

Presente vrijwilligers

Over presentiebeoefening, zorgvrijwilligers, de mogelijkheid je in presentie te scholen en wat daarin te ontdekken valt

Ik ga hier het een en ander vertellen over presentie en zorgvrijwilligers, over de noodzaak en mogelijkheid je in de presentiebenadering te oefenen, en over de ervaring en het inzicht dat je al doende te beurt kan vallen. Wat ik je hierover voorleg geef ik als een soort beschouwing, een uitdiepend commentaar bij enkele uit het leven gegrepen getuigenissen.

Presentieverhalen

Els Keet is medewerkster van het inloophuis van het Diaconaal Centrum Eindhoven. Over wat haar daar onlangs overkwam vertelt ze met enige verbazing het volgende: “Eric, een gast, merkte pas op, dat ons huis voor hem heilige grond is: heilige grond die niet bezoedeld mag worden. Ik vroeg wat hij hier mee bedoelde. Hij vertelde mij, dat het de enige plek voor hem in Eindhoven is, waar hij mensen kan vinden die er voor hem zijn en die hem helpen en ondersteunen. ‘Jullie zijn er altijd voor mij’, zegt hij, ‘wat ik ook gedaan heb. Je helpt als het leven donker is en dat is heilig. Dat moeten wij eerbiedigen en hier mogen we geen ruzie maken’. Zijn betoog doet hij vol emoties”.¹

Dit is wat presentie is: “Jullie zijn er altijd voor mij”. En dit is wat presentie doet: mensen, gasten én medewerkers, doen de ervaring en het inzicht op: “Dit is heilig, dit is waar het om gaat, dit moeten wij eerbiedigen, dit mag niet aangetast worden dit is voor ons allemaal wezenlijk”. Dit ‘wezenlijke’ te kunnen ervaren is niet vanzelfsprekend: als die ervaring mensen ten deel valt vervult het ze met diepe emotie en met verbazing. Presentie is kennelijk nog wel iets anders dan ‘er zijn’, het raakt aan iets hogers of diepers in ons en buiten ons dan gewoon ‘aanwezig zijn’. Dat diepere of hogere duidt Eric aan met het in de situatie van het inloophuis toch wel wonderlijke woord ‘heilig’. En dat inloophuis heet trouwens, hoe kan het ook anders: ‘t Hemeltje.

Els Keet houdt zich beroepsmatig in ‘t Hemeltje op: zij werkt als buurtpastor. Je zou dus wellicht kunnen denken, dat de bovenvertelde ervaring min of meer te verwachten is bij iemand met zo’n beroep en op een locatie met die onaardse naam. Maar ook daarbuiten vertellen mensen over wat zij tot hun verwondering en blijdschap meemaken als zij proberen bij hun medemensen present te zijn. Daarvan getuigen de volgende twee verhalen.²

Esther van den Broek is mentor van een zeer ernstig verstandelijk gehandicapte jongen. Hij komt uit Somalië, is opgenomen in een instelling, heeft hier geen familie die zijn belangen behartigt. “Niemand die onafhankelijk naar hem kijkt, naar zijn mogelijkheden, wensen en behoeftes. Samen met de begeleiders van de instelling

¹ T. Schlatmann en R. van Waarde, “*Zo wordt het spel gespeeld*”; over empowerment en gemeenschap – een praktijkonderzoek, Ootmarsum, 2012.

² Ze zijn te vinden op de website www.mentorschap.nl

waar hij nu woont gaan we voor een goede zorg voor deze jongen. Zijn begeleiders kijken naar hem vanuit de visie van hun instelling en met de mogelijkheden die hun instelling biedt. Ik kijk naar hem zoals hij is, onafhankelijk en met veel liefde. (...) Ook vind ik het fijn om er voor deze jongen te zijn als sociaal vangnet. Ik ga op bezoek, neem hem mee op uitstapjes en ben er op speciale dagen, zoals zijn verjaardag, sinterklaas en kerst”.

