

## Netwerk DAK bijeenkomst 1 oktober – Jong en Oud, samen sterk!

### *Bijdrage Marchien Timmerman*

Goedemorgen allemaal, vrijwilligers, professionals en andere betrokkenen van netwerk DAK, aanwezig op deze dag. Een dag met meerdere vragen die cirkelen rond de diversiteit van onze vrijwilligers; *Hoe ben je samen sterk? Hoe ga je om met verschil?*

Ik lever graag een kleine bijdrage aan het gesprek op deze dag.

Mijn naam is Marchien Timmerman. Ik ben docent missionaire presentie en diaconaat bij de opleidingen Theologie op Windesheim. Twintig jaar deed ik buurtpastoraal werk, vooral in Amsterdam. Op dit moment ben ik als vrijwilliger en trainer betrokken bij stichting IDO te Lelystad.

De uitnodiging van deze dag stelt; *We pakken weer de draad op, nadat er in coronatijd veel niet doorging en veel anders ging. Immers er is veel veranderd, activiteiten zijn verdwenen, de vrijwilligersgroep is veranderd, mensen zijn weg gegaan en anderen zijn gekomen.*

Maar mijns inziens zijn er ingrijpender veranderingen. Denk aan de buurtbewoners, kwetsbare mensen, gasten. Wat heeft de coronatijd, de afzondering en het veel alleen thuis zijn met oude, jonge, kwetsbare, bijzondere en gewone mensen gedaan?

Denk aan schuwheid, angst, mensen die niet meer in mensengroepen durven zijn. Jos die niet meer durft te reizen, en Yuri die geen boodschap meer durft te doen. Sociale angst die is gegroeid. Deze tijd betekende meerdere stappen terug in het bestaan van heel wat mensen. Stapjes die met moeite kunnen worden terug veroverd.

Anderen zijn sterker geworden, zijn opgeknapt omdat veel niet hoefde. Of omdat sociaal verkeer wegviel, wat het leven makkelijker maakte. Je hoefde je niet meer te schamen als je alleen zat. Het was een troost dat iedereen alleen thuis zat met kerst, daardoor leek het minder erg.

Ook hier komende we dus diversiteit tegen; andere anderen. Mensen die heel anders zijn dan wij. Ook hier gaat het over omgaan met deze diversiteit, met verschil tussen mensen. Hoe ben je samen sterk? Hoe is het voor ieder een aangename plek?.

Ik neem u even mee naar vier momenten/activiteiten, zie de foto's.



1. Een cursusmiddag over het herkennen van eenzaamheid en het geven van aandacht met vrijwilligers uit woonzorgcentrum Flevoland. Hier deden we een oefening waarbij we twee aan twee vertelden aan elkaar over een hobby, of iets anders wat ons zeer boeit. Een middag met vrijwilligers van jong tot oud, in gesprek met elkaar over aandachtige zorg, over bieden en ontvangen.



2. Studenten van mijn opleiding, op excursie naar IDO (Lelystad), mochten mee met de wandelgroep. Kostbaar was het hoe het wandelen van gasten en deze studenten ontmoeting en uitwisseling opriep. Zo zelfs dat ze bij het inloophuis een week later vroegen of de studenten weer kwamen.



3. Foto's van een wandelgroep en buitenkoor-zangactiviteit bij stichting IDO, samen erop uit. Dergelijke activiteiten die zijn ontstaan in coronatijd en zijn doorgezet. Beweging van mensen, die anderen ook mee in beweging zetten.

Momenten, activiteiten die onderstrepen hoe Jong en Oud, samen optrekken en elkaar ontmoeten.

### Enkele vragen/spanningsvelden:

1. Open huis, open veste, open haven zijn. Zijn we open? En hoe? En voor wie? En als we samen zijn, is er dan ruimte voor nog een ander? Of past ons dat niet?  
Voor wie zijn we open? Hebben we ze in het oog; kwetsbare mensen, ongezien, niet in tel?

2. De vraag van de aansluiting; ik doel hier op waarnemen, afstemmen. Leren kijken naar de ander. Haar/zijn leefwereld opzoeken, eraan raken, erbij aansluiten, leren kijken naar gedrag (en ons verdiepen in wat er achter zit).

