

STUDIEDAG 'KRACHT EN KWETSBAARHEID VAN DE HULPVERLENER'

BALANS, GENT, 02 DECEMBER 2011

VAN KWETSBAARHEID NAAR VERBINDING

WAT HEB IK ALS HULPVERLENER NODIG ?

INLEIDING

De vraag 'Wat heb ik als hulpverlener nodig' om mijn werk als hulpverlener met voldoende kwaliteit te kunnen doen, brengt mij bij de vraag wat mijn noden, verlangens en behoeften als hulpverlener zijn. Ik kan dan gemakkelijk bij mijn onvervulde verlangens en behoeften, bij de destructieve kant van mijn parentificaties terecht komen, maar daar wil ik nu even van weg blijven.

Ik voeg er echter een vraag aan toe, nl. 'Om wat te doen?' Wat wil ik doen? Als hulpverlener wil ik 'hulp verlenen', de ander helpen. Ik moet zeggen dat ik dit woord minder en minder gepast vind en dat ik tot nu toe nog geen beter woord gevonden heb. Hulpverlening betekent per definitie ongelijkwaardigheid en afhankelijkheid: ik als hulpverlener kan iets, weet iets dat jij als hulpvrager niet kunt, niet weet. En als jij dat wel wilt kunnen en weten, dan ben je van mij afhankelijk om het te leren. Ik kan het jou leren. Ik kan het jou evengoed onthouden. Dit is zuivere macht. En omdat ik mij daar steeds minder comfortabel bij voel, wil ik dit woord 'hulpverlenen' en daarbijhorend 'hulpverlener' parkeren. Want dit is een spoor dat mij wegleidt van dat waar ik feitelijk toe wil komen.

DE NOOD AAN VERBINDING

Ik wil vertrekken vanuit het ethisch imperatief van Nagy. In mijn woorden vertaald klinkt dit als volgt: "Alles wat je in jouw leven doet, doe dat ten gunste van jouw eigen en van andermans welzijn, ten gunste van het welzijn van de huidige en de volgende generatie."

Albert Einstein schreef in 1931 (Nagy was toen 11 jaar oud): "*Vanuit het perspectief van het dagelijks leven, zonder diepere reflectie, weten we echter dat we op aarde zijn voor de andere mensen. Om te beginnen voor degenen van wier glimlach en welbevinden we voor ons eigen geluk volledig afhankelijk zijn. Maar verder ook voor de vele onbekenden, met wier lot wij door een band van medeleven verbonden zijn. Iedere dag denk ik talloze malen aan hoe mijn*

uiterlijk en innerlijk leven berust op het werk van nu levende en reeds overleden mensen en dat ik mij moet inspannen om in dezelfde mate te geven als ik heb gekregen en nog steeds krijg." (Einstein, blz. 13) Hij verwijst hierbij naar Schopenhauer die zei : "Een mens kan weliswaar doen wat hij wil, maar niet willen wat hij wil." (Idem) En verder : " Wat het individu is en betekent wordt niet zozeer bepaald door zijn kwaliteit als enkeling, maar eerder door die van lid van een grote menselijke gemeenschap, die zijn materiële en geestelijke existentie van zijn geboorte tot zijn dood stuurt.

De waarde van een mens voor de gemeenschap hangt in de eerste plaats af van de mate waarin zijn voelen, denken en handelen gericht zijn op het stimuleren van het bestaan van andere mensen. Afhankelijk van hoe een mens zich hierbij opstelt, wordt hij door ons als goed of slecht bestempeld. (Einstein, blz. 18)

Wat heeft die ander, de hulpvrager (Ik wil in deze lezing dit woord dan toch gebruiken omdat ik er geen ander heb, tenzij cliënt.) nodig om tot meer *welzijn* te komen ? Hoe kan ik *'zijn bestaan stimuleren* ? Hoe kan ik *'het goede doen* ? En hoe kan ik dat te weten komen ? Door dialoog, door het hem rechtstreeks te vragen, door met hem het er over te hebben, door met hem te spreken over dat waar anderen het blijkbaar niet over gehad hebben en/of het er nog steeds niet over hebben.

