



Mantelzorg: wat bezielt me?

'Met bange ogen keek je me aan. Daar zat je met je rug tegen de kamerdeur, je dunne armen slap om je heen, je knieën wat gebogen. Je zat als een klein kind te wachten op hulp. Je had geen kracht meer om op te staan, geen energie, geen power. Dunne beentjes, een ingevallen gezicht. Het leven is uit je lichaam geramd, binnen twee weken. Gelukkig heb je een grote geest die heel dicht bij me is.'

Mantelzorg: wat bezielt me?

Dit cursusboek is een poging om mantelzorgers te inspireren in hun zoektocht naar een antwoord op de vraag: Mantelzorg: wat bezielt me? Stichting De Vonk en Stichting Mantelzorg Midden-Brabant willen via deze weg gehoor geven aan de oproep van mantelzorgers uit verschillende delen van het land om met elkaar in gesprek te gaan over de zorg die ze geven en de zorgverantwoordelijkheid die zij ervaren.

In het cursusboek staan drie elementen centraal: de zorgrelatie, het persoonlijke verhaal en de bezieling. We laten ons inspireren door persoonlijke ervaringen over familie­zorg en thema's van enkele filosofen over zorgverantwoordelijkheid zoals:

- het verschil tussen Ik-Jij relaties en Ik-Het relaties;
- het gezicht en het bestaan van de ander als een oproep om zorg te verlenen;
- de balans tussen geven en ontvangen in een zorgrelatie;
- de wederkerigheid tussen mensen en de kracht van het persoonlijke verhaal.

We laten ons ook inspireren door de schilderijen van kunstenaar Victor Sonna. Hij heeft op eigen wijze in beeld gebracht wat het voor mensen betekent om in een zorgrelatie te staan. Hij heeft zijn interpretatie gegeven van hoe het is om intensief voor iemand te zorgen en om zorg te ontvangen. Vorm, kleur, lichaamshouding en gezichtsuitdrukking laten in zijn kunstwerken onder andere vreugde, verdriet, bewondering, machteloosheid, liefde en steun zien.

De filosofen, de schilderijen en de dagboekfragmenten moedigen ons aan na te denken over de eigen zorgrelaties. Over de ontmoeting met de ander. De woorden van onze filosofen, de persoonlijke ervaringen en de beelden van onze kunstenaar gaan over die ontmoeting. De thema's in dit boek zijn ook bedoeld als leidraad in een ontmoeting tussen mantelzorgers. In die ontmoeting delen mantelzorgers hun ervaringen. In het najaar van 2005 heb ik samen met Marja Wittenbols zeven mantelzorgers wekelijks mogen ontmoeten: Lucy de Wilt, Pieter Matthyssen, Toos Meijnen, Jeanne Robben, Ria van Aerde, Annie van Etten en Liny Jansen. Hun adviezen over de cursus zijn zorgvuldig verwerkt. Met behulp van beelden en woorden hebben zij hun verhaal verteld en antwoord gegeven op de vraag: Mantelzorg: wat bezielt me? Iedere ontmoeting heb ik ervaren als bijzonder. Ik wil hen bedanken voor hun openheid, hartelijkheid en hun vertelkunst.

Voor mij was het een unieke ervaring om in dit cursusboek nauw samen te werken met de persoon met wie ik lange tijd mantelzorger ben geweest: mijn moeder. Haar kennis als pedagoge en theologe, maar ook als mantelzorger, dragen bij aan de brug tussen theorie en praktijk. De vele gesprekken over onze ervaringen en over visies van filosofen die wij konden toepassen op zorgverlening, liggen dan ook ten grondslag aan dit cursusboek.

Ik ben benieuwd naar de reacties van mantelzorgers op de cursus. Alleen zij kunnen bepalen of het daadwerkelijk mogelijk is om, als het gaat om familie­zorg, een brug te slaan tussen kunst, filosofie en de praktijk van het leven.

Deirdre Beneken genaamd Kolmer

Inleiding

Toen Marja Wittenbols (Stichting De Vonk) en Klaartje van Montfort (Stichting Mantelzorg Midden-Brabant) vroegen of ik een cursusboek wilde schrijven voor mantelzorgers was ik aangenaam verrast. Zij waren op zoek naar materiaal om gehoor te geven aan de oproep van mantelzorgers om ervaringen te delen over de zingeving van de zorg. Beiden waren op de hoogte van mijn onderzoek aan de Universiteit van Tilburg over de positie van mantelzorgers. Dit onderzoek gaat onder andere over de toegenomen zorgverantwoordelijkheid van mantelzorgers. De moderne samenleving is immers aan het veranderen. De verzorgingsstaat groeit uit tot een managementstaat. Waarden als onderlinge solidariteit en sociale zekerheid maken plaats voor efficiëntie en effectiviteit. Een ander kenmerk van de managementstaat is dat ze burgers aanspreekt op de eigen verantwoordelijkheid. Die burgerlijke verantwoordelijkheid is ook zichtbaar in de zorgsector. Ernstig zieken blijken steeds vaker te worden opgevangen en verzorgd door hun familieleden in plaats van door beroepskrachten. Door de toegenomen burgerlijke verantwoordelijkheid is de druk op mantelzorgers ook groter geworden. Voor het welbevinden van mantelzorgers en voor een goed functioneren van de Nederlandse gezondheidszorg is aandacht voor de ervaringen van mantelzorgers van groot belang. Door mijn werk als onderzoeker en vooral door mijn werk als gezinstherapeut ontmoet ik veel mantelzorgers. In de gesprekken met Marja en Klaartje ontdekte ik ook dat ze veel belangstelling hadden voor mijn persoonlijke ervaringen als mantelzorgers: hoe ik de zorgrelatie ervoer en waar ik inspiratie vandaan haalde om zorg te verlenen? Ik vertelde hen dat ik lange tijd een dagboek had bijgehouden waarin ik mijn ervaringen over de zorg opschreef. Ontmoeting, bezieling, inspiratie en zorgverant-

woordelijkheid werden sleutelwoorden in de gesprekken met Marja en Klaartje. Deze thema's zijn een rode draad in het cursusboek geworden.

Marja en Klaartje gaven me de vrije hand om materiaal voor een cursusboek samen te stellen. Daarbij wilde ik gebruik maken van de filosofen uit mijn onderzoek die hun licht hebben laten schijnen op onderlinge relaties tussen mensen. Impliciet of expliciet hebben deze filosofen antwoord gegeven op de vraag waarom en hoe we voor elkaar behoren te zorgen. Maar hoe maak je filosofische visies over 'waarom we eigenlijk voor elkaar zorgen' bruikbaar voor mantelzorgers? Hoe kun je ervoor zorgen dat mantelzorgers vrijuit kunnen denken en praten over hun ervaringen en hoe kun je hen inspireren? In het cursusboek is gekozen voor een concept waarin persoonlijke ervaringen over familie zorg, visies van filosofen over zorgverantwoordelijkheid en kunstschilderijen over zorgrelaties met elkaar gecombineerd worden.

Het doel van de cursus is om mantelzorgers te inspireren in hun zoektocht naar een antwoord op de vraag: *Mantelzorg: wat bezielt me?*

In deze vraag zit een aantal elementen. Het gaat in eerste instantie over zorg: over het geven van zorg en over het ontvangen van zorg. Het gaat in die zin over iets wat zich afspeelt tussen twee of meerdere mensen. Mensen die op een bepaalde manier met elkaar een relatie hebben zoals familieleden (maar ook heel goede vrienden of burens). In deze relatie gebeurt van alles. En in die relatie is er op enig moment een element van zorg ontstaan. Iedere zorgrelatie is anders en zeer persoonlijk.

vreugde als ze een moment van koestering delen met degene van wie ze houden.

Persoonlijke getuigenis

In het cursusboek open ik ieder hoofdstuk met een persoonlijke getuigenis. Deze getuigenissen komen uit mijn dagboek. De fragmenten vormen gezamenlijk een deel van mijn verhaal over de zorg aan Tante Toos, Tante Doortje en mijn vader. In deze fragmenten praat ik tegen hen en praat ik over mijn moeder die samen met mij de zorg verleende. Ik vertel dit verhaal uit betrokkenheid en vooral omdat ik hoop dat hierdoor een gesprek ontstaat tussen mantelzorgers over hun ervaringen. Het bijhouden van een dagboek hielp me om in die periode stil te staan bij mijn gevoelens en om de situatie beter aan te kunnen. Er zijn allerlei soorten zorgrelaties. In deze fragmenten is er een zorgrelatie tussen jong en oud, is er sprake van chronische zorg in een terminale fase. Maar er zijn natuurlijk tal van zorgsituaties en de verhalen van de deelnemers hoeven helemaal niet te lijken op de omstandigheden en de zorgrelaties die ik beschrijf. De fragmenten zijn alleen bedoeld als aanleiding voor de deelnemers om na te denken over de vraag: Mantelzorg: wat bezielt me? Misschien kunnen de fragmenten de lezer prikkelen om zelf woorden te vinden voor haar of zijn beleving. Met de getuigenissen in dit boek wil ik geen norm stellen. Integendeel. Het zijn fragmenten van zorgverlening, waarin ik soms vreugde voelde, soms frustratie en soms verdriet. Net zoals veel andere mantelzorgers die ik heb gesproken.

Filosofie

Is er in de zorgrelatie sprake van rolomkering, loyaliteit, wederkerigheid, een ik en een jij? Wat zou u willen veranderen in de zorgrelatie en de wereld daar omheen? Geeft degene voor wie u zorgt u wel eens 'vleugels'? Hoe is de verhouding tussen geven en nemen? Hoe gaat u om met andere hulpverleners? Herkent u zich in de uitspraak: Hier ben ik, voor jou! De bovenstaande vragen komen niet uit de lucht vallen. Het zijn vragen die

gebaseerd zijn op visies van Buber, Levinas, Boszormenyi-Nagy en Ricoeur. Dit cursusboek gaat dieper in op wat deze filosofen zeggen en hoe we dit kunnen toepassen op zorgrelaties en zorgverantwoordelijkheid. Wij, mantelzorgers, zijn allemaal mensen van de praktijk en als we goed naar onze eigen ervaringen kijken, vinden we misschien overeenkomsten tussen wat de filosoof zegt en wat onze ervaring vertelt. De filosofen zijn in dit boek een soort 'gedachtenhelpers'. Hun ideeën gebruiken we om na te denken over onze eigen visies op zorg. Met behulp van hun ideeën kunnen we reflecteren op persoonlijke verhalen over zorg. Zo worden ervaringen van mantelzorgers en opvattingen van filosofen gecombineerd. Aan de hand van het gedachtegoed van de filosofen worden aan het eind van ieder hoofdstuk vragen gesteld gericht op de visie en ervaringen van mantelzorgers. De ideeën van de filosofen en de visies van de mantelzorgers dragen bij aan het beantwoorden van de vraag: wat bezielt mij om te zorgen?

Kunst

Naast de dagboekfragmenten, de visies van de filosofen en de vragen om te reflecteren, is er nog een andere bron van inspiratie om over familie­zorg na te denken. In de cursus vormen de schilderijen van kunstenaar Victor Sonna een rode draad. Hij geeft in zijn werk een beeld aan verhoudingen tussen mensen die een zorgsituatie delen. Kleuren, vormen, lichaams­houdingen en gezichtsuitdrukkingen geven op integere wijze de emoties van familie­zorg weer. Zijn schilderijen dienen niet alleen als illustraties in dit boek, maar zijn een wezenlijk onderdeel van de cursus. Aan de hand van een afbeelding gaan mantelzorgers in gesprek over wat zij zien in het schilderij, wat het oproept en of het hen doet denken aan een zorgsituatie uit hun eigen leven.

