



Het Rode Kruis aan het werk in Oekraïne. Beeld Maksym Trebukhov for LB.ua and the Ukrainian Red Cross Socie

HELP OEKRAÏNE

10 dingen die ú kunt doen om Oekraïne te helpen: 'Als iedereen de thermostaat één graad lager zet, kost dat Poetin 14,6 miljard euro'

Terwijl in Vladimir Poetin het allervileinste opborrelt, komt elders ter wereld het beste in de mens naar boven. De invasie in Oekraïne doet een golf van solidariteit ontstaan, en daar kunt u een steentje aan bijdragen. Ziehier: Humo's handige checklist voor een net iets

FREDERIK DE BRANT
ZATERDAG 5 MAART 2022

Het was een opvallende video vorige week op de site van The Guardian: een Oekraïense vrouw stapte op zwaarbewapende Russische soldaten af, maakte hen vanop amper één meter afstand uit voor 'fascistische bezetters' en bood hun daarna bloemzaden aan. 'Hier, steek deze maar in jullie zakken, zodat er zonnebloemen zullen groeien wanneer jullie op Oekraïense bodem sneuvelen.' Erg moedig, maar ook zonder gevaar voor lijf en leden kunt u uw eigen kleine daad van verzet stellen, zelfs vanuit uw luie zetel in het vredevolle Vlaanderen.

1 WEES ZUINIG MET RUSSISCHE ENERGIE

'Lukoil = Poetin'. Dat spandoek werd vorige week opgehangen aan een



staatsbedrijf is – al werd CEO **vagit Alekperov** vorige week wel door Poetin op het Kremlin ontboden, samen met de andere machtige oligarchen. In de VS was de hashtag #boycottlukoil zelfs even trending.

JOHAN MATTART (directeur Belgische Federatie der Brandstoffenhandelaars) «Lukoil zou zo'n actie wellicht voelen, maar dit gaat veel breder dan Lukoil alleen: 32 procent van alle ruwe aardolie die België binnenkomt, is Russisch. Dat is nog meer dan het aandeel van het Midden-Oosten, dat voor 25 procent van onze import instaat. Die Russische olie gaat onder meer naar de petrochemische bedrijven in de haven van Antwerpen, en naar de raffinaderijen van Esso en Total, die ze verwerken tot benzine en diesel.»

THIJS VAN DE GRAAF (professor UGent) «De energiemarkt is erg verknipt en complex. Het is goed mogelijk dat er bij het Lukoil-tankstation in jouw gemeente Noorse of Nigeriaanse olie uit de pomp komt, en dat je verderop bij een tankstation van een Belgische keten wél Russische olie tankt.»

LEES OOK:

'De Russen nemen niet meer de moeite om het netjes te vervalsen': [vier voorbeelden van amateuristisch fake news over Oekraïne](#)

Poetin brengt zijn kernwapens in paraatheid: ['De kans is groter dat er vanuit Moskou een raket naar Brussel vertrekt dan naar de VS'](#)

Van komiek tot oorlogspresident van Oekraïne: [wie is Volodymyr Zelensky?](#)

HUMO Dan is het vermoedelijk ook niet mogelijk om een energiecontract af te sluiten bij een energieleverancier die geen Russisch aardgas inslaat?

VAN DE GRAAF «Nee, ook dat is onmogelijk.»

HUMO Is er dan niks dat we kunnen doen?

VAN DE GRAAF «Onze afhankelijkheid van olie en gas uit Rusland beperken. Door de torenhoge energieprijzen betaalt Europa momenteel elke dag bijna 1 miljard euro aan Rusland voor de import van olie en gas! Als de energieprijzen zouden zakken, krijgt Rusland dus veel minder geld binnen om de oorlogskas te spekken. Op korte termijn moeten we dus hopen dat landen als Saudi-Arabië snel veel meer olie gaan oppompen, waardoor de prijs daalt. Maar er zijn ook kleine dingen die we zelf kunnen doen: als elke Europeaan de thermostaat één graadje lager zet, kunnen we in een jaar tijd 10 miljard kubieke meter Russisch aardgas besparen – dat is meer dan de helft van het totale jaarlijkse verbruik van België. Of concreter: tegen de huidige gasprijzen zou dan per jaar 14,7 miljard euro minder naar Rusland vloeien.