De ervaring heeft mij geleerd dat elke mens een existentieel verlangen naar, een nood aan verbinding heeft, verbinding met zichzelf, met de ander, met de samenleving. De mate waarin er voldoende verbinding is, bepaalt de mate van welzijn. Mensen komen in de hulpverlening terecht omdat de mate waarin *'onvoldoende'* is. Het leggen van verbindingen lukt onvoldoende of zelfs niet meer. Men is zodanig gekwetst, men is zoveel onrecht aangedaan, kent zoveel pijn dat men het risico niet meer durft te nemen om te *proberen* tot verbinding te komen. Men durft zich niet meer kwetsbaar opstellen, durft zich niet meer te engageren, verantwoordelijkheid op te nemen, zich te geven aan de ander. En men blijft met dit onvervulde existentiële verlangen naar verbinding zitten. Men voelt zich onwel, wordt er ziek van, krijgt er allerlei lichamelijke klachten door, wordt depressief, krijgt allerlei andere klachten en symptomen waarop dan vaak een psychiatrisch label wordt opgeplakt. Men valt stil, wordt inactief. Uiteindelijk hoeft het niet meer. Men trekt zich terug, sluit zich af of men slaat in het wilde weg in het rond. Het maakt toch allemaal niets meer uit.

En dan komt bij mij de vraag : *'Welke bijdrage kan ik leveren ten gunste van het welzijn van de hulpvrager en zijn nageslacht en tegelijk ook ten gunste van mijn eigen welzijn en dat van mijn nageslacht, ook al zegt de ander dat het niet meer hoeft ? Hoe kan ik mij met deze ander, met die hulpvrager verbinden, tot*

verbinding komen ? Want daar gaat het om ! Dit is wat niet meer of onvoldoende lukt. Dit is wat hij nodig heeft : verbinding. En nu betrap ik mij er op dat ik op die manier aan het bepalen ben wat de ander nodig heeft : verbinding. Ik weet dit enkel en alleen omdat zij het mij verteld hebben, omdat ik gezien heb wat het effect is bij hulpvragers wanneer er opnieuw verbinding tot stand komt en uit eigen ervaring. Dit is waar de hulpvrager op zoek naar is en nodig heeft : verbinding.

En daar ben ik zelf ook op zoek naar. Dat heb ik zelf ook nodig. En vanuit mijn eigen parentificaties en gekwetst zijn heb ik daar een speciale en bijzondere aandacht voor. Ik wil mij met de hulpvrager verbinden, niet vanuit het verlangen naar de vervulling van oude onvervulde behoeftes, niet vanuit mijn kwetsuren, niet vanuit de destructieve kant van mijn parentificaties want dan gebruik ik de hulpvrager.

Ik wil dit doen vanuit een ethische bekommernis, vanuit het ethisch imperatief zoals Nagy dit verwoordt. Hiertoe heb ik het nodig om vooreerst mijn eigen destructieve kant van mijn parentificatie om te buigen naar de constructieve kant, mijn kwetsuur te helen. En dat gebeurt niet van vandaag op morgen. Daar is *tijd* voor nodig.

TIJD

Bezig zijn met de destructieve kant van mijn parentificaties om te buigen naar de constructieve kant, mijn kwetsuren helen, mijn pijn leren aanvaarden en dragen, een weg zoeken om daar mee om te gaan is feitelijk mij opnieuw met mezelf verbinden. Ik kan me slechts met de ander, met de hulpvrager verbinden in de mate ik voldoende met mezelf verbonden ben. Je kunt pas goed voor iemand anders zorgen als je eerst goed voor jezelf zorgt. De 2000jaar oude wijsheid van De Bijbel verwoordt het als volgt : "Zoals je jezelf graag ziet, ziet ook de ander graag." Dit opnieuw mij met mezelf verbinden vraagt tijd.

Mij met de hulpvrager verbinden vraagt eveneens tijd. Zeker bij mensen bij wie het zich met anderen verbinden al zolang of zo vaak mislukt, in dit zich verbinden al zo vaak gekwetst zijn geweest, hierin al zoveel onrecht zijn aangedaan geweest vraagt dit extra tijd. Mensen die 10, 20, 30, 40 jaar en langer in deze situatie van het zich niet meer kunnen of durven verbinden leven, deze situatie buig je niet zomaar in een paar weken of maanden of zelfs een jaar om. Zij hebben '*de nodige tijd*' nodig. Dat is de tijd die nodig is om

- a) weer te durven het risico aan te gaan om zich te verbinden, opnieuw dat vertrouwen in de ander en in zichzelf op te bouwen dat het kan, dat het mogelijk is en dat ze daarbij niet per definitie opnieuw onrecht zullen aangedaan worden, maar dat het ook kan meevallen, dat het zelfs goed kan aflopen.

b) Om de vaardigheden aan te leren en kennis op te doen hoe je verbinding met jezelf en de ander tot stand kunt brengen. Het is o.a. omdat ze dit onvoldoende of niet geleerd hebben, van thuis uit meegekregen hebben dat het niet lukt.

