

Blikverfrissing als reisgenoot

Annalies Otten Hagen

2024

Ieders Uitdaging

Je innerlijke doel is ontwaken
Zo eenvoudig is het. Je hebt dat
doel gemeen met alle andere
mensen op de planeet - omdat
dit het doel van de mensheid is

E. Tolle

Inhoud

1	Inleiding	2
1.1	Het MHOOJ-Project	2
1.2	Niet-wetend zijn - het nut van het stellen van vragen	7
2	Zien wat is	13
2.1	Kunst maakt zichtbaar	13
2.2	Balance is not something you find, it's something you create	17
3	Niets is iets in zichzelf	24
3.1	Life is the dancer, you are the dance	24
3.2	Ieder moment is een keuze met twee opties: jezelf evolueren of jezelf herhalen	30
3.3	Alles is beweging - interzijn	33
4	Raakbaarheid - uitdaging of valkuil	36
4.1	Het ene oog ziet, het andere voelt	36
4.2	You're not in the universe, you are the universe	39
4.3	Valkuilen van compassie: De geest uit/in de fles	43
5	Shit Happens	46
5.1	Relax, nothing's under control	46
5.2	Wij zijn - Je bent niet (langer) alleen	53
6	Meer doen met Blikverfrissing als reisgenoot	57

1 Inleiding

1.1 Het MHOJ-Project

Het project 'Blikverfrissing als reisgenoot' (BAR) bestaat uit een expositie, die reist langs uiteenlopende locaties in het land. De expositie stelt vilt objecten ten toon. Aan een paar objecten worden audio's verbonden, welke via een QR-code zijn te beluisteren. In deze audio's vertel ik iets over het Vilt-Object zelf en verwoord ik bondig het eraan gekoppelde thema, waarover uitgebreider te lezen is in deze brochure. Soms integreer ik een audio met een korte meditatieve oefening ter inspiratie.

In deze brochure verwoord ik de grondtoon waarop deze reizende expositie is ontstaan.

Het Project sec is intentioneel gericht op het verfrissen van onze blik op zorg en zorgrelaties. Het heeft een generalistisch karakter maar in de voorbeelden put ik uit ervaringen in het werkveld, waarmee ik bekend ben, namelijk de geestelijke gezondheidszorg en de zorg voor ouderen. Ik word vooral geboeid door zorgsituaties waar van alles schuurt op het vlak van (on-)oplosbaarheid. Het zijn situaties die een appel doen op een frisse blik, niet alleen qua methodiek maar vooral qua intrinsieke houding.

Mijn wens is te inspireren tot meer continuïteit in een breed-maatschappelijke dialoog op een vraag als:

?

Wat is in een specifieke situatie - steeds weer anders qua persoon, aard en context - 'kloppende' gezondheid en hier op afgestemde 'kloppende' gezondheidszorg?

Ik bepleit met reden relatief meer aandacht voor en afstemming op het unieke in een situatie. Omdat dit een frisse kijk geeft op de manier waarop we een geëigend protocol of vertrouwde methodiek inzetten. Omwille van meer realiteitszin in wat we soms vragen en eisen in het perspectief van gezondheid en zorg. Ofwel, omwille van zowel kloppende als behapbare gezondheidszorg.

Ik benoem het geheel gemakshalve een Project, maar dat is puur vanwege de diverse onderdelen en mogelijkheden. Een project kent echter een start- en einddatum en dit

project stopt hooguit als ik zelf stop. Dan nog hoop ik dat de dialoog levendig blijft. Dat we openlijker dan ik tot nog toe ervaren kan, de ruimte nemen om stil te staan en het respectvol durven aangaan met elkaar, ook als cliënt en alle betrokkenen. De brochure lezend wordt wel duidelijk wat ik hiermee bedoel.



Ruimte ervaren is ruimte zijn

De vilt-beelden die nu de expositie vormgeven ontstonden onder invloed van gevolgde internationale masterclasses onder leiding van beeldend kunstenaars als J. Pocs, M. Dallinga en L. Klakulak, een gedegen vilt-opleiding (vilt-academie) en toenemend op geleide van eigen ontwerpen. Het zijn vilt-objecten, gecreëerd in de afgelopen 7 jaar, vanaf het moment dat ik een rouwperiode doormaakte en de kiem van het Project werd geboren. De beelden vormen als vanzelf een geheel.

Op geleide van nieuwe eigen ontwerpen zal de expositie evolueren. Zoals de locatie van de vilt-expositie zal wisselen, veranderen ook de beeldende objecten. Mogelijk raak je zelf door geïnspireerd en kan er een eigen creatie (onwillekeurig welk medium) van jou mede worden tentoongesteld, leuk! Ook de inhoud van de teksten is ontvanke-lijk voor nuancering. Het aantal audio's zal mogelijk groeien. Zo blijft het project trouw aan wat het belooft: (mede-)reiziger zijn - hetgeen niets anders is dan steeds weer en meer thuiskomen in de aard van onze natuur. Precies waar de kern van het project om draait: durven vergankelijken, sterfelijkheid zijn.

Weet je een geschikte expositie-locatie, wil je samenwerken of het project integreren in een startend of lopend project, past de expositie of een presentatie over het onderwerp op een symposium, een ander idee? Ik hoor graag van je! In het laatste hoofdstuk lees je meer over de mogelijkheden.

Op geleide van nu 58 jaar leven en 40 jaar klinisch en ambulant werken, zijn er vragen ontstaan, welke ik graag openlijk en samen wens te verkennen. De juiste vragen stellen blijkt de kern van het vinden van wijze antwoorden, die blijvend bewegen - mogen veranderen op geleide van weer nieuwe ervaringen. Dus ook: in gezamenlijk ons bekwamen in het stellen van de juiste vragen, de vragen die het verschil kunnen maken. Wat betreft eigen ervaringen, deze betreft werk-ervaring als Verpleegkundige (1985), Sociaal Psychiatrisch Verpleegkundige (1992), een eigen praktijk als Psychosociaal Therapeut (2010) Trainer en Supervisor Mindfulness - Compassie (2012), Psychosociaal Therapeut Beeldend (2017) en Consulent S-GGZ en Ouderenzorg VVT (2020). Dit in combinatie met intensieve scholing in het vilt-ambacht (2008) vermengd met een dosis huis-tuin-en-keuken-leef-ervaringen en ervaringen die 'erin hakken', life-events zoals iedereen die kent, zoals het plotseling of moeizaam overlijden van dierbaren. Om het beeld compleet te maken: samen met mijn echtgenoot Ton (1994) hebben wij vier - inmiddels volwassen - kinderen. Toen onze jongste kinderen, een tweeling, 2 jaar oud waren, overleed mijn 10-jaar jongere broer op 30-jarige leeftijd. Ten gevolge van suïcide. Zelf moeder van jonge kinderen, wiens stoere oom opeens weg was, als S.P.V. werkzaam met jong volwassenen in de GGZ, heeft dit een diepe indruk gemaakt. Het vormde een kantelpunt en heeft mijn kijk op het leven en mijn werk zeker niet onberoerd gelaten.

Ik beschouw het Project *Blikverfrissing als reisgenoot* als een verdiepingsslag op theaterstukken als *Dag Mama (Sarah Blom)*, films als *Down to earth* en *Human Forever (Teun Teubes)*. Ook ter aanmoediging van meer afdelingen als *HIC Johannesburg GGZ Centraal*, die de Bewogen Deuren Award in ontvangst mocht nemen en verpleegkundigen zoals *Alexander Moens*. Ze gaan ons voor in wat en hoe het echt en wel kan. Of neem *Ouderenlandgoed Grootenhout*. Naast deze input put ik inspiratie uit een film als *Oppenheimer* en voorts alle *originele scandinavische misdaad-series van Lumière*; series met een onmiskenbaar frisse blik op het fenomeen 'mens(elijk)'.

Is deze verdiepingsslag en aanmoediging nou nodig op deze op zichzelf al gerenommeerde initiatieven en inspirators, zoals Blom en Teubes? Jazeker, wat mij betreft. Wat ik meen te zien? Wel, genoemde initiatieven, inspirators scoren met gemak een overdosis aan positieve kijkcijfers, enthousiasme en applaus bij breed publiek - iedereen slaat na afloop de handen ineen: "That's it, zo mag het zijn, gaan we (ook) doen!" Alsof

deze inspirators concreet laten zien hoe *Compassie als kernwaarde voor persoonsgerichte zorg en evidence based handelen* - onderzocht door M. v.d. Cingel weldegelijk concreet en realiteit kan worden. Maar dan. Alsnog gebeurt niet dat wat elk van ons zich zelf of als team voorneemt. Meegenomen in de waan van de dag, vervaagt de verfriste blik even snel als deze kwam. Of, we menen het anders te gaan doen maar slaan daarbij goedbedoeld alsnog de plank mis.

?

Wat is het, dat wat een Sarah en een Teun uitdragen slechts beperkt wordt begrepen in de kern en nog nauwelijks duurzaam geïntegreerd kan worden, zoals in opzet bedoeld?

Een voorbeeld uit de praktijk.

In het perspectief van de doelgroep jeugd en volwassenen maakte ik kennis met de methodiek en visie genaamd Gentle Teaching. Ik zou werkzaam zijn als S.P.V. in de functie van ambulant begeleider. Deze visie heet ook wel herstelgerichte zorg: centraal staat het behoud van balans in de thuissituatie temidden van blijvende kwetsbaarheid, vrij van enige druk - gentle. Een schitterende insteek, moge dat helder zijn. Maar in de praktijk waarin ambulant begeleiders verving schrok ik in 1 op de 5 cliënt-situaties van de destructieve patronen, dankzij begeleidingsplannen waarbij de cliënt de regie over had. Het had in alle eerlijkheid meer weg van 'de klant is koning' en 'wat ik, cliënt, wil is leidend ofwel: ik vraag, jij draait'. Ik stuitte oprecht op dwingend gedrag en ervaarde dit als grenzenloos en zag met lede ogen hoe jonge ambulant begeleiders hier niet tegen opgewassen bleken te zijn - de welwillende en mijdende houding en (opvallend) hoge turn-over waren kenmerkend. "Jij wilt te snel" was een van de standaard-zinnen als ik het te berde bracht. Was er wel inhoudelijke bijval, dan bleef de de praktijk zoals die was. Immers, het verdiende te gemakkelijk en te goed - halverwege het beleid aanpassen zou je duur kunnen komen te staan. Dankzij het beleid betreffende financiering van de WMO en WLZ. Logisch dat dit uitblijft, er is al beleid opgemaakt.

?

Als alleen de verwoordde hulpvraag door de cliënt of klant leidend is in het zorgplan, wie wordt daar duurzaam beter van?

Al vanaf het begin van mijn carrière binnen de GGZ valt mij op dat beleid vooral reactief beleid is. Wat vraagt de politiek? Dan stemmen we daar ons plan op af. Zo komt

mij de GGZ vooral afwachtend, verre van pro-actief voor. Als ik dan tijdens een GGZ-symposium waar genoemde awards worden uitgereikt, bij mijzelf opmerk, hoe nog niet-vanzelfsprekend het blijkbaar is om triadisch c.q. context-breed te werken en beluister hoezeer het 'wat' nog altijd domineert op het 'hoe', dan begrijp ik dat er prijzen (moeten) worden uitgereikt. Ze hebben de functie van een positieve stroke. Prima, alle beetjes kunnen helpen.

Maar goed, niet alleen de GGZ heeft hiermee van doen. Hier tikt een tijdsklok breed maatschappelijk, waar we allemaal mee van doen hebben.

?

Wat is het in een mens, dat vlotter meeloopt, re-ageert en dus meer van hetzelfde doet?

Over dit soort vragen wens ik dus een concrete dialoog. Omdat het hier om draait, omdat dit de kern raakt. Leert ervaring. Iets goed omschrijven kan knap lastig zijn, elke ervaring kent een keerzijde en haakt aan een andere. Krijg dit maar eens helder op papier.

Het Project *Blikverfrissing als reisgenoot* komt vooral tot zijn recht in de realiteit van de concrete levendige ontmoeting. Alleen al om frisse input te krijgen waar ik geen ervaring mee heb, zoals de inzet van robots tegen vereenzaming. Wie zegt mij dat een dergelijke ontdekking niet ook onder blikverfrissing valt en preventief uitwerkt op het ontstaan van nodeloze complicaties bij het ouder worden?

Als kleuter keek ik naar alles en stelde mij dan vragen: Verzin ik mij of ben ik echt? Weer later, als puber: Hoe kan het dat in het grote-mensen-leven wat echt belangrijk is, de minste aandacht krijgt? Als volwassen praat je vooral 'over' het leven, en dat noemen we dan 'leuk en gezellig'. Het vieren van een verjaardag kon zo een vervreemdende ervaring voor mij zijn. Het ervaren van 'geluk leek mij net iets anders te zijn, maar 'hoe dan' bleef toch ook voor mij een raadsel.

Wat je zoekt, zoekt jou.

1.2 Niet-wetend zijn - het nut van het stellen van vragen



Blikverfrissing

Mijn ervaringen in leven en werk hebben geleid tot interesse in het thema 'raakbaarheid'. Vooral vanwege ervaren on-aanraakbaarheid. Wat ik versta onder raakbaarheid? Ik ga hier uitgebreid op in hoofdstuk 3. Maar voor nu: raakbaarheid komt neer op een vorm en blijk van bewegen, geraakt kunnen zijn en dit tevens tonen, zintuigelijk waarneembaar en voelbaar voor iets of iemand. Andersgezegd: iets doet je niet niets - het laat je niet onverschillig - maar doet je iets - er is voelbare betrokkenheid op wat je ervaart. Raakbaarheid is een expliciet ervaringsgericht begrip, subjectief van aard. Raakbaarheid kan dan ook nooit worden afgedwongen. Het is er of het is er niet, het wordt ervaren of niet.

