordt ondertussen enorm veel antibiotica toegevoegd waardoor de bacteriën resistent worden en er op een moment geen werkend middel meer zal zijn. In de bio-industrie worden mensen graag wijsgemaakt dat er geen antibiotica wordt toegevoegd aan de dieren hun voeding, maar dit klopt niet. Het (buitensporig) gebruik is enkel aan banden gelegd omdat die antibiotica ook in ons lichaam zou terechtkomen na het eten van dat vlees. Ook tegen griepvarianten voor mensen wordt het steeds moeilijker werkende antibiotica te produceren waardoor meerdere geleerden zware epidemieën verwachten in de toekomst vooral in derde wereld landen. Wederom gaan deze praktijken gepaard met enorm veel geld en winstmarges en komt er uit die hoek natuurlijk ook veel weerstand. De farmaceutische sector heeft niet alleen in de medische wereld een immense invloed, ook op het vlak van dieren 'welzijn' verdienen ze daar enorm veel geld mee. Er zijn natuurlijk ook goede kanten aan de bio-industrie. Of misschien is een betere verwoording: minder slechte kanten. De dieren krijgen inderdaad meer ruimte dan bij de gewone kwekerijen maar dit is verwaarloosbaar en dat maakt de dieren zelf niet veel uit omdat ze toch op veelal dezelfde (veel te jonge) leeftijd in hetzelfde slachthuis belanden.

Proteïnen

Het blijft voor een veganist de vraag die om een sarcastisch antwoord roept. "Jij bent veganist? Maar waar haal jij je proteïnen?" "Nergens" antwoord ik dan. "Binnenkort ga ik dood. Kom je naar mijn begrafenis?" met natuurlijk een vriendelijke lach op mijn gezicht. Als mensen wat verder zouden nadenken dan zouden ze ook wel snel begrijpen dat alle proteïnen die een menselijk lichaam nodig heeft in planten, granen, noten, groenten en fruit zitten en alle varianten en afgeleide producten. Een beetje research doen zou aangenaam zijn, maar wij als veganisten beantwoorden zelfs de duizendste keer met evenveel geduld en liefde deze vragen, niet? Neen. Ik geef het toe. Er zijn momenten waarop ik het ook even gehad heb met de kortzichtigheid en wederkerende misinformatie van onze medemens. Maar het is aan ons om kalm te blijven en te beseffen dat de meesten van ons ooit ook deze ondoordachte antwoorden gaven. Als je kijkt naar een koe of een varken, die van nature uit geen vlees eten, kan je toch niet zeggen dat ze er niet gespierd uitzien of een tekort aan proteïnen hebben. Dus waar zouden zij hun proteïnen halen?

Onze gezondheid

Dat we als veganisten gezonder leven is een algemene wetenschap onder veganisten, maar omdat de meeste mensen nog geconditioneerd zijn door hetgeen de maatschappij hun doet geloven is het moeilijk hen ervan af te brengen. Mijn bewijs kwam er toen ik recent nog eens op tandartsbezoek was. Ik heb last (gehad) van parodontitis waardoor het bot tussen mijn tanden afbrokkelt. Het is nu gestabiliseerd maar dient opgevolgd te worden. Daarom werden er na vijf jaar nog eens foto's genomen. Het gesprek met de tandarts ging als volgt:

Tandarts: "Je bot ziet er gezonder uit dan 5 jaar geleden. Je ziet op de foto's dat het witter is en dat is het bewijs dat het sterker is en dat is goed."

Ik: "Ik eet al meer dan een jaar geen dierlijke producten meer."

Tandarts: "Daar zijn geen wetenschappelijke bewijzen voor."

Ik (met een verwonderde blik): "Naar wat zijn we dan aan het kijken?"

Het zal nog lang duren voor de medische wetenschap ook zal moeten toegeven dat dierlijke producten nefast zijn voor de gezondheid. Maar als meer en meer mensen voor zichzelf kunnen besluiten dat hun gezondheid als veganist erop vooruitgaat zal de waarheid niet meer voor lang verborgen kunnen worden gehouden.

Als we bijvoorbeeld kijken in onze omgeving naar de mensen die een grote hoeveelheid vlees en zuivel nuttigen, zien we bij die mensen een grote toename van cholesterol dat zich meestal ook uit in overgewicht en lichamelijke ongemakken, met kankers en hartinfarcten tot gevolg. Men kan zeggen dat alles kan met mate maar hoe verklaar je dan de verbetering die te zien is bij vele mensen die de overstap maken naar een gebalanceerd plantaardig voedingspatroon? Als je meer wil weten over het effect van dierlijke producten op onze gezondheid is 'The China Study' een aanrader.

Iedereen activist?

Ik merk hoe moeilijk het is om de groep vegan activisten te doen groeien. Vele veganisten hebben nog niet de stap gezet om buiten te komen en gesprekken aan te gaan. En dat is zeer begrijpelijk want ik ben zelf ook door een storm van protest, shitty excuses en veel weerstand gegaan. Door gewoon te vermelden dat je veganist bent kunnen mensen zich al aangevallen voelen en voor een introvert persoon die zich misschien verbaal minder goed kan verweren kan het aanvoelen als een ware calvarietocht. Ook lopen we veelal met de gedachte te worstelen wat andere mensen van ons denken. Misschien niet bewust, maar in vele gevallen is dit wel aanwezig. Ik kan natuurlijk alleen maar spreken uit eigen ervaring en wat ik hoor van andere activisten en het moment dat ik me van mijn eigen angst bewust werd was op een actie van de Save Movement. Ik had het plan opgevat om een filmpje te maken en het op Facebook te posten. Maar toen ik daar aan de vrachtwegen stond, naast de dieren voelde ik een angst over me neerdalen. Ik klapte dicht en voelde de zenuwen door mijn lichaam lopen en ik blokkeerde volledig. Ik wist niet wat te zeggen in de camera en de vrachtwagen reed verder. In die moment werd ik me compleet bewust van de angst die me had overmeesterd. Wat gingen mensen denken van me als ik niet het juiste en perfecte filmpje had gemaakt. Was ik wel goed genoeg? Natuurlijk was ik goed genoeg. Toen ik besepte dat deze angst in mijn hoofd zat en toen ik me er bewust van werd, verdween hij. De volgende vrachtwagen met dieren arriveerde en ik was vastbesloten om een goed filmpje te maken. En zo geschiedde het. Het enige dat ik had gedaan was me bewust worden van de angst die in me omging en tegelijkertijd kwam het besef dat dit voor niets nodig was. Ik deed het tenslotte ook niet voor mezelf. Ik stond daar voor de dieren. En zij verdienen een stem. Is het nu zo dat ik op geen enkel moment geen angst meer ervaar? Helemaal niet. Ik merk zelf meer en meer angsten op in mezelf naarmate ik me meer en meer bewust word van mijn eigen gevoel. Maar ik heb er ondertussen mee leren omgaan en ik voel me meer en meer en beter en beter in