Wanneer mantelzorgers met mij over hun zorgrelatie praten, is het net alsof ze een verhaal vertellen: een verhaal over het ontstaan van hun relatie en over welke situaties ze hebben meegemaakt. Hun verhalen worden gekenmerkt door liefde, frustratie, woede, geduld, genegenheid, loyaliteit, wederkerigheid, uitputting en bewondering. Dit persoonlijke verhaal is het tweede element wat terug te vinden is in de vraag: Mantelzorg: wat bezielt me? Het derde element heeft te maken met reflectie, met het nadenken over het eigen handelen in diverse situaties van zorgverlening. Vandaar de keuze voor het begrip 'bezieling'. Waarom zorg je zoals je zorgt? Waarom handel je zo, waarom reageer je zo? Waarom voel je de ene keer zorgvreugde en ben je een andere keer verdrietig? Wat doet het zorgen voor de ander met jou? En hoe denk jij dat die ander zich voelt?

In het cursusboek komen de drie elementen steeds opnieuw aan bod: de zorgrelatie, het persoonlijke verhaal en de bezieling. Het persoonlijke verhaal is steeds uitgangspunt. Hier heb ik bewust voor gekozen. Verhalen zijn namelijk nooit goed of fout. Verhalen zijn persoonlijke getuigenissen en unieke belevenissen. Iedere mantelzorger mag zijn of haar eigen verhaal vertellen. Ik heb gemerkt dat steeds wanneer mantelzorgers hun belevenissen vertellen over hun zorgrelatie, ik hen bewonder. Ik herinner me het verhaal van twee zussen. Hoe de ene zus geduldig de ander bezoekt, haar troost en haar opvangt. 'Als zij ziek is, zijn we eigenlijk samen ziek', waren haar woorden. Ik herinner me ook een mantelzorger die zorgde voor haar man en vertelde dat ze zich snel schuldig voelt als ze hem even alleen laat. 'Ik heb het echt nodig om even alleen te zijn, ik ben dan niet weg van hem, want ik blijf aan hem denken, maar even een blokje om lopen doet me zo goed, dan kan ik er daarna weer voor hem zijn'. Een echtpaar dat voor hun gehandicapte zoon zorgde vertelde me dat de zorgverlening ook zo verrijkend kan zijn en dat ze door de zorg aan hun zoon voelen wat het leven waard is. Mantelzorgers laten hun woede en frustratie zien als de zorg niet verloopt zoals ze willen en tonen hun

Leeswijzer

In de inleiding van dit cursusboek is het doel en de opbouw van de cursus uitgelegd. Drie elementen staan daarin centraal: de zorgrelatie, het persoonlijke verhaal en de bezieling. De inleiding en hoofdstuk 1 vormen gezamenlijk de stof voor de eerste bijeenkomst. In die bijeenkomst maken de deelnemers kennis met elkaar, wordt het doel en de opbouw van de cursus uitgelegd en wordt er een begin gemaakt met een gesprek over zorgrelaties en zorgverantwoordelijkheid. Hoofdstuk 2, 3, 4 en 5 zijn als volgt opgebouwd:

- gesprek over het schilderij;
- lezen van het dagboekfragment;
- lezen van de visie van een filosoof;
- gesprek op basis van de vragen.

In hoofdstuk 6, bedoeld voor de laatste bijeenkomst, voeren de deelnemers een gesprek over het schilderij en lezen zij korte samenvattingen van de vier verschillende filosofen die hun licht hebben laten schijnen op onderlinge relaties tussen mensen. Vervolgens krijgen de deelnemers alle tijd en ruimte om hun persoonlijke verhaal voor te lezen. Dit verhaal staat in het teken van de centrale vraag in dit cursusboek: Mantelzorg: wat bezielt me?

Het boek kan ook los van een groep gelezen worden. Mantelzorgers kunnen eventueel zelfstandig het materiaal gebruiken. Het voordeel van werken in groepen is dat deelnemers steun en herkenning vinden bij elkaar waardoor de stof mogelijk intensiever wordt verwerkt. Voor cursusleiders is een handleiding verkrijgbaar bij Stichting Mantelzorg Midden-Brabant en bij Stichting de Vonk, waarvan de adressen in het colofon te vinden zijn.



1 Zorg en relatie

In het eerste hoofdstuk bekijken de deelnemers een schilderij over een zorgrelatie. Aan de hand van enkele vragen bespreken de deelnemers wat de afbeelding bij hen oproept. Daarna lezen zij een dagboekfragment en bespreken ze met elkaar wat er gebeurt in deze zorgrelatie. Aan de hand van het schilderij en het dagboekfragment proberen de deelnemers enkele thema's te benoemen die ze herkennen in hun eigen zorgrelatie. De inleiding en het eerste hoofdstuk zijn bedoeld voor de eerste bijeenkomst van de deelnemers.

1.1 AFBEELDING

Vragen bij de afbeelding:

- Wat is er te zien op het schilderij?
- Wat roept de afbeelding bij u op?
- Doet het u denken aan een zorgsituatie uit uw eigen leven? Wilt u daar iets over vertellen?

1.2 Dagboekfragment

Maandag 18 september 2000

Nu neem ik dat moment, dat ene moment om mijn ervaringen op te schrijven. Eindelijk voel ik even wat rust in mij. Buiten ritselen de bijna herfstachtige droge bladeren en in de verte hoor ik de auto's. De mensen gaan naar huis aan het eind van een werkdag. Ik zucht en ik denk aan vanmiddag.

Lieve Tante Toos,

Ik kom binnen en zie u daar zo liggen, een oud hoopje mens maar met een ziel vol kracht en levenservaring. Ik kus u en met uw blauwgrijze ogen kijkt u me aan. U lacht heel tevreden, maar die lach duurt maar heel even. De pijn schiet door uw lichaam en u begint te huilen. Bijna moet ik mee huilen. Kunt u die pijn niet even aan mij geven, want ik ben nog jong en u al 87 jaar. Ik kan het haast niet verdragen om de pijn bij u te zien, laat staan dat u het kan verdragen om de pijn te voelen. Het duurt ook veel te lang voordat u morfine krijgt.

Doortje, u bent al een week bij Toos aan het waken en dat terwijl u zelf 85 jaar bent en zorg en medicatie nodig hebt. Ik heb beloofd voor u vandaag de medicatie te regelen en samen met mama en de verzorgster hebben we afgesproken om het morfine-pompje voor Toos te bespoedigen. Vrijdag was het recept al uitgeschreven en nu ligt ze nog pijn te lijden. Dat maakt me zo kwaad en zo machteloos.

Lieve Toos, wat een bijzonder moment ervaar ik met u. Het is een moment van afscheid en ook van voortleven. Ik vertel dat ik naar de apotheek moet voor Doortje en voor u en dat ik vlug terug kom, maar u laat mijn vingers niet los. Ik schrik een beetje, maar u laat niet los. Zachtjes zegt u dat ik niet weg mag gaan. Ik kijk naar u met grote ogen en noem u lieve zachte Toos.

Wel drie keer zeg ik dat ik heel veel van u houd en dat ik echt zo terug kom. Ik kus uw bleke voorhoofd waar wat witte haren omheen hangen. Met al uw kracht strekt u uw hals uit om mij een zoen te geven. Uw oude droge lippen raken mijn wang, een rode ronde en jonge wang. Wat een contrast! Het lijkt wel een afscheidskus, zo voelt het. Een laatste kus die ik van u krijg. Uw kracht is op, uw lichaam kan niet meer verder. Ik voel een brok in mijn keel en begin te huilen terwijl ik wegloop en 'dag, tot zo!' zeg. U beweegt uw wijsvinger naar uw mond om mij een echte 'waai-hand-kus' te geven. Een kus zoals we altijd doen als ik wegga en in de deuropening sta en me nog even omdraai om 'dag' te zeggen. Een kus die u me altijd gaf toen ik als jong meisje door het grote oude huis rende, een kus die u me gaf als u in de deuropening stond van mijn slaapkamer om me welterusten te zeggen. En nu sta ik in uw deuropening. Lieve Toos, dit is het mooiste moment wat u me heeft gegeven. Ik ga u missen! Ik loop door de gang en de tranen stromen over mijn wangen. Doortje staat in de gang en zegt 'Je wilt dat ze altijd hier zou blijven, maar dat kan niet'. Ik huil even tegen haar schouder en ik voel een familieband. Fijn dat zachte Doortje er is.

Met een betraand gezicht fiets ik weg, langs de grote huizen, de hoge oude bomen. Ik fiets over de Korte Heuvel waar iedereen buiten op het terras zit, buiten leeft. Het voelt alsof leven en dood heel dicht bij elkaar staan. Bij de apotheek regel ik voor Doortje haar medicatie en dat valt niet mee. Alles wordt dubbel gecontroleerd. Het duurt zo lang, vooral omdat ik voel dat Toos zoveel pijn heeft en ligt te sterven. Deze tijd is zo kostbaar. Ik fiets door de straten naar een andere apotheek om voor Toos het morfinepompje te regelen. Tijdens het fietsen voel ik me al druk in mijn hoofd, voel ik een verdriet en een haast om de pijn voor Toos te verzachten. Wat is het druk in de apotheek en ik kan niet langer wachten. Aan de ene kant voel ik het verdriet en aan de andere kant de woede dat Toos al het hele weekend pijn heeft gehad en haar wonden zo groot zijn dat mijn vuist er in past. Haar hele lichaam teert weg. Voordat ik het in de gaten heb, dring ik voor en sta ik met tranen over mijn wangen de morfinepomp voor Toos te regelen. Een jonge

moeder en haar zoon helpen me. Ze gaan opzij en vragen of het wel goed met me gaat. Ik zie hun gezichten voor me, maar ik kan niets zeggen. Twee uur later ben ik met alle medicatie weer terug bij tante Toos. De pijn was toegenomen, maar het is fijn om haar weer te zien. Even zit ik alleen bij haar en aai ik over haar handen en over haar voorhoofd. Ik zing zachtjes het liedje 'In het groene dal, in het stille dal' omdat ik weet dat ze dat mooi vindt. Ik kijk door de ramen naar buiten en zie de blauwe lucht. De herfstwind speelt wat met de bladeren. Ik hoor kinderstemmen en ik luister naar haar laatste levensadem. De roosjes naast haar bed zijn bijna uitgebloeid...

1.3 VRAGEN EN REFLECTIE

- 1 Wat valt u op in het fragment?
- 2 Hoe ziet de zorgrelatie eruit?
Hoe is de relatie geweest tussen de familieleden?
- 3 Welke emoties toont de zorgverlener?
- 4 Welke emoties toont de zorgontvanger?
- 5 Herkent u situaties waarin het moeilijk is om 'tijd en zorg' met elkaar te combineren?
- 6 Kunt u enkele thema's noemen die de zorgrelatie in het fragment typeren?
- 7 Kunt u enkele thema's noemen die uw zorgrelatie typeren?