»Op langere termijn hebben we nog meer in eigen handen. Wie z'n huis verwarmt op aardgas, kan overwegen om een warmtepomp te installeren die wordt aangedreven door hernieuwbare energie. Ook een zonneboiler is een goeie investering. En door de immer stijgende benzineprijzen wordt een elektrische wagen met de dag interessanter. Zulke aankopen zullen onze afhankelijkheid van Russische energie fel verminderen, en ze zijn óók nog eens goed voor het klimaat en je energiefactuur. Al mogen we niet de fout maken om die transitie in de schoenen van de consument te schuiven. De overheid moet voor steun zorgen.»



2 VOER UW EIGEN KLEINE CYBEROORLOG

In tijden van cyber warfare hoeft je niet eens naar de frontlinie te trekken om oorlog te voeren. Hackerscollectief Anonymous heeft Rusland de oorlog verklaard, en nodigt iedereen met een pc uit om mee te doen.

JEROEN BAERT (computerwetenschapper KU Leuven) «Daar is niet echt specifieke kennis voor nodig. Je kunt een site lamleggen door er massaal naartoe te surfen. Vergelijk het met 100 gasten die tegelijk binnenvallen in café Den Allee in Leuven. Als dat café daar niet op voorzien is, zal het bier al snel opraken. Dat is eigenlijk wat Anonymous doet met een zogenaamde DDoS-aanval: zoveel verkeer naar een site sturen dat de server het begeeft.

»Nu, echt inbreken op Russische servers en geheime documenten stelen, dat is nog een ander paar mouwen. Daar is veel specifieke kennis voor nodig.»

HUMO Het Belgische Centrum voor Cybersecurity (CCB) waarschuwt alvast om Russische sites niet aan te vallen, want daardoor zou je zélf een doelwit kunnen worden van een tegenaanval door Russische hackers.

BAERT «Zo'n waarschuwing lijkt me alleen maar logisch, want hacking is en blijft hartstikke illegaal. Het zou pas verbazen als het CCB zulke praktijken aanmoedigde.

»Gelukkig zijn er ook andere manieren om te helpen. Je zou bijvoorbeeld een snowflake-extensie kunnen toevoegen aan je Chrome-, Safari- of Mozilla Firefox-browser. Dat is een toepassing die internetgebruikers in landen als Rusland toelaat om de censuur te omzeilen. Je biedt hun eigenlijk een omweg via jouw browser aan. Zo kunnen dissidente Russen vrijelijk Twitter raadplegen. Of naar onafhankelijke nieuwsmedia surfen die door hun overheid worden geblokkeerd, zodat ze kunnen zien wat er écht aan de hand is in Oekraïne.»

3 ABONNEER U OP EEN OEKRAÏENSE KRANT

In een zee van propaganda is er in oorlogstijd een grote nood aan correcte, gefactcheckte informatie vanop het terrein. In die zin loont het zeker de moeite om gedegen lokale journalistiek te steunen. U zou een abonnement kunnen nemen op een Oekraïense krant, maar als uw kennis van het Cyrillische schrift niet meer is wat ze geweest is, zijn er

Voice of Ukraine, die verslag uitbrengen vanaf de frontlinie. Zo lezen de Oekraïners dankzij u geen andere onzin.

4 LAAT UW KIND SPEELGOED SCHENKEN

Zelfs de kleinste handen kunnen helpen om het lot van de oorlogsvluchtelingen een tikje lichter te maken. Kinderpsychologe **Wendy de Pree** en haar 13-jarige dochter **Janneke** hebben er hun missie van gemaakt om zoveel mogelijk 'rugzakjes vol dromen' te vullen voor Oekraïense kinderen die op de vlucht zijn. En daar kunnen uw eigen koters bij helpen.

WENDY DE PREE «Het idee is simpel: laat je kinderen een stevig rugzakje vullen met speelgoed, boekjes, knuffels en eventueel een zelfgemaakte tekening met een boodschap in het Engels. Die rugzakjes bezorgen wij dan aan Oekraïense kinderen die in België aankomen – meestal hebben ze thuis alles moeten achterlaten.