staat om in moeilijke situaties mijn emoties onder controle te houden. Vele mensen denken, dat als ze hun emoties leren afsluiten, ze angst hebben om bijvoorbeeld te hervallen in oude patronen en bijvoorbeeld terug zuivel te gaan nuttigen of erger, vlees te gaan eten. Maar uit mijn ervaring kan ik zeggen dat ik er enkel sterker ben uitgekomen. Ja, ik sluit me af, als ik een dier in die vrachtwagen zie waarvan wij hebben besloten dat zijn leven niet zo veel waard is dan onze smaakpapillen, maar de wil om te vechten is er daardoor niet minder om geworden. Integendeel. Ik merk dat ik op een rustigere betere manier kan uitleggen waarom we dit proces volledig moeten omdraaien. Ik merk dat ik zo, meer en meer mensen kan doen nadenken en in de richting kan duwen om compassievollere keuzes te maken. Ik kan alleen maar hopen dat meer en meer mensen de stap zetten naar het activisme of zaken waar er al is het maar op kleine schaal veranderingen worden gemaakt. Hun angsten te overwinnen en mee een stem te komen zijn voor de onschuldigste wezens in onze maatschappij. Want als jij en ik niet opkomen voor hen, wie dan wel?

De financiële kater

Toen ik net in het activisme stapte had ik wat centen opzij staan, dus niets weerhield me om me volledig in te zetten tegen dierenleed. Bij de eerste acties van Anonymous for the Voiceless kocht ik kaartjes en maskers en ik deed het met veel plezier. Het waren allemaal kleine kosten, maar ze liepen achteraf gezien zeer snel op. Ik begon meer en meer acties te vervoegen in België en Nederland en ik was elke vrije moment op schok. Ik zat in het traject van het Starterslabo waardoor ik me niet direct zorgen diende te maken over mijn financiële toestand. Maar het moment dat ik als volledig zelfstandige startte werd ik met de neus op de feiten gedrukt hoe een kleine zelfstandige enorm belast werd door vadertje staat. Ik had natuurlijk wel berekeningen gemaakt en had al geld opzij staan maar het bleek niet genoeg te zijn. Om een voorbeeld te geven, van kwartaalwinst van € 5800 kwam het bericht van de boekhouder dat ik hiervan ongeveer €3000 opzij moest zetten voor de sociale bijdrage en de personenbelasting te betalen. Dat maakte dat ik ongeveer € 933 per maand overhield. En dit voor meestal 6 dagen op 7 de baan op te zijn. Ik werkte in onder aanneming voor een bedrijf dat autostukken leverde, aangevuld met nog wat andere ritten, maar als er minder besteld werd, had ik minder betaalde stops, minder kilometers en was er evenveel tijd mee kwijt. De laatste maanden van 2017 waren nog doenbaar geweest en ik heb toen ook een eigen camionette aangekocht, maar in het eerste kwartaal van 2018 ging het van kwaad naar erger. Alle kosten die ik het voorbije jaar had gemaakt in het activisme had ik kunnen betalen met mijn spaargeld, maar het bedrag dat ik nu netto overhield was amper genoeg om de vaste kosten te dekken. Ik stond voor een zeer harde beslissing. Wie vraagt er nu graag om hulp, laat staan geld? Niemand. Ik postte een filmpje op Facebook waarin ik financiële hulp vroeg aan de mensen die me wilden steunden in de dingen ik deed, want ik wilde zoveel mogelijk blijven doen voor de dieren. De reacties waren overwegend positief en een aantal mensen boden me hun hulp aan waarvoor ik ze nog steeds zeer

dankbaar ben. Activisme is nu eenmaal een activiteit die enkel geld kost en als je geen financiële steun ontvangt als organisatie, is dit niet houdbaar. Dus ook niet voor mij. Als ik naar de cijfers kijk van hoeveel dieren er per jaar geslacht worden in België alleen al (bijna 320 miljoen) beseft ik dat we nog steeds veel te weinig fulltime activisten hebben die met zo weinig geldelijke middelen, een zo groot mogelijk publiek proberen te bereiken. De dieren hebben geen tijd om te wachten op ons. Ze worden, terwijl ik dit stukje schrijf, massaal afgemaakt. En dat beseft maakte dat ik mijn eigen ego op zij moest zetten om ook financiële hulp te vragen aan mensen, want ikzelf had fouten gemaakt op dat vlak. En ik moest mensen vragen me te steunen om op zijn minst hetzelfde te blijven doen dan dat ik al deed. Ik kan alleen maar dankbaarheid koesteren. Ik hoop me ooit fulltime te kunnen beginnen inzetten voor de dieren op allerlei vlakken, en al mijn tijd en energie erin steken, maar zolang er niet genoeg financiën zijn, is dat nog een droom voor de toekomst. Maar waar een wil is, is een weg en die word onderweg wel duidelijk.