2 Ik en Jij

In dit hoofdstuk beginnen de deelnemers met het bekijken van een schilderij. Aan de hand van enkele vragen bespreken de deelnemers wat de afbeelding bij hen oproept. Daarna lezen de deelnemers een dagboekfragment. Dit fragment is bedoeld als inleiding op wat de filosoof Martin Buber vertelt over Ik-Jij relaties en Ik-Het relaties. Aan de hand van vragen worden de deelnemers uitgenodigd hun verhaal te vertellen over hoe zij hun zorgrelatie ervaren.

2.1 AFBEELDING

Vragen bij de afbeelding:

- Wat is er te zien op het schilderij?
- Wat roept de afbeelding bij u op?
- Doet het u denken aan een zorgsituatie uit uw eigen leven?
Wilt u daar iets over vertellen?

2.2 DAGBOEKFRAGMENT

Zaterdag 28 april 2001

Met bange ogen keek je me aan. Daar zat je met je rug tegen de kamerdeur, je dunne armen slap om je heen, je knieën wat gebogen. Je zat als een klein kind te wachten op hulp. Je had geen kracht meer om op te staan, geen energie, geen power. Dunne beentjes, een ingevallen gezicht. Het leven is uit je lichaam geramd binnen twee weken. Vrijdag 13 april liepen we nog de kruisweg bij 'Peerke Donders' en dronken we warme chocomel op het terras tussen de lentebloemen en nu twee weken later ben je een wezentje geworden met bange ogen, niet wetend wat er komen gaat, geen kracht meer om ook maar iets te doen. Gelukkig heb je een grote geest die heel dicht bij me is.

Lieve Papa, ik heb je vannacht opgeraapt maar je zakte weer in elkaar, je gezicht werd wit, je ogen staarden blauw en in mijn lichaam brandde een gevoel. Ik raak je kwijt, je gaat van me weg. Niet doen papa, blijf bij me, praat weer, word levend! Je ogen knipperden en je vroeg aan me wat er was gebeurd. Ik vertelde je dat je zo vermoeid was dat je niet meer naar boven kon lopen en dat ik je toen op de bank heb gelegd.

Ik belde de dokter. Drie keer moest ik het verhaal vertellen. Centrale, nachtwacht en toen de dokter. Wat duurde dat lang. Gelukkig kwam er een dokter maar hij kon nu niets doen. De effecten van de chemokuur zijn niet weg te halen. De dokter wilde de nacht even afwachten en morgen verder kijken. Papa bleef op de bank liggen.

Papa, ineens steun je zo op mijn lichaam. Ik houd je vast als mama je verschoont. Ik draag je, je leunt op me en legt je hoofd op mijn schouder om te rusten. Eén minuut op je benen staan is te zwaar, leven is te zwaar geworden. Je lichaam trilt in mijn handen. Ik voel je laatste krachten en

probeer je rust te geven met woorden als: we zijn bij je, steun maar op mama en mij.

Ik help je met het vernieuwen van het verband voor de katheter. Ik zie je dunne buik, je lichaam, zo levenloos. Je geest is gelukkig levend maar moe geworden van al het gedoe. Slapen is je wens, maar zelfs dat wordt voorafgegaan door een spuugbui. Lieve papa, je kan niet meer rechtop zitten. Ik houd je rug vast maar ga al vlug helemaal achter je zitten zodat je tegen me aan kunt leunen als je moet spugen. Ik houd de spuugbak vast. Lieve papa, je leunt tegen mijn lichaam terwijl ik zeg dat ik van je houd en nooit weg zal gaan. Ineens ben je zo verzwakt, een sterke geest in een lichaam zonder krachten.

Ik ben bij je net als je Keltische kruisje op het tafeltje beneden in de kamer. Ik wil nog niet weg, maar ik ga toch even rusten, mijn lichaam moet ook even wat slapen net als jouw lichaam.

Vanmorgen pakte je mijn hand. Je kneep in mijn hand met je laatste krachten en je streelde even met je vinger over mijn vinger. Ik voelde liefde en voelde je verlangen naar houvast, naar steun, naar 'ik ben er voor je'. Papa, vanmorgen zei je nog: 'Ik heb je alles gegeven wat ik je kan geven en het is genoeg voor een leven lang'. We hebben zoveel moois samen beleefd, inderdaad genoeg voor een leven lang. Ik voelde je hand en vroeg aan je wat ik voor je kon doen.

Je antwoordde: 'Gewoon hier bij me zijn, ja, er-zijn...'

2.3 IK EN JIJ - BUBER -

In den beginne is de relatie

Het leven van het kind in de moederschoot, voor de geboorte, is een puur natuurlijke verbondenheid, een lijfelijke wisselwerking. De geboorte is een plotselinge losmaking. Het kind komt in een onbekende wereld terecht, het heeft nog geen enkele ervaring. Voor de volwassen mens bestaat de wereld uit vertrouwde objecten, maar het kleine kind moet door ingespannen handelen de dingen leren kennen. De kleine handjes grijpen schijnbaar doelloos in de lege lucht en de blik in de oogjes zal zich na lang oefenen ergens aan vasthechten. Handjes en oogjes ervaren geen objecten maar een 'tegenover'. In het kind werkt de drift om alles tot 'Jij' te maken. Buber wijst er op dat het kind niet eerst een voorwerp waarneemt en er dan pas mee in relatie treedt, nee, het kind streeft allereerst naar relatie. 'In den beginne is de relatie' zegt Buber, 'als bereidheid, als een soort 'aangeboren Jij'. De ontwikkeling van het kind hangt samen met zijn verlangen naar het Jij, de vervulling of teleurstelling van dit verlangen.'

'Aan het Jij wordt de mens tot Ik'. In de vele afwisselende relaties wordt geleidelijk het Ik-bewustzijn helderder. Het verschijnt steeds in de relatie tot 'Jij', totdat het kind ontdekt dat het niet zelf het 'Jij' is. Op dat ogenblik springt de 'band' en het Ik staat, als losgemaakt, tegenover zichzelf. Dit Ik is nu in staat relaties aan te gaan met de dingen in de wereld. Hij ziet samenhang, alles krijgt zijn plaats. Het is de Ik-Het relatie. In de Ik-Het wereld kan en moet men leven, maar hierin verschijnen ook steeds weer de Jij-momenten. Buber noemt twee grondwoorden die de mens gebruikt. Het ene grondwoord is: Ik- Jij. Het andere grondwoord is Ik-Het. (I.p.v. 'Het' kan er ook staan 'Hij' of 'Zij') 'Maar', zegt Buber, 'Het Ik van het grondwoord Ik-Jij is een ander Ik dan dat van het grondwoord Ik-Het. Dus het Ik van de mens is tweevoudig en ook zijn wereld is tweevoudig.' Er is geen 'los' Ik, op zich zelf, als de mens Ik zegt bedoelt hij Ik-Jij of Ik-Het. Ik denk iets, ik voel iets, ik neem iets waar, enz. 'Ja zeker', zeggen we, 'daaruit bestaat het leven

van de mens'. We doen 'iets'. Echter, Buber zegt: 'Uit al die bezigheden alléén bestaat het leven van de mens niet. Ze vormen wel de grondslag van het rijk van het 'Het'. Maar het rijk van het 'Jij' heeft een andere grondslag. Wie 'Jij' zegt richt zich niet tot 'iets', tot een object, maar hij staat 'in relatie'. De wereld van onze ervaringen behoort tot het grondwoord Ik-Het; het grondwoord Ik-Jij echter sticht de wereld van de relatie. De wereld van de relatie hoort thuis in het leven met mensen. De relatie is daar openlijk, in de vorm van taal. Daar kunnen wij het Jij geven en ontvangen.'

De Het-wereld, de wereld van dingen en ervaringen, is voor de mens de wereld waarin hij kan en moet leven. Hierin verschijnen ook de Jij-momenten, binnen de relatie. Maar ook het Jij valt vaak terug tot 'Het' in de ding-wereld. Of het Jij wordt teruggeduwd in de ding-wereld. We kunnen er niet omheen om Jij te zeggen tegen ouders, partner, een goede vriend, maar bedoelen we vaak niet Het? Worden ook de beste relaties soms geen 'dingen' die we ervaren en gebruiken? Men kan niet voortdurend en uitsluitend in een Ik-Jij relatie leven. Het Jij wordt vaak tot Het, maar kan weer terugkeren tot Jij. In het algemeen gezegd: Zonder Het kan de mens niet leven, maar wie enkel met een Het-wereld leeft is niet de mens! Door de toenemende wetenschap, kennis van de natuur, van de maatschappelijke structuren en van de technische prestaties wordt de wereld van de dingen, de objecten, steeds uitgebreider. De mensen die in de wereld van objecten staan, worden steeds bekwaamer om ze te gebruiken. Buber waarschuwt ons: 'De toenemende bekwaamheid van de mens in het gebruik van de Het-wereld gaat vaak samen met een vermindering van de menselijke relatiekracht, de enige kracht waardoor de mens 'in de geest' kan leven.' Buber noemt 'geest' een typisch menselijke uiting: het antwoord van de mens aan zijn Jij. Geest staat tussen Ik en Jij. De mens leeft in de geest als hij zijn Jij kan antwoorden, dat wil zeggen als hij met zijn hele wezen in de relatie binnentreedt. De dingen van de Het-wereld moeten meer 'tegenwoordig' worden aan de mens. Dat maakt het leven zinvol. Deze zinvolheid wordt bedorven door de mensen die

genoegen nemen met de Het-wereld, ze gebruiken wel, maar ontvangen niet. Wij zullen aan de volgende generaties moeten leren hoe men leeft 'in de geest', namelijk voor het aangezicht van het Jij. Te allen tijde staat de Het-wereld klaar om Jij te worden, maar hebben wij de personen niet opgesloten in de geschiedenis en hun woorden niet in bibliotheken? Zijn we er al niet ongevoelig voor geworden? We werken met 'instellingen', maar dat is wat anders dan 'gemeenschap'. Gemeenschap ontstaat doordat allen in een levende onderlinge relatie staan. Het gaat om de centrale tegenwoordigheid van het Jij, waarin de geest huist. Het gemeenschapsleven van de mensen kan de Het-wereld niet missen; maar de economie, waar de wil tot NUT huist, en de staat, waar de wil tot MACHT huist, hebben maar zolang deel aan het leven als ze deel hebben aan de Jij-zeggende geest. Als zij die geest afzweren hebben zij het leven zelf afgezworen. Buber noemt zo'n periode ziekelijk! De Het-wereld wordt dan niet meer bevrucht door de toestromende Jij-wereld. De mens schikt zich in een wereld van objecten en bezwijkt er voor. Een cultuur die zijn centrum niet meer heeft in het levende relatieproces verstart tot Het-wereld. En alleen een nieuwe ontmoeting, een nieuw antwoord van mensen tot hun Jij, een nieuw antwoord van de cultuur aan zichzelf kan hier bevrijding brengen.