»Nu, het is niet de bedoeling om zomaar je afdankertjes te dumpen, of speeltjes die helemaal versleten zijn. Die kinderen zijn door een hel gegaan, ze verdienen beter. Geef dus alleen wat je ook aan je eigen kinderen zou geven. Kleren of voedsel hoeven niet in het rugzakje. En geef ook zeker geen speelgoedwapens, want dat kan traumatiserend werken.

»Je rugzakje afgeven kan op inzamelpunten in Rijmenam, Boortmeerbeek, Ekeren, Kessel-Lo, Lichtaart en Kruibeke. Meer info vind je op onze Instagrampagina: @rugzakvoldromen.»



5 SPREEK UW STEUN UIT VIA SOCIALE MEDIA

Uw stem laten horen kan dezer dagen erg makkelijk: via sociale media. Steeds meer mensen veranderen hun profielfoto op Facebook om hun steun te betuigen, of zetten een Oekraïens vlaggetje in hun Twiternaam.

BEN CAUDRON (socioloog gespecialiseerd in technologie) «Het is een erg makkelijke manier om aan de wereld duidelijk te maken in welk kamp je zit. Sociale netwerken nodigen daar ook toe uit, door de algoritmische manier waarop ze ons gedrag sturen. Zien we mensen die iets empathisch doen, dan krijgen we een prikkel om net hetzelfde te doen — denk maar aan hoe de hashtag #jesuischarlie enkele jaren terug de sociale media overspoelde.

»Ik kan uiteraard best begrijpen dat mensen zich machteloos voelen en uiting willen geven aan hun verontwaardiging. En ik geloof ook zeker dat Oekraïners die de agressie moeten ondergaan er troost uit putten dat de rest van de wereld met hen meeleeft. Maar het kost ons wel geen enkele moeite. Het is makkelijk om keyboard warrior te spelen, het vergt net iets meer wilskracht om de straat op te trekken en écht te gaan betogen. Of om te zeggen: 'Het geldt dat ik vanavond zou uitgeven aan cocktails op een feestje omdat ik knaldrang heb, dat ga ik overschrijven naar het Rode Kruis.' Dat is een véél positievere manier om je in te zetten voor de goede zaak.»



Beeld ANP

6 GA DEMONSTREREN

RUUD WOUTERS (onderzoeker Universiteit Antwerpen) «Betogen kan zeker een verschil maken. Denk maar aan februari 2003, toen wereldwijd miljoenen mensen op straat kwamen om te manifesteren tegen de oorlog in Irak. Dat protest had tot gevolg dat onder meer de Belgische regering besliste om niet deel te nemen aan de invasie. Je mag dus zeker niet onderschatten hoeveel invloed je als burger kunt uitoefenen door te betogen: politici willen zich maar wat graag associëren met zo'n breed gedragen protest, om op die manier enkele electorale pluimen op hun hoed te steken.

»Nu, vandaag liggen de kaarten enigszins anders: er is al grote eensgezindheid bij de Europese leiders. Al kan de bevolking via protest wel verdere eisen kenbaar maken: moeten we meer humanitaire hulp - sturen? Moeten we Oekraïne lid maken van de EU?

»Daarnaast kunnen die beelden van protestmarsen van over de hele wereld ook een hart onder de riem betekenen voor de Oekraïense bevolking. Zo'n golf van solidariteit kan hun moed geven om door te zetten.»

HUMO Kunnen betogingen ook een impact hebben op de Russische publieke opinie?

WOUTERS «Het is natuurlijk maar de vraag in hoeverre die beelden de gewone Russische burger bereiken. Maar de Russische elite krijgt die beelden uiteraard wél te zien. En dat is niet onbelangrijk. Hoe meer de oligarchen beginnen te beseffen dat de hele wereld zich tegen hen keert, en dat ze geïsoleerd dreigen te raken, hoe groter de kans dat er scheurtjes ontstaan in Poetins entourage. In die zin kan massaprotest - zeker een wapen zijn.»