En we stoten hier op een - voor mij - merkwaardig maatschappelijk fenomeen. Er is de schoolplicht. Kinderen worden verplicht om 12 jaar lang onderwijs te volgen. Ze leren zoveel verschillende dingen, nuttige en nutteloze. Maar wat ze fundamenteel in het leven nodig hebben, nl. verbinding met zichzelf, met anderen en met de samenleving leggen, dat wordt op school *niet* geleerd.

Om dit als hulpverlener - zowel de verbinding met mezelf als die met de hulpvrager - allemaal te doen, te bewerkstelligen, heb ik tijd nodig.

(a) Ik heb hierin het geduld, het begrip en de mildheid van anderen nodig. Dat ik mag vallen en opstaan.

(b) Ik heb hierin de vervulling van materiële mogelijkheidsvoorwaarden zoals supervisie, intervisie, vorming, therapie, kennisverwerving, lectuur, enz. nodig.

(c) Ik heb hierin de steun en de aanmoediging van de anderen nodig, van collega's, coördinatoren, beleidsmensen en ook van familie- en gezinsleden.

Er is dus veel tijd nodig. En ik hoor mensen uit het werkveld al denken en zeggen: "Ief, stopt er maar mee. Maak je geen illusies. De realiteit is anders. Die tijd krijgen we niet. Dossiers moeten op een aantal weken of maanden afgewerkt worden. Daar wordt een welbepaalde tijdsduur opgeplakt en daar mogen we niet over gaan. En daarmee zitten we vast, de achterdeurtjes buiten beschouwing gelaten."

FILOSOFISCHE UITWEIDING

Gelukkig, ik heb hierbij één troostende en hoopgevende gedachte, een gedachte die mij perspectief, uitzicht biedt, nl. 'Tijd bestaat niet'. Simpelweg niet.

Nu hoor ik sommigen al zeggen: "Ief, nu draai je toch wel helemaal door. Allé, wat zeg je nu?!"

Ik wil hier even een kleine filosofische uitweiding maken om mijn betoog hard te maken en om tot de kern te komen van dat waar het over kan gaan in de hulpverlening.

Tijd is *een rationele constructie* van de mens, iets dat de geest van de mens gecreëerd heeft om iets te kunnen beheersen. Er is alleen het 'nu'. Het verleden is het 'nu' dat gepasseerd is, voorbij is. De toekomst is het 'nu' dat nog moet komen. Wat wel bestaat, is 'ruimte, de leegte, het niets'. En in dat niets, in die leegte, in die ruimte bewegen wij ons. Zo zit gans de natuur, de kosmos en zit ook de mens in elkaar.

Op microniveau zien we dat atomen vooral bestaan uit kleine ruimtes waarin neutronen, electronen en andere kleine deeltjes zich bewegen. Belangrijk hierbij is die beweging. En wanneer die beweging een bepaalde frekwentie, een bepaalde trilling bereikt, verandert dit atoom van aard, wordt het een andere stof. In de hersenen worden er tussen de hersencellen bepaalde stoffen uitgewisseld of doorgegeven. Men dacht vroeger dat dit via kanaaltjes verliep, of dat die cellen aan mekaar plakten. Neen; tussen die cellen is er een ruimte, een leegte, is er niets en het is precies via deze tussenruimte tussen de cellen dat die stoffen doorgegeven worden. Neurotransmissie is dus het doorgeven of uitwisselen van stoffen via het niets. En dan gebeurt er iets.

Op macroniveau zien we dat ons en andere zonnestelsels, de melkweg vooral uit leegte bestaan, uit ruimte, uit niets. In vgl met de ruimte waarin planeten en sterren zich bewegen, stellen ze niets voor, zijn ze miniem. Maar ze zijn er wel. Belangrijk hierin is dat ze bewegen. Het is deze beweging die mensen reeds duizenden jaren lang bestuderen.