Conclusies voor zorgverleners

Wat kunnen zorgverleners met dit Ik-Jij verhaal? Er is een zorgvrager en een zorgverlener. De zorgverlener komt binnen bij de zorgvrager met de vraag: 'Dag, hoe gaat het vandaag?' Wacht ze op een antwoord dat niet zo snel komt, of gaat ze door met het werk dat ze moet doen: helpen met wassen, aankleden, eten... Is ze met haar gedachten bij 'haar' zorgvrager? Heeft ze lichamelijk contact, een hand vasthouden, een streling, oog-contact? Treedt ze met haar in relatie, wordt de zorgvrager Jij voor haar? Als het goed is wordt het een ontmoeting. De zorgvrager vertelt 'haar verhaal', zo goed als dat mogelijk is. Misschien is dat alweer hetzelfde verhaal als gisteren, maar het is haar persoonlijk verhaal, uit haar eigen

kleine wereldje. De zorgvrager heeft niet veel verhalen meer, ze beleeft ook weinig nieuws. Haar ogen stellen ook vragen: 'haal mij uit mijn eenzaamheid, vertel me over de buitenwereld, aanvaard mij...' 'Wat 'bezielt' de zorgverlener? Is ze er 'met hart en ziel' bij of antwoordt ze gedachteloos en automatisch? Voelt de zorgverlener zich soms ook niet gevangen in de 'instellingen' van de Het-wereld? Instellingen waar men slechts een functie is, waar concurrentie is, waar men onderhandelt, waar de 'gang van zaken' zich voltrekt! Instellingen die het object-mens zien, maar niet déze persoon! De zorgverlener heeft ook andere verplichtingen. De Het-wereld legt beslag op haar. Toch blijft de eis gelden: vergeet het Jij niet. Laat de geest, de bezieling aan het woord blijven. Ga het avontuur aan van de echte ontmoeting met de echte mens, zo komt er ruimte voor de geest die onze cultuur, onze Het-wereld weer kan vernieuwen.

2.4 VRAGEN EN REFLECTIE

Zoals in de inleiding van dit boek is aangegeven zijn er geen goede of foute antwoorden. Uw verhaal is altijd goed.

- 1 Wat voor relatie heeft u met degene voor wie u zorgt?
Ik-Jij, Ik-Het, of beide? Geef er eens een voorbeeld van.
- 2 Is er invloed van de Het-wereld op uw zorgrelatie?
Is die invloed positief of negatief?
- 3 Noem eens een moment in de zorg dat het Jij even moet uitwijken naar het Het (met andere woorden: dat het subject een object wordt).
- 4 Wat zou u willen veranderen in de zorgrelatie en de wereld daar omheen?
- 5 Wat vindt u van de volgende uitspraak:
'Ik vind afstand tussen mij en de zorgvrager wenselijk.
Ik wil mijn 'ik' beschermen. Als ik geen Ik-Jij relatie aanga, maar alles objectief bekijk, kan ik mijn werk beter en vlugger doen.'



3 En tegelijkertijd geeft die ander mij vleugels

In het derde hoofdstuk bekijken de deelnemers een schilderij en vertellen ze aan elkaar wat ze zien op het schilderij. Misschien herkennen enkele deelnemers zich in de afbeelding of juist niet. Daarna lezen de deelnemers een dagboekfragment. Dit fragment is een inleiding op wat filosoof Emmanuel Levinas vertelt over relaties. In dit cursusboek gebruiken de deelnemers zijn ideeën om met elkaar na te denken over (menselijk) contact, (on)macht, (on)afhankelijkheid in de eigen zorgrelaties. Tegelijkertijd denken de deelnemers na over de vraag: 'Wat doet de zorgvrager met mij als ik zorg verleen?'

3.1 AFBEELDING

Vragen bij de afbeelding:

- Wat is er te zien op het schilderij?
- Wat roept de afbeelding bij u op?
- Doet het u denken aan een zorgsituatie uit uw eigen leven? Wilt u daar iets over vertellen?

3.2 DAGBOEKFRAGMENT

Dinsdag 7 oktober 2003

Het is midden in de nacht, maar ik wil toch even vertellen wat er door me heen gaat. Soms begrijp ik het niet zo goed. Eigenlijk leef ik op het moment in dankbaarheid. Ik ben dankbaar omdat Doortje me toelaat, de zorg toelaat. Ik voel me dankbaar omdat mama en ik zo dicht bij haar mogen komen. Ik begrijp wel dat het te maken heeft met de band die we in ons leven hebben opgebouwd, maar dan toch. Zo dichtbij! Het is soms net alsof ik een verhaal speel. De ervaring is uniek. Het geeft me zo'n rijk gevoel. Doortje pakte plotseling mijn hand vast en zei dat ze het zo fijn vond dat ik er was en daarna gaf ze een kus op mijn hand. Dat is toch fijn! Dat ik zoiets mag ervaren, dat ik dat mag voelen! Mama en ik hebben Doortje voorgelezen over de kleurrijke vogel en de witte bloesem. Daarna pap eten, hapje voor hapje. Langzaam liet ik de Brinta-pap met veel witte suiker in haar mond naar binnen glijden.

Doortje, ik aai over je witte zachte haren en vertel je hoe mooi ik het vind dat je altijd bezig bent met zingeving. Je bent altijd op zoek geweest naar licht. Zelfs nu wil je alles weten over de film 'Behind the Sun' van de filmsalon. Je geeft je mening over hoe mensen cirkels in het leven kunnen doorbreken of juist vast blijven zitten in een cirkel. Soms wil je ook helemaal geen zorg, maar gewoon praten net als mijn vader. Filosoferen over het leven. En toch ben je zo primair, zo dichtbij.

Mama, wat ben ik blij met jou: je lach, je sterke persoonlijkheid, je tederheid, je echtheid. Dank je wel voor alweer zo'n moment van verbondenheid hier bij Doortje, aan haar bed. Doortje noemde de zorg die ze ontvangt 'onbaatzuchtig', maar ik denk dat het daar niets mee te maken heeft. We zijn samen, omdat we dat graag willen. Het staat op zichzelf.

Het voelt wel vreemd dat ik me zo dankbaar voel omdat ik zorg mag geven aan Doortje. Vandaag was ik zo gelukkig, misschien omdat ik het gevoel heb dat ik haar gelukkig maak door er te zijn. Misschien ook wel omdat ik liefde voel en dat is me zo dierbaar. Ik merk dat ik niet alleen naar Doortje ga voor haar, maar ook voor mezelf, als ik eerlijk ben. Zij maakt mijn leven zinvol. Soms is mijn gevoel zo ontzettend groot, haast te veel. Meestal als ik weggrijd met de auto, huil ik even. Van mensen houden is ook angstig omdat ik weet dat ze doodgaan. Dat is voor mij de moeilijkheid van dit leven, steeds weer die overgave en dan weer loslaten. Toch voel ik me rijk!

3.3 EN TEGELIJKERTIJD GEEFT DIE ANDER MIJ VLEUGELS - LEVINAS -

Wat is er te zien en te ervaren wanneer een ander mens voor mij staat? Levinas is een Joods denker. Hij gaat uit van de joodse wijsheid en de Heilige Boeken. De relatie tot het goddelijke verloopt, volgens hem, via de relatie tot de mensen en valt samen met de sociale rechtvaardigheid. De profeten bekommerden zich om de armen, de weduwen, de wees en de vreemdeling. Zij wijzen op de persoonlijke verantwoordelijkheid die de ene mens tegenover andere mensen heeft. De eerste relatie van de mens tot wat dan ook in de wereld, loopt via zijn verhouding tot de mens. Zo krijgt de wereld zin voor de mens vanuit een menselijke samenleving. Ik leer de ander kennen en begrijpen door met hem te spreken. Ik ontmoet hem. Probeert men tegenwoordig ook niet conflicten op te lossen door 'te praten'? Een poging waarmee men de eigen weerstand en die van de ander tot verzoening tracht te brengen? Door de dialoog leren we van elkaar en leren we ook het eigen standpunt te relativieren, wat heel verrijkend kan zijn. Het is de ontmoeting van mensen die hun eigenheid inbrengen en de eigenheid van de ander, als een nieuw element, respecteren. Levinas wijst vervolgens op de bijzondere ontmoeting van mens tot mens in het contact met het gelaat, het gezicht van de ander. Ontmoeting is: met een ander mens van aangezicht tot aangezicht in betrekking staan. Het gezicht is de

persoonlijke presentatie van de ander. Het is zijn blik, zijn naakte ogen die mij aankijken. De blik van de ander is een uitnodiging om met iemand te spreken, een uitnodiging tot sociale omgang. Wij moeten ons inzetten om met dit wezen samen te leven. Het gaat om de aanwezigheid van de een bij de ander. In dit contact verschijnt de ander als degene die spreekt; die in zijn gelaat vragend en smekend voor het 'ik' staat. Levinas zegt: 'In de ogen van de ander staat het allereerste gebod beschreven: gij zult niet doden, dood mij niet.'. De absolute naaktheid van het gelaat, dit weerloze, onbedekte, onbeklede en ongemaskerde gelaat, verweert zich tegelijkertijd tegen mijn macht en eventuele gewelddadigheid. Het zegt 'nee' tegen mij. Het toont geen vijandigheid maar laat de onmogelijkheid zien om iemand die dit gelaat presenteert te vernietigen, te doden, kwaad te doen. De grond van deze verhouding van geweldloosheid ligt volgens Levinas in het feit dat de mens schepsel is. God heeft de mens tot bestaan geroepen en in de scheppingsorde geplaatst. Levinas benadrukt het aangesproken- worden van de mens door God. God gaf de mens de naam Adam en Adam nam die naam van God aan. Op dat moment werd de mens pas echt geschapen. God heeft 'jij' tegen hem gezegd en hem tot gesprekspartner gemaakt. Daardoor werd de mens antwoordend. Niet het spreken maar het luisteren is het belangrijkste. Niet alleen voor de relatie tot God maar voor het hele menszijn geldt dit antwoordend in het leven staan. De mens zal overal vragen ontdekken waarop hij zijn verantwoord antwoord moet geven. Schepsel zijn is een situatie waarin tirannie is uitgesloten. De alleenspraak moet plaatsmaken voor een gesprek en ontmoeting van mens tot mens. Het gelaat van de ander biedt ons tegenstand doordat het zich naar ons toewendt en zo maakt het geweldloosheid mogelijk en vrijheid. Als gesprekspartner stelt de ander zich tegenover mij op (niet 'tegen' mij!). Hoe werkt hij op mij in? Ik erken hem, ik geloof in hem. Zijn blik bevestigt mij. Als ik oog in oog met hem sta kan ik hem ook niet ontkennen. Levinas spreekt van een houding van respect, wederzijdse eerbied, van antwoord in de taal, van ver-antwoordelijkheid in de daad. Eerbied is een relatie tussen gelijken. Er is een 'wij' ontstaan. 'Wij' geven

elkaar een gebod gericht op een werk van rechtvaardigheid. De verhouding van mens tot mens maakt de rechtvaardigheid mogelijk. 'Wij' vechten voor rechtvaardigheid. Dit houdt in dat men de gelijkheid erkent ook in een wereld die dit nog niet doet. Het gezicht van de ander spreekt, het is een levend gezicht. Levinas zegt: 'het gezicht komt op bezoek, telkens anders'. Het dringt zich aan mij op; ik kan niet doof blijven voor zijn appèl en ik kan het ook niet vergeten. De aanwezigheid van het gezicht betekent een aanmaning die ik niet kan afwijzen. Ik kan ook het antwoord op zijn vraag of zijn opdracht niet laten vallen. Ik-zijn houdt in dat ik mij niet aan mijn verantwoordelijkheid kan onttrekken. Ik ben onvervangbaar: niemand kan namelijk in mijn plaats verantwoordelijk zijn. Het ik kan onmogelijk zijn post in de steek laten. 'Het gezicht dat zich naar mij toekeert is naakt', zegt Levinas. 'Het breekt met de gewone orde van zaken. Het drukt verlatenheid uit en verlegenheid. Zijn verzoek is niet brutaal genoeg om verzoek te zijn, hij durft niet genoeg. Hij trekt zich terug terwijl hij binnenkomt. Hij blijft alleen aanwezig voor iemand die bereid is aan zijn verzoek gevolg te geven. Het gezicht spreekt ons toe. Een naaste is naderbij gekomen.'