Waarom heb ik dan persoonlijk on-aanraakbaarheid ervaren? Daar waar ik er om verlegen zat. Vanwege de ervaren situatie. Dat was in relatie tot het overlijden van mijn jongste broer, aangewezen op GGZ-hulp. Ik kwam vooral in contact met subjectief ervaren 'koele kikkers' - afstandelijk. Maar ook in relatie tot het overlijden van mijn moeder. In deze situatie was zo'n beetje iedere betrokkene - familie alsmede verschillende zorgprofessionals - gerationaliseerd tot een stabiele vlucht-, freeze- of vechtstand. Bevroren onmacht, versteende onverschilligheid en afstand.

Maar ook mis ik zoiets als direct gevoelde raakbaarheid met regelmaat, werkend in de gezondheidszorg, of dit nu klinisch is of ambulantly.

Hoe dan ook, het ervaren van wat je mist leidde tot het besef dat alles staat of valt met 'raakbaarheid'. Het blijkt de mest voor de grond waarop we staan. En aangezien we deze grond delen, is raakbaarheid dan ook direct gelinkt aan de ervaring van 'gedeelde medemenselijkheid'.

Is er raakbaarheid dan is er gedeelde menselijkheid voelbaar. Is deze er niet langer dan bewegen we ons als individuen ten opzichte van elkaar, de grens tussen de ander en ik, (oude) moeder en dochter, (zieke) broer en (gezonde) zus, cliënt en zorgprofessional glashelder.

Opeens verhelderde het beeld van de switch van leuk en hartelijk medemenselijk naar niet langer hartelijk en op ons zelf. Ik vermoedde te zijn geland in wat zowel oorzaak als vrucht is van ons geleefde 'teveel', 'meer', 'drukte' en 'haast', allemaal neerkomend op 'beheersbaarheid'.

Hieruit volgde een tweetal hypothesen, in elkaars verlengde:

- Raakbaarheid leidt tot weer een frisse kijk op zoiets als beheersbaarheid, waaronder ook het 'teveel', 'te druk' etc valt. Deze frisse blik verruimt de blik op gedeelde menselijkheid en kan zo opmaat zijn naar meer 'relationeel burgerschap' - oog en zorg voor en met elkaar.
- Waar raakbaarheid de grondtoon is, komt ruimte voor de realiteit van onbeheersbaarheid. Dit geeft onherroepelijk een frisse kijk op gezondheidszorg en dus ook op het begrip 'beheersbaarheid'. Beheersbare zorg wordt dan behapbare zorg, minder eisend en dwingend en openlijker realistischer gericht met keuze-ruimte.

Beheersbaarheid en raakbaarheid worden in de waan van de huidige dag elkaars tegenpool maar kunnen dus elkaars bemesting zijn.

Als je het mij vraagt is het deze omkering in doen en laten, waar een Sarah (Dag mama) en een Teun (Human Forever) een appel bij ons op wensen te doen.



Sprekend

?

Hoe wordt de gezondheidszorg weer kloppend en behapbaar?

En in het verlengde hiervan:

?

Hoe kan de gezondheidszorg weer aantrekkelijk om ervoor te willen gaan als de zorgprofessional, die afhaakt op hoe het nu gaat?

Ik moge hopen dat deze introductie je heeft kunnen aanzetten tot reisgenoot.

Aanleiding

Er lagen twee manuscripten. Een naar aanleiding van mijn moeder's overlijden (2016). Ik kon daar met recht een boek over schrijven. En een al van langer geleden, van een verrassend gelijklopende strekking, naar aanleiding van de suïcide van mijn jongste broer (2006).



What's this?

Samengevat vroeg ik mij in beide situaties af:

?

- Hoe had kunnen gebeuren zoals het was gelopen: mensen vol raakbare vezeltjes gedevalueerd tot ongenaakbaar, onaanraakbare 'sujetjes'?
- Wat doe je verstrikt raken in polariserende communicatie - ja of nee, goed of slecht, gelijk of ongelijk?
- Wat helpt een mens richting isolement?
- Wat heb ik als zorgprofessional überhaupt nog in de zorg te zoeken?

Vragen gericht op een willen snappen, (her-)vinden van waar ik naar op zoek was. Ik zocht als dochter, zus en verpleegkundige ('zorgprofessional'). En zette mij aan tot bewust nieuwsgierig blijven naar iedereen die betrokken was - de persoon zelf (mijn broer, mijn moeder), familie, mantelzorg en zorgprofessionals. Mindfulness-beoefening had mij geleerd dat nieuwsgierigheid immers het belangrijkste tegengif was tegen onverschilligheid, cynisme en te jong oud zijn. Toegegeven, die nieuwsgierigheid mocht uit mijn tenen komen. Afhaken was een kortere weg. Maar ik weigerde verbitterd te raken, een bewuste keuze.

Al die tekst (manuscripten), wat zou ik er, los van eventuele inspiratie voor casuïstiek-besprekingen, mee? Waarom niet gewoon door de versnipperaar - geschreven, verwerkt, klaar en weer door?

Er waren blikverfrissers, die wezen op mijn handen, welke naast schrijven zo graag in beweging zijn, een bron van energie blijken op diverse manieren zoals op muzikaal gebied (hobo), via therapeutic touch (een erkende verpleegkundige interventie binnen de complementaire gezondheidszorg) of creatief (vilt). Onder meer Monique Boschman, van wie dichtregels zijn geïntegreerd in deze brochure.

Wat al gedicht is kan weer open.

In het creëren van vilt verwonder ik mij hoe losse wolvezels uit de natuur op geleide van zorgzame beweging interacteren. Op geleide van aandacht en goed voelen ontstaat vorm en kan ook weer worden vervormd. Uit materie, dat nota bene vanwege het vele aanraken voedend is voor 'raakbaarheid', ontstaat een beeld dat vanzelf raakbaarheid symboliseert. Ook, hoe geleidelijker gestart des te beter de kwaliteit en verrassender het eind-object. De winst van geduld, vertragen en op het juiste moment versnellen, laat zich pas in het eind-resultaat zien. Een treffende analogie naar alle zogeheten efficiency. Dit creatieve proces leert dat het bij efficiency niet draait om snelheid maar om timing.

De pijn van het overlijden van wie je zo lief zijn, wint aan kracht als het tevens inbreekt in nog levende familie- of vriendschapsbanden.

Vilt heelt. Vorm geven aan het onbenoembare. Creëren, de dans tussen beheersing en overgave, is een training in levenskunst.

Life can only be felt, it cannot be thought



Sterk Lichtgewicht - Je bent te kostbaar om te breken

2 Zien wat is

2.1 Kunst maakt zichtbaar

Een keer werd ik zo geknipt door een kapper, dat de aandacht waarmee deze professional aanwezig was, mij terstond liet ervaren een geheel te zijn. Ze straalde rust uit, werkte vanuit ritme en had merkbaar plezier in wat ze deed. Ik liet mij spontaan ontvallen: "Jij bent geen kapper, jij bent een beeldhouwer."

Zoals dat kan gaan met parels, opeens was ze onvindbaar. Maar wat zij deed is een blijvende bron van inspiratie. Verpleegkunde, Therapie en Trainen is beeldhouwen: met het goeie gereedschap in the pocket werken met de directe ervaring in een omgeving die hier supportief aan is.



Fierce Compassion - Ontdek je eigen peper, vuur en goud

Zo wens ik het vak uit te oefenen. Alleen zo. Omdat ik geloof dat alleen zo mensen kunnen helen. Bij deze kapper was het rechterbrein actief.

Het linkerbrein plant, organiseert, weet te overleven, staat garant voor efficiency. Het weet van oorzaak en gevolg, programmeert, conditioneert. En waar het hoofd en technische input regeren ontkoppelt het de geest van het lijf. Het rechterbrein daarentegen is actief bij opmerkzaamheid en zuiver waarnemen, brengt frisheid in observaties. Zorgt voor balans tussen weten en voelen. Is vrij van oordelen, kijkt en ziet eerst en vooral vrij van interpretatie. Om te kunnen helen is ruimte voor het creatieve rechterbrein voorwaarde en basis. Zonder gaat niet, heeft niets zin. Hoewel curatieve beheersbare zorg ver komt zonder. Maar zorgrelaties staan of vallen met een balans in connectie tussen dit linker- en rechterbrein.

Van linker- naar rechterbrein is als een switch van reactief onbewust doen naar creatief bewust zijn.

Is hier de ruimte voor, dan kun je dat direct merken. Dan onderdrukt niets nog langer de potentie om volledig aanwezig te kunnen zijn, in staat om creatief af te stemmen en het lef hierin heldere keuzes te maken. Je krijgt oog voor het onderscheid tussen pathologisch lijden en existentieel lijden: wat en wie is hier nu ziek of juist gezond? Wat is 'normaal'?

Zeker in de GGZ en Geriatrie doet deze interactie tussen rechter- en linkerbrein er toe. Vanwege de hoge mate van niet-directe-oplosbaarheid. Dit tengevolge van ziekte, ouderdom en ervaren ongemak, naast vaak ook gegroeide disbalans in persoonlijkheidsstructuur.

Ik bezocht een vrouw die zich boven in huis schuil hield nadat haar man met pensioen was gegaan en dus opeens alle dagen thuis. Geleidelijk voltrok zich een beeld van isolement en verwaarlozing. De man beneden was zich van geen kwaad bewust, begreep er niets van. Het contact ontstond op geleide van aanwezigheid, geheel vrij van tijdsdruk. Joelend van beneden naar boven, met ruimte voor de nodige humor.

Er ontstond vertrouwen en ik mocht boven komen. Het begin was er. Toenemend kreeg ik een inkijkje in wat deze extreem sensitieve persoonlijkheid bewoog en zag door het pathologiserende gedrag heen een mens die als vrouw haar weg zocht naast een man die heel gek met haar was maar tegen wiens dominantie zij niet was opgewassen. Ze was panisch toen hij met pensioen ging. Zij streed voor meer gelijkwaardigheid maar wist niet hoe dit handig aan te pakken. De man kon

niets met haar verwijten. Een specialist ouderen keek door de tal van te plakken diagnoses heen en benaderde haar fris en open. Zo kregen we alleen al voldoende tijd.

In samenwerking met een ambulante begeleider van het Leger des Heils, die rustig maar gestaag zijn voet tussen de deur wist te krijgen, ontstond er een brug tussen boven en beneden. Er startte systeemgesprekken vanuit het trapgat. Met succes. Man en vrouw leerden eerlijk te zijn, het vluchten kon verminderen. Soms ging het mondkapje af, de capuchon. Of kwam ze beneden: "Dat praat toch gewoon makkelijker, al dat geschreeuw." Maar alleen als ze voelde dat dit geen precedent schiep, altijd weer anders mocht zijn, het mondkapje weer voor. Waar m de kneep zat? Ze werden meer raakbaar voor elkaar, kregen iets meer begrip vanuit aangereikte inleving in de ander, ze raakten welwillend om zichzelf en elkaar te snappen in het niet-begrepen worden. Dit vroeg van de kant van professionals veel uitleg, herhaling,geduld maar ook op zijn tijd doortastend optreden. Ze leerden wat dat is: 'goed ruzie maken'. Er kwam weer ruimte voor wat ze ooit aantrekkelijk vonden in elkaar: droge grappen, insidershumor. Het gezamenlijk verkennen van 'de gewooneheid van vallen en weer opstaan' hielp. De vergaande verwaarlozing werd ietsepietsie doorbroken. Het huis oogde en rook weer ietwat frisser, de man ontdekte zelfs de stofzuiger en oefende met gezondere kost. Dit alles met mate.

De verzamelzucht van mevrouw kreeg een gezicht, kon worden aangepakt - vriendelijk doch beslist.

Tot wij, zorgprofessionals, eruit moesten. De zorg door de instantie van waaruit we werkten, werd niet langer bekostigd. Mevrouw kon op een wachtlijst van een GGZ-organisatie worden geplaatst. Zo gaat dat. Ik acht de kans aanwezig dat deze vrouw alsnog zich weer verloor. Weg inzet, dag investering. En de managers maar druk met de vraag: Hoe komt het toch dat de zorg zo onbetaalbaar wordt?

Los van het weinig florissante vervolg, het blijft toch magisch wat er aan heilzame wisselwerking kan ontstaan? Nuchter, direct, en met beide benen op de grond. En vooral ook: een open houding, warm van toon, vrij van streven, eenmaal binnen betrokken en raakbaar de confrontatie niet mijndend: Jou en jullie niet naar de verdoemenis te zien gaan is me wat waard!

'Deep looking' heeft als basis de kernvraag: "Wat is dit?". Deze vraag is een vraag van verwondering: "Manna!?". Deze vraag is de grondtoon van oprechte en blijvende nieuwsgierigheid. Het ontketent een switch in grondhouding.