7 BELEG NIET IN RUSLAND

De bedrijven van de Russische oligarchen boeken miljardenwinsten, en die roebels zouden ook aangewend worden om de oorlog te financieren. De sancties van het Westen troffen staatsbedrijven als Gazprom keihard, maar ook beleggers kunnen hun steentje bijdragen. Het Noorse staatsfonds, met een kapitaal van 1,1 biljoen euro het grootste ter wereld, geeft alvast het goede voorbeeld: het heeft aangekondigd zijn miljardenbelangen in Russische oliebedrijven van de hand te doen.

Hoe zit dat met de Vlaamse belegger? Daar hoort ook u bij, als u aan pensioensparen doet. Een rondvraag bij Belgische banken leert dat in de pensioenspaarfondsen van Belfius, Argenta, Crelan, ING en KBC géén Russische beleggingen zitten. 'Voor welgeteld nul procent,' klinkt

Voor wie bij zijn bank specifiek belegt in een fonds dat focust op groeilanden, ligt dat anders. In zulke fondsen of ETF's zitten aandelen of obligaties uit China, India en ook Rusland, al gaat het in dat laatste geval meestal om kleine percentages, gaande van 0,5 tot 5 procent. En het is maar de vraag hoelang dat nog zal duren.

BART ABELOOS (beleggingsexpert bij Crelan) «MSCI, één van 's werelds voornaamste indexbeheerders, heeft alvast beslist om alle Russische aandelen uit z'n indexen te schrappen. De druk op andere spelers als JP Morgan is immens om hetzelfde te doen.

»Veel fondsenbeheerders hadden overigens vorige week hun Russische belangen al willen liquideren, maar ze hadden één groot probleem: de Russische beurs bleef de hele week gesloten, waardoor ze hun aandelen van Gazprom en co. niet konden verkopen. Maar het is dus vermoedelijk een kwestie van tijd vooraleer dat wel gebeurt.

»Mijn beste raad? Beleg alleen in fondsen die voldoen aan ESG-criteria. Dat is een wereldwijd kwaliteitslabel voor bedrijven die goed scoren op vlak van duurzaamheid, deugdelijk bestuur en ethiek. Zo vallen foute bedrijven bij voorbaat af.»



Beeld EPA

8 BIED ONDERDAK AAN VLUCHTELINGEN

Miljoenen mensen hebben hun huis moeten ontvluchten en zijn op zoek naar een veilige plek. Die kunt ú hun bieden. Met de #PlekVrij-campagne rekent de Belgische overheid ook op burgers om oorlogsvluchtelingen uit Oekraïne tijdelijk onderdak te bieden. Hebt u

500 van de in totaal 581 Belgische gemeenten scharen zich achter het initiatief en in enkele dagen tijd bleken er al meer dan 10.000 plekjes vrij te zijn. Van noodwoningen, over lokalen van jeugdbewegingen en hotelkamers, tot burgers die een extra slaapkamer of zelfs hun hele tweede verblijf beschikbaar stellen.

Wim Rouvroy uit Waasmunster is zo iemand die gehoor heeft gegeven aan die oproep. Sinds vorige week geeft hij onderdak aan een Oekraïense moeder en haar drie kinderen, van 17, 11 en 2 jaar.

WIM ROUVROY «Meteen na de eerste bombardementen kregen we een noodoproep binnen van onze voormalige poetshulp: of we alstublieft konden helpen om haar dochter en drie kleinkinderen, die op de vlucht waren geslagen, onderdak te bieden. We hebben geen moment getwijfeld: wij hebben plaats, dus waarom zouden we het niet doen? Een kennis is hen gaan oppikken aan de Poolse grens. Na drie dagen zijn ze bij ons aangekomen.

»De vader van het gezin is achtergebleven: hij werkt als ambulancier en is vrijwillig bij het leger gegaan om gewonde soldaten te verzorgen.»

HUMO Hoe stelt de familie het nu?

ROUVROY «Relatief goed, al duiken de kinderen soms nog ineens van de schrik als er een vliegtuig overvliegt. Ze zijn enorm dankbaar, er gaat geen dag voorbij of ze zeggen: 'We danken God én u!' De moeder is ook vastbesloten om hier snel werk te zoeken en haar steentje bij te dragen.»