Conclusies voor zorgverleners

Als we Levinas' filosofie toepassen op de zorg kunnen we zeggen dat de zorgverlener wordt 'aangesproken' door degene die de zorg nodig heeft. De ander kijkt mij, zorgverlener, aan. Uit de uitdrukking van het gezicht van de zorgvrager valt een vraag af te lezen. De zorgvrager vraagt om erkenning en aanvaarding. Levinas noemt deze vraag: 'dood mij niet'. Hij legt dit uit als: respecteer mij en laat mij tot mijn recht komen. In een relatie als deze ontstaat dan echte interesse van de zorgverlener in de zorgvrager. De zorgverlener wil zich ook laten aanspreken. Hij wil voor de ander staan en hem tegemoet gaan. De zorgverlener heeft de bereidheid tot luisteren, openheid en gastvrijheid. Het antwoord van de zorgverlener op de zorgvrager lijkt wel een soort bevrijding van degene die de zorg nodig heeft. En tegelijkertijd geeft die ander mij vleugels.

3.4 VRAGEN EN REFLECTIE

- 1 De laatste zin van het betoog luidt: '*En tegelijkertijd geeft die ander mij vleugels*'. Kunt u dit uitleggen?
- 2 Denkt u dat u dit verhaal van Levinas over de relatie van mens tot mens kunt gebruiken in de zorgverlening?
Noem enkele punten die u belangrijk vindt.
- 3 Hoe kan contact met de zorgvrager, dit is bijvoorbeeld het oogcontact met de zorgvrager, de relatie tussen u en de zorgvrager beïnvloeden (denk aan de onderlinge gelijkheid)?
Hoe zit het met macht tegenover onmacht, met luisteren tegenover spreken, met geven tegenover ontvangen?
- 4 De situatie van de zorgvrager zou kunnen leiden tot een houding van afhankelijkheid. Hoe ga je daarmee om?
Heeft u zich wel eens afhankelijk gevoeld ten opzichte van anderen?
- 5 Levinas heeft het over 'het gelaat', 'het gezicht', maar kan het ook zo zijn dat u of degene voor wie u zorgt weleens een masker draagt?



4 Geven en ontvangen

In dit vierde hoofdstuk worden de deelnemers uitgenodigd om gezamenlijk een schilderij te bekijken waarop een zorgrelatie is afgebeeld. Nadat de deelnemers met elkaar hierover gesproken hebben lezen ze een dagboekfragment over een zorgsituatie. Dit fragment is bedoeld ter inleiding van enkele thema's over zorgrelaties uit de contextuele benadering. De grondlegger van deze benadering is Ivan Boszormenyi-Nagy. Aan de hand van enkele vragen gaan tenslotte de deelnemers dieper in op thema's als loyaliteit, erkenning, geven en ontvangen in de eigen zorgrelatie.

4.1 AFBEELDING

Vragen bij de afbeelding:

- Wat is er te zien op het schilderij?
- Wat roept de afbeelding bij u op?
- Doet het u denken aan een zorgsituatie uit uw eigen leven? Wilt u daar iets over vertellen?

4.2 DAGBOEKFRAGMENT

Zondag 13 mei 2001 (Moederdag)

Mooi, oprecht, pijnlijk en machteloos zijn de woorden die door me heen waaien. Het was zo fijn dat papa vandaag werd geholpen door een fantastische verpleegkundige. Daarmee helpt ze ook mij en mijn familie. Ik mocht helpen met de verzorging en nog steeds ben ik er verbaasd over hoe ik dat zonder nadenken ineens doe. Het wassen van de dunne armen en benen van papa geeft me een vredig gevoel. Het fijne gevoel doet me denken aan de momenten dat ik als klein meisje de harige blote sterke armen van papa voelde als hij me door de lucht liet zwieren. Ik herinner me dat hij met zijn arm vaak giraffe speelde en dat ik mijn handen om deze arm klemde om de giraffe te beschermen. Ik denk aan de momenten dat ik op straat arm in arm met papa stond te luisteren naar jazz-muzikanten en aan al die keren dat ik aan zijn arm mocht lopen als hij me kwam ophalen van het station. Ik besepte dat ik zo nooit meer met hem zou lopen. Tranen liepen over mijn wangen van een gelukkig verdriet.

Lieve pap, ik verzorg je lichaam, was je zachte behaarde arm en smeer je benen in met fris geurende bodylotion. Juist dit contact, juist dit verzorgen samen met de verpleegkundige, neemt iets weg van mijn gevoel van machteloosheid. Je was zo dankbaar voor de verzorging en bedankte de verpleegkundige met de woorden: 'je bent de beste zuster van Nederland'. Wat een verschil met de dag ervoor toen je boos werd op een andere verpleegkundige omdat ze zomaar vroeg waarom je eigenlijk geen morfine wilde. Na de verzorging wil je even slapen en ik houd je hand vast. Ik weet dat mijn zus zo komt en dat je naar haar hand verlangt. Ik weet dat mijn broer vanavond komt en dat jullie samen zijn bijzonder is, ik weet dat mama er altijd is en dat zij ervoor zorgt dat je geen moment van de dag alleen bent. Ieder draagt op zijn eigen wijze een steentje bij aan het verzachten van jouw pijn.

Ik denk aan de Mei-doorn. Hij staat in bloei nou, overal, langs de weg, in tuinen en perken. Ik geniet van de kleuren vooral als net als vandaag de hemel zo blauw is en de zon lekker warm. De Meidoorn, ik hoor je adem, moeizamer dan een week geleden. Je bent helder in geest, maar je lichaam functioneert nauwelijks meer. Je praat, bent lief, hebt pijn, verkrampst af en toe, huilt en glimlacht. Ik wil je bedanken voor het leven wat je me gegeven hebt, ik wil het doorgeven, ik wil je energie en kracht voortzetten, ik wil jouw dansend spelend zingend kind blijven. De Meidoorn, zo voel ik me nu, jouw pijn steekt mij. Toch straal ik als ik bij je ben. Ik denk omdat je altijd zo graag wilt dat ik een stukje leven kom brengen, pratend over ganzen, ezels, terrassen, literatuur, zee, steden en velden, pratend over mensen die ik bewonder. Ik denk ook dat juist dat hetgeen is wat je me hebt geleerd, bewondering voor het leven, ook al steekt het soms, zoals de Meidoorn. Jij gaat langzaam het leven verlaten, misschien wel voordat de Meidoorn is uitgebloeid.

4.3 GEVEN EN ONTVANGEN - BOSZORMENYI-NAGY -

De balans van geven en ontvangen is een van de kernthema's van de contextuele benadering, maar wat is precies de inhoud van die benadering?

Vanaf het begin heeft de contextuele benadering zich gericht op de maatschappij als context, (context als achtergrond, omgeving, invloedssfeer en dergelijke). Ze probeerde de maatschappelijke werkelijkheid doorzichtig te maken en antwoorden te geven op de invloed van de maatschappelijke werkelijkheid op overbelaste, geïsoleerde en gebroken gezinnen. De contextuele benadering is een relationele benadering. Dat wil zeggen dat ze zich in haar hulpverlening en aandacht niet alleen op de zorgvrager richt, maar oog heeft voor de relaties waarbinnen de zorgvrager leeft. Het is dus een familieaangelegenheid. De vele relaties binnen de familie beïnvloeden elkaar. Het woord gezinszorg is nog niet breed genoeg,

de contextuele benadering spreekt liever van familiezorg. Ze heeft ook oog voor de relaties van de gezinnen waaruit de ouders voortkomen. Hoe gaan zij om met hun ouders of hoe stonden (staan) hun ouders (de grootouders) tegenover deze ouders. De term contextueel heeft dus betrekking op alle personen die eventueel gevolgen ondervinden van de hulpverlening. Het is met recht een 'meersydig contract'. Het doel van de contextuele benadering blijft steeds: bijdragen aan het welzijn van personen. De zorg is gericht op het zieke of zwakke individu, maar evengoed ook op de relaties en relatieproblemen die de zorg tegenkomt. Binnen het geheel van de relatie-context zijn verschillende aspecten te onderscheiden waar de hulpverlening zich op zou kunnen richten. Er zijn vier dimensies binnen de relaties:

- 1 De eerste gaat over de feiten zoals ze er nu eenmaal zijn: de lichamelijke handicap, of je man of vrouw bent, de ziekte die je hebt, de sociale achtergrond, je eigen cultuur, een eventueel huwelijksconflict, de jeugd die je gehad hebt, de oorlog die je hebt meegemaakt, de plaats die je inneemt in het gezin etcetera. De hulpverlener kan hier naar informeren.
- 2 De tweede dimensie is van psychologische aard: wat er binnen in de mens gebeurt op emotioneel vlak, in fantasie, dromen en dergelijke. Maar ook hoe je in de loop van je leven de feiten waarmee je moest leven hebt verwerkt. En of je ze wel verwerkt hebt. Wat heb je er aan overgehouden? Tevredenheid of wrok, voel je je tekort gedaan door het leven, door je medegezinsleden of heb je aan de vroegere ervaringen een plaats gegeven en kun je er mee leven?
- 3 De derde dimensie betreft de organisatie en patronen binnen het gezin. Hoe zijn de rollen verdeeld? Wie oefent de meeste macht uit? Hoe verloopt de communicatie? Door hier op te letten krijgt men inzicht in de onderlinge relaties in het gezin (de interacties).
- 4 De vierde dimensie betreft de ethiek in de relaties. Het is een kracht die relaties in gezin en maatschappij bij elkaar houdt door betrouwbaarheid. Ethiek is hier niet een stel morele voorschriften in verband

met goed of kwaad; de relationele ethiek is er op gericht dat mensen komen tot een evenwichtige rechtvaardigheid in hun onderlinge betrekkingen. Wil een gezin gezond functioneren dan moeten de onderlinge relaties zo zijn dat iedereen rekening houdt met wat voor ieder ander van levensbelang is. Dus ieder lid van het gezin heeft er recht op dat andere gezinsleden rekening houden met zijn of haar welzijn. Dit principe van rechtvaardigheid is de basis van de ethiek van relaties. Ieder heeft er recht op en ieder is het ook verschuldigd. Dit geeft vertrouwen aan de leden van het gezin. Wanneer ben je tevreden over relaties? Niet alleen doordat je eigen behoeften worden vervuld, maar ook door de zorg die je zelf aan een ander geeft. Je geeft en je ontvangt. Je ontvangt ook door te geven. Je ziet in dat je een ander iets verschuldigd bent: hulp of dankbaarheid en je geeft dat dan ook. En dit geven is tevens een ontvangen. Het onderlinge vertrouwen wordt er sterker door.

Geven en ontvangen

Moet en kan men altijd evenveel ontvangen als geven? Het doel is volgens Nagy dat er een evenwicht bestaat tussen geven en ontvangen. Dat niet de een zichzelf helemaal wegcijfert en opoffert voor de ander. Het evenwicht tussen geven en ontvangen is een vorm van rechtvaardigheid. Maar er zijn bijzondere omstandigheden. Het jonge kind zal veel zorg en aandacht ontvangen van de ouders en nog niet veel teruggeven. Een ziek of zwak gezinslid zal extra zorg nodig hebben. Geven en ontvangen hangen samen met het gevoel van eigenwaarde. Door te geven of zorg te dragen ontvang je, want hierdoor wordt het gevoel van eigenwaarde vergroot.