Mentor Els Kamminga heeft een cliënte met een psychische aandoening. “Ze wil eigenlijk geen contact en stuurt me na 10 minuten weg. Ik kan dan wel denken ‘Ik heb er niets aan’, maar ik doe het niet voor de gezelligheid, ik vind het heel triest als iemand zo eenzaam is en niet meer weet hoe contacten te leggen. Er komt een moment dat ze toenadering zoekt, en daar doe ik het voor. (...) Je moet niets terug verwachten. Maar die keren dat ik contact heb geeft het me heel veel voldoening”.

Het mentoraat is een heel speciale vorm van vrijwilligerswerk. Op het eerste gezicht gaat het daarbij om een heel zakelijk soort inzet. Wie mentor is vervult een heel formele, officiële functie die door de rechter moet worden toegekend. Een mentor draagt er zorg voor dat wilsonbekwame mensen niet in de problemen komen omdat zij niet zelf allerlei formele handelingen kunnen verrichten (bijvoorbeeld het afsluiten van een zorgcontract, betalingen verrichten, verzekeringen afsluiten). Als iemand dat niet kan, is dat niet alleen voor die persoon zelf onhandig maar ook ongemakkelijk voor allerlei instanties die zich met ons leven bemoeien. Daarom moet er iemand anders zijn die plaatsvervangend de dingen doet die nu eenmaal rechtmatig gedaan moeten worden. In beginsel zou een mentor zich tot dergelijke plaatsvervangende rechtshandelingen kunnen beperken; formeel gezien wordt dan immers goed want nuttig werk verricht. Officieel wordt dan ook gesteld dat hulp of zorg verlenen geen taak is van een mentor, die moet er vooral op toezien dat zorgverleners hun werkzaamheden goed uitvoeren.

Maar zo gaat het in het echte leven kennelijk niet, het leven is blijkbaar sterker dan de leer: de vrijwilligers worden een soort ‘maatjes’, ze raken persoonlijk betrokken – en dat willen ze ook, daar verheugen ze zich op, dat doet immers zowel hun ‘cliënt’ als henzelf pas echt ‘goed’. En wonderlijk genoeg doen ze daarbij de weldoende ervaring op dat het nodig is en ook inderdaad mogelijk om die andere mens – hoe verschillend en ontoegankelijk ook – te zien zoals die is en te bejegenen ‘met veel liefde’, en dat je dat kunt doen zonder ‘iets terug te verwachten’, onbaatzuchtig. En dat dit ook jezelf verrijkt, jezelf ook goed doet, omdat wij dat allemaal nodig hebben: in aandacht en toegenegenheid met andere mensen kunnen verkeren.

Presentie

In de zojuist vertelde ervaringsverhalen uit de wereld van professionele en vrijwillige zorgzame inzet voor andere mensen worden inzichten verwoord die kenmerkend zijn voor presentie.

- In de presentiebenadering is dit essentieel: iemand leren zien zoals die ander is, zonder de een of andere door opvoeding of gewenning of sociale voorkeur gekleurde bril. En die ander leren zien met liefde: liefdevol kunnen/durven bejegenen in al zijn/haar ‘andersheid’ die mij vreemd is en zelfs tegen kan staan.

- In de presentiebenadering is men ervan overtuigd, dat we dit inderdaad kunnen en kunnen leren: de ander bejegenen als een vriend/vriendin. Men gaat er daarin immers niet van uit dat de mens in de grond een egoïstisch wezen is dat eigenlijk altijd slechts op eigenbaat uit is. In de presentiebenadering is men ervan overtuigd, dat mensen in staat zijn tot onbaatzuchtige toegenegenheid of dat in ieder geval kunnen leren – zoals ze in vriendschap leren elkaar op menslievende manier te bejegenen en daarbij de ervaring opdoen dat goed doen goed doet.
- In de presentiebenadering gaat men ervan uit, dat alle mensen behoeftige wezens zijn – en dat we er allemaal behoefte aan hebben om gezien, erkend te worden, in wezenlijk contact te staan met anderen, bij betekenisvolle anderen te behoren of betekenisvol bij anderen te behoren. De bevrediging van deze fundamentele behoefte is niet iets waarover wij zomaar kunnen beschikken, niet iets wat wij – autonoom, uit vrije wilsbeschikking – kunnen ‘maken’. Zij wordt ons veeleer onverdiend geschonken, we mogen het ‘samen-leven’ en samen-genieten ontvangen als een weldadige gift waarvoor wij ons kunnen laten openen, waarvoor wij steeds meer ontvankelijk kunnen leren worden.