Deze switch vraagt wel iets van je, een investering in:

- ruimte voor 'langzaamheid' in de ware betekenis van 'geleidelijkheid' - neerkomend op een omdenken qua aandacht en intentie in combinatie (!) met
- het besef dat we elkaar en elkaars positieve inspiratie nodig hebben om dit als gewoonte te belichamen, ook temidden van welke druk dan ook

Hoe vanzelfsprekend dit ook klinkt het is in deze tijd en maatschappij verre van vanzelfsprekend. Het vraagt om gerichte en structurele cultivering. Los van toevalstreffers als alles meezit. Het vraagt dus echt oefening om onze aandacht en intentie in een andere richting te sturen: verdiepende bewustwording op de nuances van zuiver oordeelsvrij waarnemen.

Maar ja, korte-termijn-denken scoort beter binnen een product-gestuurd rapportagesysteem.

Het goede nieuws: als je dan ook wakker wordt op de meerwaarde van hoe het ook kan, wens je waarschijnlijk de ogen er niet langer voor te sluiten. Op naar een blikken vol verfrissers.

Waarom willen we meer als geluk woont in weinig.

2.2 Balance is not something you find, it's something you create



3D-Memory serie 01 - Balance is not something you find, it's something you create

Het Object is ontworpen als kunstzinnig object c.q. spel met het oog op ouderen. Dit Viltobject, bestaande uit meerdere series, zie 2.3 *3D-Memory-serie 02* Voor een toelichting op de creatie, beluister de audio: [Motivatie Viltobject 3D Memory Set](#).

Wat houdt de gezondheidszorg (zeker de GGZ en Geriatrie) in zijn greep? Wat is bijvoorbeeld de angel in het dreigende zorginfarct?

Deze vragen zijn direct gelinkt aan de vraag waarom ik, (sociaal psychiatrisch) verpleegkundige en meer collega's wel van het vak (blijven) houden en toch kunnen leeglopen op het werk.

Alleen door open kaart te spelen kan er beweging ontstaan. Om die reden zal ik eerlijk zijn over wat mij de directe zorg uitjaagt.

Het vak verpleegkunde vind ik super. Tot ik op een afdeling loop, een praktijk binnenstap. Dan vind ik er eerlijk gezegd, al vlot geen klap meer aan. Ik raak in een mum van tijd verveeld.

Het begint vaak al met het gebouw zelf en de inrichting. Er ademt een atmosfeer van 'moeten'. De meeste ogen van collega's zijn gericht op een scherm, zonder op te kijken: "Hoi". Hoe anders als ik een kantoor van mijn zoon vol techneuten binnenstap en op een overkill aan tropische planten rond tal van computerschermen stuit, de persoonlijke attributen je tegemoet rollen. Men kijkt op, merkt iets op bij wijze van groet. Er heerst relaxheid, er is ruimte voor humor op elk moment. Jaloersmakend.

In het werkveld van gezondheidszorg keldert mijn energieniveau zomaar. Geen zin in de aan te trekken huid, welke staat voor vlot-vlotter-vlotst. Geen zin meer in de oneliners tijdens een overdracht: "Dat gaat niet zomaar. Hebben we zo afgesproken." En vooral: "Nee, want..." En deze dan, sinds de AVG-wet gemeengoed: "Kamer 7 is zo irritant vandaag."

Mijn haren gaan overeind: 'What the hell I'm doing here?' Kwam ik vol goede moed binnen, in een mum van tijd wil ik naar buiten, verlegen om frisse lucht.

Ik blijf. De gevoelde potentie die er nog is, wordt alsnog lamgeslagen door opmerkingen als: "Nee, dat hoeft niet, daar is de psycholoog voor, moet ze maar wachten. Is er vanaf volgende week weer." Of: "Ja hoor, gebeurt al, meneer gaat al naar dagactiviteiten in gebouw C, donderdagmiddag weer." "Nee, wij douchen niet 's avonds, zeg dat maar tegen kamer 67."

Hoezo wilde ik dit vak? Wie zei me dat je met verpleegkunde zoveel kwijt kunt van jezelf? Zodra het om iets anders dan infusen prikken te doen is, sta je zomaar in je hemd met al je gemotiveerdheid.

En neem dan de plastic planten, wanden vol groen echt mos waar je vooral niet aan mag komen, een huiskamer niet toegankelijk voor hun familie, stoelen met de ruggen naar elkaar toe onder het mom van: "Anders gaan ze bekvechten..".

Ik zie een bewoner schuivelen op een gesloten afdeling. Vervreemde blik. Het pleidooi van de ouderenspecialist met wie ik samenwerkte, had dus niet gewerkt. De man had alsnog een RM gekregen. Zie hier de gentleman van weleer. Krap 2 maanden terug nog liep hij af en toe de deur uit voor zijn dagelijkse wandeling, viel zijn zorgzaamheid op voor zijn vrouw die ernstig ziek was. Nu bijna onherkenbaar voor mij met zijn voorovergebogen koppie in een veels te groot smoezelig slobberpak. Zijn vrouw had erop gestaan, een RM. Kon zij rustig sterven.

Een paar maanden later. Aan zijn arm een medebewoner, stevig gearmd de gang op en neer. Ze lijken verliefd. Wat een geluk. De man beschikt over een veerkracht waar ik nog niet op was gekomen.

Iets over de interactie. Want wat speelt dit een immense rol in het zorg-vak. In de interactie als collega's onderling is een patroon herkenbaar voor mij van 'opmerking versus tegenopmerking en that's it'. Ik kan ons niet vlot betrappen op vragen als: "Wat bedoel je precies? Vertel..." en een elkaar gericht aankijken hierbij, tijd nemend voor het antwoord. De veelzeggende blikken, het niet aankijken, de toon vol geveinsde vriendelijkheid, de merkbare bondjes, vanaf de eerst dag in de zorg - 1986 - ervaar ik dit alles helaas maar waar, als heel gewoon. Ik heb hele wat teams gehad en moet het team nog tegenkomen met een teamgeest waar vooral niet wordt geroddeld. Zelf zag ik het aanvankelijk als normaal, bij het 'saaie volwassen leventje' horend en ja, ik voegde mij in die sfeer. Verwachtte zeker niet direct dat het elders beter zou kunnen zijn. Maar gelukkig, dat bleek niet terecht, getuige mijn ervaring met teams waar het gelijkwaardig en openlijk hartelijk aan toe ging.

Vol zin begon ik als afgestudeerde HBO-V op een afdeling neurologie (1989). Los van goed verlopen stages tijdens de opleiding, was ik direct open over mijn mogelijke 'twee HBO-V-linkerhanden aan het bed'. Ik werd verzekerd van een goed inwerkprogramma door een 'rot in het vak'. De 'rot in het vak' viel echter de tweede week na mijn start langdurig uit, overspannen. Er ontstonden gaten in het rooster. Dus logisch dat de taak van 'inwerkmaatje voor mij als nieuwe' niet werd vervangen.

Ik voel nog het zweet in mijn handen terwijl ik een infuus moest verwijderen onder het mom van de uitspraak van een collega "Je bent voldoende ervaren want je loopt hier al even rond". Klopt, ik liep rond maar nog steeds verre van ingewerkt. Soms droom ik er nog van, vraag mij dan vertwijfeld af of die patiënt het wel echt heeft overleefd. Niemand had mij deze verpleegtechnische handeling voorgedaan. Maar toch sprak mijzelf indertijd streng toe: "Zeg, dit moet je toch ook wel zo kunnen? Je bent toch niet van gisteren?". Was het de overmoed van een onervarene? Zelf herken ik het nu als een gebrek aan zelfcompassie, het ontbrak mij aan moed om mijn grenzen aan te geven vanwege het appel dat van de vraag uitging: waag het niet 'nee' te zeggen. Uit de feedback die volgde omdat ik er ook nog eens te lang over deed en ik een weerwoord zocht voor mijn gevoelde onzekerheid, kwam alles bij mij te liggen. Er volgde geen enkele bijsturing op het gebied waar de oorzaak lag: het niet zijn ingewerkt.

Deze ervaring was de trigger die mij uit die tak van zorg heeft gejaagd, waar regelmatig verpleegtechnische handelingen bij te pas kunnen komen. Indertijd nam ik ontslag en koos ik vanaf dat moment voor functies zonder technische uitdagingen. Alles beter dan afhankelijk van concrete inwerkprogramma's, waar geen tijd voor was. Los van mijn potentie in relatie tot het werkveld GGZ, ik beschouw dit tot op de dag van vandaag als een gemiste kans naar beide zijden.

Goed zijn ingewerkt is de basis van je veilig voelen in je vak-uitoefening.

Onvoldoende ingewerkt leidt vanzelf tot uitgewerkt.

Zelf zal ik het in elk geval niet ontkennen, zijnde een directe ervaring, namelijk dit: het is de sfeer van overleving die het vak verpleging en verzorging helaas is gaan domineren.

Wat ik bedoel met 'overlevers'? Overlevers over-leven op grond van goed en vlot kunnen schiften en oordelen, zonder teveel zoeken naar nuances. 'Niet moeilijk doen' heet dat. En het vervelende is dat deze geautomatiseerde piloot zichzelf in stand houdt, mede geholpen door de inbedding in een systeem dat hierop is gebaseerd. En wat krijg je dan? Gek genoeg is er altijd haast, ook al is er tijd. Je ziet het aan de loop van een zorgprofessional, je hoort het aan de toon en manier van spreken. Ik zeg wel eens gekscherend dat we in een VVT-setting, op een afdeling of woning voor ouderen draven alsof we op een afdeling van de Intensive Care werken. Dat kan dankzij het zijn samengevallen met het beeld van een geschikte zorgprofessional: vlot, nuchter, doortastend en vooral praktisch. Dat beeld is ingevuld voor ons. En dankzij ons eigen gedraaf houden we dit beeld ook nog eens zelf in stand, los van concrete en realistische tijdsdruk bij tijd en wijle. Wellicht klinkt dit als het bevullen van mijn eigen nest, maar hopelijk kun je hier doorheen lezen en jezelf bevragen: "Is dit, wat hier nu wordt ervaren door Annalies, ook mijn ervaring? En zo niet, hoe ervaar ik het?" Een goeie werksfeer zit m niet in gelijkgestemdheid, wel in openheid over de diversiteit aan (subjectieve) ervaringen.

Nu probeer ik de tijd te verslaan, ik zit hem per seconde op te hielen.

Laatst beantwoordde ik een appje vol stress-signalen van een netwerk-collega: "Klinkt relax." Waarop deze collega onmiddellijk reageerde: "Helemaal niet relax!" Zo gaat dat als de humor ver te zoeken raakt. Er zijn tal van vrolijke en serieuze liedjes over geschreven, zoals: 'We leven ons ten dode toe'. Geraakt door onze jachtigheid mogen we gerust met ons te doen hebben.

Maar dan nog, doorbreek maar eens iets. Op het moment dat zorgprogramma's in combinatie met managers in mantelpakken op hoge hakken en rinkelende cymbalen het voor het zeggen kregen en ik het niet-omkeerbare hiervan in mijn lijf begon te voelen, zag ik mij gelukkig voor een keuze: blijven en ziek worden of gezond blijven en weggaan.

Ik vond een antwoord in het starten van een eigen praktijk. Van hieruit kon ik ook als zelfstandige in de zorg worden ingezet. Hiernaast neem ik bij periodes deel aan flex-pools. Een pioniersgebeuren, zo bleek. De praktijknaam was vlot gevonden: Met Het Oog Op Jou - passend bij hoe ik als eenpitter opstartte in de rol van Video Home Trainer VHT/VIB en tevens was het een heldere intentie naar mij in antwoord op alle efficiency en stijgende inkomsten die dit gaf voor het management. Ik wenste mijzelf bij de les te houden met deze praktijknaam.

Tijdens de afscheidslunch als werknemer trad ik op als Wil, een wijk-verpleegkundige met sociaal psychiatrische affiniteit. Ik trakteerde het management-duo van dat moment op een pakje boter. De hilariteit die dit gaf onder collega's zat vooral in het niet begrepen worden van de hint. Dat is nou het dramatische effect van rol-identificering: je valt samen met je rol, bent wat je doet. En dat samenvallen van wat we doen met wie we zijn vertroebelt onze blik, vernauwd de blik. Je ziet alleen nog wat je wilt zien. Je staat niet langer open, verliest je nieuwsgierigheid, zonder je hiervan bewust te zijn. Ik had daar tijdens het afscheid nog veel meer kunnen uitstorten over het management-duo zonder consequenties: hun reactie op de grap bevestigde de indruk dat het beeld over mij al vaststond. Ik was niet langer iemand naar wie je ging luisteren. en was daardoor ook niet langer iemand die kon raken. Dankzij een vernauwde blik, zien wat je wilt zien. Zo gaat dat. Wederom een voorbeeld hoe er een appel uitgaat van de titel van het project: Blikverfrissing als reisgenoot.

Laten we dat samenvallen = je bent wat je doet - eens nader bekijken.

We mogen ervan uitgaan dat voor iemand die voor de zorg kiest het vermogen tot afstemming van nature groot is. Ook domineert met gemak de mentaliteit van een aanpakker: het 'doen' staat centraal, in denken, woord en daad. Het wordt zeg maar een identiteit, jouw identiteit. En waar identiteit is, ontstaat gehechtheid. Een identiteit van 'Ik kan alles aan' raakt zo vertrouwd, dat je onbewust gehecht raakt aan 'druk en veel'. En als we er op worden bevraagd houden we onszelf gemakkelijk voor de gek. Hoor maar wanneer je iemand ernaar vraagt: "Ja maar ik vind het allemaal zo leuk." Veel, teveel is vooral leuk omdat het ons in onze bestaanswaarde bevestigt, het gevoel geeft ertoe te doen als mens. De volgende stap is klein, die van de redders-identiteit: "Ik moet toch wel... "Altijd... "Overall... "Het kan toch niet anders... "Als wij (ik) het niet doe(n) dan, wat dan....als..."