Vegan Vibes VZW

Reeds toen ik zeer nauw betrokken was bij DierAnimal, speelde het idee om het over een volledige andere boeg te gooien. Ik merkte meer en meer hoe harde (maar ook correcte) standpunten verkondigen mensen eerder verdeelde dan dat het ze samenbracht. Het voorstel kwam om op een grotere schaal mensen te bereiken via evenementen en festivals die volledig in het teken stonden van dierenwelzijn en aansluitend het respect voor moeder aarde. Op vraag van een aantal mensen kwamen we samen in het Rivierenhof, een mooi park gelegen in Deurne nabij Antwerpen. Het was een mooie zomerdag en we hadden met zijn vieren afgesproken om een te brainstormen om te zien wat er mogelijk was. Door mijn ervaringen binnen DierAnimal, leerde ik dat intensief samenwerken met een grote groep mensen, allen met hun eigen karakter, soms meer tijd en energie kostte dan nodig was en het was me snel duidelijk dat ik enkel met Riet verder zou werken aan het project dat we wilden opzetten, en zo gezegd, zo gedaan. Ik trommelde mijn beste maat Kenny ook op, en Vegan Vibes Vzw was geboren.

Het grote evenement dat we als vuurdoop gingen opzetten was de Vegan Vibes Christmass Market en we vonden al snel een geschikte locatie. Meatpack. Het was nota bene een oud slachthuis dat op die moment gebruikt werd als creatieve evenementenhal en ons eerste kindje was geboren.

Op drie maanden tijd zochten we alles bijeen dat nodig was om een grote publiek te ontvangen. We zochten standhouders, foodtrucks vrijwilligers, verhuurders van materiaal en investeerden alle drie het nodige financiële kapitaal dat nodig was om te starten. Het was een risico, maar een risico dat we meer dan waard vonden. Tot op de dag van vandaag blijft het me een raadsel hoe we dat alles, zonder enige ervaring in grote evenementen hebben klaargespeeld. Door de markt in Meatpack te organiseren werden we ook opgepikt door allerlei

media. We kwamen met een interview in Gazet van Antwerpen, Het Laatste Nieuws, Knack en andere magazines en dat zorgde voor een immense bron van reclame.

Na alle voorbereidingen gemaakt te hebben was het zover. 9 December 2018. En de weergoden waren ons tot op de start van het evenement allesbehalve goedgezind. Om elf uur gingen de deuren open en tot elf uur regende het pijpenstelen. De plaats waar de foodtrucks stonden was een zwemvijver. De elektriciteit was al 5 keer uitgevallen en als klap op de vuurpijl, om kwart voor elf, brak door de hevige regen een stuk van het dak, waardoor twee standhouders een waterval over zich heen kregen. Het was het moment dat ik het even totaal niet meer zag goedkomen en de tranen stonden in mijn ogen.

Toch hadden we blijkbaar een engelbewaarder die ons meer dan goedgezind was. Stipt om elf uur brak de zon door, de donkere wolken trokken weg en het grote publiek begon toe te stromen. En alle miserie, problemen, tegenslagen en uren en uren werk dat we erin hadden gestoken waren het allemaal waard geweest. De opkomst en reacties waren positief en het gaf ons de duw die we nodig hadden om ons op te laden voor de volgende editie.

We zochten nieuwe locaties en omdat de markt een succes bleek te zijn wilden we het concept behouden. Maar dat bleek achteraf niet de goede beslissing. Een kerstmarkt werkt, omdat mensen cadeautjes nodig hebben, maar een markt in de zomer, op nochtans een mooie locatie, Park Spoor Noord in Antwerpen, was minder in trek. Er waren een aantal redenen dat ervoor zorgden dat er minder publiek op de markt was dan gehoopt. De markt ging door op een verlengd weekend in de zomer, het was bloedheet dus veel mensen trokken richting zee of bleven binnen, er waren veel evenementen in de omgeving en het grootste gedeelte mensen dat op de locatie was, bleek niet echt vegan-minded. Ook gingen we ervan uit dat we te weinig lokaal

reclame hadden gemaakt, en dat gingen we de volgende keer beter doen.

Omdat we ook niet in staat waren om inkom te vragen kwamen we amper uit de kosten. Doordat de kerstmarkt goed was geweest, ook financieel, konden we deze kleine tegenslag wel aan dus was er nog geen probleem.

We besloten een ander concept uit te testen met een apero en aansluitend een markt. Maar weer gooide er iets roet in het eten.

Op dezelfde dag was er een apero in een nabije gemeente, waardoor de opkomst onder de gehoopte verwachtingen bleef. De mensen die wel waren gekomen hadden niets dan lof. De gezelligheid en toegankelijkheid die we willen creëren op onze evenementen waren wederom dik in orde. Ook organisatorisch kregen we de nodige complimenten, echter door de wederom bloedhete dag van de markt en een mars in Brussel die op dezelfde dag viel, was de opkomst te weinig om van een succes te spreken. Wat we allemaal niet hadden zien aankomen, is al de extra kosten die erbij komen om evenementen te organiseren. Tafels en stoelen huren, ijskast, diepvries, drank, de locatiehuur en vooral, alle kleine kosten die nodig waren om alles in goede banen te leiden, waren een streep door de rekening. En dan was er nog de boekhouder, die uit het niets een rekening stuurde van om en bij de 300 euro, en dat was zonder de jaarafrekening gerekend, die nog eens om en bij de 1000 euro bedroeg.

Onze 2^{de} kerstmarkt moest terug een schot in de roos zijn of we konden de boeken sluiten. We hadden in het begin besloten om geen woekerprijzen te vragen aan standhouders en wilden dit zo houden omdat we net startende en vegan ondernemers willen steunen, en dus moest de opkomst er deze keer wel zijn. Een locatie huren voor een dag kost al gauw 2000 euro en plus alle andere kosten was de rekening snel gemaakt.

Wederom waren de weersgoden ons goedgezind. Er werd regen en wind voorspeld en het moment dat we de deuren openden klaarde het op en kwam de zon erdoor. Na al het harde werk dat we gedurende het jaar geleverd hadden konden we afsluiten als nul operatie. Op het eerste zicht leek dat geen overdonderend succes, maar we hebben veel geleerd en weten nu hoe we op een financieel haalbare manier onze initiatieven kunnen verderzetten.

Het grote verschil dat ik merkte tussen het activisme en onze evenementen was dat we het grote publiek op een heel laagdrempelige en vrijblijvende manier kennis konden laten maken met een diervriendelijk en duurzaam concept. De barrières die ik moest overwinnen tijdens straatacties, en de nog grotere tijdens een aantal directere en hardere acties, waren verdwenen. Mensen stelden uit zichzelf veel meer vragen dan dat ik ze moest stellen. 'Ik wist niet dat het zo lekker kon zijn!' was een van de meest gehoorde zinnnetjes, en we konden met veel minder moeite veel meer bewustzijn creëren.

