

Persbericht

Wijgmaal, 10 oktober 2019

Breien als dam tegen stress?

Werelddag geestelijke gezondheid

Steeds meer mensen zijn graag met de handen bezig om een rustpunt te vinden in de dagelijkse ratrace. Dat stelt vrouwenorganisatie KVLV al enkele jaren vast. Het aantal creatieve cafés en workshops waar mensen samen dingen maken, piekt hoog. Handwerk, ambachtelijk bezig zijn, verhoogt het welbevinden en helpt om mentaal fit te blijven.

Handwerk leidt even af van dagelijkse problemen, gepieker en drukke plannen en zorgt voor innerlijke stilte. Er zijn steeds meer vrouwen en mannen die in het drukke leven regelmatig wat tijd maken voor handwerk.

Dat doet ook Christine, eindredacteur van Ons Breiboek: *" Een halfuurtje breien zorgt al voor rust in mijn hoofd. Geconcentreerd met je breiwerk bezig zijn, geeft piekeren minder kans. Er is voor mij geen betere mindfulness-oefening dan dit."*

Breien dus als dam tegen stress en depressie ? Dat is niet zo een gek idee. Onderzoek wijst uit dat alle activiteiten waarbij hersenen en handen geconcentreerd samenwerken in bewuste, repetitieve bewegingen zoals breien, kunnen helpen om stress te verminderen. Handwerk leidt het brein af van gepieker en negatieve denkpatronen.

Ook het zelf creëren van een product geeft veel voldoening. Christine: *"Dat niet alleen, maar ook steeds meer kunnen en bijleren. Dat zie ik bij heel veel mensen. Hoe fier ze zijn op wat ze zèlf hebben gemaakt. Dat versterkt het zelfvertrouwen."*

Vrouwenorganisatie KVLV zorgt in Vlaanderen voor een kwalitatief aanbod aan creatieve workshops en cursussen. Sinds begin 2019 telt KVLV al meer dan 20.000 uren waarin vrouwen samenkomen om zo tijd voor zichzelf te maken.

Wie zich graag op het breien wil gooien, kan rekenen op de unieke breibijbel 'Ons Breiboek'. Een basiswerk, met een eigen ontwikkelde breitaal, dat steunt op jarenlange expertise. Ook wie liever alleen breit vindt er voldoende stof om zelf aan de slag te gaan.

Voor meer informatie contacteer Caroline Audoor, persverantwoordelijke KVLV - caudoor@ons.be - 0496 /905 222

KVLV, Vrouwen met vaart, is een sterk netwerk van 85.000 vrouwen verspreid over 860 lokale groepen in Vlaanderen. Daar ontmoeten en inspireren ze elkaar, delen ze belevingen en engageren ze zich samen voor een duurzame en rechtvaardige samenleving. Jaarlijks zijn er meer dan 54.000 activiteiten, georganiseerd door 10.000 vrijwilligers.