Ziek worden, bijvoorbeeld burn-out, doorbreekt deze neerwaartse spiraal, ons opgeblazen zelf. Een lichaam dat op tijd ziek kan worden is een geschenk, 'a present who brings you back to present'. Het inzicht hierop leidt helaas vaak niet vanzelf tot anders doen. Om dat te kunnen mag je vaak eerst nog eens dit geschenk in ontvangst nemen. En dan maar hopen dat je veerkracht nog voldoende is.

Nu is er overigens niets tegen op redden, een kwaliteit die ook zeer goed van pas kan komen. Zeker ook in het vak van de zorg. Echter, een reddersmentaliteit die een doel op zichzelf wordt, is onbewust op het risico, dat je niet meer weet wat je eigenlijk aan het redden c.q. redderen bent.

Continue bewustheid op deze rol-identificatie is dan ook nodig om onderscheid te maken tussen wat je ziet en wat je jezelf ziet doen. Anders gezegd, bewustheid op rol-identificatie schept ruimte tussen het zelf - het ego en de rol die het zelf - het ego zich heeft toegeëigend zijnde een identiteit. Zonder het ervaren van ruimte valt er niets te kiezen, domweg omdat je je niet bewust bent van een keuze. En waar onbewustheid overheerst, worden we overlever. Je wordt iemand die niet anders kan en (door) moet. Zo iemand heeft geen idee meer van een keuze in wat mag, in de zin, noodzaak of onzin van een interventie, als het even moeilijker wordt, niet langer 1-2-3 oplosbaar.

Het pad naar ja loopt over keien van nee.

Tot slot terug naar waar ik dit hoofdstuk mee begon, het zorgvak benaderd als kunstenaarsvak en het belang van een geschikte werkomgeving. Ik had mij tot voor kort nooit gerealiseerd dat architecten ware kunstenaars zijn. Tot ik er een paar beter leerde kennen via tentoonstellingen en documentaires. Hundertwasser, Herman Hertzberger (Centraal Beheer Apeldoorn), Michel de Klerk (Amsterdamse stijl), elk van hen draagt uit dat een gebouw je huis is, een van 'de huiden' die staat voor veiligheid en ontplooiing. Deze architecten laten ons belang van inrichting en sfeer zien en inzien. Met alle gevolgen van dien voor onze manier van omgaan met elkaar. Voor mij een ware blikverfrissing. Het kwartje viel, ik begreep dat mijn ervaringen niet vallen onder 'moeilijk-doen' maar dat ze er toe doen.

3 Niets is iets in zichzelf

3.1 Life is the danser, you are the dance



De Ontembare Vrouw - Het meisje met de rode schoentjes

De gelijknamige podcast-serie **De Ontembare Vrouw** is te beluisteren via het audiokanaal Mhooj-Mindful.

Als kind hielp een ontwikkeld aanpassingsvermogen mij mijzelf veilig te voelen en verbondenheid te ervaren. Dat was handig en slim als jongste in een groot gezin met een stel sterke persoonlijkheden en vooral mannen. Ik voelde aan hoe harmonie te kunnen bevorderen, wist mensen te bespelen met mijn (pleasers-)gedrag als afleidingsmanoeuvre op dreigende escalaties. Deze sterk ontwikkelde overleefkwaliteit heeft vast bijgedragen aan de keuze voor verpleegkunde en de inzet die ging voor niets minder dan 'cum laude' plus (extra) stages. Noem mij gerust fanatiek en een perfectionist.

Tot ik ging ervaren hoe moe ik was, een link begon te leggen, het drama begon in te zien. Ik raakte uit balans van al dat aanpassen. Mijn natuurlijke aard kreeg totaal geen kans. En de volwassene in mij pikte dit niet langer.

Er kwam ruimte voor de ondergeschoven kwaliteiten, het analytisch opmerkingsvermogen vrij van een pleasersmentaliteit, iemand te zijn juist verre van allerlei aanpassingsgedoe.

Ik ervoer mij toenemend als een hogedrukpan die van alles zag, voelde, haar spirit af en toe deed gelden maar zich al weer vlot - terugdeinzend op de opschudding die het onbedoeld teweegbracht, de weerstand en reactiviteit - liet terugzakken in een poel van pleasersgedrag - nog altijd de meest veilige plek: niet leuk, wel vertrouwd. Bang er niet langer bij te horen.

Schadelijk gedrag te boven komen is te vergelijken met een proces van stervelijkheid - het is 'een sterven voor je dood gaat'. Het is de grond geworden waarop dit project heeft kunnen ontstaan.

Leren dat groot worden niet gaat zonder verlies. Het vraagt domweg veel moed en vertrouwen temidden van eenzame momenten. En nog. Dit stopt nooit. Maar niet langer bang voor de angst of bang om voor even of langer alleen te staan. De smaak van de vruchten van een dergelijk volwassenwordingsproces is zagezegd bitterzoet. Herkenbaar voor je?

Eerst iets over het bittere. Omdat ik niet langer van zins ben mee te bewegen in 'snel, druk, veel, haast, dom-doordoen-doen', niet langer wens te rapporteren om het rapporteren, kan ik niet meer zomaar ergens aan de slag. Dat vind ik niet leuk.

Voorts, tijdens een dienst een vraag stellen, die voor mij inmiddels vanzelfsprekend is, zoals: "Wat is nu het eigenlijke probleem?" is tricky. Een uitzondering op de regel knikt, lacht, geeft blijk van gevoelde opluchting: "Nu je t zegt..." Vaker klinkt: "Ja maar, wat

als" of "Als ik dat niet meer doe, dan..." En daarna verandert er iets in het contact. Reacties vanuit de overleefmodus, gevoelde angst.

Zelfvertrouwen en zelfwaardering zeggen veel over wie je bent. Zelfcompassie is iets geheel anders. Zelfcompassie zegt alles over hoe je jezelf behandelt.

Dis-identificatie hiermee voelt naast een heldere keuze voor kloppende zorg, als disloyaal. Dat voelt verre van fijn voor iemand die graag loyaal is.

Gewoon creatief je dienst draaien, verantwoord en op eigen-wijze, wordt zo utopisch. Sarah Blom maakt jaloers, al gun ik iedere afdeling zo'n spirit. Heeft Sarah hier geen last van? Geen idee. Wel weet ik dat een psycholoog makkelijker een eigen weg kan volgen. Het wordt zelfs verwacht vanwege de positie en dus status. Een psycholoog, arts of psychiater hebben meer ruimte voor autonoom handelen vanwege het gezag op grond van hun positie. Als zorgprofessional op de directe werkvloer daarentegen trek je als een team samen op. Bovendien blijft er altijd iets van een verlengde arm-constructie merkbaar - zorgplannen ontstaan onder regie. Dit subtiele verschil zorgt voor concrete dilemma's: samen komt dan al vlot neer op meebewegen met de overleefmodus.

Feedback en intervisie gebeurt vaak in de sfeer van de overleefmodus. En dat vind ik niet alleen jammer maar ook destructief. Dit raakt aan het belang van opmerksaamheid, de kwaliteit van onze waarneming. De overleefmodus, gebaat bij zwart-wit-denken, kan never nooit leiden tot constructieve feedback waarin gelijkwaardigheid en wederkerigheid centraal staan. Soms is er een toon van begrip, maar met een grondtoon van medelijden, dus waarde-loos. De overleefmodus maakt het heel simpel: het denkt in 'ik' tegenover 'jou' of 'wij met elkaar maar dan in de vorm van een bondje' voedt. Het gebeurt. Allemaal (veel) niet zo bedoeld, niet bewust. Er middenin zittend kun je dit niet doorbreken, want je bent verkleefd met wat jezelf dus jij hebt altijd (on)gelijk en de ander (on)gelijk.

Ik schreef er al over. Nu dan hier op verder bordurend.

Feedback vanuit de overleefmodus is herkenbaar. Je voelt trots en opluchting dat je iets 'zomaar' hebt durven zeggen. Maar daar blijft het dan ook bij. Je hebt je assertiviteit belichaamd, concreet geoefend, 'that's it'. Blijft het hierbij, dan is feedback echter slechts gelijk aan wat wel 'projectie' wordt genoemd. Bij projectie zeg je iets over

de ander wat vooral iets zegt over jezelf. We willen dat de ander wordt hoe we onszelf graag zien. Dit is heel normaal en zoals gezegd, een eerste stap in opkomen voor jezelf, meer mondigheid en gelijkwaardigheid. Maar tevens uiterst gevaarlijk dus als het hierbij blijft. Projectie sec valt onder een 'hindernis' om echt hier en nu te zijn, valt onder onheilzaam gedrag, want het is een vorm van geweld. Dit vanwege de slachtoffers die het kan maken. De persoon die het treft ervaart onrecht en staat daarin met de rug tegen de muur, is afhankelijk van jouw bewustheid hierop. Allemaal onbedoeld maar wel een wrange tot zeer wrange vrucht van onbewustheid. Met ziekmakende gevolgen. Of we nu projecteren of object van projectie zijn.

Een van deze wrange vruchten: als we al feedback geven, richt het zich dikwijls op de moeite met 'anders dan doorsnee', appelerend aan een groepsnorm: "Dit doen wij zo niet hier. ..." "Je gaat zomaar op de groep zitten...", dat zijn we niet gewend...etc."

Het goede dan wel vermilderende nieuws: geen mens ontkomt aan projectie, we doen het allemaal op zijn tijd.

Om dit gif te verminderen is beoefening van opmerkzaamheid, oordeelsvrije waarneming op wat is, een heilzame remedie. Bijvoorbeeld opmerkzaamheid beoefenend op geleide van vragen als: Wie is eigenlijk 'wij' als ik spreek vanuit de wij-vorm? Hoe kom ik tot deze uitspraak? Wie of wat in mij doet mij dit denken en zeggen?

Loesje - Mag ik jouw uitzondering op de regel zijn?

Iemands uniciteit slecht drempels tussen het gangbare en niet-gangbare. Dat kan eng zijn, triggert onrust omdat het morrelt aan vertrouwdeheid. Flauw gezegd is het in de kamer van de therapeut relatief makkelijk te re-connecten met authenticiteit. maar even later weer buiten zijn de vertrouwde drempels vaak weer de norm. Dit geldt helaas zeker ook in de gezondheidszorg.

De boeddhistische glimlach is een glimlach van binnenuit, gericht op begrip naar binnen en buiten. Het is een glimlach dat oog heeft voor zowel de waarheid van wat is - de drempels - als de waarheid van de verruimde blik - oog voor het niet gangbare. Het is de glimlach van relativering, die weet heeft van onwetendheid en de glimlach van verzachting. Deze glimlach geeft ruimte, ook voor gevoeld verdriet, ervaren onmacht. Met recht 'zonder het te weten' zijn we onbedoeld gewelddadig voor elkaar. Ook wij, goedbedoelende hardwerkende zorgprofessionals die met iedereen altijd het

beste voor heeft. Ook wij zijn verre van heilig in dezen. De realiteit liegt niet. Ook binnen de gezondheidszorg weet de oppervlakkigheid en het populisme de muren te doordringen. Net wat we niet kunnen gebruiken.

Ervaren onrecht transformeert tot gevoelde onmacht. Gevoelde onmacht transformeert tot terugtrekken. Zo ben ik ook als individu, die betrokken is in ervaren onrecht, betrokken in ieders ervaren en concrete isolement.

Mogelijk roept dit herkenning op, mogelijk een reactie als: "Wat een nonsens." Mogelijk vind je het zelfs ondermijnend naar alle inzet. Best voorstelbaar.

Op deze plek kan ik alleen maar zeggen: wees je bewust van deze (eerste) reactie. Er gebeurt iets in je, dat alleen al is van waarde. Een teken dat de raakbaarheid, welke onmiskenbaar in jou is, toegankelijk is. Beschouw dit als een geschenk.

Er valt ons echt niets te verwijten. Dat is een belangrijk besef. Wel hoop ik dat dit besef ons behoeftig en ontvankelijk maakt. Namelijk dat er echt veel meer dan tot nu, gerichte aandacht nodig is middels structurele training in bewustwording op (niet-)heilzame communicatie en interactie. En dan nog, ik bepleit dat tijdens alle reflectiemomenten er eerst altijd een formeel gekozen iemand het gezag krijgt om toe te zien op gemaakte basisafspraken, veiligheid en gelijkwaardigheid. Een vak dat staat of valt met inter-being vereist intervisie die inhoud heeft en gegarandeerd houdt. En anders niet, want dan maakt het meer kapot dan dat het goed kan doen.

Ik ben de mindfulness en zelf-compassie dankbaar. Deze traint het onderscheid tussen oordeelsvrije waarneming en een visie of mening, verdiept mijn inzicht in de ins en outs van de gekleurde bril. Opmerkzaamheid helpt bij het leren houden wat van mij is, bij de ander te laten wat van de ander is. Dit met de intentie van het behouden van de verbinding. Hierbij mij ook te realiseren: "It takes two to tango." Maar meer dan dat. Opmerkzaamheid alleen zou bitter of hautain kunnen maken. Mind-heartfulness traint mij in mildheid. Mildheid in de zin van begrip naar alle kanten, onze gedeelde menselijkheid, de perfectie van de imperfectie. We're all in the same boat, geen mens ontkomt eraan, gewelddadig te kunnen zijn. Niet voor niets staat binnen Boeddhisme Geweldloosheid centraal: zie zo min mogelijk slachtoffers te hebben gemaakt aan het eind van je leven. Deze intentie geeft blijk van realiteitsbesef: de oorlog woedt in mij.