Op mesoniveau zien we dat dit auditorium een ruimte is waarin we ons op een bepaalde manier bewegen. Wanneer deze ruimte te klein zou zijn of veel te groot, dan doet dit iets met ons. Dan beïnvloedt dit onze bewegingen. Dit mesoniveau is tevens het niveau van de relaties tussen mensen. Een relatie veronderstelt twee voldoende op zichzelf staande, onafhankelijke individuen, entiteiten waartussen er een zekere ruimte is. Deze tussenruimte is noodzakelijk. Want het is precies in deze tussenruimte, in deze leegte, in dit niets dat ontmoeting, dat verbinding tot stand kan komen. [*Tekening 1*]. Wanneer er geen of onvoldoende ruimte tussen is, kan er geen ontmoeting, geen verbinding plaats vinden. Ofwel liggen de ovalen bijna op elkaar, is er een grote mate van overlapping en dan spreken we van 'symbiose'. Ofwel is er een gedeeltelijke overlapping waarbij het dan over een afhankelijkheidsrelatie gaat. De één hangt aan de ander vast, in een ondergeschikte, afhankelijke positie. [*Tekening 2 en 3*]

Wanneer we zowel naar het macro-, meso- en het microniveau kijken, vallen mij twee zaken op die mij van cruciaal belang lijken te zijn, nl. 'ruimte' en 'beweging'. Het is precies dit bewegen in die ruimte dat ons brein probeert te meten en dat tijd genoemd wordt. Terwijl we een beweging maken, tellen we hoeveel maal we tik-tak kunnen zeggen. En om tik-tak te kunnen zeggen, maken we een bepaalde beweging met de mond, de tong en met de stembanden. De zonnewijzer toont aan de hand van de schaduw die verschuift, die dus beweegt, aan hoever de zon zich reeds heeft bewogen - vanuit ons perspectief - of hoeveel de aarde reeds om

haar as is gedraaid. Op de klok of een horloge zelf bewegen de wijzers. En wanneer er geen beweging meer is, zeggen we dat "de tijd stil staat". Bij oude mensen waar sinds 20 - 30 jaar niets meer veranderd is, waar alles nog hetzelfde als vroeger is gebleven, zeggen we dat de tijd is blijven stilstaan. We zien nl. geen spoor van beweging.

Totdaar mijn filosofische uitweiding om tot de kern van mijn betoog te komen.

HULPVERLENING ALS 'ZICH BEWEGEN IN DE RUIMTE'

Terug naar het ethisch imperatief. Dit ethisch imperatief wil ik vertalen vanuit de twee begrippen 'ruimte' en 'beweging'. Om een bijdrage aan mijn eigen welzijn en dat van de ander, van de huidige en de volgende generatie te kunnen leveren moet ik mij voldoende kunnen bewegen en daartoe de nodige ruimte hebben.

Dit brengt mij bij twee vragen :

- 1) Welke bewegingen wil / kan / mag /moet ik wel of niet maken waardoor ik die bijdrage lever ? Hoe kunnen die bewegingen er uit zien ?
- 2) Wat betekent 'de nodige ruimte' om deze bewegingen te kunnen maken ?

- 1) Welke bewegingen wil / kan / mag /moet ik wel of niet maken waardoor ik die bijdrage lever ? Om Nagy te parafraseren : "What can I do ?" Met welke bewegingen kan ik de hulpvrager *tot* zijn recht laten komen ? (M. Van Ongevalle) Het gaat over de 'gepaste' beweging, de beweging die passend is voor mezelf en voor de ander. De fundamentele beweging in de hulpverlening is die naar de ander toe, deze die verbinding schept. Ik richt mijn aandacht, mijn oren, mijn blik, mijn neus en mijn aanvoelen naar de ander toe. Hij/zij is hoe dan ook mijn broeder/zuster (of ik dat nu wil of niet) en in hem/haar ben ik geïnteresseerd. Met hem/haar ben ik verbonden, op hem/haar ben ik betrokken. Hulpverlening is mijzelf heel doelbewust naar de ander toe richten, bewegen.