Sympathie -antipathie – oud -jong- iemand die vreemd voor je is, of “vreemd” doet. Iemand die er al lang is en vandaaruit iemand die met mee doet.

Hoe gaan we om met verschil? Reductie is nodig van onze denkbeelden, oordelen. Dat is nodig voor het meer vrij maken van de ruimte om te ontmoeten.

Als het gaat om vragen over omgang tussen heel verschillende vrijwilligers biedt de presentiebenadering, mijns inziens genoeg inzichten en mogelijkheden om verder te komen.

**Voor wie zijn we er?** Voor mensen, ongezien, ongehoord. Uit op het herkennen van het zwakste belang en meest miskende verlangens. De zoektocht hiernaar kan niet alleen, en niet alleen vanuit ons zelf worden begrepen.

### Er zijn – oefenen

Dat klinkt eenvoudig, maar is het niet zomaar. Het is een oefening, om de (elders uitgewerkte) radicale aansluiting te oefenen. Het vraagt een langdurige relatie.

### Aansluiten

Het gaat ook om het onder ogen leren zien van je blinde vlekken, je verworven plek.

Anne G. spreekt hier van reductie, ik noemde het al even. Er moet iets sneuvelen-in onze beeldvorming, onze gedachten, om te leren oog in oog met de blik van de vreemde ander.

Het gaat ook om het onderkennen van antipathie, moeite, verschil. Oefenen in het opschorten hiervan om de ander, als naaste te kunnen zien.

Op zijn tijd dus reductie die je gewaar wordt ontrafelen. Het gaat om oordelen, opvattingen.

Maar het gaat ook om bewustwording van systemen, waarmee je te maken hebt, waardoor je niet vrij kijkt. Ik realiseer me steeds meer dat de geldstromen (denk aan Eén tegen eenzaamheid) ook het gevaar van reductie in zich bergen.

Het vraagt onze reflectie en een zoektocht naar wat zich echt aandient en er om vraagt gehoord te worden.

**Oefening in presentie (zie ook het praktijkboek);**

-beheersing van jezelf, intomen, opschorten

-leeg worden, ruimte maken

-ontvankelijkheid oefenen

-Tijd nemen om te leren.

- \* Het gaat om groeien in toewijding aan de ander, aan bezoekers, je medevrijwilligers.
- Aandacht voor wat in mij geschonken wordt als ik aandachtig ben, de ander in zijn anders zijn.
- Oefening van de exposure – niet voor egosterren en alleskunnere, maar de trage zoektocht die zijn basis vindt in de aanwezigheid en relatie.
- Met hart en ziel ons toe te vertrouwen aan de ander.
  
- Belangrijk is de beweging – niet ons ritme is maatgevend, maar vraag is steeds weer of je de beweging van de ander kunt oppikken –In plaats van zelf te bewegen en te doen, bewogen te worden.

De oefening geldt voor omgaan met bezoekers, maar evenzo goed voor het omgaan met vrijwilligers, onderling en zo te leren van en in verschil.

**Wat te doen**

Tijd om te kijken, vertragen, ontmoeten.

Tijd, ontmoeten leer af om elkaar te leren kennen

Beweging die er al is vasthouden, versterken

Open voor wat verschillende vrijwilligers meebrengen

**Achtergrond literatuur bij deze bijdrage:**

Baart, A., (2011), *Van bewegen naar beweging*, Amsterdam-Utrecht; UvH.

Beurskens, E., Linde, van der, M., (2019), *Praktijkboek presentie*, Bussum; Coutinho.

Goossensen, A., (2011), *Zijn is gezien worden – presentie en reductie in de zorg*. Tilburg. (inaugurele rede).

Laan, G.van der, Presentie als ingebedde interventie in tijdschrift *Sociale interventie*

Mello, de A.,(1990), *Awareness- the Perils and Opportunities of Reality*, New York; Centre for spiritual exchange.

Steketee, M. en Flikweert, M., “Aandacht als methodiek om mensen te bereiken”, in: *Sociale interventie*, 2003-2.