HUMO Hoelang zal het gezin bij jullie verblijven?

ROUVROY «Ze willen uiteraard niks liever dan zo snel mogelijk terugkeren, eens de situatie veilig is. Maar hoelang dat nog zal duren? Dat valt onmogelijk te zeggen. Voor ons maakt het ook niet uit: ze mogen blijven zolang ze willen. We zullen ze goed soigneren.

»Het is overigens opvallend hoe hard iedereen meeleeft, mijn telefoon staat roodgloeiend. Vrienden, familie, ploegmaats van de voetbalclub: iedereen belt met de vraag hoe ze kunnen helpen. Het is duidelijk dat dit enorm veel losmaakt bij de mensen.»

9 GA STRAKS OP REIS NAAR OEKRAÏNE

De Nederlandse schrijver **Ronald Giphart** deelde een handigheidje op Twitter: 'Boek via Airbnb een kamer bij iemand in Oekraïne en laat - weten dat je er geen gebruik van maakt. Het geldbedrag komt meteen op de rekening van de mensen daar.'

Al gaat er natuurlijk niks boven *the real stuff*. Wanneer de oorlog op een dag voorbij zal zijn – wie weet draait de kok van het Kremlin een flinke geut polonium in de borsjtsj van de Grote Tsaar – begint een - periode van heropbouw voor Oekraïne. Die zal een stevige duit kosten, maar u kunt straks de staatskas helpen spekken, door simpelweg eens écht op reis te gaan in het land. Dat is iets wat reisblogger **Jens De Maere** al jaren doet.

JENS DE MAERE (@belgianwino op Instagram) «Nogal wat mensen hebben een verkeerd beeld van Oekraïne: het heeft de naam een koud en grijs land te zijn. Dat vooroordeel gaat meteen op de schop als je - Odessa ziet, een soort Saint-Tropez aan de Zwarte Zee. Het is een mondaine badplaats met palmbomen, prachtige stranden en verbluffende architectuur – in het barokke operagebouw moet je gewoon eens een voorstelling hebben gezien. Maar net zo goed rij je wat verder de kust af om wijngaarden te bezoeken, en vooral: wijn te proeven. De streek heeft alles.

»Kiev is dan weer oprecht één van de leukste steden die ik al heb bezocht, en ik heb de hele wereld afgereisd. In de zomer is het er — met zo'n 28 graden – aangenaam toeven in de beachclubs langs de - Dnjepr, waar je kunt gaan dansen, of zwemmen in de rivier. Je kunt alleen maar hopen dat er straks nog iets van de stad overblijft.

»Wat veel mensen niet beseffen: Kiev ligt slechts even ver van ons verwijderd als Lissabon – op 2.000 kilometer, of 2,5 uur vliegen. Deze oorlog is veel dichterbij dan we denken. Mijn vrienden in Oekraïne staan momenteel doodsangsten uit. Maar als de oorlog eenmaal voorbij is, zullen ze de Europese toeristen met open armen ontvangen. Hopelijk kiezen veel Vlamingen dan ook eens voor een citytrip naar Kiev of Odessa in plaats van Barcelona. Je zult de Oekraïners helpen, gewoon door aanwezig te zijn.»

10 STEUN GOEDE DOELEN

Bij onze rondvraag bij mensen in het veld kwam steeds weer terug: er gaat niks boven giften. Symbolische acties zijn vaak goedbedoeld, maar maken weinig verschil op het terrein. Ook ingezamelde kleren, - medicijnen of voedselpakketten raken soms moeilijk ter plaatse. Daarom is het Rode Kruis stellig: het is het beste om gewoon geld over te maken. Daarmee kan de organisatie ter plaatse alles aankopen wat écht nodig is. Storten doet u op het rekeningnummer van Rode Kruis Vlaanderen: 53 0000 0000 5353, met de vermelding 'Oekraïne'. Er zijn uiteraard nog tal van andere organisaties die uw aandacht en gulle steun verdienen. Zoals Voices of Children (voices.org), dat kinderen in oorlogsgebied bijstaat met psychische hulp, of 'Oekraïne 12-12'



Start



Magazine



TV-gids



Zoeken



Service

zoals het Rode Kruis, Dokters van de Wereld en Unicef. Goed om weten: voor uw gift krijg u een fiscaal attest dat recht geeft op een belastingvermindering van 45 procent, waardoor een gift van 100 euro u slechts 55 euro kost. Wees gul!

