

Caroline Philippart

Ervaringswerker

Tel: +32 (0)89 22 29 85

caroline.philippart@opzcrekem.be

PRESENTIE IS GEEN PERMANENTIE

Ik sta hier zelf met meerdere petten op, ik heb namelijk zowel in de rol van zorgvrager als zorgverlener gezeten. Ik had een moeilijke jeugd en belandde als puber in de bijzondere jeugdzorg. Hier deed ik enerzijds een afkeer op van de hulpverlening en besliste dat deze mij nooit meer terug zou zien. Anderzijds liet het thema mij niet los en studeerde ik orthopedagogie in een poging om vat te krijgen op mijn eigen verleden. Daardoor kwam ik aan de andere kant van de hulpverlening terecht als opvoeder. Tegelijkertijd had ik mijn eigen leven nauwelijks op orde. Ik heb lang in kraakpanden gewoond en zwerfde van plek naar plek. Ik had psychische problemen, maar was een zorgmijder en worstelde gigantisch met verslaving. Uiteindelijk resulteerde dit in opname. En vandaag werk ik als ervaringswerker in OPZC Rekem.

Ik zal het tijdens deze presentatie hebben over de presentietheorie van Andries Baart. Deze kan ingezet worden in een hulpverleningsrelatie, maar presentie is zinvol in alle persoonlijke en professionele relaties in je leven. Mijn ervaring is dat ook vriendschapsrelaties en romantische relaties er beter van worden.

ONTSTAAN PRESENTIETHEORIE

Presentie is meer dan gewoon aanwezigheid. Vaak wordt presentie verward met permanentie. Er is tegenwoordig al veel aandacht om verplegers en hulpverleners niet meer in een verpleegpost of afgesloten ruimte te laten zitten. Maar presentie gaat over meer dan dat. Het is volledig aanwezig zijn met de beleving van de zorgvrager.

Permanentie is wel een voorwaarde voor presentie.

Andries Baart is de grondlegger van de presentietheorie:

- Deze is ontwikkeld in het pastoraal werk in achterstandswijken voor mensen die een beleving hebben van niet mee te tellen en niet gezien te worden. Mensen die al leven met een bepaald stigma.

Los van het pastorale stuk is stigma en zelfstigma iets dat veel voorkomt bij mensen met een psychische problematiek. Ook in mijn eigen leven heb ik dit ervaren, als junkie en kraker. Dit kan soms voelen alsof je beleving totaal niet meetelt en je niet in verbinding kan gaan met anderen.

Daalbroekstraat 106
3621 Rekem

Tel. 089 22 22 22

Fax 089 84 70 01

info@opzcrekem.be

www.opzcrekem.be

ING - BE16 3751 1173 3874

- In de presentietheorie staat de relatie voorop en komt deze voor de regels, de theorie en de gewoonten. Baart merkte op dat hulpverleners die de regels niet strikt naleefden vaak gewaardeerd werden.
- Zorg, ook professionele zorg, is niet in de eerste plaats iets doen maar in relatie treden en zich verbinden met de ander in zijn kwetsbaarheid. En dit geeft de zorgvrager het gevoel dat hij er mag zijn zoals hij of zij is.

PRESENTIE BIEDEN IS MISSCHIEN WEL MOEILIJKER DAN JE ZOU DENKEN!

Enkele voorbeelden: Probeer je zo goed mogelijk in te leven in volgende situaties:

Wat zou het met je doen als?/ Hoe zou jij je voelen als?/Voel jij je begrepen als?

- Je in de diepte van een relatiebreuk zit, je hart is gebroken, maar je vrienden zeggen je dat er genoeg vis in de zee zit.
- Je wordt als kindje naar je kamer gestuurd, omdat je boos bent.