Het gaat om een 'gepaste' beweging, 'gepast' voor mezelf en voor de ander. Brengt deze beweging die ik maak ons allebei, onze huidige generatie en ons nageslacht meer welzijn ? Vragen die voor mij hierin helpend zijn, zijn : (a) 'Wat wil ik ?' en dat gaat over mijn buik, mijn drive, dat wat mij energie geeft; (b) 'Wat kan ik ?' en dat gaat over mijn vaardigheden, capaciteiten, mogelijkheden, kennis, opleiding, enz.; (c) 'Wat mag ik ?' en dat gaat over de toestemming die ik krijg, mijn mandaat, interne en externe reglementering wetgeving en tenslotte (d) 'Wat moet ik doen ?' en dat gaat over verplichtingen, mijn mandaat, interne en externe reglementering.

Voorbeeld. *Ik heb met Annie een lange begeleidingsweg afgelegd. Het is niet altijd even gemakkelijk geweest, zowel voor haar niet, als voor mij niet. Ook al leek het aanvankelijk uitzichtloos en voelde zij zich vaak machteloos - en ook ik als hulpverlener - toch is ze er bovenop gekomen. De dag breekt aan dat ze verder kan zonder mijn hulp, ook al zal zij mij wel weten te vinden als het nodig is. Mijn taak zit er op. Ze nodigt mij uit om nog even afscheid te komen nemen. Tot mijn grote verrassing tovert ze opeens een grote mooie boeket bloemen voor mijn neus en daarbij een grote doos pralines. Ze weet dat ik heel graag pralines eet en ik zie direct dat het merkpralines zijn, een goeie kwaliteit en dat die doos wel wat centen zal gekost hebben. Ze weet dat ik veel van de natuur hou en graag bloemen zie. En ik zie direct dat de boeket bloemen niet uit een goedkoop warenhuisketen komt, maar van een gerenommeerde bloemenzaak in de hoofdstraat van de stad. Dus, zeker niet goedkoop. Annie heeft het financieel krap. In de deontologische code die ik van mijn werkgever gekregen heb staat : "Het is verboden om giften en geschenken te ontvangen vanwege de gebruiker." Wat is voor mij hier de gepaste beweging : steek ik mijn armen en mijn handen uit om de geschenken dankbaar en echt te ontvangen of hou ik ze naast mijn lichaam ? Wordt ik blij van de erkentelijkheid en laat ik dit ook zien door een blij lach op mijn gezicht of zeg ik dat ik deze geschenken van mijn werkgever niet mag ontvangen, dat ik dat graag gedaan heb voor haar, dat die geschenken niet nodig zijn en dat ik gewoon mijn werk gedaan heb ? Nu ik iets voor haar betekend heb, mag zij ook iets voor mij betekenen ?*

We kunnen veel verschillende soorten bewegingen maken. En ik wil hier een pleidooi houden voor pluriformiteit : beweging mag verschillende vormen aannemen. De ene beweging is daarbij niet beter dan de andere, maar op dat moment wel gepaster dan de andere, zowel voor de hulpverlener als voor de hulpvrager. In de hulpverlening breed genomen zijn er veel verschillende denkrichtingen en stromingen. Historisch gezien is de één vaak uit de andere voortgesproten. Allen zijn ze even waardevol en ze vullen mekaar aan. Waarom zou het contact met een hulpvrager in sommige gevallen niet evengoed op café kunnen gebeuren, al wandelend in het bos of via skype ? Moeten deze contacten altijd in gespreksvorm gebeuren ? Samen winkelen, naar de duiven kijken, een lamp herstellen, yoga doen, tekenen of dansen kunnen even waardevolle vormen van bewegen zijn die meer verbinding brengen.

Ik wil hier tevens een pleidooi houden voor meer creativiteit in de aard der bewegingen. Dit gaat ook over de aard van de vragen die men stelt, opmerkingen die men maakt, feedback die men geeft en de gespreksonderwerpen die men al dan niet durft aan te snijden. Het mag

vreemd, andersoortig, apart, speciaal, buitengewoon, waanzinnig, zottekes, enz. zijn. Zolang de bewegingen maar meer ruimte scheppen en verbindend werken, het welzijn van de hulpverlener en de hulpvrager en hun beider nageslacht vergroten.