Loyaliteit

De zorg en liefde van de ouders roept in het kind een houding van vertrouwen en loyaliteit op. Het kind voelt dat het zijn ouders iets verschuldigd is: liefde, afhankelijkheid. Volwassen kinderen nemen vaak verantwoordelijkheid op zich ten aanzien van hun ouders, als deze oud

worden of kwetsbaar zijn. Soms wordt de loyaliteit in de relaties erg op de proef gesteld. De ouders gaan scheiden. Het kind maakt onenigheid mee of veel ruzie. Moet het kiezen tussen de ouders? Het kind wil toch loyaal blijven tegenover beide ouders, zelfs als een van de twee tot zondebok wordt gemaakt. Het geeft zijn solidariteit niet gauw op.

Erkenning

Een van de oorzaken van verslechtering van relaties is het gebrek aan erkenning. Een kind dat zich op zijn manier inspant om beide ouders met elkaar te verzoenen, heeft recht op erkenning, op een compliment. Een oudere die vertelt over haar jeugd als oudste meisje in een groot gezin, dat voor veel werk moest opdraaien en zelf niet aan haar trekken kwam, zegt: 'Het was je plicht. En ik kreeg er nog geen dankjewel voor! En mijn jongere zusje stak geen hand uit, alles kwam op mij neer'. Ze heeft in haar jeugd geen erkenning gekregen. Het was haar plicht! Maar de erkenning was haar goed recht. Ze denkt nog met wrok aan die tijd terug. 'Ik heb geen jeugd gehad'. Toch is er een zekere loyaliteit gebleven: 'Ach ja, mijn moeder kon het ook niet alleen aan, dus ik hielp zo goed mogelijk mee'. Deze oudere laat in haar gedrag zien dat ze zich nog vaak verongelijkt voelt, dat ze bang is om tekort te worden gedaan, dat ze weinig vertrouwen heeft in anderen. Ze leeft op als een ander haar prijst om haar hulpvaardigheid aan haar moeder en het vroegere gezin. Ze voelt dan erkenning. Vanuit dit voorbeeld bekijken we het verschijnsel dat Nagy gerechtigde aanspraak noemt.

Gerechtigde aanspraak

Vanuit het verleden hebben mensen soms iets te goed zoals waardering die ze niet gekregen hebben. Hun reactie kan heel agressief zijn zodat ze wraakzuchtig en gevoelloos omgaan met de rechten van mensen met wie ze nu samenleven. Dergelijk gedrag vernietigt alle vertrouwen en wederkerigheid waardoor mensen zich doorgaans staande houden in hun gemeenschap. Nagy noemt dit: destructief gerechtigde aanspraak.

Mensen die niets te maken hebben met het verleden van de persoon die onrechtvaardig werd behandeld, worden er het slachtoffer van. Op hun beurt keren zij zich weer tegen de agressieve persoon die daarmee opnieuw teruggeduwd wordt in de vroegere situatie waarin ze al zozeer tekort werd gedaan. Een moeilijke situatie die misschien verzacht kan worden als de anderen (de slachtoffers) begrip kunnen opbrengen voor de oorzaak van de agressiviteit; als er mensen zijn die met de agressieve persoon kunnen praten over vroeger en haar alsnog erkenning geven en misschien haar betrekken in een nieuwe vorm van geven aan anderen, maar nu vergezeld van een nieuwe dankbaarheid. Mogelijk ontstaan daardoor nieuwe betere relaties.

Onpartijdigheid of meerzijdige partijdigheid

De zorgverlener moet nooit partij kiezen voor één gezinslid. Hij (Zij) kan wel beurtelings aan iemands kant gaan staan om elk van de standpunten te bespreken en in dialoog te brengen. Zo krijgen alle gezinsleden een ruimere houding ten opzichte van elkaar. Ieders rechtvaardige aanspraken en verplichtingen worden dan erkend in plaats van de wereld te bekijken vanuit vooroordelen waarbij een iemand tot zondebok wordt gemaakt. Mensen zijn blij en tevreden omdat ze voldoende vertrouwen hebben gegeven om zichzelf te uiten en naar de ander te luisteren. Zo wordt er vertrouwen opgebouwd en ontstaat 'goodwill' naar elkaar toe. Samen zien de gezinsleden in dat sommigen niet voldoende erkenning hebben gekregen. De hulpverlener kan aan de verbitterde persoon vragen: 'Wilt u nog eens vertellen hoe u oneerlijk werd (wordt) behandeld?'. Zo wordt de dialoog gaande gehouden. Als bijvoorbeeld ouders klagen dat hun kind echt fout gedrag vertoont, luistert de hulpverlener in alle ernst, maar hij zal daarna ook vragen wat er zoal goed is aan het kind.

Ontschuldiging

Het woord zegt het al: iemand ontdoen van zijn schuld. Wij zeggen ver-ont-schuldiging (maar dat heeft de bijklank van 'goed-praten'). Zo

kunnen ouders het gedrag van hun ouders ontschuldigen. Dat is soms heel moeilijk. De relatie lijkt voorgoed te zijn bedorven. De wrok zit soms heel diep. Maar als mensen bereid zijn een poging te doen tot ontschuldiging en vergeving is dit een eerste stap tot verbetering van relaties. Men gaat op zoek naar goede dingen in het leven en verlangt naar een bevrijding van een gevoel van verbittering.

Conclusies voor zorgverleners

Wat kan de gewone hulpverlener, verzorger, mantelzorger met deze theorie van de contextuele benadering doen? Hij (zij) is toch geen therapeut! Dat is ook zo, maar de uitgangspunten van deze benadering (benadering = hoe men elkaar nader komt) zijn de moeite waard om kennis mee te maken. Volgens Nagy ligt aan de basis van goede gezonde relaties een proces van wederkerig en rechtvaardig geven en ontvangen. Nagy noemt dit ontmoeting. In de ontmoeting is het erkennen van de ander en het ervaren van loyaliteit van belang. Nagy heeft het over het voeren van een dialoog waarin men elkaar ervaringen uit het verleden kan vertellen zonder partij te kiezen of te veroordelen. Nagy vraagt om naar elkaars context te kijken en elkaar langs die weg te begrijpen. Naast de zorgrelatie hebben zorgverleners en zorgvragers namelijk ook nog andere relaties die belangrijk zijn. De invloed van die verbondenheid met anderen is volgens Nagy groot. Daarin zien we ook het wederzijds begrip en de erkenning terugkomen. Bovendien waarschuwt Nagy zorgverleners voor het risico te veel te geven. In een goede relatie hoeft niemand zich geheel op te offeren, een juiste balans van geven en ontvangen verhoogt het gevoel van eigenwaarde van zowel de zorgverlener als de zorgvrager.

4.4 VRAGEN EN REFLECTIE

- 1 Kunt u een voorbeeld noemen waarin u behoefte heeft aan erkenning voor uw positie als zorgverlener?
Kunt u een voorbeeld noemen waarin degene voor wie u zorgt behoefte heeft aan erkenning?
Kunt u een voorbeeld noemen waarin andere familieleden behoefte hebben aan erkenning?
- 2 Heeft u wel eens een bitter gevoel overgehouden aan de situatie waarin u verkeerde?
Kunt u een voorbeeld geven?
- 3 Heeft u iemand wel eens 'ontschuldigd'?
- 4 Voelt u wel eens bewondering voor degene voor wie u zorgt?
Kunt u een voorbeeld geven?
- 5 Probeert u eens op uw manier uit te leggen wat *'het ontvangen door te geven'* betekent.
Pas dit ook toe op uw eigen positie als zorgverlener.

5 Hier ben ik, voor jou!

In dit hoofdstuk bekijken de deelnemers een schilderij en vertellen ze aan elkaar wat de afbeelding bij hen oproept. Daarna lezen de deelnemers een dagboekfragment. Het fragment is een inleiding op het centrale thema van dit hoofdstuk: Hier ben ik, voor jou! In deze uitspraak komt volgens Ricoeur de morele identiteit van een mens tot uiting. Tenslotte gaan de deelnemers aan de hand van vragen met elkaar in gesprek over wederkerigheid in relaties en over kracht en kwetsbaarheid van zorgvragers en zorgverleners.

5.1 AFBEELDING

Vragen bij de afbeelding:

- Wat is er te zien op het schilderij?
- Wat roept de afbeelding bij u op?
- Doet het u denken aan een zorgsituatie uit uw eigen leven? Wilt u daar iets over vertellen?

5.2 DAGBOEKFRAGMENT

Zondag 28 september 2003

Het zonlicht schijnt mooi op jou Doortje, op je zwarte habijt, op je oude gezicht met een jonge uitstraling. Heerlijk hoe we hier samen wandelen, in de herfstzon, omringd door bomen. Een gelukservaring. Ik voel je hand, je knijpt zacht in die van mij. Het is fijn bij jou te zijn, Doortje! Ieder bezoek, ieder samenzijn is bijzonder. We drinken thee in de spreekkamer, rusten uit op ons houten bankje, kijken naar het licht op het water en luisteren naar de wind in het riet. Je vertelt over Afrika en over je bezoeken aan zieke mensen, hoe je door even een hand vast te houden iemand kunt helpen, gewoon door er te zijn! Het contact met de Ander is je bestaan. Je zoekt naar wat er in de ander leeft, naar wat er in jou leeft. De ontmoeting met de ander en met jezelf is mooi, omdat je het binnen laat komen, binnen in je ziel. Zo word je geraakt! En daarin ben je eerlijk. Doortje, je zegt wat je denkt, wat je voelt, zonder enige gêne, zonder beperking. Soms zo ontactisch, haast grappig. Onbevangen ben je dan, kinderlijk! En zo puur! Ik heb God gevonden, zeg je, in de mens!

Doortje, we zijn bijna uitgewandeld, met je duim zet je plechtig een kruisje op mijn voorhoofd. Ik sluit even mijn ogen. Een zegen, zoals bij ieder afscheid. Het is avond geworden, een rode gloed schijnt op Huize Witven en we zwaaien tot we elkaar niet meer zien.

Nu streel ik over jouw voorhoofd. Wat ben je mooi, zo zacht, zo licht, zo breekbaar. Je stem vervaagt langzaam... en langzaam komen de zusters een voor een je kamer binnen. Rustig, betrokken, haast heilig. Het lijkt alsof de kleine slaapkamer ineens veel ruimer is. Ik denk dat wel vijftien zusters rondom het bed staan, vijftien nonnen boven de 75 jaar. Ik aai over je witte haren en zit naast mama op de leuning van de stoel. Buiten valt de regen op het groene veld. Ik mag je vertellen wat er gaat gebeuren. Je ontvangt 'Het Heilig Oliesel', het Sacrament van de Zieken. Daar sta ik dan in deze kamer

vol zusters die om de beurt iets warmes of iets liefs tegen je zeggen. Je kan niet meer praten en ik bedank stuk voor stuk de zusters voor hun lieve woorden. Het is haast surrealistisch. Ineens heb ik de stem van jou Doortje! Ik knik vriendelijk naar de kleine oude zusters en besef dat deze zusters ook jouw familieleden zijn. We bidden samen het Onze Vader en na afloop maak je een klein kruisje met je rechterhand. Ik kan het wel uitschreeuwen in deze stille kamer omdat het zo mooi is, zo teer, zo zacht. De zusters zingen het Salve Regina en jij beweegt je lippen. Het is jouw lied!