AWCH!

Door een tijd in DierAnimal te verblijven als voorzitter van afdeling Antwerpen kreeg ik meer inzichten in de structuur en manier van werken binnen de Belgische politiek. Ook achter de strategische zetten die politieke partijen maken om stemmen te winnen voor de verkiezingen. En wederom begon het vanbinnen te wringen. Dit was niet voor mij weggelegd. Dit was niet de manier waarop ik de wereld wilde bereiken, en vooral, ik wist dat het niet ging werken. Er werd soms op de man gespeeld in plaats van op de bal. Er was haat, afgunst, jaloezie tussen de partijen en de meningsverschillen binnen de partij zelf liepen soms hoog op. Het was tijd om afscheid te nemen voor mij.

Met een aantal mensen werkte ik het Animal Welfare Charter uit, kortweg AWCH!

De bedoeling was en is, om handtekeningen te verzamelen en hiermee zonder vooroordelen van één of andere achtergrond, mensen uit de politieke wereld te benaderen. Met 10 punten die voor iedereen aanvaardbaar kunnen zijn. Neen, natuurlijk is het niet genoeg, maar het is een start. Een eerste consensus tussen de partijen waar ze een raakvlak hebben. En te vertrouwen op de goodwill van de benaderde mensen en partijen. Het concept vrije wil, de vrij loop laten gaan. Als je iemand iets gaat opdringen krijg je weerstand, als je de juiste vraag stelt krijgen ze inzicht. In sommige gemeenten en steden, staan er al projecten op de planning en/of zijn al reeds in gebruik.

Hieronder het charter.

1. Een nationaal meldpunt voor verwaarlozing of mishandeling van dieren.

Wij vragen een onafhankelijk meldpunt dat de bevoegdheid heeft om onmiddellijk in te kunnen grijpen bij ernstige verwaarlozing

van dieren. Dieren, of het nu huisdieren zijn of dieren in de veehouderij, ze worden vaak aan hun lot overgelaten. Bovendien volgen overheidsinstanties klachten niet op, omdat ze op juridisch vlak te weinig bevoegdheid hebben om snel actie te ondernemen.

2. Een hulpteam dat snel inzetbaar is bij brand, verkeers- en/of andere ongevallen waar dieren bij betrokken zijn.

In navolging van het meldpunt vragen we een hulpteam op te richten dat dieren, die slachtoffer zijn van een ongeval, kunnen worden geholpen en dat snel inzetbaar is. Bij verkeersongevallen of brand in stallen is er geen opvang voorzien voor de slachtoffers.

3. Het recht op medische bijstand voor elk gewond dier of dier in nood.

Wij vragen het recht om gewonde dieren of dieren in nood te helpen zolang er geen hulpteam ter plaatse is. Het is voor burgers verboden om dieren te helpen bij verkeersongevallen of branden.

4. Een verplichte brandblusinstallatie en toegang tot een vluchtweg in elke nieuwgebouwde stal.

Wij vragen bij elke nieuwgebouwde stal de verplichte installatie van een toereikende brandblusinstallatie en een adequate vluchtweg voor alle dieren bij elke nieuwgebouwde stal. Meer dan 10.000 dode dieren bij een brand is geen uitzondering aangezien vele stallen niet zijn uitgerust met een brandbeveiliging waardoor vele dieren bij brand een verschrikkelijke dood sterven.

5. Vrije toegang tot drinkbaar water op elk transport.

Veedieren worden regelmatig getransporteerd over afstanden meer dan 1500 km of 1000 mijl. Op een veetransport is het niet verplicht drinkbaar water te voorzien en dit zorgt ervoor dat vele dieren de reis amper of niet overleven.

6. Camerabewaking in alle slachthuizen, gecontroleerd door de overheid.

Wij pleiten voor camerabewaking in alle slachthuizen die de overheid toelaat om te allen tijde de werkzaamheden binnen het bedrijf te controleren. Slachthuizen schenden vaak gedragsregels vanaf het moment dat de controlerende instantie het gebouw verlaat.

7. Vrijstelling van dierproeven als er alternatieven voorhanden zijn.

Voor elke dierproef waarvoor een alternatief beschikbaar is, pleiten wij voor een afschaffing van dit onnodig dierenleed en de verplichting om research te doen naar alternatieven. Dierproeven zijn door de ontwikkeling van moderne technologie overbodig, maar worden nog steeds uitgevoerd omdat de wet het voorschrijft.

8. Niet gekweekt, uitgezet en/of gebruikt worden voor plezierjacht.

Wij pleiten voor regulering van de jacht, omdat deze vorm van dierenleed volstrekt overbodig is en omdat deze dieren enkel dienen voor het plezier van het jagen.

9. Het btw-tarief voor consultatie bij dierenartsen verlagen of afschaffen.

Wij vragen een aanpassing en indien mogelijk voor de afschaffing van het btw-tarief op de consultatie bij dierenartsen om professionele dierenzorg voor iedereen toegankelijker te maken.

10. Minstens één diervriendelijke maaltijd in elke school en overheidsinstelling.

Wij vragen dat scholen en overheidsinstellingen minstens één vegetarische of veganistische maaltijd aanbieden. Iedereen zou de mogelijkheid moeten hebben om voor een plantaardige maaltijd te kunnen kiezen.

Wil je zelf ook het charter tekenen of steunen, kan dit op de website www.awch.eu.

Inspirerende personen

Het was het boek van Allen Carr dat me heeft doen nadenken over de keuzes die ik maakte. Hij was de persoon, die mij op weg zette naar een veganistische levensstijl en ik ben hem er nog altijd zeer dankbaar voor. Met de tijd leerde ik ook veel andere mensen kennen die de connectie hadden gemaakt en hun leven aan de dieren hebben toegewijd. Het leuke daarvan is dat ik van iedereen kan bijleren. In elke speech, lezing of presentatie leer ik wel iets nieuws. En dan probeer ik het op mijn eigen manier toe te passen en zien of het werkt. Ik ben ook niet altijd akkoord met alles wat er gezegd wordt en dat hoeft ook niet want ik probeer steeds de zaken eruit te halen die nieuw zijn voor mij en waar ik kan achter staan. Op vele vlakken ben ik zelf na verloop van tijd ook van mening veranderd omdat ik merkte dat ik een foute gedachtegang aanhield. Ik merk dat ik groei en daarvoor heb ik mijn eigen overtuiging kritisch moeten beginnen bekijken. En ik heb beseft dat dit proces nooit meer zal ophouden.