Over presentie en presentiebenadering is veel meer te vertellen dan wat er hierboven gezegd is. Ik kan dat nu niet doen, want het zou gemakkelijk een ‘eindeloos verhaal’ worden. Belangrijk is het wel te weten, dat de overtuigingen en inzichten die ik zojuist voorlegde verwoord en verantwoord zijn in de theorie van de presentie van Andries Baart. Hij heeft die ontwikkeld in de loop van een meer dan tien jaren durend onderzoek over de praktijk van en ervaringen met het werk van enkele pastores in oude wijken en buurten van met name Utrecht. Als zodanig is deze theorie ontwikkeld in de wereld van het professionele zorg- en welzijnswerk, en in contrast daarmee. Wat de pastores deden en de manier waarop zij als beroepskrachten werkten kon volgens de spraakmakende professionals in die wereld beslist geen ‘goed werk’ zijn: ze bekommerden zich niet op de eerste plaats om het vinden en oplossen van problemen, maar zochten goed en trouw contact met de buurtbewoners. Zo werden ze misschien wel ‘vriendjes’ met de buurtbewoners maar boden ze geen ‘goede hulp’ – zo luidde het professionele oordeel.

De buurtbewoners echter uitten zich desgevraagd zéér positief over de buurtpastores: ‘Die lui zijn onbetaalbaar, wat zij doen is echt goed’. ‘Ze behandelen mij niet als een probleemgeval, maar als mens’. ‘Anderen komen en gaan, maar zij blijven bij me, en laten me niet in de steek’. ‘Ze zijn als een broer of zus, als een vader of moeder, als een vriend of vriendin voor me geworden’. ‘Ze zijn op mij gesteld, ik ben van ze gaan houden’.

In zijn presentietheorie is Baart aan de kant van de buurtbewoners en –pastores gaan staan en heeft hij geprobeerd recht te doen aan hun ervaringen en praktijk. De sleutel om die praktijk en ervaringen te kunnen begrijpen is het woord ‘presentie’: aandachtig en toegewijd bij iemand blijven en als mens hoe dan ook niet in de steek laten. De buurtpastores zijn ‘presentiebeoefenaars’, wat zij praktiseren heet ‘presentiebenadering’. Ze willen bij mensen blijven van wie het leven soms kapot is en niet meer wil lukken. Ze zijn vaak geïsoleerd, verward, verscheurd en voelen zich verlaten - sociaal zijn ze overbodig. Anderen kijken hen met de nek aan, hebben hen opgegeven, of komen misschien plichtmatig een keertje kijken. Zorg, hulpverlening, verpleging en onderwijs hebben dikwijls de grootst mogelijke moeite hen te bereiken en hun een zinvol aanbod te doen. Allereerst ten behoeve van deze mensen zijn de presentiebenadering en de presentietheorie ontwikkeld: om hen draait het allemaal. Presentie is de trouwe en competente poging bij deze 'sociaal overbodigen' te blijven, ze

met hoogwaardige steun, hulp en zorg van dienst te zijn en zo bij te dragen aan een goed leven waarbij deze mensen gezien, gehoord en in tel zijn, en niet verloren raken.

Wat de buurtpastores nastreefden en bewerkten heeft veel belangstelling gewekt in en buiten de wereld van professioneel zorg- en welzijnswerk. Maar de kern ervan - erkenning van elementaire waardigheid als mens, liefdevolle aandacht voor de ander als ander en voor haar/zijn diepste verlangens – staat ook centraal in de verhalen van niet alleen Els Keet en Eric van 't Hemeltje, maar ook van Esther van den Broek en Els Kamminga. Dergelijke verhalen van presentieachtige ervaringen kunnen moeiteloos door vele vrijwilligers verteld worden. Blijkbaar is er, anders dan bij de professionele zorg- en hulpverlening, in het vrijwilligerswerk sprake van een soort 'click' met de presentiebenadering – in ieder geval bij zorgvrijwilligers.

Over die 'click' wil ik nu het volgende vertellen vanuit het perspectief het woord 'vriendschap'.