Na afloop blijven mama en ik in de kleine kamer. Ik zit achter je op het bed terwijl mama je bouillon laat drinken. Je hoeft niets meer te doen lieve Doortje, alleen maar drinken. Het enige wat mama en ik nog kunnen doen is er-zijn. Ik zie hoe zorgvuldig mama met je omgaat. Ik bewonder die liefde en zie het beeld voor me als we terugrijden door de regenplassen en er een roodroze zon verschijnt.

5.3 HIER BEN IK, VOOR JOU! - RICOEUR -

Idem-identiteit en ipse-identiteit (gelijkheid in eigenheid)

Volgens Ricoeur behoren mensen voor elkaar te zorgen omdat deze zorg bijdraagt aan het opbouwen van een morele identiteit die balanceert tussen hetzelfde zijn als anderen en uniek zijn.

Ricoeur maakt onderscheid tussen de idem-identiteit en de ipse-identiteit van een persoon. De idem-identiteit is dat deel van iemands identiteit die overeenkomt met de identiteit van anderen. Zo zijn we allemaal mensen met erfelijk materiaal, met bepaalde kenmerken. De idem-identiteit beschrijft veelal wat we zijn. De ipse-identiteit is dat deel van een persoon wat onvergelijkbaar en uniek is. De ipse-identiteit is actief en innovatief, verwerft en verwerpt eigenschappen en is onvervangbaar. De ipse-identiteit zegt iets over wie we zijn. Het trouw zijn aan een ander hoort bij deze ipse-identiteit. Niet wat ik ben, maar wie ik ben, maakt dat ik iets

beloof en me aan die belofte houd. De ipse-identiteit is een zelf dat zichzelf (trouw) blijft, omdat het de verantwoordelijkheid neemt voor een verleden waardoor de persoon is geworden tot wie hij is en voor een toekomst die de persoon niet volledig kan voorzien en bepalen. De ipse-identiteit zegt iets over het subject zijn van een persoon. Subject zijn betekent, zonder in algemene waarheden te spreken, antwoord geven op vragen als: Wie ben ik? Wie spreekt? Wie heeft dat gedaan? Wie stelt zich verantwoordelijk voor deze daad? Het is de ipse-identiteit die stelling neemt en antwoordt op de vraag van de ander die zorg nodig heeft met: 'hier ben ik'. Een persoon is gelijk aan anderen (idem-identiteit) en uniek ten opzichte van anderen (ipse-identiteit), maar ook het uniek-zijn ontstaat in de relatie tot de ander en het andere. Hierdoor ontstaat het vermogen van een persoon om een ander persoon te zien als iemand die is zoals ik. De totale identiteit van een persoon is gebaseerd op zelfrespect en respect voor anderen. De sterke ander herkent de kwetsbaarheid van de zorgvrager als iets wat in ieders leven kan voorkomen, dus ook in het leven van de sterke ander. Bovendien is het de kracht van een kwetsbaar persoon om een beroep te doen op een ander en in die zin om zorg te vragen. De relatie vindt zijn oorsprong in het herkennen van de ander als een krachtig en kwetsbaar persoon, net zo kwetsbaar en krachtig als de persoon zelf is. In het karakter van mensen zorgt de idem-identiteit voor stabiliteit en de ipse-identiteit voor een vloeïendheid. Het verschil tussen wat en wie blijft bestaan. Karakter is gelijkheid en eigenheid.

Narratieve identiteit

Een schakel tussen idem- en ipse identiteit is volgens Ricoeur de narratieve identiteit. De narratieve identiteit is dat deel van een persoon wat een verhaal over zichzelf vertelt. Ricoeur hecht een grote waarde aan de verhalen van mensen, aan hun ervaringen, aan hun opvattingen. De wijsheid van de praktijk bepaalt uiteindelijk hoe we met elkaar samenleven. Ricoeur vindt dat de mens over iets unieks beschikt. Dit unieke noemt hij de narratieve intelligentie van de mensen. De intelligentie om

levensverhalen te vertellen of ze op te schrijven waardoor we van elkaar kunnen leren en elkaar kunnen leren kennen. In een verhaal worden niet alleen maar feiten opgesomd, er is ook nog een verwikkeling, ontwikkeling en ontkenning. Goed vertellen berust volgens Ricoeur op het onderscheiden van hoofd- en bijzaken, van belangrijke en onbelangrijke factoren. Het verhaal is afhankelijk van de eigen inzet van de verteller. Volgens Ricoeur leren we onszelf pas kennen door ons te verwerkelijken. Wat zouden we weten over religie zonder de klassieke teksten en rituelen? Wat zouden we weten over liefde en haat zonder de werken van de literatuur? Wat zouden we weten over jaloezie zonder Othello van Shakespeare?

Morele identiteit

In de narratieve identiteit komt naar voren dat een karakter zowel andersheid als eigenheid is, onteigening en toe-eigening, zorg en zorgeloosheid, zelfbevestiging en zelfontkenning. De narratieve identiteit laat zien dat een persoon soms vol overtuiging verantwoordelijkheid neemt en soms in een zoektocht zich afvraagt wat hij moet doen. De narratieve identiteit, het levensverhaal, vertelt over het leven en de keuzes die gemaakt zijn, maar geeft volgens Ricoeur nog niet voldoende antwoord. Antwoorden worden volgens Ricoeur gevonden in iemands morele identiteit. Deze morele identiteit komt tot uiting in de uitspraak: 'hier ben ik, voor jou!'. Hierbij is sprake van een ethisch persoon die streeft naar 'het goede leven, met en voor anderen, in rechtvaardige instituties'. Een ethisch persoon kan het eigen handelen beoordelen als goed handelen. Het middels reflectie streven naar een goed leven houdt in dat er een balans is tussen de idealen die een persoon heeft en de kansen om die idealen te verwerkelijken. Het verwerkelijken van die idealen is verbonden met interpersoonlijke relaties en een rechtvaardige samenleving. Ieder persoon heeft anderen nodig om de vermogens waarover hij beschikt te realiseren. Zonder de ander komt geen enkel vermogen tot bloei, zonder zorg voor de ander is een goed leven niet mogelijk. Zorg wordt gegeven en ontvangen, ze is wederkerig.

Wederkerigheid

Ricoeur maakt onderscheid tussen de uitspraak *do ut des* (ik geef opdat jij geeft) en de uitspraak *do quia mihi datum est* (ik geef omdat mij gegeven is). In de eerste uitspraak is de intentie van het geven gericht op het terugkrijgen van iets (een soort economisch ruilen). In die zin is het een zelf-zuchtige manier van geven, wat contrasteert met het geven in de tweede uitspraak, waar de voorkeur van Ricoeur naar uitgaat. Beide vormen van geven impliceren een zekere wederkerigheid: geven vraagt om iets terug te krijgen. Deze wederkerigheid corrigeert unieke en extreme vormen van toewijding aan andere mensen zoals die van Gandhi of Martin Luther King: *'heb uw vijanden lief'* of *'doe goed tegen degenen die u haten'*. Dit zou je een soort heldendom kunnen noemen. Ricoeur beschouwt deze vormen van verbintenissen als ongewenst, omdat zij een gedrag vooronderstellen met ongelijkheid als algemene regel. Ricoeur pleit voor een wederkerigheid tussen mensen die meer is dan een economische ruil en minder is dan heldendom.

Conclusies voor zorgverleners

Ricoeur gaat uit van de wijsheid van de praktijk; die bepaalt uiteindelijk hoe we met elkaar samenleven. Zonder de verhalen van zorgverleners en zorgvragers zouden we niet goed kunnen begrijpen wat 'zorg' nu eigenlijk is. Wat zouden we weten over mantelzorg zonder de verhalen van degenen die zorg geven en de verhalen van degenen die zorg ontvangen? De verhalen gaan over zorg, compassie, kwetsbaarheid en lijden. Ze gaan over symmetrische relaties tussen mensen die zowel gelijk zijn aan elkaar als uniek zijn ten opzichte van elkaar. Volgens Ricoeur is de identiteit gebaseerd op zelfrespect en respect voor anderen. De sterke ander herkent de kwetsbaarheid van de zorgvrager als iets wat in ieders leven kan voorkomen, dus ook in het leven van de sterke ander. Bovendien is het de kracht van een kwetsbaar persoon om een beroep te doen op een ander en in die zin om zorg te vragen. De relatie vindt zijn oorsprong in het herkennen van de ander als een krachtig en kwetsbaar persoon, net zo

kwetsbaar en krachtig als de persoon zelf is. Zonder de ander komt geen enkel vermogen tot bloei, zonder zorg voor de ander is een goed leven niet mogelijk. Zorg wordt gegeven en ontvangen, ze is wederkerig. Voor zorgverleners is het van belang de kracht en de kwetsbaarheid van zowel zichzelf als de ander te ontdekken omdat daardoor een wederkerige relatie mogelijk wordt.

5.4 VRAGEN EN REFLECTIE

- 1 Ricoeur pleit ervoor dat zorg tussen mensen meer behoort te zijn dan een economisch ruilen en minder dan heldendom.
Herkent u zorgsituaties waarin er sprake is van een economisch ruilen?
Herkent u zorgsituaties waarin u zich een held voelt?
- 2 Zijn er momenten waarin degene voor wie u zorgt krachtig is? Welke?
- 3 Zijn er momenten waarin degene voor wie u zorgt kwetsbaar is? Welke?
- 4 Wanneer voelt u zich krachtig? Wanneer voelt u zich kwetsbaar?
- 5 'Hier ben ik, voor jou!'. Wat roept deze uitspraak bij u op?
- 6 Welke rituelen kent u rondom het loslaten van een dierbare of afscheid nemen van een dierbare?

5.5 'HUISWERK': MANTELZORG: WAT BEZIELT ME?

Zou u voor de laatste bijeenkomst een kort verhaal willen schrijven van maximaal 1 pagina, waarin u de vraag beantwoordt: Mantelzorg: wat bezielt me? Dat is meteen de titel. Uw eigen beleving staat in uw verhaal centraal. Hulpvragen kunnen zijn:

- Waar haalt u kracht uit?
- Wat zorgt wel of niet voor evenwicht in de relatie?
- Wat geeft u 'vleugels'?

6 Beschouwing

In het zesde hoofdstuk vertellen de deelnemers wat ze zien op het schilderij. Daarna lezen de deelnemers korte samenvattingen van de vier verschillende filosofen die hun licht hebben laten schijnen op onderlinge relaties tussen mensen. Vervolgens krijgen de deelnemers alle tijd en ruimte om hun persoonlijke verhaal voor te lezen. Dit verhaal staat in het teken van de centrale vraag in dit cursusboek: *Mantelzorg: wat bezielt me?*

6.1 Afbeelding

Vragen bij de afbeelding:

- Wat is er te zien op het schilderij?
- Wat roept de afbeelding bij u op?
- Doet het u denken aan een zorgsituatie uit uw eigen leven? Wilt u daar iets over vertellen?