Tot zover de wrange vruchten, vanuit het perspectief van mijn ervaringen. Nu dan ruimte voor de zoete.

Doen waar ik echt in geloof geeft ontspanning en gemak, humor en relativering, is plezierig en heilzaam. Het geeft moed en ruimte voor concrete feilbaarheid. Het verdraagt alleen zijn. Het geeft de bizarre ervaring om vanuit 'puur gevoelde wanhoop' in onvoorwaardelijkheid te landen: het veld van vergevingsgezindheid, aanvaarden, leegte, niets meer ergens van hoeven vinden. Dat geeft zin en samenhang. Niets meer te verliezen, de angel van angst voorbij, temidden van gevoelde momenten vol verwarring en verbijstering om wat is, welk onnozel stelletje sukkel wij dikwijls lopen te zijn. Ik ga van ons houden. We kunnen niet anders, we kunnen wel anders. Beiden blijkt en blijft waar. Hierop ontwaken blijkt wonderwel de opmaat naar meer genieten, ware leef-kunst leven.

Ik kwam precies op tijd voor mijn eigen leven.

3.2 Ieder moment is een keuze met twee opties: jezelf evolueren of jezelf herhalen



Krachtenspel

Nu 7 jaar terug, in 2016 kwam mijn moeder niet langer onder professionele en mantelzorg uit. Zij overleed dat jaar op 11 november, 89 jaar oud. Dat jaar was als een slechte B-film vol crises, welke eindigde in een catastrofale slotscene, een begrafenis vol spanning en afwezige mensen, waaronder een van haar zonen, een schoondochter en 4 (klein-)kinderen.

Een op de drie gezinssystemen klapt na overlijden van de laatste ouder. We zijn niet de enigen. Dit kille feit laat mij daarom nog niet los. Mede vanwege mijn rollen: zus, dochter en zorg-professional en gevoelde verantwoordelijkheid: wat doe ik nog in die zorg? Zoals toen mijn jongste broer overleed en ik mij dit hardop afvroeg ten overstaan van de arbo-arts, die graag uitging van 'formeel rouwverlof na dood eerstelijns

familielid'. Ik schreef mijn eigen verpleegplan met als doel: Ik kan weer als S.P.V. aan het werk als ik het risico op een suïcide door een cliënt aankan.

Zo'n geklapt gezin staat gewoonweg niet los van wat er gaande is in de zorg. Zoals de zorg niet losstaat van de maatschappij en de cultuur waarin we leven. Dus ja, een vraag die ertoe doet: Wat gebeurde hier (niet)?

Alles wat gebeurde rond mijn moeder en raakte verweven met mijn interesse in de boeddhistische psychologie. Dit leidt tot het besef dat wat er niet kon zijn aan raakbaarheid te maken had met onvoldoende wetend zijn op twee aspecten: het besef van Vergankelijkheid en de ervaring van Gedeelde Menselijkheid:

- Vergankelijkheid: dat alles aan verandering onderhevig is en er meer factoren meebewegen die niet beïnvloedbaar zijn. Zodoende is volledig beheersbaarheid en bevredigbaarheid een illusie. Dit besef staat haaks op de manier waarop de westerse zorg is ingericht en functioneert. Nog eens versterkt vanwege de Evidence Based Protocollen, waarmee we menswetenschap gelijk stellen aan technowetenschap.
- Gedeelde menselijkheid: dat alles en iedereen hierin met elkaar verbonden is, reageert en interacteert op en met elkaar. Dit besef staat haaks op het westerse individualistische 'ik, mij en mijn (recht)' versus 'jij', 'wij' tegenover 'jullie'.

Controle en beheersbaarheid zijn nog altijd leidende principes binnen de westerse maatschappij en gezondheidszorg. Hier valt ook onder dat het geluk naar je hand is te zetten en binnen ieders bereik ligt. Als je maar wilt en de juiste tool (gereedschapje) inzet.

Iemand die dementeert houdt ons een spiegel voor. Een dementerende zet je aan tot een switch en is een wandelend appel tot stoppen-met-nog-meer-doen en het belang van interacteren. Eigenlijk prikt een mens die dementerend is, dwars door al onze opbeheersing-en-controle-gerichte-energie heen. Geweldig toch, goed beschouwd.

Zo'n spiegel van een dementerende morrelt aan alles waarmee we onze identiteit hebben opgepoetst. Wie of wat maakt mij tot mij? Is er überhaupt nog wel iets als een 'ik, mij en een mijn'? Dit besef, deze vragen kunnen logischerwijs onzeker maken. Bovendien, we zijn niet gewend om niet druk te zijn of te haasten, iets nog weer leuker en beter te denken en maken. Als ik werk doe dat behapbaar is, meen ik al vlot dat er iets niet goed gaat.

Aanwezig zijn verveelt nooit.

En al zeggen we het dan wel te snappen, er van binnenuit naar handelen blijft vaak achter. Domweg vanwege onze geautomatiseerde staat van doen.

Een mens met dementie spiegelt onze natuurlijke aard. Maar wij leven in gezonde staat inmiddels ver van deze natuur af, de natuurlijke balans eruit geleefd en gewerkt. Dit beïnvloedt ook de zorg: Het is makkelijker om te pleiten voor andere medicatie, overstag te gaan voor een drammer of druk te zijn met het aanleggen van een vochtprotocol dan pas op de plaats te maken. Dit betekent uiteraard never nooit dat elk vochtprotocol onzin is. Wel dat een vochtprotocol niet per definitie zinnig is bij minder drinken. Het gaat puur om het lef op omdenken, eigen-wijs te zijn. Omwille van het belang en welzijn van die ander.

Ik hoor van kaartjes aan het bed van een patiënt in een ziekenhuis met daarop: GLC, Gentle Love Care. Goedbeschouwd toch te bizar voor woorden dat iets eerst expliciet een recht moet zijn en ingekapseld in een protocol om het realiteit te kunnen doen zijn?

Zoals we ook geneigd zijn onbeheersbaarheid en het besef van een mogen-loslaten-van-leven kunnen integreren in ons handelen pas wanneer het sein op groen staat voor de palliatieve fase.

STOP - JUST PAUSE - WHAT'S NOW?

3.3 Alles is beweging - interzijn



3D-Memory serie 02 - Niets is iets in zichzelf, alles is beweging

Het Object is ontworpen als kunstzinnig object c.q. spel met het oog op ouderen. Dit Viltobject bestaat uit meerdere series, zie 2.3 *3D-Memory-serie 02*. Voor een toelichting op de creatie, beluister de audio: **Motivatie Viltobject 3D Memory Set.**

De intentie van het Project is het verfrissen van de blik op de waarde 'Vergankelijkheid'. Maar wat wordt hier eigenlijk mee bedoeld? En waarom zou het goed zijn om hier de blik op te verfrissen?

Doorgaans denken we bij Vergankelijkheid aan het fysieke sterven, leven-dood-punt of hiernamaals. Vergankelijkheid is dan vooral verbonden aan verlies van wat ons dierbaar is, het liefst willen vasthouden. Vergankelijkheid en angst voor verlies zijn met elkaar verweven.

Vergankelijkheid wordt soms gelijkgesteld aan veranderlijkheid. Veranderlijkheid komt al vlot neer op veranderbaarheid. Met een westerse bril op wordt dit: je kunt alles wat je wilt bereiken. Beheersbaarheid: we hebben grip, als je maar wilt.

Vergankelijkheid is net even anders dan zo bedoeld. Vergankelijkheid spiegelt ons namelijk de realiteit van Impermanentie. Niets is blijvend, alles verandert en gaat ook nog eens voorbij, ook wat zich maar hardnekkig schijnt te herhalen. Bovendien blijft er altijd iets te wensen over. Things are not quite right. Er bestaat geen optimale bevredigbaarheid.

Zo toont Vergankelijkheid ons de illusie van beheersbaarheid, in elk geval de illusie van volledige beheersbaarheid.

Vergankelijkheid zegt ons: je hebt veel zelf in de hand maar niet alles.

De realiteit van Impermanentie leidt af van de idee van ik, mij en mijn. Niet langer ben jij het van wie alles afhangt. Analoog aan dit gegeven leidt dit ook tot de realiteit van meer illusies. Denk bijvoorbeeld aan de waarde die wordt toegekend aan zorgprogramma's. De realiteit van Impermanentie houdt ons voor dat er een kloppend zorgprogramma nog niet per definitie dan ook tot kloppende en beheersbare zorg leidt.

"Niets is iets in zichzelf. Er bestaat geen ik-mij-mijn. Alles wat er is, is er bij de gratie van inter-zijn."

Jij, ik, wij - poppetjes en schakeltjes, niet meer, niet minder.

Alle gedachten die dit tegenspreken mogen de prullenbak in, althans als idee van realiteit. Merk ze op als gedachten, niet meer en niet minder, geen feiten.

Dit geeft je wellicht een gevoel van opluchting. Maar haalt anderszijds onze opgepoetste identiteit onderuit.

Je hoeft niet langer die duizendpoot te zijn die je dacht te moeten zijn maar je bent het dus ook niet langer. Zo'n besef is best even wennen.

De verwarring die dit geeft mag rekenen op een portie begrip, zelfcompassie. Zo niet, dan blaast het ego zichzelf nog een beetje meer op en worden we alleen maar reactiever.

De realiteit van Impermanentie zegt: Niets is blijvend, werkelijk alles en iedereen verandert in een continuum, beweegt.

Je zou het niet zeggen met onze vertrouwdheid met gedragspatronen, de clichématige manier waarop we ons ding doen, gehecht zijn aan gewoontepatronen. Hoor deze zin: "Zo gaat dat hier nu eenmaal." Of: "Als we dit allemaal zo zouden gaan doen, dan..." Dergelijke uitspraken getuigen van weinig impermanentie. Het zijn heldere blijken van onbewustheid. Onbewuste gehechtheid. De gehechtheid om het vooral bij het oude te houden.

Het besef van Vergankelijkheid iets meer in the pocket belichaamd geleefd, geeft een andere manier van doen en laten. Daar worden wij minder star en meer flexibel van. Het maakt ons tot burgers die relationeel burgerschap leven.

"Je bent zo veranderd." horen we ons verwijtend naar onze lief zeggen. En dat leidt dan tot onbegrip en een uit elkaar groeien. De realiteit van Vergankelijkheid en dus Impermanentie zegt ons: Keer het om. Het zou pas echt slecht met die ander gaan als dat niet zo was. Oftewel, niet de veranderlijkheid is het probleem, maar het gegeven dat we elkaar daarin onderweg zijn kwijtgeraakt, dankzij het verlangen naar permanentie, onze overleefmodus die alles bij het oude en vertrouwde wil houden, en ons influistert: "Ik wil de persoon weer terug die je was, zoals ik je leerde kennen." Maar je bent zelf ook veranderd, als het goed is. Want dit principe spiegelt ook: waar geen beweging is of kan zijn, staan mensen stil, ben je levend dood.

Loesje - Is het de tijd die alles verandert of jij?

Elk proces van creativiteit en transformatie wordt gekenmerkt door een herkenbare cyclus die ook wel de circle of life wordt genoemd, het steeds weer zich herhalende proces van 'leven-dood-leven'. Dit betekent: niet de dood als eindpunt, maar het sterven als opmaat naar iets nieuws.

De dans van Vergankelijkheid is de dans tussen beheersbaarheid en niet-beheersbaarheid. Bang zijn voor sterven, willen houden wat je lief is, blijft normaal en mag. Een beetje meer sterfelijkheid leven bevrijdt echter van de wurggreep iets ongedaan te willen maken wat niet kan.

Het is de dans van angst EN vertrouwen, ze wisselen elkaar af, vullen elkaar aan.

4 Raakbaarheid - uitdaging of valkuil

4.1 Het ene oog ziet, het andere voelt



Golden Light - Er is misschien wel meer dan God geloven kan

Mijn moeders'overlijden ging bepaald niet met zachtheid gepaard. Zijzelf was niet voor de poes maar ook wij als broers en zussen niet. "Wat is het toch mooi hoe jullie dit zo met elkaar doen, zie je niet vaak zo." gaf een verzorgende terug, was ook te lezen in het dossier. Een regelrechte giller. Ziende blind.

Zijn wij uniek als stelletje rotzakken? Bepaald niet. Wel misten we vaardigheden om onze moeder te begrijpen die zichzelf voortdurend tegensprak, tegen iedereen wat anders zei, en ook nog begon te splitten en vanuit achterdocht ronduit naar en gemeen werd in haar uitlatingen. We wisten gewoonweg niet hoe hier wijs en heilzaam mee om te gaan. Raakten intern in onszelf en onderling de kluts kwijt. Wat word je dan? Juist, een overlever. En weten nu ook dat inherent hieraan is : ieder voor zich. Ondanks de hechte gezinsband, waar we nota bene zo om bekend stonden.

Wat we kwijtraakten al die maanden? Wederzijds gevoelde raakbaarheid, innerlijk gevoelde rust, kalmte en speelsheid, humor - want ja, die hadden we eerder. Het organiseren van de juiste zorg kostte al onze energie en liep stroef en tegenstrijdig. We waren teveel met het verhaal verweven om het op dat moment helder te kunnen opmerken. Het ontbrak aan rust om onze reactiviteit te boven te kunnen komen.