De vraag die hierbij blijft hangen is : hoe kan ik nu als hulpverlener weten of dat wat ik doe het welzijn van de hulpvrager vergroot ? Of het mijn eigen welzijn als hulpverlener vergroot, kan ik voelen, ervaren. Maar dit van de hulpvrager niet. Dit is wel te meten aan het effect. De hulpvrager voelt welk effect mijn beweging op hem heeft en hij kan dit tevens perfect verwoorden. Hij kan zeggen of hij er al dan niet beter van wordt, of hij er iets aan heeft of niet. Ik moet het hem wel durven vragen en soms doorvragen tot ik er voldoende antwoord op heb.

Daarnaast kan ik ook kijken naar wat ik zie of niet zie gebeuren. Het effect op de hulpvrager gaat over : komt hij daardoor *meer* in beweging of niet ? Maakt hij daardoor *andere* bewegingen of niet ? *Welke* bewegingen maakt hij ? Is het (ten 1^{ste}) een beweging naar de ander toe om meer verbinding tot stand te brengen of weg van de ander ? Is zijn beweging constructief (een bijdrage aan het eigen welzijn en dat van de ander) of destructief (onrecht aan zichzelf en/of de ander aandoen) ?

Is het (ten 2^{de}) een beweging meer naar zichzelf toe die meer verbinding met zichzelf brengt ? Gaat hij zich bv. opnieuw meer verzorgen, (voeding, hygiëne); meer spreken, zijn verhaal vertellen - ook al gaat het zogenaamd over koetjes en kalfjes - ; meer grenzen trekken : duidelijker 'ja' of 'neen' zeggen ook al past dit niet direct in het kraam van de hulpverlener; gaat hij meer doen waar hij goed in is of wat hij graag doet - ook al heeft de hulpverlener daar zijn bedenkingen bij, vb. op de paarden wedden ?

Dus wanneer het gaat over het meten van de kwaliteit van de hulpverlening stel ik voor om het effect bij de hulpvrager te meten. In welke mate komt hij opnieuw tot beweging en welke bewegingen maakt hij ? Dit is wat voor mij 'effect based practise' betekent.

Ik wil hierbij verwijzen naar het 'multimethodisch maatschappelijk werk' van Herman de Mönnink uit Nederland. Zijn visie is dat hulpvragers stressdragers zijn. Aan het begin van de hulpverlening scoort de hulpvrager (samen met de hulpverlener) zijn stress, zoals de temperatuur met een koortsthermometer gemeten wordt. In de loop van de hulpverlening en op het einde wordt dit opnieuw gedaan. 'Is de stress gedaald of niet' is de meting van het effect van wat de hulpvrager en de hulpverlener gedurende het hulpverleningsproces samen gedaan hebben. Hier wordt duidelijk het effect van de hulpverlening gemeten.

2) Wat betekent 'de nodige ruimte' om deze bewegingen te kunnen maken ?
Om mij te kunnen bewegen, heb ik voldoende ruimte nodig. De ruimte waarover ik beschik, wordt op verschillende manieren bepaald.

(a) De ruimte die ik van thuis uit meegekregen heb, o.a. via allerlei gewoontes en patronen. Bepaalde patronen scheppen ruimte, andere benemen mijn ruimte.

Voorbeeld : Wanneer ik kritiek krijg, kan ik ineenkrimpen, mij mislukt voelen, slecht, verkeerd, minderwaardig. Dan verkleint dit patroon mijn ruimte zodanig soms dat ik zelfs niet meer kan bewegen, dat ik mijn bewegingen stil leg. Of ik schiet in de verdediging, trek de wallen rond mij op en sluit alles af. Mijn ruimte blijft dan status quo en de bewegingen die ik kan maken ook. De poorten naar verbinding met de ander worden gesloten. Er blijft dan alleen over om steeds opnieuw dezelfde bewegingen te maken. Met veel kans dat er dan opnieuw kritiek komt. Wanneer ik kritiek krijg, kan ik ook proberen te horen wat het verlangen van de ander is, wat zijn onvervulde behoefte is, zijn emotie, zijn frustratie, enz. Dit kan mij ruimte geven om op een gepaste manier mee aan de slag te gaan, de gepaste beweging te maken. Dit houdt de poort naar verbinding met de ander open.

(b) Mijn ruimte wordt mee bepaald door mijn privé-context : mijn gezin, mijn familie, mijn sociaal leven. Deze maken dat ik niet altijd beschikbaar ben om mij naar de hulpvrager toe te bewegen en dat het tijdstip waarop en ook de soort bewegingen beperkt worden.
Voorbeeld : voor een thuisbegeleider is het niet altijd zo evident om 's avonds of in het weekend op huisbezoek te gaan wanneer hij een partner en kinderen heeft. Nochtans kan deze verwachting bij de hulpvrager leven.