Earthling Ed

Ik merk veel gelijkenissen tussen de weg die Earthling Ed heeft afgelegd en mezelf. Hij vertelt in zijn boek dat hij in het begin ook regelmatig geen argument meer had om een conversatie gaande te houden en mensen te bereiken. Maar hoe meer hij het deed, hoe beter hij er in werd. En nu is hij voor mij een van de personen waar ik de meeste inspiratie uit haal. Zijn gesprekken worden beter en beter en één van zijn laatste filmpjes, is dat hij boeren confronteert met het feit dat ze net het doodvonnis hadden getekend van hun geliefde dieren. Wat me opviel is dat zijn vragen telkens leidden naar het punt of het ethisch verantwoord is om het leven van een dier te nemen. Het kostbaarste (en enige) bezit dat ze hebben. Door zijn charmante en niet aanvallende technieken is hij voor mij een van de beste

outreachers die er zijn en ik leer er enorm graag van bij. Zoals eerder vermeld heeft hij een boek geschreven over outreachen met allerhande vragen, weetjes en feiten die je kan gebruiken in je gesprekken en het is zeer interessante lectuur, al raad ik je als beginnende outreacher aan eerst een aantal basisvragen goed onder de knie te krijgen zodat je telkens meer kunt toevoegen aan je gesprek. Groot was mijn verbazing toen ik hem mocht ontmoeten op een actie in Amsterdam. Niemand had verwacht dat hij er zou staan en ik kon eerst mijn ogen niet geloven en na hem waarschijnlijk veel te hard bedankt te hebben geraakte ik er even mee in gesprek en vertelde hem dat hij me inspireerde en dat ik ook zoveel mogelijk mensen wou gaan bereiken. Hij zei me dat ik verder moest doen en gaf me tips mee uit zijn eigen ervaring om nog effectiever te werk te gaan en niet op te geven.

Melany Joy

Melanie Joy is wereldwijd bekend door haar lezingen en haar onderzoek naar veganisme. Op 'Vegan Kanal' op Youtube kan je een aantal van haar presentaties bekijken en ze zijn zeker de moeite waard. Haar boek 'Beyond Beliefs' gaat bijvoorbeeld over hoe wij beter kunnen worden in het omgaan met gevoelens die wij als veganist ervaren. Het is de opvolger van haar eerste boek: 'Why we love dogs, eat pigs and wear cows.' en er zijn nu al meerdere boeken verschenen.

Tobias Leenaert

Toen ik voor het eerst over Tobias hoorde merkte ik dat er controverse bestond over de uitleg die hij gaf. Maar omdat ik dit eerst zelf wou onderzoeken en uitpluizen of ik het met hem eens was schonk ik er niet teveel aandacht aan. De controverse ging over een artikel dat veganisten opriep om niet te aanvallend te zijn naar vleeseters en zich wat flexibeler op te stellen. Althans, dat hoorde ik, maar ik had het artikel nog niet gelezen. Toen ik op de Internationale Animal Rights

Conferentie in Luxemburg was heb ik Tobias voor het eerst horen spreken en ik vond dat hij bijna overal de nagel op de kop sloeg. Zijn presentatie was enorm leerrijk en heb er toen veel van opgestoken. Ik herinner me nog dat ik hem achteraf ging vertellen, dat na al de controverse die ik had gehoord rond de informatie die hij gaf, ik hem toch gelijk gaf. Hij moest er mee lachen wat ik ook zou doen moest ik zoiets over mezelf opvangen. Tobias is ook auteur van het boek 'How to create a vegan world' waar nog veel interessante onderwerpen in besproken worden.

James Aspey

Een jaar lang hulde James Aspey zich in stilzwijgen om zo de stem van de dieren weer te geven. In een speech van hem die ik zag vertelde hij, dat als hij iemand in zijn slaap zou doodschieten, die persoon er niets van zou merken. En als hij zich dan achteraf bij de rechter zou moeten verdedigen zou hij vermelden dat die persoon geen pijn heeft gehad en niet beseft hebben dat hij dood ging. Dat zou dan een humane manier van doden zijn, toch? Maar wat zou hij wel afgenomen hebben van die persoon? Het dierbaarste bezit dat hij had. Zijn leven. Voor dieren is hun leven, naast hun familie, het enige bezit dat ze hebben. Het is het enige wat hen rest. En dat nemen we ze af... Deze speech gaf mij en waarschijnlijk nog vele anderen nog meer drang om een stem te zijn voor de dieren.

Paul Bashir & Asal

Paul en Asal zijn de oprichters van Anonymous for the Voiceless en reizen de wereld rond om workshops te geven en mensen te informeren hoe ze een Cube of Truth kunnen organiseren. Zo heb ik eens een workshop kunnen organiseren voor Paul en Asal in Amsterdam en ik merkte dat we op vele vlakken er dezelfde visie op na hielden. Het was voor mij de bevestiging dat vele punten die ik had geleerd ook zijn ervaringen waren en ik ben hem nog altijd zo dankbaar

voor wat hij heeft opgezet. Echter, na verloop van tijd werden er meer en meer harde standpunten verkondigd door het beleid van Anonymous fort he Voiceless waar ik mezelf en vele anderen zich niet meer in konden vinden en werden er meer en meer organisaties opgericht die hetzelfde concept hanteren waar met relatief weinig middelen een groot bereik wordt gecreëerd.

Joshua Entis (This little vegan)

Ik zag Joshua voor de eerste keer op een actie aan het slachthuis in Izegem. Door dezelfde truien van Anonymous for the Voiceless geraakten we al snel aan de praat en hij vertelde me dat hij de wereld rondreist om mensen te inspireren en te informeren over veganisme. Op een betoging tegen lange afstandsvervoer van vee gaf hij ook een speech op een manier die inspirerend werkt om zelf verder te vechten voor een betere wereld voor de dieren.