OOK IN HUMO:

De 7 hoofdzonden van **Bockie De Repper**: ['Na een eetvideo lag ik als een heroïneverslaafde te trillen in mijn zetel – ik heb toen oprecht even gevreesd voor mijn leven'](#)

Delphine Lecompte getuigt: ['Mijn anorexia wond hem op, met mijn uitgemergelde lijf kon ik doorgaan voor een 15-jarige jongen'](#)

1 Jaar Operatie Sky: ['Ze zijn onder ons, de griezels die je vrouw ontvoeren en dagenlang verkrachten om je onder druk te zetten'](#)



URGENTE ACHTERGRONDEN EN INTERVIEWS



DE VROUWEN VAN 'TWEZ ZOMERS' RUTH BECQUART, AN MILLER EN INGE PAULUSSEN

'Dat de focus zo op de verkrachting zou liggen, had ik niet zien aankomen'

MEEST GELEZEN

- 1 Delphine Lecompte: 'Jammer dat Koen De Bouw het kwalijke cliché in standhoudt dat enkel mooie mensen worden misbruikt'
- 2 Als je kind niet terugkomt na een reis: 'Ik had liever niet geweten hoe ze gestorven is'
- 3 Dat zie je niet vaak, mensen die zó gegroeid zijn als Fabrizio uit 'De bachelor'
- 4 Oorlogsverslaggevers in Oekraïne: 'Misschien voeren de Amerikanen wel geheime militaire operaties uit'
- 5 Ijskoning smelt als sneeuw voor de zon: 'Zelfs op een begrafenis kwamen ze mij vragen of ik het was in dat pak'



TIEN INTERVIEWS MET STERKE VROUWEN

'Ik moest dood. 'Spring maar uit het raam!' riepen mijn ouders'



TELEVISIE ★★★★★

Met een nucleaire oorlog op komst kunnen we sketchshow 'Couples Therapy' op Streamz er echt niet meer bij hebben



'STUKKEN VAN MENSEN' PIET HUYSENTRUYT

‘De gulzige, wrede, racistische Belg heeft bestaan in Congo, maar niet mijn vader. Dat mag óók verteld worden, toch?’



MEER VANDAAG

REAGEREN OP EEN ARTIKEL, UW MENING VENTILEREN OF EEN VERHELDEREND INZICHT DELEN MET DE WERELD

GA NAAR OPEN VENSTER

Algemeen

Contacteer HUMO

Adverteren

Colofon

Vacatures

Privacybeleid

Abonnementsvoorwaarden



Start



Magazine



TV-gids



Zoeken



Service

[Cookiebeleid](#)[Cookie-instellingen](#)[Wedstrijdreglement](#)

Service

[Lezersservice](#)[Mijn account](#)[Abonneren](#)[Webshop](#)

Meer HUMO

[Facebook](#)[Twitter](#)[Instagram](#)[Nieuwsbrieven](#)[Android-apps](#)[iOS-apps](#)[Digitaal magazine](#)[RSS-feeds](#)

Navigeer

[Zoeken](#)[Cartoons](#)[Uitlaat](#)[Open venster](#)[Columnisten](#)[Recensies](#)[Archief](#)[Rock Rally](#)

Op alle artikelen, foto's en video's op humo.be rust auteursrecht. Deeplinken kan, maar dan zonder dat onze content in een nieuw frame op uw website verschijnt. Graag enkel de titel van onze website en de titel van het artikel vermelden in de link. Indien u teksten, foto's of video's op een andere manier wenst over te nemen, mail dan naar redactie@humo.be.

DPG Media nv – Mediaplein 1, 2018 Antwerpen – RPR Antwerpen nr. 0432.306.234



gopress

LICENSE 2 PUBLISH



Start



Magazine



TV-gids



Zoeken



Service