(c) Mijn ruimte wordt eveneens door mijn werkcontext en breder genomen de samenleving bepaald. Als hulpverlener is dit door mijn mandaat, de spelregels van de organisatie waarvoor ik werk, de regelgeving, decreten, wetten en bijhorende subsidies en de gangbare waarden en normen.

Voorbeeld : als de organisatie bepaalt dat men voor een thuisbegeleiding max. 2 begeleidingsmomenten per week mag hebben (1 aan huis en 1 op kantoor) en de hulpvrager raakt in tijdelijke crisis, gaat er even onder door, loopt vast en kan geen of onvoldoende bewegingen meer maken en dus meer begeleidingsmomenten nodig

heeft, dan wordt de begeleider ook vastgezet in zijn gepaste bewegingen die hij t.a.v. de hulpvrager wilt en dient te maken. Op zo'n moment is de interne regelgeving niet gepast en belet ze de gepaste bewegingen te maken. De gepaste bewegingen in deze situatie zijn tijdelijk méér dan twee begeleidingsmomenten in de week, zoveel als nodig is voor beide partijen, zowel hulpvrager als hulpverlener en wat voor beiden haalbaar is.

- (d) Mijn ruimte wordt tevens bepaald door wat er zich tussen mij en de hulpvrager afspeelt. Hoe dicht kunnen we komen of hoever blijven we van mekaar af? Hoe kwetsbaar durven wij ons t.o.v. mekaar opstellen? Durven wij ons aan mekaar laten zien? En hier speelt de ruimte die ik van thuis uit meegekregen heb opnieuw een rol, mijn patronen waarmee ik mijn eigen ruimte vergroot, verklein of status quo hou.
- Voorbeeld: Wanneer ik bij een hulpvrager kom en ik zie het verdriet van haar afdruipen, dan heb ik twee mogelijkheden. Ik doe alsof ik het niet zie en ga over tot 'de orde van dag' waarbij het gesprek niet vlot, de hulpvrager weinig of niets inbrengt en ik het gevoel krijg dat zij niet meewerkt, dat ik niet goed meer weet wat ik moet doen om haar te motiveren en tot medewerking te krijgen, ik tevergeefs mijn arsenaal aan methodieken opentrek en ik mij meer en meer voel vast lopen, mijn ruimte kleiner voel worden en uiteindelijk naar lucht begin te happen. Of ik kan, ondanks het patroon dat ik vroeger geleerd heb om uit beleefdheid niet te zeggen wat ik zie, toch benoemen wat ik zie, erkenning aan het verdriet geven en op die manier de hulpvrager ruimte geven om dat verdriet te laten bestaan, er over te vertellen en/of het te uiten. Dit schept ruimte voor ons beiden.

Vanuit het perspectief van 'ruimte en zich bewegen in die ruimte' betekent hulpverlening ruimte creëren zodat de hulpvrager terug in beweging kan komen of andere, nieuwe bewegingen kan maken, waarbij het van belang is dat tevens de hulpverlener zich kan blijven bewegen, en dat ze uiteindelijk samen, hulpvrager en hulpverlener, zich kunnen bewegen.

Deze ruimte voor de hulpvrager wordt gecreëerd door enerzijds erkenning te geven aan *de last* die hij heeft van zich niet of slechts beperkt te kunnen bewegen. Gedeelde smart is halve smart. Wanneer er minder last op de schouders ligt, kan men zich beter bewegen.

Erkenning tevens voor *de inzet* die hij geleverd heeft, voor de bewegingen die hij wel gemaakt heeft, hoe klein of beperkt die ook mogen zijn, los van 'goed of slecht', van 'geslaagd of niet geslaagd', van 'genoeg of onvoldoende', enz. Elke

inzet is een gemaakte beweging en die kost per definitie moeite, vraagt een inspanning. Erkenning voor die inspanning krijgen schept ademruimte, bewegingsruimte.