Dit zijn maar enkele voorbeelden van sociaal aanvaarde manieren dat mensen echt niet present zijn. Een andere veel voorkomende is bijvoorbeeld iemand die aan het huilen is afleiden of te proberen opbeuren. De impliciete boodschap die op zo'n moment wordt gegeven is eigenlijk: 'Ik kan niet in relatie staan met de emotionele toestand waar jij je momenteel in bevindt. Jouw toestand moet veranderen, zodat er opnieuw verbinding mogelijk is.' Dit geeft de ontvanger het gevoel niet gezien of gehoord te zijn. En in het slechtste geval niet goed genoeg te zijn zoals hij of zij is.

Daalbroekstraat 106
3621 Rekem

Tel. 089 84 70 00
Fax 089 84 70 01

info@opzcrekem.be
www.opzcrekem.be

ING - BE16 3751 1173 3874

EEN PARALLELE REALITEIT



Ik had zelf heel erg het gevoel van in een bubbel te zitten waarin niemand mij kon zien of horen. Ik had een ontzettende emotionele pijn en deze lading voelde voor andere mensen zo groot dat ze hier niet mee in relatie konden gaan. Doordat ik mijn pijn niet in relatie kon brengen, versterkte mijn gevoel van eenzaamheid en de beleving dat ik niet gezien of gehoord kon worden.

Een voorbeeld uit mijn eigen leven:

Ik hoorde toevallig een gesprek tussen 2 vrienden van me. Het ging om een kerel wiens verslaving en suïcidaliteit zo ernstig zijn dat hij elk moment zou kunnen overlijden en een vriendin die graag ongevraagd advies geeft. Zij zei tegen hem dat hij gewoon gelukkiger moest worden.

Dit is een gruwelijke uitspraak om te doen tegenover iemand die in een depressie zit. Voor hem komt zo'n boodschap namelijk binnen als: 'Ik voel mij kut, maar blijkbaar hoor ik gelukkig te zijn. Ik

Daalbroekstraat 106
3621 Rekem

Tel. 089 84 70 00
Fax 089 84 70 01

info@opzcrekem.be
www.opzcrekem.be

ING - BE16 3751 1173 3874

kan mij niet voelen zoals ik mij hoor te voelen, dus er is iets mis met mij.' Dit zorgt voor een neerwaartse spiraal waarin iemand een steeds slechter wordend zelfbeeld ontwikkelt.

Nadat hun gesprek beëindigd was, ging ik naar de vriend toe en ik gaf hem een knuffel, terwijl zei ik tegen hem: 'Van mij moet jij niet gelukkig zijn, je hebt een perfect legitieme reden om je te voelen zoals jij je voelt.' Na mijn uitspraak heeft hij voor het eerst in onze 19-jarige vriendschap heel openlijk gesproken over hoe traumatisch zijn kindertijd geweest is.

- ➔ De belangrijkste houding om in relatie te brengen is er eentje die uitstraalt dat ALLES ER MAG ZIJN. Deze houding kan er namelijk voor zorgen dat mensen alles in relatie durven brengen, in plaats van terughoudend zijn uit angst voor het oordeel van de ander of om de ander niet teleur te stellen. Je kan de hulp die je iemand biedt enkel volledig afstemmen op de ander als deze persoon ook de volledige veiligheid voelt om zichzelf te tonen.

DE 5 COMPONENTEN VAN DE PRESENTIEBENADERING

1. Presentie
2. Afstemming
3. Integraliteit
4. Niet verlaten
5. Exposure

PRESENTIE

YOU ARE SEEN

YOU ARE NOT ALONE. YOU ARE NOT INVISIBLE. AND MY GOD, YOU ARE BEAUTIFUL.

Daalbroekstraat 106
3621 Rekem

Tel. 089 84 70 00
Fax 089 84 70 01

info@opzcrekem.be

www.opzcrekem.be

ING - BE16 3751 1173 3874

Letterlijk betekent presentie er zijn, of aanwezigheid. Baart bouwt hierop verder door naast aanwezigheid, betrokkenheid te benadrukken als voorwaarde voor een presente houding. Baart noemt dit de ander zien staan en aandachtig zijn.