6.2 SAMENVATTING: _LOSO_ EN ZORGVERLENING

Ik en Jij

Wat kunnen zorgverleners met het Ik-Jij verhaal van Buber? In de zorgrelatie is er een zorgvrager en een zorgverlener. Hoe verhouden zij zich tot elkaar in deze relatie? Is de zorgvrager een Jij voor de zorgverlener en hoe uit zich dat dan? En andersom? Is er in de zorgrelatie sprake van oogcontact, een hand vasthouden, een streling of een luisterend oor? Is er betrokkenheid van beide kanten? Buber zegt dat mensen van nature verlangen naar relaties die gekenmerkt worden door een Ik-Jij verhouding waarin er sprake is van een echte ontmoeting tussen beiden en onderling respect. Maar ook dat er vaak genoeg relaties zijn die lijken op een Ik-Het. Dat kan ook niet anders volgens Buber, het leven zou anders misschien wel te zwaar worden. Toch waarschuwt Buber ons voor het risico te veel, te lang en te vaak in Ik-Het relaties te blijven functioneren. De ander wordt dan een object in plaats van een persoon. Als zorgverleners herkennen we misschien de afwisseling, de ene keer is degene voor wie je zorgt een echte Jij en soms weer een Het. Misschien is het interessant om erbij stil te staan dat je als zorgverlener voor de zorgvrager ook zowel een Jij als een Het kunt zijn. Buber noemt het aangaan van een Ik-Jij relatie een avontuur en nodigt ons uit de Ander als een Jij te ontmoeten.

En tegelijkertijd geeft die ander mij vleugels

Als we Levinas' filosofie toepassen op de zorg kunnen we zeggen dat de zorgverlener wordt 'aangesproken' door degene die de zorg nodig heeft. De ander kijkt mij, zorgverlener, aan. Uit de uitdrukking van het gezicht van de zorgvrager valt een vraag af te lezen. De zorgvrager vraagt om erkenning en aanvaarding. Levinas noemt deze vraag: 'dood mij niet'. Hij legt dit uit als: respecteer mij en laat mij tot mijn recht komen. In een relatie als deze ontstaat dan echte interesse van de zorgverlener in de zorgvrager. De zorgverlener wil zich ook laten aanspreken. Hij wil voor de ander staan en hem tegemoet gaan. De zorgverlener heeft de bereidheid tot luisteren, open-

heid en gastvrijheid. Het antwoord van de zorgverlener op de zorgvrager lijkt wel een soort bevrijding van degene die de zorg nodig heeft. En tegelijkertijd geeft die ander mij vleugels.

Geven en ontvangen

Volgens Nagy ligt aan de basis van goede gezonde relaties een proces van wederkerig en rechtvaardig geven en ontvangen. Nagy noemt dit ontmoeting. In de ontmoeting is het erkennen van de ander en het ervaren van loyaliteit van belang. Nagy heeft het over het voeren van een dialoog waarin men elkaar ervaringen uit het verleden kan vertellen zonder partij te kiezen of te veroordelen. Nagy vraagt om naar elkaars context te kijken en elkaar langs die weg te begrijpen. Naast de zorgrelatie hebben zorgverleners en zorgvragers namelijk ook nog andere relaties die belangrijk zijn. De invloed van die verbondenheid met anderen is volgens Nagy groot. Daarin zien we ook het wederzijds begrip en de erkenning terugkomen. Bovendien waarschuwt Nagy zorgverleners voor het risico te veel te geven. In een goede relatie hoeft niemand zich geheel op te offeren, een juiste balans van geven en ontvangen verhoogt het gevoel van eigenwaarde van zowel de zorgverlener als de zorgvrager.

Hier ben ik, voor jou!

Ricoeur gaat uit van de wijsheid van de praktijk; die bepaalt uiteindelijk hoe we met elkaar samenleven. Zonder de verhalen van zorgverleners en zorgvragers zouden we niet goed kunnen begrijpen wat 'zorg' nu eigenlijk is. Wat zouden we weten over mantelzorg zonder de verhalen van degenen die zorg geven en de verhalen van degenen die zorg ontvangen? De verhalen gaan over zorg, compassie, kwetsbaarheid en lijden. Ze gaan over symmetrische relaties tussen mensen die zowel gelijk zijn aan elkaar als uniek zijn ten opzichte van elkaar. Volgens Ricoeur is de identiteit gebaseerd op zelfrespect en respect voor anderen. De sterke ander herkent de kwetsbaarheid van de zorgvrager als iets wat in ieders leven kan voorkomen, dus ook in het leven van de sterke ander. Bovendien is het de

kracht van een kwetsbaar persoon om een beroep te doen op een ander en in die zin om zorg te vragen. De relatie vindt zijn oorsprong in het herkennen van de ander als een krachtig en kwetsbaar persoon, net zo kwetsbaar en krachtig als de persoon zelf is. Zonder de ander komt geen enkel vermogen tot bloei, zonder zorg voor de ander is een goed leven niet mogelijk. Zorg wordt gegeven en ontvangen, ze is wederkerig. Voor zorgverleners is het van belang de kracht en de kwetsbaarheid van zowel zichzelf als de ander te ontdekken omdat daardoor een wederkerige relatie mogelijk wordt.

6.3 Vragen en reflectie

Ricoeur zegt dat de wijsheid van de praktijk bestaat uit ervaringen en verhalen van mensen die betrokken zijn bij een situatie. Wat zouden we weten over mantelzorg zonder de verhalen van degenen die zorg geven en de verhalen van degenen die zorg ontvangen?

Voor deze laatste bijeenkomst is aan u gevraagd om een kort verhaal te schrijven met als titel: Mantelzorg: wat bezielt me?

In deze bijeenkomst lezen we de verhalen aan elkaar voor en kijken we gezamenlijk nog eens terug naar de thema's uit de cursus:

- het verschil tussen Ik-Jij relaties en Ik-Het relaties;
- het gezicht en het bestaan van de ander als een oproep om zorg te verlenen;
- de balans tussen geven en ontvangen in een zorgrelatie;
- de wederkerigheid tussen mensen en de kracht van het persoonlijke verhaal.

Over de filosofen

IK EN JIJ

Martin Buber 1878 – 1965

Hij studeerde vanaf 1896 Filosofie en Kunstgeschiedenis in Wenen, Leipzig en andere universiteiten. In 1904 sloot hij zijn studie af met een promotie in beide vakgebieden. Zijn wijsgerig geschrift 'Ik en Jij' stamt uit 1923. In hoofdstuk 2 is gebruik gemaakt van dit geschrift. In 1938 week hij uit naar Palestina, waar hij in Jeruzalem sociale filosofie doceerde. Hij zette zich in voor vreedzame betrekkingen tussen Joden en Arabieren en pleitte voor een 'Hebreeuws humanisme'.

In 1953 ontving Buber de Vredesprijs van de Duitse Boekhandel.

In 1963 ontving hij te Amsterdam de Erasmusprijs.

In 1965 overleed Buber te Jeruzalem, 87 jaar oud.

En tegelijkertijd geeft die ander mij vleugels

Emmanuel Levinas 1906 – 1995

Levinas geldt als een van de grote denkers van de 20ste eeuw. Hij werd gevormd door de joodse wijsheid, de joodse bijbel en de Europese filosofie. In zijn werk 'Het menselijk gelaat', dat is samengesteld uit een aantal essays (1969) komt onder andere aan de orde: de verhouding van het ik tot de ander; hoe ervaar ik de ander? Hoofdstuk 3 is gebaseerd op dit werk.

Geven en ontvangen

Ivan Boszormenyi-Nagy 1920 - heden

Ivan Boszormenyi-Nagy is in 1920 geboren in Hongarije. Hij is sinds 1950 werkzaam in de Verenigde Staten als hoogleraar psychiatrie te Philadelphia. Hij is een van de grondleggers van de gezins- en familie-therapie. In hoofdstuk 4 is gebruik gemaakt van de volgende publicaties: Tussen geven en nemen, Ivan Boszormenyi-Nagy
Foundations of Contextual Therapy, Ivan Boszormenyi-Nagy

Hier ben ik, voor jou!

Paul Ricoeur 1913 - 2005

Ricoeur studeerde in Rennes en Parijs en werd in 1948 hoogleraar in Straatsburg. In 1957 ging hij naar de Sorbonne en in 1966 werd hij hoogleraar in Parijs-Nanterre. Sinds 1973 is hij professor aan de theologische faculteit van Chicago. Het oeuvre van Ricoeur is veelzijdig. Er zijn weinig onderwerpen in de filosofie waarover hij niet geschreven heeft. In hoofdstuk 5 is gebruik gemaakt van de volgende publicaties: Love and Justice, Paul Ricoeur
Oneself as another, Paul Ricoeur
De eigen ander, Jet Isarin
Filosofen van deze tijd, Theo de Boer

Over de auteurs en de kunstenaar

Deirdre Beneken genaamd Kolmer

Zij is onderzoeker aan de Universiteit van Tilburg (Tranzo). Haar onderzoek richt zich op de zorgverantwoordelijkheid van mantelzorgers. Deirdre is tevens werkzaam als gezinstherapeute voor Stichting Mantelzorg Midden-Brabant. In voorgaande jaren heeft Deirdre als pedagoge in de psychiatrie gewerkt en in rehabilitatiecentra voor lichamelijk gehandicapte kinderen in India. Als pedagoge is ze gespecialiseerd in opvoedingsfilosofie.
D.M.Beneken@uvt.nl

Liedy Beneken genaamd Kolmer-Vrensen

Zij is pedagoge en theologe. In voorgaande jaren heeft zij gewerkt als onderwijzeres, als docent pedagogiek en als medewerker in het ouderenpastoraat. Als pedagoge is zij gespecialiseerd in psychoanalyse en opvoeding. Als theologe koos zij de pastorale variant.

Victor Sonna

Hij is kunstschilder en studeert aan de Design Academy in Eindhoven. In voorgaande jaren heeft hij gestudeerd aan de Kunstacademie in Utrecht. Naast zijn werk als kunstschilder maakt Victor ook sieraden en mode-accessoires. In het werk van Victor is zijn Afrikaanse afkomst een bron van inspiratie.
Sonnaviolet@hotmail.com

Over de organisaties en sponsoren

Stichting de Vonk

is een instelling voor katholiek activeringswerk en heeft tot doel vrijwilligers, beroepskrachten, instellingen, organisaties en overheden te motiveren en te activeren tot het nemen van hun verantwoordelijkheid in het realiseren van een meer rechtvaardige samenleving. Haar aandachtsgebieden zijn armoede en sociale uitsluiting.

St. Annastraat 20,
5025 KB Tilburg
tel 013 - 464 76 00
internet: www.stichtingdevonk.nl
e-mail: secretariaat@stichtingdevonk.nl
contactpersoon: Marja Wittenbols

De uitgave van dit boek is mede mogelijk gemaakt door

CZ fonds *Toekenner CZ - zorgprijs 2005 aan 'Mantelzorg: wat bezielt me?*
Rabobank Tilburg en omstreken
Stichting Steunfonds Disk
Stichting Porticus

Stichting Mantelzorg Midden-Brabant

biedt informatie, praktische en emotionele ondersteuning aan mantelzorgers en werkt nauw samen met de verschillende lokale werkgroepen in de regio, met gemeenten en met instellingen op het gebied van zorg en welzijn.

Dr. Deelenlaan 11 ,
5042 AD Tilburg
tel 013 - 544 33 43
internet: www.mantelzorgmb.nl
e-mail: info@mantelzorgmb.nl
contactpersoon: Klaartje van Montfort

COLOFON

opmaak: Looi Naaijken, Kees Kloks
fotografie: Maartje Ansems
druk: Mezclado Tilburg
ISBN 90-78358-01-7