Daarnaast gaat het over grenzen trekken. Dit is ruimte afbakenen : de eigen ruimte beschermen. Wat wij zo gemakkelijk 'weerstand' noemen, is feitelijk niets anders dan de eigen ruimte beschermen. Een duidelijk afgebakende ruimte biedt bescherming en veiligheid. Tegelijk is het een oriënteringspunt voor zichzelf en de ander. Men weet beter waar men staat. Het maakt mogelijk om zich beter en duidelijker to.v. mekaar te verhouden. Het is een taak van de hulpverlener om de hulpvrager te steunen in het afbakenen van zijn ruimte.

Daarbij gaat het eveneens over het afbakenen van mijn eigen ruimte t.o.v. de hulpvrager en t.o.v. de organisatie, over het trekken van mijn grenzen als hulpverlener. En dan kom ik terug op de hulpvragen : wat wil / kan / mag / moet ik doen ?

'De nodige ruimte' is voor mij dan de ruimte die nodig is om dit proces van erkenning geven en van grenzen trekken te kunnen voltrekken met als maatstaf het effect dat dit op de hulpvrager en op mezelf heeft, of hij opnieuw in beweging komt of nieuwe of andere bewegingen maakt en of ik mij voldoende kan bewegen en tenslotte of zijn en ook mijn welzijn al dan niet verhoogd worden.

BESLUIT

Terug naar start. Wat heb ik als hulpverlener nodig om mijn werk te kunnen doen, om van kwetsbaarheid tot verbinding te kunnen komen en om mij uiteindelijk met de hulpvrager te kunnen verbinden ?

Ik had toen gezegd :

"Daar is tijd voor nodig :

(a) Ik heb hierin het geduld, het begrip en de mildheid van anderen nodig. Dat ik mag vallen en opstaan.

(b) Ik heb hierin de vervulling van materiële mogelijkhedenvoorwaarden zoals supervisie, intervisie, vorming, therapie, kennisverwerving, lectuur, enz. nodig.

(c) Ik heb hierin de steun en de aanmoediging van de anderen nodig, van collega's, coördinatoren, beleidsmensen, familie- en gezinsleden. "

De vraag naar meer tijd lijkt mij steeds meer een doodlopend spoor te zijn, tot oeverloze discussies over meer personeel en financiële middelen te leiden, een eindeloze strijd te zijn die frustrereert en veel energie vraagt. Deze energie kan beter anders besteed worden. Het spoor van 'meer tijd' wil ik dan ook loslaten.

Ik wil ditzelfde vanuit het bovenstaande van wat ik gebracht heb opnieuw formuleren :

Ik heb vooral ruimte nodig :

- (a) *ruimte om met vallen en opstaan te mogen zoeken naar constructieve, de gepaste bewegingen, te mogen verkennen en te mogen uitproberen;*
- (b) *ruimte om mij te laten ondersteunen door anderen, door experts, door o.a. ervaringsdeskundigen en dit via intervisie, supervisie, vorming, therapie, kennisverwerving, lektuur, enz. om de gepaste en ook nieuwe bewegingen te leren maken.*
- (c) *anderen zoals collega's, coördinatoren, beleidsmensen, gezins- en familieleden die meer ruimte voor mij scheppen door hun steun en aanmoediging; door hun erkenning van de last die ik in dit werk draag en de inzet die ik lever; die mijn ruimte helpen te beschermen door duidelijke en constructieve afbakening.*

Ik heb ruimte nodig om de gepaste bewegingen naar mezelf en naar de hulpvrager te maken om uiteindelijk tot verbinding met hem te komen.

Ief Barbier

Gent, 02 december 2011

Bibliografie

- Boszormenyi-Nagy, I. en Krasner B. (1994). *Tussen geven en nemen. Over contextuele therapie.* Haarlem : De Toorts
- Cuvelier, F., (1998) *Verbondenheid. Het ontstaan van de menselijke relatie,* Kapellen/Baarn : Pelckmans/Agora.
- Einstein, A. (1990), *Mijn kijk op het leven. Verzamelde teksten 1914-1933. Deel 1.* Amsterdam : Annex
- Mönnink, H.J. de (2009), *De gereedschapskist van de maatschappelijk werker. Handboek multimethodisch maatschappelijk werk.* Amsterdam : Reed Business.
- Wuertz, K. & Reinders, H. (2009) *De kunst van het zorgen. Over verbinding in de zorg voor mensen met een verstandelijke beperking.* Antwerpen/Apeldoorn : Garant

Website

www.verlieskunde.nl