‘Het maakt mij uit dat het goed gaat met jou.’ Ik ga een engagement aan om te doen wat jou goed doet en wat jij nodig hebt i.p.v. wat de handboeken mij voorschrijven om te doen in jouw situatie. Ook als ik niks met jou kan bereiken en geen doelen kan stellen.

Een voorbeeld uit mijn eigen praktijk is een zorgvrager die zich een outsider voelt in de wereld. Volgens hem kan niemand hem helpen en zijn gesprekken met mensen die in ‘de matrix’ zitten zinloos. Naar hem toe, stel ik mij op als maatje en mede-outsider en die verbondenheid lijkt hem veel meer deugd te doen dan eender welke analyse van zijn problemen. Ik voel mij in het huidige ogenblik zelf niet meer zo’n outsider, maar ik heb mij jarenlang ook enkel kunnen verbinden met anderen die even veel pijn en uitsluiting hadden ervaren. Dus om met hem te verbinden, ga ik terug in die mindset staan.

Baart omschrijft dat de zorgverlener de extra mile gaat voor de zorgvrager en eerder wordt beleefd als vriend, zonder de illusie te wekken daadwerkelijk vrienden te zijn, maar de relatie gaat verder als een louter professioneel karakter. Je zet je eigen persoon in, naast het professioneel arsenaal aan handelsmogelijkheden.

Daalbroekstraat 106
3621 Rekem

Tel. 089 84 70 00
Fax 089 84 70 01

info@opzcrekem.be
www.opzcrekem.be

ING - BE16 3751 1173 3874



AFSTEMMING

Om de muziek op een bepaalde radiozender te horen, moet je je afstemmen op de frequentie van die zender



Afstemming gebeurt in ontmoeting met de zorgvrager. Daarvoor is vooreerst nodig dat je de zorgvrager als persoon ziet, niet als iemand waaraan iets gedaan moet worden, niet als de bron van een vraag die beantwoord moet worden. De hulpverlener verhoudt zich tot de zorgvrager als een mens met verlangens, met noden, met angsten, met een levensgeschiedenis en met een toekomstdroom.

Wat drijft deze persoon? Welke noden, angsten en verlangens sturen zijn of haar gedrag. Enkel vanuit afstemming kunnen er oplossingen aangereikt worden die ook daadwerkelijk bij een persoon passen. Wat niet werkt is een vanbuiten geleerd stappenplan, maar een plan op maat.

Om tot afstemming te kunnen komen dient de zorgverlener de veiligheid te scheppen voor de zorgvrager om zich te durven tonen. Dit doet hij vanuit een niet-oordelende en onderzoekende houding.