Als daar bij de een of ander ook nog wat pijn zit, verlangen naar erkenning, dan komt dat er aardig verkreukeld uit en ligt alles zo-ie-zo aan de ander. En ja, mijn moeder had wel het nodige laten liggen. Vermijding was haar niet vreemd. Sterven is oogsten. De oogst van deze leefstijl was een hoopje wrange vruchten voor sommigen onder ons.

Haar overlijden heette zogenaamd 'plotseling', totaal niet verwacht door de zorg. Ze was immers na een afgeronde - zogenaamd geslaagde - revalidatie weer vol vertrouwen naar huis gegaan?

Ik weet nog steeds niet hoe ze het heeft geflikt, maar ze wist charmant het gebouw uit te komen en in de auto van een schoonzus zich naar huis te laten rijden, om vervolgens thuis volledig in elkaar te zakken en te zeggen: "Jullie hebben het voor elkaar, ik wil niet meer." Niemand van de aanwezigen wist hoe haar in bed te krijgen, te vermoeid als ze was om nog mee te kunnen werken.

En dit staat te boek als 'ontslag na een geslaagde revalidatie'.

Tijdens de interviews met arts en personeel stond ik met mijn oren te klapperen. Werkelijk niemand had gezien - op kunnen merken! - welk een hoopje vermijding en eenzaamheid daar in die stoel had gezeten. Innerlijk schreeuwend om steun, een oprecht luisterend oor, verlangend naar structuur in haar chaotische hoofd? Iemand die aangaf misselijk te zijn - "Ben je er misselijk van, ma?" Haar blik zei me genoeg - wrange vrucht van de zelftwijfel, ze kwam er niet uit.

Het hele jaar 2016 werd gedomineerd door het adagio: Niet kiezen is ook kiezen. En niemand die het zag, ja naderhand, toen ik mij niet langer terzijde liet zetten. Geen wijkverpleegkundige die het had gedurfd, doortastend de indirecte uitingen van verwarring tegemoet en 'in de bek' te kijken. Zij werd een vrouw alleen, ontoegankelijk voor haar kinderen vol onderdrukt verdriet en onmacht.

Hier miste gewoon die open frisse blik. De vermijdende houding van mama was beantwoord met een vermijdende houding vanuit de professionals, allemaal schapen die hetzelfde spoor volgden, elkaar achterna. Dat zag gelukkig iedereen wel in.

Tijdens een van de interviews benoemde ik het als een gemis aan 'voelbare raakbaarheid'. Werd dit herkend? "Jazeker, nu je het zo zegt." Maar het had aan mijn moeder gelegen: "Ik heb haar dan wel niet echt gesproken zoals u dat had gewild, maar ze was ongenaakbaar als je haar even opzocht." Op mijn vraag of deze professional wist dat haar jongste zoon zich gesuïcideerd had, dat zij haar rijbewijs had gehaald op haar 65-ste, dat zij hertrouwd was op haar 80-ste en gelukkiger was dan ooit, dat zij deze tweede man al vlot verloor aan de dood na een kort ziekbed bleef op alles het antwoord: "Dat wist ik inderdaad niet, nee, daar hebben we het niet over gehad." "Nee, er was ook niet naar gevraagd, dat klopt. Misschien was dat wel handig geweest, nu je het zo zegt. Maar daar is ook geen tijd voor." Was men dan wel op de hoogte geweest van mijn schriftelijke inbreng in het dossier met wat achtergrondinformatie, met klem een aparte melding van laten maken in het dossier, aangezien ik geen contactpersoon was? Nee, ook dat was niet bekend. Dus ook niet gelezen. In dat schrijven, ik was geen contactpersoon - daar zorgde mijn moeder wel voor. Dus om die reden op schrift gezet, verwoordde ik de dilemma's waar we als kinderen mee worstelde, de tegenstrijdigheden in houding waar we geen raad mee wisten, haar toenemende geslotenheid, allemaal factoren die eensgezind optrekken onmogelijk maakte.

Ik vroeg niet om oplossingen wel om oog voor deze situatie, want geloofde dat dat een slok op een borrel zou schelen, voorkomen kon dat de boel echt zou klappen.

Niets gelezen, laat staan opgepakt. De een wees naar de ander.

De realiteit loog er niet om. Mijn moeder trok zich toenemend terug in een harnas, werd zelfs onbereikbaar voor zichzelf. Maar in de doe-modus heb je daar als pleeg geen weet van. Je brein staat op beheersing, controle, snel. Oftewel, je zet een bord neer, stelt een gesloten vraag en weg, op naar de volgende.

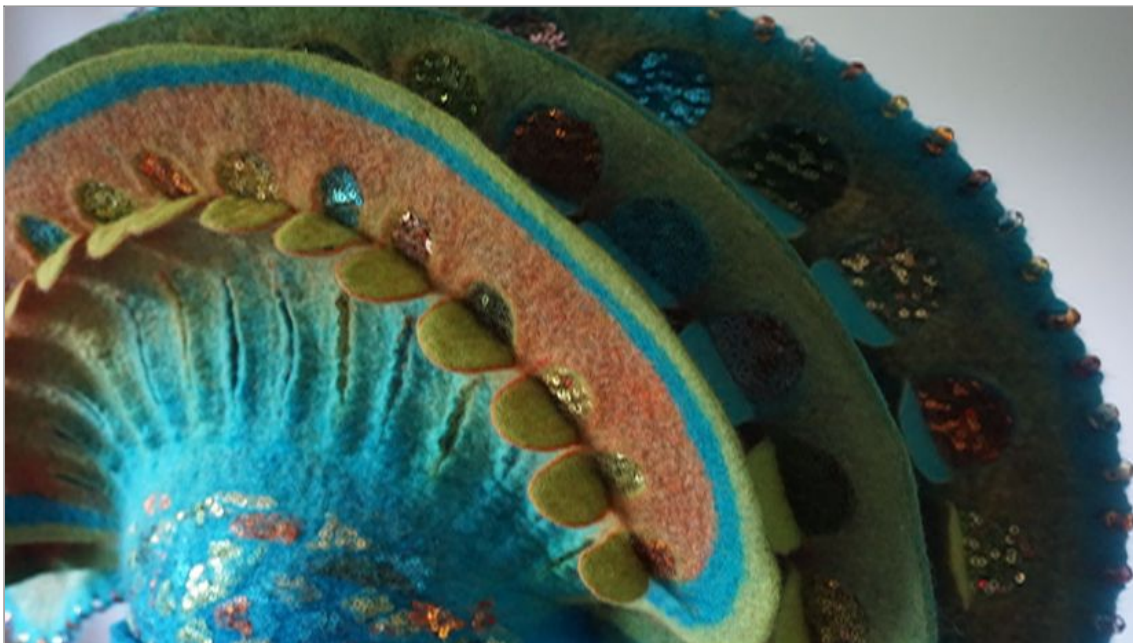
Op weg naar huis is er bij mij wat gevloeid aan tranen, gevoelde onmacht uitgeschreeuwd.

Hier hebben we het dus over die (on-)raakbaarheid dankzij (geen) ruimte voor creatief bewustzijn. Alleen de aanwezigheid van meer dan reactiviteit, de welwillendheid te verlangzamen, doet verder kijken dan je neus lang is. 'Leuker kan ik het niet maken.' hoor ik mijn leraar zeggen. En zo is het. Het veronderstelt een bewust cultiveren, hetgeen investering vergt.

Het was 2 jaar later, 2018. Ik belde een Specialist Ouderen vanwege een s-ggz-the-
rapie-traject met een (jongere) vrouw die tevens mantelzorgster was van haar oudere
man. Dit contact was de opmaat voor een samenwerking. Ik zei tegen deze ouderen-
specialist op haar vraag of ik in haar team wilde komen: "Hoe bedoel je. Als iemand
niet wat te zoeken heeft in de ouderenzorg, getuige mijn rol rond mijn moeder, ben
ik het wel." Deze arts zag hier doorheen en herkende in mij de verpleegkundige, die
eerder met veel plezier werkzaam in de psychogeriatric was geweest. Het werd een
vruchtbare samenwerking met de casemanager en wijkzorg van het Leger des Heils.
Een stagnerende geldstroom deed het stoppen, zo jammer.

Nog even over die vrouw boven en de man beneden. Ik was van ze gaan houden.
Raakbaar geworden op die twee, dankzij die twee die ze hadden overgegeven. Er
was contact gegroeid op het niveau van gedeelde menselijkheid. Die twee waren
heus zo gek nog niet, wat zij spiegelde was en is niet meer dan een uitvergroting
van herkenbare angsten en kwetsbaarheid. Maar het gezondheidszorgsysteem
kijkt zo niet. Blijkt. Dat vraagt meebewegen. Of juist niet? Beiden kan waar en
aan de orde zijn.

4.2 You're not in the universe, you are the universe



Crown Siffan Hassan - Fierce Compassion

Een paar jaar terug zag ik de film *Down to earth*. De film ontroerde vanwege het besef zo ver weg gedreven te zijn van onze natuurlijke staat. De film confronteerde mij met het besef dat alle vragen waarmee wij te maken krijgen betreffende waardig oud worden en zijn, cultuur- en tijdgebonden zijn. Alle volken die in *Down to earth* worden gefilmd stemmen op natuurlijke wijze af op wat is, ook als dat ouder worden betreft. Ware die levenswijze ons nog vertrouwd, dan zou ieder mens zijn of haar taak en rol hebben tot zelfs na zijn overlijden, afgestemd op ieders levensfase. Geven en ontvangen worden inwisselbaar. Er zou geen energie-verlies zijn, het fenomeen *tot last kunnen zijn* zou niet bestaan. Zowel moeder als dochter zouden *earth-keepers* zijn en blijven.

Een dergelijke film laat ons zien en voelen wat de kern en kracht is van vergankelijkheid, waar ik het al vaker over had. Vergankelijkheid heeft alles van doen met leven volgens de aard van de natuur. Wie connectie voelt met zijn natuur, ziet de illusie van de beheersbaarheid in, herkent in consumptie-gerichtheid en individualisme slechts wrange vruchten van beheersdrang.

Ruimtevrees

Achter weilanden, weer weilanden, daar weer achter dijken, zee en Zweden

Waar zou je heen?

De blik verliest je met zichzelf in ruimte
waar aankomst ver te zoeken is.

Niet voor de woerd, die plotseling en onbedaarlijk
het zonlicht van je oof inzwemt.

Kijk bij je voet maant hij, waar speenkruid bloeit,
de lucht gespiegeld blauw is in het diep.

Voel warmte op je neus, zie 't vroege blad van vlier.

Je keek te ver.

Dat wat je zoekt is hier.

Marjoleine de Vos

Francien van de Ven lukt het de vertaalslag te maken, getuige de opgezette woonboerderijen op *Ouderenlandgoed*. Ik vind het werkelijk fascinerend hoe zij deze woonplekken in samenwerking met jong en oud weet te concretiseren. Een zo'n woonboerderij is opgenomen in de film *Human Forever*. Deze film geeft een internationale inzicht wat betreft de woon- en verpleeghuizen all over the world, laat zien hoe heilzame

zorg voor de zorgafhankelijke oudere, staat of valt met een maatschappij waar relationeel burgerschap - naar de aard van onze natuur - al of niet vanzelfsprekend wordt geleefd.

Initiatieven en films die wakkeren. Evengoed als theaterstukken als *Dag Mama*. Allemaal gericht op het doen inzien waar we in vredesnaam (niet) mee bezig zijn en de aanzet om nu dan ook echt te stoppen met meer van hetzelfde.

Je zou zowaar weer zin in het vak krijgen. Op nieuwerwetse wijze wordt er een appel gedaan op alles wat natuurlijk is en samenleven mogelijk maakt.

Nu de praktijk. Wat is dat toch? Alsof we niet anders kunnen dan afstevenen op een zorginfarct terwijl iedereen op zijn eigen manier zo stinkende zijn best doet en er ook echt wel fors geld in de zorg wordt gepompt. Wat gebeurt hier?

Ik neem de vrijmoedigheid tot wederom een hypothese. Nu vanuit de invalshoek van de film *Oppenheimer*. Ook deze film verfriste mijn blik.

Ter inleiding: Zodra de werkvloer weer wordt betreden lijkt het alsof er een magnetisch veld is dat naar een middelpunt beweegt dat 'beheersing' heet, gericht op goed werken is vlot werken, goede zorg is zorg die zich inzet op verhelpen van onrust en ongemak, desnoods met een pilletje meer. En vergeet niet, goed werken noteert alles, ook dat mevrouw gegeten heeft, al doet ze dat alle dagen.

Genoemd magnetisch veld lijkt verdraaid veel op de theorie van de kwantumfysica, uitgelegd in de film *Oppenheimer*. De kwantumfysica leert ons over onze immense potentie is en hoezeer alles hierin met alles samenhangt. De kwantumfysica leert ons alles over de eindeloze reeks energetische reacties welke, eenmaal op gang gekomen, niet meer van ophouden weet. Het bevestigt dat niets en niemand in het universum op zichzelf staat. Nu wordt het echt interessant:

Deze reactieve reeks kan de grondslag worden van ofwel heilzame principes die leiden tot het optimaal geluk en welzijn voor iedereen (zogenoeten 'spirituele wetten') ofwel de grondslag vormen van geweld en totale vernietiging (de ontwikkeling van de kernbom).

Als je dit weet en beseft, kun je niet langer de urgentie van bewust-zijn ontkennen. Dit hoor je ook terug in een van de spirituele wetten: karma - ieder moment is een keuze-moment (met gevolgen).