Joey Carbstrong

Als je de video's van Joey bekijkt merk je dat hij een andere aparte manier heeft van outreachen, maar daarom niet minder effectief. Er gaat een filmpje rond waar hij niet afgeeft met het spreken tegen twee politiemensen en door zijn vastberadenheid lukt het hem om de twee politiemensen te overhalen mee te gaan kijken naar de dieren die het slachthuis betreden. Een gesprek waar hij in het begin nog veel tegenstand kreeg, draait hij op zijn eigen manier om en behaalt het gewenste resultaat. Ik heb alvast veel respect voor zijn doorzettingsvermogen.

Gary Yourofski

'The best speech you will ever hear.' klinkt jullie misschien bekend in de oren. Het is een lezing van Gary in een school en weerlegt in één keer alle excuses die je als vleeseter aanhaalt om het ethisch te

verantwoorden dat wij mensen, dieren eten. Hij zegt ook dat we dieren eten om 4 redenen. Gewoonte, traditie, gemak en smaak. Hij geeft in zijn speech veel interessante informatie mee over hoe we geconditioneerd worden door de maatschappij naarmate we opgroeien. Zelfs voor een doorgewinterde veganist of een verstokte vleeseter een aanrader om eens te bekijken.

Elke andere veganist en activist.

Ik vertelde het al eerder dat het voelde als thuiskomen in de vegan gemeenschap. En telkens opnieuw, leer ik nieuwe mensen kennen en kom in contact met nieuwe visies en leer ik dingen bij. Iedereen die op zijn manier bijdraagt aan een betere wereld heeft mijn steun en dankbaarheid. Of het nu mensen zijn die dieren opvangen, op straat komen, lezingen geven, de wereld rondreizen of zich eerder op de achtergrond houden, ze inspireren me allemaal om te blijven vechten, want deze mensen geven me hoop op een betere wereld waarvan ik weet dat we hem samen kunnen veranderen.

Inspirerende initiatieven

Een diervriendelijke en duurzame maatschappij begint ergens..

Gedragseconoom en advocaat J. Stoop bedacht een initiatief dat tienduizenden al dan niet honderdduizenden dierenlevens kan en zal redden. Hij is er in geslaagd alle lunchen en banketten in de Erasmus hoge school in Rotterdam plantaardig te maken, nog wel met de keuze om vlees of zuivel te nuttigen. De vrijheid van keuze wordt niet aangetast maar omdat het plantaardige voedingsaanbod als standaard wordt genomen is dit een initiatief dat we zeker kunnen doortrekken naar elke andere school en universiteit. En ik denk dat vele mensen de moeite niet meer zullen nemen om een apart menu te bestellen als ze eenmaal hebben geproefd hoe lekker en voedzaam een plantaardige levensstijl wel niet kan wezen. Ondertussen wordt dit concept meer en meer toegepast op verschillende plaatsen wat ik enkel maar kan aanmoedigen.

Het AIRC en Vegan Kanal

Elk jaar in september organiseren een aantal mensen in Luxemburg de internationale dierenrechtenconferentie. Het 'International Animal Rights Conference' of kortweg 'IARC.' Het is een vierdaags evenement waar er sprekers van over de hele wereld een lezing komen geven over alle aspecten die verbonden zijn met het veganisme. Je kan er bijvoorbeeld nieuwe kortfilms bekijken, verschillende organisaties steunen, voorstellingen en presentaties volgen over het klimaat en het waarom en het bestaan van de verschillende organisaties. Daar ontmoette ik een man die zijn hele lichaam had laten tatoeëren met maar liefst 40 duizend kruisjes. 1 kruisje voor elk dier dat per seconde wereldwijd gedood wordt. Het was een intens moment voor mij omdat ik de compassie voelde die deze man in zich meedroeg. Op deze conferentie volgde ik ook een lezing over het klimaat die me meer dan eens deed slikken en die als een bom insloeg op mijn bewustzijn. Los

van het feit dat het een intense tijd was voor mijn bewustzijn ontmoette ik er ook tal van inspirerende mensen die allen hetzelfde doel nastreven. Een betere wereld voor de dieren, de planeet en onze toekomstige generaties. Al deze lezingen zijn gebundeld op het youtube kanaal 'Vegan Kanal' waar ik regelmatig een aantal presentaties opnieuw bekijk om toch weer wat op te steken om de boodschap nog beter te kunnen verspreiden. Je vindt er onder andere lezingen van Melany Joy, Tobias Leenaert en nog zoveel meer andere inspirerende mensen.

Website: Ar-conference.org
Vegan Kanal (Youtube)

Doe iets dinsdag

Tijdens het scrollen op Facebook kwam ik een berichtje tegen dat mijn aandacht trok. Het noemde 'Doe iets dinsdag' en het riep mensen op om kleinschalige initiatieven te nemen en zo een stem te zijn voor de dieren. Vele kleintjes maken één groot is het idee erachter en je kan zelf makkelijk hier aan meewerken. Het kan gaan om een winkel te bedanken voor het invoeren van plantaardige producten, stickers plakken, iemand trakteren op vegan koekjes of in je koffiehuis keer op keer vragen of er een plantaardig alternatief kan komen voor de koemelk. Het is alvast een leuk initiatief en hoe meer mensen hier aan deelnemen hoe beter!

VAN

Op een moment werd ik door een van mijn vrienden toegevoegd aan de groep VAN. Een groep opgericht om elkaar te inspireren met leuke ideeën die we allemaal kunnen gebruiken om op kleinschalige manier mensen te bereiken. Bijvoorbeeld elke week een diervriendelijk geïnspireerde spreuk aan je raam hangen, kaartjes in doosjes eieren

gaan stoppen in de supermarkt, een grote sticker op je afvalcontainer plakken en noem maar op. Heel leuk om volgen en je eigen ideeën hierin te posten.

Er zullen ongetwijfeld nog veel meer goede en effectieve initiatieven zijn waar ik op dit moment nog geen weet van heb of vergeten ben en jullie zijn natuurlijk vrij om me deze door te sturen, dan voeg ik ze graag toe!