Zorgvrijwilligers, vriendschap en presentie

Er zijn veel en veel soorten vrijwilligers. En zij doen van alles en nog wat: van heel praktische klussen en hand- en spandiensten tot meewerken in een verzorgings- of ziekenhuis, van kantinedienst tot leiding geven in jeugd- en jongerenwerk, van collecteren voor een goed doel tot gastvrouw/gastheer zijn in een inloophuis of hospice, van het organiseren van een straatfeest tot maatjeswerk, van het bezoeken van ouderen tot bestuurswerk, enzovoort. De vrijwilligers die zich op een of andere manier direct voor kwetsbare mensen inzetten, voor mensen die zorgbehoefte hebben, noemen we 'zorgvrijwilligers'.

Zorgvrijwilligers kunnen door verschillende beweegredenen gemotiveerd zijn om zich in hospices, inloophuizen, drugs- en straatpastoraat, kerk- en buurtwerk, maatjesprojecten enz. enz. voor anderen in te zetten. Als ze ernaar gevraagd worden komt naar voren dat het daarbij veelal gaat om een mengeling, waarin nu eens het ene en dan weer het andere motief de hoofdtoon kan voeren: iets nuttigs willen doen, uit je eigen isolement raken, iets nieuws leren, een leuke tijdbesteding vinden, verantwoordelijkheid voor de samenleving nemen, iets terug doen voor wat je zelf gekregen hebt, samen met anderen goed willen leven, enzovoort.

Maar als je verder doorvraagt, dieper graaft en nauwkeuriger toeziet, valt in de beweegredenen van zorgvrijwilligers een soort motivationele grondtoon te ontdekken: hun inzet wordt gedragen door 'betrokkenheid'. Ze willen op een of andere manier laten blijken dat zij door het kwetsbare leven van hun medemensen geraakt worden, dat zij om hun medemensen in nood bekommerd zijn. Ze kunnen het niet over hun hart verkrijgen om die mensen alleen te laten, aan ze voorbij te gaan. Ze willen op een andere manier, hoe eenvoudig ook, zich hun naaste betonen, hoe moeilijk dat soms ook is. En ze willen dat eigenlijk ook, omdat ze zo doende ervaren of in ieder geval hopen te ervaren dat een betrokken leven ook henzelf goed doet.

Zo bezien is de inzet van zorgvrijwilligers nog wel iets meer dan 'iets goeds voor een ander doen'. Het is (ook) een vorm van 'goed *leven*', en het draagt bij aan goed leven voor anderen en voor henzelf. De betrokkenheid die voor deze manier van leven kenmerkend is, is in zichzelf waardevol. De waarde ervan wordt niet bepaald door een of andere wederdienst die

voor het verrichte werk verwacht mag worden, of door het concrete 'product' van de inzet. In dit opzicht verschilt vrijwillige inzet van het werk van professionals. Zorgvrijwilligers werken vanuit een zekere 'natuurlijkheid': vanuit een zekere vanzelfsprekende welgezinde, onbaatzuchtige menslievendheid. In de grond vertoont hun vrijwilligerswerk trekken van zoiets als 'vriendschap'. Zoals vrienden elkaar nabij zijn, niet in de steek laten, elkaar naar hun menselijke waarde en beminnelewaardigheid hoog hebben en hoog houden, zich in hun onderlinge verkeer verheugen – zo ongeveer is het ook in vrijwilligerswerk. Daarbij vatten we *vriendschap* niet op als een *spontaan wederkerig gevoel* dat zonder enige 'inzet' ontstaat, maar als een gedurig en zorgvuldig onderhouden betrekking, als een *actieve houding*. Ook al zijn vrijwilligers en degenen met wie zij omgaan geen vrienden in de gebruikelijke (volle) zin van het woord en al kan het gaan wringen wanneer in hun onderling verkeer echte vriendschap een overheersende rol gaat spelen, toch kunnen we zorgvrijwilligerswerk kenmerken als uiting en behartiging van een cultuur van vriendschap, een 'milde' vorm van vriendschap weliswaar, maar toch...