Zoals de blik van een Oppenheimer vertroebelde naarmate hij meer verweven raakte met de ontwikkeling van de bom - gezonde tegengeluiden werden actief de mond gesnoerd -, hebben ook wij te maken met een vertroebelde blik, niemand uitgezonderd. Dit is wat identificatie kan uitwerken!

Dan nu de analogie tussen het magnetisch kwantumveld en de praktijk van de gezondheidszorg. In uitspraken die gerust 'oneliners' kunnen worden genoemd, is de gehechtheid aan het vertrouwde te herkennen:

- "Is allemaal al eens geprobeerd, hoef je niet meer te doen, heeft totaal geen zin."
- "Je kunt toch wel 2 patiënten in een uur zien, kom je op 12-14 consulten per dag? Gewoon zien en verwijzen, zo moeilijk is dat toch niet. Meeste is angst en CGT, dus verwijzing."
- "Mevrouw breidt als ze op de activiteiten is. Dat hoeft nu niet. Zie je toch ook, ze is moe. Geef haar nog maar een ijsje, is ze even stil."
- "Gooi die mand met theedoeken maar weer op zijn kop, buiten het zicht natuurlijk. Vouwt zij ze weer op. Wordt ze vanzelf stil."
- "Hij dwingt het af, dus ik moet wel."
- "Kamer 6 moet je gewoon negeren. Zij heeft alle aandacht al gehad. We kunnen niet aan de gang blijven."

Wat gebeurt hier?

Te beseffen dat ieder moment een keuze in zich heeft kan alleen als je niet geïdentificeerd bent, niet langer samenvalt met een rol. Deze keuzeruimte is pas voelbaar bij ervaren balans.

Over het wel en wee van (dis-)balans lees je in de volgende paragraaf.

4.3 Valkuilen van compassie: De geest uit/in de fles



Zeven Pods - Dance of the universe

Al eerder kwam de vraag ter sprake maar dan nu wederom met een verdiepingsslag. Want ja, we hebben er 'de bek' wel vol van - ook ik -, maar wat houdt raakbaarheid, ook wel compassie genoemd, nu eigenlijk in?

Compassie is herkenbaar in een interactie tussen empathie, altruïsme, inzet en respect. Treed er disbalans in jezelf op, dan zie je dat in gedrag, je leeft dan de valkuilen van compassie. Oftewel, wat compassie is wordt vooral merkbaar als het er niet (meer) is. Des te interessanter om dit te verkennen. Met dank aan een non en activist die de hele wereld bereist en meewerkt in vele gezondheidszorgprojecten, Joan Halifax.

Is compassie ver te zoeken, dan kenmerkt je gedrag:

- overbetrokkenheid, getuige bij voorbaat dikwijls zorgovername. Of juist het tegendeel, onverschilligheid: "Laat haar maar, kan ze prima zelf".
- schadelijke vormen van altruïsme tot uiting komend in overvolle of lange werkdagen/-reeksen, terugkomen op vrije dagen, altijd bereikbaar.
- kwaadheid, frustratie, moraalridders-gedoe en geroddel of juist gevoelloosheid, allemaal uitingen van wat je anders wenst dan wel/niet is.
- respectloosheid onderling of naar een oudere, vooral zonder dat je dit doorhebt. Veel actie, doen - druk doende, vooral plannend en reddend, gericht op 'klaar zijn'.

De valkuilen van compassie zijn overleefstrategieën. Voor mij was dit een eye-opener. Voilà, allemaal herkenbaar als we in onze onbewuste automatische piloot zitten, onze zogeheten doe-modus.

Nu even terug naar het magnetische veld. Ik herhaal voor het gemak wat ik schreef:

"Deze reactieve reeks kan de grondslag worden van of heilzame principes die leiden tot het optimaal geluk en welzijn voor iedereen (zogeheten 'spirituele wetten') of de grondslag vormen van geweld en totale vernietiging (de ontwikkeling van de kernbom)."

Als ik kijk naar de valkuilen van compassie kan ik niet anders onderkennen dan dat het energetische magnetische veld gedomineerd wordt door niet-heilzame energie. Getuige het samenvallen met waar je mee bezig bent. Zo reactief in je doen en laten dat je niet anders kan: 'no way out'.

Eigenlijk wordt ons hiermee iets gespiegeld, waar je op zich niet blij van wordt: Het systeem regelt het zo dat het in zichzelf onveranderd blijft. Druk moet druk blijven. Werkdruk, redden en vermijden door te vergoelijken hebben onze identiteit gevormd, onze (ver-)pleeg-mentaliteit en -identiteit!

Zo ook de zorgafhankelijke zelf. Samenvallend met alles wat beheersd kan en wil worden, worden we eisende klantjes, ongeduldig. de zorg overvragend. En wat is het antwoord op al deze veeleisendheid? Zorg! De grootste bek krijgt nog altijd het meest en het snelst iets voor elkaar. Terwijl de mens met het haar op de tanden zich verdedigt met: "Je moet wel van je afbijten, blijf op de lijn, anders gebeurt er niets!"

Kijk eens wat een effect op alles en iedereen.

Zoals Oppenheimer bewust en weloverwogen begon en leek te blijven maar gaande de rit het verstand verloor, zo zie je hetzelfde proces voor onze ogen gebeuren met het oog op het dreigende zorg-infarct.

Dit proces doorbreken vraagt ruimte en afstand. Hoe? Begin met het bezoeken van andere tehuizen, vooral die je niets lijken. Verruim zo je blik. Faciliteer als manager theaterbezoek, ga samen een film kijken, zorg voor structurele training van het creatieve brein en onze compassionele vaardigheden, en kies hierbij voor een zowel inhoudelijk als speelse van opzet. Ga in je vrije tijd vooral iets geheel anders doen. Altemaal nodig om en gericht op het steeds weer verfrissen van de vertroebelde blik, niet samenvallen met wat is.

Het vraagt beslist geen nieuwe protocollen en ingewikkelde plannen.

Florence Nightengale is een groots voorbeeld voor de verpleegkunde. Als tiener was ik al fan en hield ik een spreekbeurt over haar.

Hoe hield zij het toch vol op het immense slagveld? Wellicht dankzij de moedige kwaliteiten van compassie.

Als je het mij vraagt bleef zij in contact met de ruimte om zuiver waar te nemen. Dankzij een autonome geest, moedig, zich bewust van de verbondenheid met alles en iedereen, met name de natuur van de mens en de natuurlijke elementen: haar basis was niet voor niets 'frisse lucht'. Ze bleef scherp op niet doen wat niet langer relevant is, doen wat gedaan moest worden - haar focus was niet beheersbare, wel behapbare gezondheidszorg.

Ik kan van mijn muur een pad maken.

5 Shit Happens

5.1 Relax, nothing's under control



Adem als scheppingskracht

De goede vragen stellen helpt om eerst eens even stil te vallen. Stilte wekt begrip. Ik ben de boeddhistische psychologie dankbaar voor de inzichten die het geeft, een frisse blik op lijden en oplosbaarheid, cure en care.

Ik deel deze inzichten graag. Niet om het ermee eens te moeten zijn. Puur om de blik te verruimen.

Shit happens. Elk mens komt met lijden in aanraking. Onontkoombaar. Alleen al werkend in de zorg, valt dit niet te ontkennen.

Ieder mens heeft zaden van angst bij zich. Angst komt voort uit onwetendheid. Het gaat er om deze zaden van angst te leren herkennen. Angst wordt gevoed door het verlangen tot vermijden. Je wilt ergens niet aan.

Deze zaden worden wel weergegeven in de vorm van vijf aanmaningen:

- Het is natuurlijk voor mij om oud te worden. Er valt niet aan ouderdom te ontkomen.
- Het is natuurlijk voor mij om ziek te worden. Er valt niet aan ziekte te ontkomen.
- Het is natuurlijk voor mij om te sterven. Er valt niet aan de dood te ontkomen.
- Het is natuurlijk dat alles waar ik van houdt en die ik liefheb, aan verandering onderhevig is. Ik kan niets vasthouden. Ik kom met lege handen. Ik ga met lege handen.
- Uitsluitend mijn acties behoren mij werkelijk toe. Ik kan niet aan de gevolgen van mijn daden ontkomen. Mijn acties zijn de grond waarop ik sta.

De oorzaken van lijden aan het leven zijn begeerte, verlangen en onwetendheid:

- vergankelijkheid: de waarheid van impermanentie - niets is blijvend
- onbeheersbaarheid: de waarheid van niet volledige beheersbaarheid en bevredigbaarheid: er is altijd wel iets te wensen
- onwetendheid: de waarheid van onwetendheid - we zijn ons van deze eerste twee principes voor 99 procent van de 100 niet bewust

Grip kan in deze tijd, onze cultuur eenzijdig worden uitgelegd in termen van beheersbaarheid, 'controle krijgen over'. Ziekte heeft een oorzaak. Vindt de oorzaak zodat je het kunt oplossen. Het westers medisch model kan hierbij enigszins haaks komen te staan op de boeddhistische insteek van gezondheid.

De boeddhistische insteek reikt aan dat we ook weer niet zoveel invloed hebben. En dat er veel van wat ons overkomt, ons onontkoombaar overkomt.

Wat hebben we wel in de hand? Kiezen hoe ons hiertoe te verhouden. Anders gezegd: Lijden is realiteit - eronder lijden is een optie.

Lijden sec is niet het probleem. De manier waarop je je verhoudt bepaalt of iets een probleem is.

De boeddhistische insteek gebruikt 'waarheid' waar wij het woord 'probleem' gebruiken. Dit kan een eye-opener zijn.

Je hebt te maken met een longontsteking of hartverzakking op hoge leeftijd. Leidt dit gegeven, dit lijden, tot het besef dat je puur en alleen beter willen worden of is er wellicht ook ruimte voor het besef van een van de waarheden? En stel dat die ruimte er is, welke effect heeft dit dan op hoe je je verhoudt tot dit lijden?

Nog een voorbeeld anno 2024, echt gebeurd.

Een buurtbewoner met chronische aandoening (vanaf 1985) valt van zijn fiets. De val gaat gepaard met vele bot-breuken en leidt tot een revalidatie-traject. Daags na de val volgt er een buurtbespreking en gemeente-aanvraag om drie magnoliabomen in de straat te ruimen vanwege het valgevaar over de vallende bladeren. Tot een van de buurtbewoners reageert: "Kan iemand ook nog gewoon 'een ongeluk' krijgen?" Waarschijnlijk niet. De meeste stemmen gelden dus loopt er inmiddels een serieuze gemeente-aanvraag.

We belanden zo in een oneigenlijke discussie omtrent gunnen en misgunnen, een je teveel voelen omdat je oud bent etc, maar dit beperkt ons. We zijn als mens zoveel meer, letterlijk zoveel meer brein dat hierbij niet wordt ingezet.

Hoe verhouden we ons heilzaam en wijs tot de realiteit van het leven? Met welk recht menen we drie magnoliabomen te mogen aanklagen als verstoorders van ons primitieve reactieve overleefgedoe?

Ik verpleegde als zorg-reservist (functie verzorging niveau 4) een vrouw, die zich zo krom voorovergebogen met hulp van de rollator voortbewoog op stevige kousenvoeten, dat het beeld van een mammoetje opkwam - ze was het zelf die de vergelijking maakte. "Kamer 7 doe jij maar, kun jij wel mee omgaan, vind je leuk." Mevrouw vertelde 104 jaar te zijn, 20 operaties verder waarvan 3 maal een bypass-operatie. Bestaat dit? Ja, dit bestaat anno 2024. Een week erop was ik weer bij haar. Nu was ze boos, het spoot gif uit de relatief grote oren en kleine ogen. Ze was namelijk gevallen en had een kwartier naast de toilet gelegen voordat er eens iemand kwam om de medicijnen te brengen. Vol afschuw liet ze mij de blauwe plekken zien. Ze had geen bel om gehad. Nee, want daar houdt ze niet van. "Dat is maar goed ook, anders was ik ook nog gestikt".

Terugluisterend was alle aandacht hieropvolgend naar het invullen van de nodige formulieren (valincident) gegaan gecombineerd met een klacht over de dienstdoende verpleegkundige en het aanscherpen van het zorg-protocol. Mevrouw moest gedwongen worden een bel om te doen.

Wat ik observeer - lekker vanaf de zijlijn toekijkend, I know: deze acties zijn, als je het mij vraagt, gericht op beheersing sec: het mocht zich (niet!) nog eens herhalen! , angst-geïnduceerde re-acties. En waag het niet hier je schouders over op te halen, dan neem je je vak en de bewoner niet serieus!

Wat gebeurt hier nu? Goed beschouwd, in wiens belang gebeurt hier wat en hoe heilzaam is deze hele (re-)actieve serenade?

Denk even aan de zorgprofessional die een klacht aan haar broek krijgt, - even los van de uitkomst, dat zal wel loslopen. Om deze manier van doen vol te kunnen houden in de zorg, te over-leven, ontkom je toch niet aan het ontwikkelen van een dosis onaantikbaarheid, onverschillig worden onder deze nonsens? Je wordt soms rechtstreeks de valkuilen van compassie in gedreven.

Vallen en op de grond liggen, wachten is onmiskenbaar ervaren lijden in de zin van pijnlijk, ongemakkelijk - concreet voelbare 'things are not quite right'. Maar alle aangebrachte steunen, drempelverlagers en belsystemen ten spijt, vallen blijft iets wat bij het leven hoort. Het zusje van beheersing is aanvaarding.