Veganation

Alex Peter Moerdijk baat een veganistisch restaurantje uit in Antwerpen waar je gratis of met vrije bijdrage kan komen eten. Alles is betaald met zijn eigen spaargeld en hij doet het vanuit zijn hart voor de mensen en de dieren. Hij en zijn medewerkers zijn topchefs, maar te bescheiden om het toe te geven, wat hen zo siert. Er is geen menu maar dagvers, gezond en met veel liefde gemaakt. Hij heeft mijn onvoorwaardelijke steun en ik zal er alles mee aan doen om dit initiatief levende te houden.

Bosh

Bosh is een website en instagram account waar je korte filmpjes te zien krijgt om makkelijke diervriendelijke gerechtjes te maken. In versneld tempo zie je welke ingrediënten je nodig hebt en hoe je te werk gaat. Heel handig om nieuwe dingen uit te proberen en je diervriendelijke keuken uit te breiden.

Bosh.tv

The vegan chimp

Als je nog een betere outreachhandleiding zoekt, raad ik je naast het boek van Earthling ed, www.theveganchimp.com aan, waar er nog

meer en specifiekere vragen zijn te vinden die je kan stellen aan mensen. Ook een verzameling gerichte meme's vele andere informatie vind je er terug. Een aanrader eerste klasse.

www.theveganchimp.com

Er zijn ongetwijfeld nog vele andere inspirerende initiatieven die een plaatsje verdienen in bovenstaande lijst maar waar ik op dit moment nog geen weet van heb.

Waarom er hoop is

Bij al de beelden en informatie die wij als bewust persoon krijgt te verwerken is het niet meer dan normaal dat we de hoop op een beterschap verliezen omdat we door alle ellende niet meer zien hoe we de wereld kunnen veranderen. Zelf ben ik ook door een periode van depressie gegaan en me afgevraagd of alles wat we doen wel een verschil maakt. Maar nu, meer dan eens besef ik, dat de volgende quote de waarheid spreekt. 'The people who are crazy enough to think they can change the world are the ones who do.' 'De mensen die gek genoeg zijn te denken dat ze de wereld kunnen veranderen, zijn diegene die het doen.' Er zijn verschillende mensen die deze woorden al uitgesproken hebben waaronder Steve Jobs, en het valt me op dat deze mensen allemaal in hun vak mee de wereld veranderd hebben. Dus waarom zouden wij het niet kunnen? De dierenrechtenbeweging is de snelst groeiende beweging in de wereld. Meer en meer mensen nemen deel aan outreachacties en zetten zich op hun eigen manier in voor de dieren. Iedereen die een steentje bijdraagt helpt mee aan deze verandering. Na enorm veel inspirerende mensen te zijn tegengekomen in de activistenwereld heb ik het geluk deze ook mogen te ontmoeten in de politieke wereld waar het eindpunt ligt van onze strijd. Als we er samen in slagen de wet aan te passen, en dieren hetzelfde recht op leven, bescherming en verzorging te kunnen schenken, hebben wij samen de wereld veranderd. Ik geloof oprecht dat wij samen de stappen kunnen zetten naar een betere wereld voor de dieren, mensen en de planeet. Stel je eens voor dat Martin Luther King op een moment de handdoek in de ring had gegooid. Of dat Ghandi op een moment was gestopt met het verdedigen van mensenrechten? Of Einstein niet meer had geloofd in zijn eigen kunnen om te bewijzen dat alles energie is? Hadden zij dan hun doel bereikt? Ik geloof oprecht dat wij allemaal samen, de wereld als een mooiere en betere plaats kunnen achterlaten voor de komende generaties. 'With a little help from our friends...' 'Met een beetje hulp van onze vrienden...'

Ons ego

Door de vele acties waar ik in België en Nederland aan deelnam ben ik in contact gekomen met enorm veel andere mensen met andere achtergonden met elk hun eigen verhaal. Het leuke hiervan is dat je jezelf open kan stellen voor nieuwe ideeën, feedback, verbeteringen en je kritiek niet meer persoonlijk neemt maar ziet als een kans om te groeien. Als ik van iemand tegenwind te verwerken krijg probeer ik allereerst te kijken of die persoon gelijk heeft en mijn ego even opzij te zetten. Door deze zelfreflectie toe te passen merk ik dat ik snel(ler) kan groeien op allerhande vlakken. Er zijn ook momenten dat ik het niet eens ben met iemand anders zijn mening en dat is oké. Je kan nu eenmaal niet voor iedereen goed doen. Er wordt wel eens gezegd: 'Als je nog nooit iemand tegen de borst hebt gestoten, ben je nog nooit voor jezelf opgestaan.' En ik geef het toe, een meningsverschil is soms niet aangenaam en als vegetariër of veganist maken we dit meermaals mee. Maar als je eerlijk bent tegenover jezelf, zijn fouten of tekortkomingen waarop iemand je probeert te wijzen, kansen om beter te worden en te groeien als persoon. En daar wordt uiteindelijk iedereen beter van, want een betere wereld begint bij jezelf, niet?

Het moment dat ikzelf me diep bewust werd van mijn eigen blokkades en vooral van mijn onderdrukte boosheid, waarvan ik reeds vroeger in dit boek geschreven heb, was tijdens een familieopstelling. Het zal zeker wat “zweverig” overkomen wat ik nu ga vertellen maar ik moet toegeven dat ik danig onder de indruk was van het resultaat en de opvallende gelijkenissen met mijn persoonlijke situatie van deze therapie.

Een familieopstelling loopt als volgt. Er worden een aantal personen in een opstelling geplaatst die elks een persoon of een probleem/blokkade/gevoel vertegenwoordigen in je leven en dat je beter wil begrijpen. De mensen reageren allemaal zelf ook puur uit hun

gevoel en hebben geen voorkennis gekregen van de personen of gevoel dat ze vertegenwoordigen.