Als we de inzet van zorgvrijwilligers op deze manier op zijn innerlijke waarde schatten, ligt de 'click' met de presentiebenadering voor de hand. Want in de presentiebeoefening gaat het primair om aandachtige aanwezigheid bij degenen die zwak staan: hen bewust opzoeken, ons op hen afstemmen, hun een relatie 'als een vriend' aanbieden, ze honoreren in hun menswaardigheid en beminnelewaardigheid in welke situatie ze ook verkeren, ze in alle ellende en moeite niet verlaten. Dat is wat goede vrienden/vriendinnen voor elkaar doen als het nodig is: er voor de ander zijn, bij de ander blijven en niet in de steek laten. En zoals gezegd: dit soort vriendschap kun je leren, je kunt het inoefenen, je kunt je erin scholen.

Scholing in presentie – een ontdekking

Presentiebeoefening is welbewuste inoefening in 'goed leven' – een inoefening, omdat goed leven met en voor anderen én met jezelf geen sinecure is. Het vermogen daartoe en het verlangen ernaar is wel 'natuurlijk', maar de ander echt als ander zien, de ander echt de ander 'laten', jezelf daarbij niet verliezen, genieten van je omgang met een ander die echt een ander is dan jezelf – dat is geen kunstje dat je snel even leert, dat is vaak een zaak van lange adem, dat vergt oefening, reflectie, bezinning, verdieping. Soms moet je leren meer te putten uit je eigen bron, soms is het belangrijk te leren hoe je afstand of zelfs afscheid moet nemen. Maar altijd is het beslissend open te worden voor wat zich ten diepste aandient, daarvoor ontvankelijk te worden.

Om aan dit leerproces bij te dragen biedt de Stichting Presentie een cursus 'Presentiescholing voor vrijwilligers' aan. Daarin wordt presentie toegesneden naar enkele specifieke thema's die binnen het (zorg)vrijwilligerswerk spelen: motivatie en inspiratie, de grens tussen zelfzorg en zorg voor anderen, kunnen luisteren en laten zonder meteen problemen te willen oplossen, en de betekenis van 'er-zijn'. Telkens wordt bij deze thema's vanuit concrete ervaringen van de deelnemers gewerkt. Maar al doende kun je er ook een heel bijzondere beweging of dynamiek in ontdekken, waarover ik tot slot iets wil vertellen. Ik ga terug naar het verhaal waarmee ik begon: het verhaal uit 't Hemeltje.

Toen Els Keet haar gast Eric hoorde verkondigen: "Dit huis is heilige grond, wat jullie doen is heilig!" was zij daar behoorlijk verbaasd over: ze wist niet wat ze hoorde. Die emotioneel

geladen woorden van Eric – eigenlijk een soort hartstochtelijke belijdenis van geloof, hoop en liefde – brachten haar uit haar evenwicht, doorbraken haar beelden en voorstellingen, deden haar als het ware in een gat tuimelen. Zo beschrijft zij zelf wat haar te beurt viel: ze beleefde een ‘moment van leegte’. In dat lege moment gebeurde het niet alleen dat wat haar bekend was verdwenen was, maar diende zich ook iets nieuws aan, opende zich een nieuwe ruimte of wereld of betekenisgeheel of zoiets. In het boekje waarin Els Keet van deze ervaring vertelt wordt ook door andere werkers in buurt en inloop gezegd: inderdaad, de ervaring dat je wereld, je bekende denkbeelden, je gangbare benaderingswijzen onderuit gehaald worden door een schokkende of verbazende ervaring is de ervaring van een ‘leeg moment’; maar juist daarin en daardoorheen kun je gaan ontdekken wat het betekent echt ontvankelijk, betrokken, aandachtig, verbonden, echt present te zijn en wat dat met je doet.

Je hoeft geen door de wol geverfde werker in 't Hemeltje te zijn om een dergelijke ervaring op te doen. Veel mensen, o.a. zorgvrijwilligers, valt zoiets te beurt. Zaak is wel er ontvankelijk voor te worden – daarvoor is wel wat nodig: confrontatie met en verdieping in de wereld van de ander, en zelfreflectie, bezinning, zelfverdieping. Maar dan is er ook wel een wereld te ontdekken dan heb je ook wat: een andere dimensie van leven....