Zo vertelde mijn moeder, opgenomen, een situatie waarin ze zo lang had moeten wachten dat ze zelf naar het toilet was gestrompeld en niet alleen zichzelf maar

ook de vloer zeik-nat was geworden. Ze werd later geholpen maar dat ervaaarde ze niet als zachtzinnig. Ze had hierop gereageerd: "Zuster, wat doet u toch on-aardig. Ik kon er toch niets aan doen? Ik moest zo lang wachten. Toen ben ik zelf opgestaan en gebeurde dit." De 'zuster' had hierop geantwoord: "Ik doe helemaal niet onaardig!" Naar het vervolg te horen en ook te merken in de dagen eropvol-gend qua omgang met mijn moeder, was de toon gezet voor een zorgrelatie met vooral terughoudendheid over en weer.

Voilà, een schot voor open boeg. Vast herkenbaar. Ik hoor de 'pleeg' in mij denken: "Doe ik (..) stinkende mijn best en dan ook dit nog. Weet je wat zij kan.."

Als de 'zuster alias pleeg' in ons iets meer ruimte heeft ontstaat er wellicht ruimte voor 'deep-looking': Wat gebeurt hier nu echt?

Deze vrouw, mijn moeder, presenteert op een bordje wat er is in haarzelf aan onaardigheid. Niet in staat dit zelf te zien, heeft ze hier wel last van. Dus dat wil eruit middels uit-ageren. Zo doet de overleefmodus dat. Is er ruimte om deze reactiviteit niet persoonlijk op te vatten, dan kun je 'ermee werken'. Just pause, zorg dat je bewust geaard bent, goed staat of zit. Deze pas op de plaats win je terug.

En dan, wat te denken van: "Aha, u vind mij onaardig. Da's nou ook wat. Ik er-vaar hetzelfde soms met u....Wat ik bedoel? Nou ja, u kijkt zo streng... Herkent u dit een klein beetje?" Wie weet doorbreekt het een patroon van geslotenheid. Wellicht niet direct maar later. Mits je intentie zuiver is en niet onbewust een pijl terugschiet - niets menselijks is ons vreemd. Het vraagt geduld en en verwachtingsvrije houding.

Of een alternatief: "Bent u misschien bang teveel te zijn voor mij of mijn collega? Vindt u het lastig om hulp te vragen...of Wilt u liever alles zelf kunnen doen?" Wie weet komt er ruimte voor een inzet: "U mag in het vervolg iets eerder bellen, dus direct al u aandrang voelt. We kunnen gewoonweg niet altijd meteen reageren op iedere bel, maar we helpen u graag. Vind u dit een goede afspraak, helpt dit?"

Of, wanneer je je wel herkent in onaardig gedrag: "Klopt, ik zit er even doorheen. Het is druk en ben nu ook bij u weer net te laat. Niet bepaald helpend. Goed dat u het zegt, sorry....Kom, we beginnen ff opnieuw...herkansing. "

Ook altijd goed om op een rustig moment eens te sparren met jezelf of een collega op varianten. Je stimuleert zo het creatieve brein. Heel wat leuker en gezonder dan op kantoor losgaan met oordelen en afreageren op mevrouw en te rapporteren, zoals was te lezen: "O Mevrouw was ongeduldig en raakte incontinent toen ze zelf naar toilet liep. S Mw mopperde. E Maakt een ontevreden indruk. P Mw gezegd dat ze eerder moet bellen."

Waar het om gaat: Hoe te stoppen met meer te doen van hetzelfde. Het gaat niet om hoofd-kennis bij niet-directe-oplosbaarheid. Het gaat om handelen vanuit bewust zijn waar je bent en zien wat is. Durf het denken los te laten, voel goed en maak connectie vanuit begrip voor gevoelde shit en onmacht. Stap in het schuitje van gedeelde menselijkheid en doorbreek zo de modus van ik tegenover jij. That's all.

Wat niet lijkt te kloppen krijgt later betekenis.

Baars noemt het 'Professioneel aanmodderen'. Iemand als Sarah Blom is hier een kei in, getuige haar stroom aan columns met concrete heikele praktijk-situaties. Een subtiele verschuiving in houding maakt het verschil.

Met een beetje frisheid in benadering wordt iemand niet langer afgeleid van de waarheden van het leven maar er vriendelijk naar toe geleid. Zo kan de bewoner van 102 jaar jong, vol wijsheid en kapsones, ook een spiegel worden voorgehouden: niemand ontkomt aan onbeheersbaarheid en er is altijd weer iets 'not quite right', shake hands. En dat is echt net even iets anders dan menen te moeten oplossen wat gewoon bij leven hoort, zoals een valpartijtje.

Lichter leven met wat in het moment zwaar kan zijn. Primair lijden - lijden aan onontkoombaar, verbonden aan de waarheid van vergankelijkheid, onbevredigbaarheid en onbeheersbaarheid - hoeft op deze manier geen Secundair lijden - lijden onder deze waarheden - te worden. Aanwezig zijn bij en met wat is sippelt door alles heen. Het is als een heilzaam magnetisch veld, niet meer te stuiten qua actie en reactie.

Anders kijken (en weten hoe)
doet anders zien (en weten wat)
doet anders denken (en beseffen hoe)
doet anders doen (zijn).

5.2 Wij zijn - Je bent niet (langer) alleen



Gedeelde menselijkheid

Ik zie de uitzending *De toekomst is grijs*. En zie daarin een vrouw die, terwijl ze thuis aan het kaarten is met drie vriendinnen, zegt dood te willen omdat ze eenzaam is. Oorzaak: ze krijgt geen indicatie voor een verpleeghuisplek, en zo-ie-zo een wachtlijst. De verwijten naar de zorg zijn niet van de lucht.

De wijkverzorgende hoort mevrouw later aan en reageert: "Vervelend voor u, maar er is gewoon geen plek. Kan ik verder nog iets voor u doen?" Hoe noemen we dit? Een symptomatische benadering. Jammer, een gemiste kans. Maar geen toevalstreffer, deze symptomatische benadering kenmerkt het debat, dat volgt.

Ik bepleit een laagdrempelig cursusaanbod waarin we met elkaar worden bijgepraat. Over de waarheden van het leven. Een beetje boeddhistische input lijkt me nodig om te kunnen omdenken. Ouderdom is onvermijdelijk en gaat onvermijdelijk gepaard met eenzaamheid, toenemend leeg worden. Hier kan geen berg aan dagvullende activiteiten tegenop. Wel het ontwikkelen van een attitude, houding. Met ruimte voor het aantrekken van maatjes en wat gezellige dagactiviteiten. Ingebed in een bodem waar ruimte komt voor aanvaarding van het onvermijdelijke, niet langer gericht op oplossen wat onoplosbaar is.

Het betreft een cultuuromslag. Wat te denken van een cursusaanbod voor jong en oud(er). Een cursus vol ruimte voor het cultiveren van het rechterbrein: speelsheid, kalmte, vriendelijkheid en mildheid. Ervaren hoeveel ruimte omdenken geeft, gewoon kan zijn, stilte en leegte niet alleen maar angstaanjagend.

Radicale acceptatie betekent niet dat je gaat liefhebben wat je lastig vindt. Het is zo iets ruimte creëren om je anders te (leren) verhouden tot wat onvermijdelijk is.

Wat een zorgkostenbesparing zal dit opleveren: Minder nodeloos gepathologiseer geeft minder beroep op zorg en meer veerkrachtige professionals die weer kunnen doen waar het echt om te doen is.

Het gaat goed met genoemde vrouw. In de tussentijd tot het debat, heeft mevrouw een verpleeghuis-indicatie gekregen en is verhuisd. "Het kan dus wel" wordt dan ook nog gezegd.

Ik heb iets teveel uren in de zorg gewerkt om te weten dat het zo niet kan en dat dit ook niet echt werkt. Vroeg of laat komt er bij een vrouw als dezen namelijk een nieuw verlangen op, moet er weer iets anders, iets meer, iets minder. Deze blijk van

afdwingen doet de zorg en samenleving geen goed. Zowel mevrouw zelf als de wijkverzorgende hebben zich niet kunnen evolueren. Blijven steken in het herhalen van zichzelf: willen wat niet is, iets anders willen dan is (mevrouw) en reactief antwoorden in plaats van het ontwikkelen van vaardigheden gericht op aanvaarding.

Dit vraagt scholing op het leren onderscheiden van existentiële versus pathologische dilemma's. Klinkt moeilijk, is het niet. En echt, broodnodig.

Er wordt wel gezegd dat Nederland goed is in klagen en mopperen - shake hands. Het uit zich in eisend gedrag, naar jezelf toe redeneren. De gezondheidszorg gaat er nog eens aan ten onder. Dit klagen dient dan ook een stevig weerwoord te mogen krijgen, meer dan tot nu toe het geval is, als je het mij vraagt. Ik zeg op deze plek: we hebben met elkaar de moed te ontwikkelen elkaar op vriendelijke wijze zo nodig te confronteren, vooral door een appel te doen op onze gedeelde wijsheid en raakbaarheid. Intentioneel hartelijk, invoelend. Vragen durven stellen die er echt toe doen, meer doen dan ingaan op wat direct bevredigd wil worden, verder kijkend dan de neus lang is, beter om ons heen kijkend, gericht op het besef dat jij en ik niet alleen zijn in jouw en mijn willen en niet willen. De moed om compassie te leven, de grenzenloosheid en het niet-te-behappen voorbij. Benoem het van mij part als: bevrijd van ego-dominantie.

Blijven we vlak en re-actief, dan is daar de vrucht: dan wordt de klager, mopperaar en veeleiser marktleider in het zorgaanbod. Echt, ik heb geen wetenschappelijk verantwoord onderzoek af te wachten om te weten dat dit never nooit tot betaalbare en behapbare zorg zal kunnen leiden.

Stervelijkheid te zijn - niet wetend het leven zich laten ontvouwen zoals het zich ontvouwt. Tappend uit een fris vaatje, gratis voorhanden, dichtbij huis:

To know yourself as the Being
underneath the thinker
the Stillness
underneath the mental noise
the Love and Joy
underneath the pain
is freedom, salvation, enlightenment

E. Tolle

6 Meer doen met Blikverfrissing als reisgenoot



Doortocht

Dankbaar voor raakbaar samen-werken met drs. Mayke de Klerk 1956 - 2021

Het zou fantastisch zijn als er weer meer mensen zin hebben in werken in de zorg en/of meer gemak ervaren binnen - als pittig beleefde - zorgsituaties. Het project beoogt een positief steentje hieraan bij te dragen.

Suggesties om het *Blikverfrissing als reisgenoot* als geheel onder de aandacht te brengen:

- MHOJ - Expositie Beeldend Vilt op locatie van een of meerdere Vilt-objecten, in combinatie met tekst/audio.
- MHOJ - Presentatie 'Geen blad voor de mond - met het hart op de tong'. Een life-optreden met serieuze inhoud en lichte ondertoon, speels van opzet. Geschikt in het kader van een symposium, teamcoaching, ter inleiding op interactieve dialogen, een thema-avond, lezing in het perspectief van zingeving etc. Doelgroep: iedereen die (n)iets met zorg heeft, ook: de 'rotten in t vak', de jonge weifelende of aankomende pleeg, de afhaker (die weer aanhaker wordt)
- MHOJ - Verdieping op Presentie en Compassie als kernwaarden in de zorg. Verdiepende bewustwording op:
 - Waarneming, Opmerkzaamheid, Tonality
 - Compassie - kwaliteiten en valkuilen
 - Human Dynamics - (hoe) samen leven, samen werken
 - Feedback: mindful communiceren - deep listening
 - Creatief Bewust (Doende) Zijn - anders doen doet anders denken
 Methodiek: Deskundigheidsbevordering middels educatie (colleges), training (cursus, workshop(s)). Doelgroep: jongeren, volwassenen, ouderen, zorgprofessionals en familie/mantelzorg
- MHOJ - Trainingsaanbod 'Compassie en Veerkracht - Creatief Bewust (Doende) Zijn'. Educatie op inhoud in combinatie met concrete cultivering: aandachtsoefeningen, geleide meditatie en creatieve werkvormen. Doelgroep: jongeren, volwassenen, ouderen, zorgprofessionals en familie/mantelzorg, vrijwilligers - bij voorkeur context-breed (supportief aan triadisch werken).
- MHOJ - Workshop 'De zin van kunstig bezig zijn'. Onderbouwing en demonstratie van Het Kunstzinnig Vilt-Object 3D-Memory-Set Doelgroep: zorgprofessionals en ouderen/familie/mantelzorg, vrijwilligers - bij voorkeur context-breed
- MHOJ - Viltelarei op locatie een vilt-aanbod. Diverse mogelijkheden.
- MHOJ - Frisse blik - een aanbod op maat e/o in samenwerking.



Balans — Hout voedt Aarde

De klimaatverandering vraagt om een frisse houding, vernieuwend van aard - het zet ons als mens weer op onze plaats

Voorspeld door textielkunstenaar en beeldend verteller van het verhaal van het Sami-volk, Britte Markatt-Labba

De plek

Je moet niet alleen om de plek te bereiken
thuis opstappen, maar ook
uit manieren van kijken

Er is niets te zien

en dat moet je zien, om alles bij het zeer oude te laten

Er is hier. Er is tijd

om overmorgen iets te hebben achtergelaten

Daar moet je vandaag voor zorgen

Voor sterfelijkheid.

H. de Coninck