Ik had mijn familie opgesteld en ook iemand als mijn pijn waar ik de laatste maanden mee rondliep en het gevoel had dat ik het niet meer kon onderdrukken. Het werd een hele intense ervaring waarin mijn ego me veel parten speelde om dingen klaar en duidelijk te zien en te begrijpen. Tijdens de familieopstelling liet ik alles over me heen gaan. Ik besepte toen nog niet welke les er voor me klaar stond om te leren, maar ik had het reeds beslist om ze te leren door de familieopstelling in te plannen in mijn leven. Savonds was ik doodop en viel ik als een blok in slaap.

Maar de dag erna was het zover. Alle opgekropte boosheid die ik had onderdrukt kwam boven. Ik voelde mij enorm kwaad op de therapeute en ik duwde mezelf in de slachtofferrol waardoor ik in een chaos van emoties terecht kwam en geen blijf mee wist. Oh, wat voelde ik me slecht. Ik verweet de therapeute dat ze niet professioneel genoeg was geweest, dat ik de antwoorden niet had gekregen die ik wilde, dat het enkel over haar was gegaan, enzoverder. Ik ben toen emotioneel door een hel gegaan. Drie dagen lang. De boosheid kwam boven. Ze kwam eruit en ik was het aan het projecteren op anderen. De onderdrukte boosheid waarvan ik dacht dat ik ze had losgelaten. En net omdat ik me zo misbegrepen en slecht voelde gebeurde het. Door de boosheid te voelen en toe te laten, ging ik het gevecht aan met mijn ego. En uitte ik ze. Onbewust begon ik mijn boosheid te aanvaarden dat ze er was. Het was een deel van mezelf dat ik had weggeduwd. De laatste jaren waarin ik situaties in mijn leven voelde opkomen dat de boosheid boven kwam, liep ik er van weg. En dat voelde veilig. Dan hoefde ik mijn boosheid niet te voelen. Hat was makkelijk en veilig. Het was een patroon geworden.

Omdat mijn beste vriendin, die me de familieopstelling had aangeraden, zag wat er aan het gebeuren was, schoot ze mij ter hulp net op de moment dat het nodig was. Ik zal ze hier eeuwig dankbaar

voor zijn. Ik vertoonde wederom vluchtgedrag maar deze keer zou ik er niet aan ontsnappen. Ik had er trouwens zelf om gevraagd. En het lukte mij de hulp te aanvaarden van haar en een andere goede vriend. En dat bleek net hetgene waar ik me voor moest openstellen.

Door hulp te aanvaarden van anderen werd het beeld en de les die ik diende te leren duidelijk. Al die jaren was ik boos geweest. Boos omdat ik niet mocht voelen. Boos op mezelf omdat ik niet met de boosheid om kon en ze dus onderdrukte. En wat werd ik op de therapeute? Juist. Boos. Door mijn boosheid zag ik niet de weg niet meer waar ik naartoe diende te gaan en het vertroebelde mijn zicht. Al die jaren was ik boos geweest op mijn vader. Maar ik keek niet met een blik van liefde en begrip. Niet naar hem en niet naar mezelf. En onder die boosheid zat een storm van onbegrip, verdriet, angst, een lage zelfwaarde en noem maar op. Het leek complete chaos. Enkel doordat er net moest gebeuren wat er gebeurde, kon ik het zien. Met de hulp van anderen.

Plots viel er een enorme druk van mijn schouders. Alles wat ik had gevoeld kreeg zijn plaats en ik voelde eindelijk een begrip naar mezelf opkomen waar ik me ervoor nooit bewust van was geweest. We willen onszelf graag zien. Begrip voelen voor onszelf. Maar ons ego staat in de weg. De angst om te voelen. Maar, als we toelaten alles te voelen en te omarmen wat we diep vanbinnen zijn, kan je het aanvaarden en liefdevol loslaten.

Het was geen makkelijke les, en zeer pijnlijk, maar enkel door pijn groeien we in het leven. Het gevecht aangaan met het ego en tegelijkertijd het liefdevol omarmen omdat het een deel van jezelf is. Jezelf graag beginnen zien. Zelfliefde voelen. Want we zijn allemaal stuk voor stuk unieke en prachtige wezens in staat van liefde te voelen en te geven. En waar een wil is, is een weg...

Dankwoord

Er zijn zoveel mensen die ik dankbaar ben door hun inzet en hun gouden hart om mee te strijden voor dierenrechten. Ik wil graag alle mensen werkzaam binnen volgende bewegingen bedanken. Ik zal er ongetwijfeld nog vele vergeten, aan hen ook mijn oprechte dank.

In alfabetische volgorde:

Activism on the road

Animal Rights Nederland en België

Anonymous for the Voiceless

Bite Back

DierAnimal

Earthlings

Plant Power

The Save Movement

The Wake Up Movement

Mijn goede vrienden die me reeds door dik en dun, mentaal of financieel, gesteund hebben zeker in moeilijke momenten: Renja C, Livie B, An M, Ellen V, Marinda T, Brechtje W, Daan K, Natasja G, Laurent M, Pascal T, Kenny B, Jan S, Veerle M, David Harley, Ilona VW, Ilse B, Laith I, Rutger DL, Xaviera L, Naomi O, Sofie H, Eddo vdB, Sabrina VS, en alle anderen die ik vergeten ben te vermelden.

Monique M. die de meeste spel- en schrijffouten heeft opgezocht en verbeterd.

Mijn moeder en mijn broer die me, hoe moeilijk het ook soms is, steunen in de dingen die ik doe en wil verwezenlijken.

Elke persoon die zich op één of andere manier inzet om bewustzijn te creëren rond dierenwelzijn en dierenrechten.

Bronnen

Animalrights.be
Anonymousforthevoiceless.org
BiteBack.org
Earthlings.nl
Thesavemovement.org
Vegankanal (Youtube)
International Animal Rights Conference

Films

Youtube:

What the health
Food Inc.

Films via Netflix:

Cowspiracy
Forks over knives
Okja
Rotten (serie)

Andere:

Earthlings: De onthutsende onverbloemde waarheid in een grafische vorm.
Dominion: De hedendaagse versie van Earthlings.
Spiecism: The movie
Vegucated
Live and let live
Peaceable Kingdom
Simply Raw

Fat, sick & nearly dead

Unity

The end of meat

Sky-line Publishing
Vegan Vibes VZW
Btw BE0707.600.944