Denk niet dat dit te hoog of te diep voor je is. De befaamde zanger Leonard Cohen heeft het al vaak gezongen, en miljoenen zongen het met hem mee: “There is a crack in everything, that’s where the light comes in”, in alles zit een barst, daar komt het licht doorheen. En als je dit te dichterbij is, steek dan eens je licht op bij de wereldberoemde managementgoeroe C. Otto Scharmer: hij raadt managers van bedrijven die willen overleven in de moderne chaotische wereld aan een proces aan te durven van kritische reflectie en verdieping; als je je gebruikelijke en veilige denkbeelden en verwachtingen achter je laat kom je in een “crack of nothingness”, een ‘breukmoment van niets’ terecht – en daarin krijg je toegang tot een heel nieuw universum.

Mocht je deze raad wat te ingewikkeld vinden, wat ik me goed kan voorstellen, let dan eens op hoe het Harry Potter vergaat als hij onverwacht naar het vreemde oord Zweinstein wordt gestuurd: hij weet hoe daar te komen. Maar op het station opent zich voor hem en de broertjes Wemel en met Hermelien en veel andere kinderen ineens een verborgen kier of scheur of barst of spleet in een muur, en daardoorheen komt hij op perron 9 ¾ terecht. Vanaf dat moment lijkt alles aanvankelijk nog wel heel gewoon, maar al snel blijkt dat hij zich in een heel mysterieuze wereld bevindt, waarin hij langzaam wordt ingevoerd en dingen leert die hij nooit gedacht had te kunnen – behalve in een sprookje. Maar wat hij daar leert en leert doen blijkt beslissend voor zijn ‘gewone’ leven en dat van anderen.

Als je Harry Potter al te fantastisch vindt, laat je dan eens door Peter Høeg vertellen wat de hoofdpersoon Peter van 14 jaar in zijn hilarische boek *De kinderen van de olifantenhoeders* meemaakt. Van zijn enkele jaren oudere zusje Tilte heeft hij gehoord, zo vertelt de hoofdpersoon, dat er in de werkelijkheid een deur is, die niet echt een deur is, maar wel op sommige momenten voor je open staat en dat je daar volgens de onderwijzingen van alle mystici en geestelijke leidlieden toegang toe kan krijgen – daar opent zich de wereld van vrijheid. Aan het eind van het boek staat Peter alleen buiten in de koude nacht, zijn ouders verlaten hem, zijn geliefde zus Tilte gaat weg, hij is eenzaam in een moment van leegte, van niets, en al zijn innerlijke stemmen komen tot stilte. Hij laat de eenzaamheid los en er is gewoon heel intens geluk en grote dankbaarheid, en het motregent. Hij begint te dansen, en dan staat er ineens zijn klasgenoot Kaj met wie hij eigenlijk helemaal niet kan opschieten, en die vraagt of hij mee mag dansen. “Genade is een van die woorden die je met fluwelen

handschoenen moet aanpakken en alleen wanneer je met minder niet toekunt. Toch is dit volgens mij het enig dekkende woord om te verklaren dat het bestaan zo is ingericht dat er zelfs voor types als Kaj Molester hoop is hun rampzalige leven te verbeteren en een nieuwe weg in te slaan. En aan het eind van die nieuwe weg, die zich heel even opent, liggen tere, riskante, maar ook verfijnde mogelijkheden. ‘Vooruit dan maar’, zeg ik”.

Wat heet dit alles met presentie en scholing te maken? Dit: Eric van 't Hemeltje is door zo'n deur of kier of barst in zijn bestaan, in de werkelijkheid gegaan en is daardoorheen dank zij de blijvende aandachtige betrokkenheid van anderen ontvankelijk geworden voor inzicht, geluk, dankbaarheid: “Dit is heilige grond; wat jullie doen is heilig”. En zo sprekend betreft hij anderen op de weg die zich heel even opent, en waar aan het eind tere, riskant, maar ook verfijnde mogelijkheden liggen. Dat is wat presentie doet – en je kunt het leren, je kunt je in presentie scholen. Daarvoor biedt de Stichting Presentie je een cursus aan. Vooruit dan maar, zou ik zeggen.

Henk Meeuws, oktober 2012