Daalbroekstraat 106
3621 Rekem

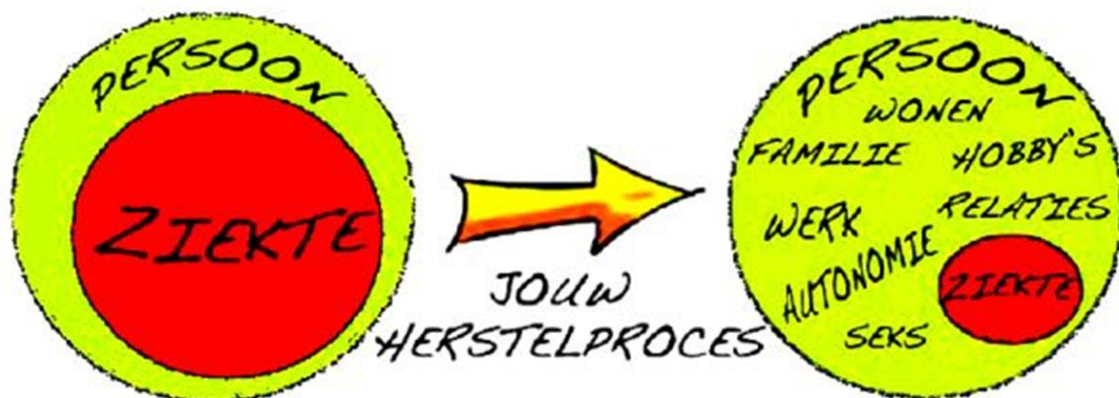
Tel. 089 84 70 00
Fax 089 84 70 01

info@opzcrekem.be
www.opzcrekem.be

ING - BE16 3751 1173 3874

In mijn eigen leven worstelde ik bijvoorbeeld met verslaving. Om aan mijn verslaving te kunnen werken was het nodig om te gaan kijken welke noden de verslaving in mijn leven vervulden. Voor mij was de grootste nood het verzachten van emotionele pijn, die ik niet in relatie tot anderen kon brengen. Ik had traumatherapie nodig, moest mijn emoties leren reguleren en moest stappen zetten in het toelaten en vertrouwen van andere mensen in mijn leven. Als men bij mij bijvoorbeeld had ingezet op psycho-educatie en abstinentie, zouden mijn noden dus volledig onderkend gebleven zijn en deze acties zinloos. Dus het *waarom* is belangrijk in de aanpak van het *hoe*!

INTEGRALITEIT



Integraliteit gaat over in relatie gaan met de totale persoon, niet enkel met een probleem of ziektebeeld waarvoor een oplossing nodig is. Elke persoon bezit een rijkdom en complexiteit. De uitdaging ligt hem erin of jij deze als hulpverlener kan zien. Kan je het leven en de successen van de zorgvrager mee vieren?

Daalbroekstraat 106
3621 Rekem
Tel. 089 84 70 00
Fax 089 84 70 01

info@opzcrekem.be
www.opzcrekem.be

ING - BE16 3751 1173 3874

NIET VERLATEN



Als iemand op zijn sterfbed ligt, zouden we dan zeggen? 'Jij gaat dood, ik kan niets meer voor jou betekenen, ik ga je nu verlaten.'

Dit lijkt ondenkbaar. We zouden blijven waken bij deze persoon tot hij of zij gestorven is. Toch blijven we niet steeds bij zorgvragers waken. Iemand die in onze ogen geen motivatie heeft om aan zijn problemen te werken, laten we al snel links liggen. Terwijl het in relatie kunnen staan met anderen een voorwaarde is om motivatie te krijgen om aan problemen te werken.

Dit gaat over een zekere onvoorwaardelijkheid die mensen nodig hebben. Daardoor geef je de boodschap: 'Ik zal er zijn, wat er ook gebeurt, hoe erg het ook met je wordt, ook als ik je niet kan helpen of als jij ondankbaar, passief of agressief wordt. Ik laat jou niet aan jou lot over.'

In mijn eigen leven ben ik de ontvanger geweest van dit soort onvoorwaardelijkheid. Ik had contact met een jongen die ik leuk vond. Dit triggerde al mijn relationele angsten. We spraken af, maar ik blies de afspraak af, omdat ik ervan uitging dat ik gekwetst zou worden. Enerzijds wou ik hem korter bij laten komen en anderzijds was ik zo angstig dat ik wou vluchten en hem wegduwen, nog

Daalbroekstraat 106
3621 Rekem

Tel. 089 84 70 00
Fax 089 84 70 01

info@opzcrekem.be
www.opzcrekem.be

ING - BE16 3751 1173 3874

voor ik hem een kans had gegeven. Toen heeft hij een hele goede zet gedaan en gezegd dat hij naar een station bij me in de buurt zou komen op een bepaalde dag en tijdstip en dat hij me heel graag wou zien en dat ik zelf mocht beslissen of ik zou opdagen of niet. Daarmee legde hij de volledige controle in mijn handen en durfde ik toehappen. Door mij niet te verlaten, ondanks mijn afstotingsgedrag, hebben we ondertussen een fijne relatie.

EXPOSURE



Exposure gaat over onderdompeling in en blootstelling aan de wereld van de ander. 'Ik probeer de wereld te zien vanuit jouw bril of perspectief. Wat zie ik anders vanuit die beleving? Welke betekenis geeft de zorgvrager zelf aan de verschillende gebeurtenissen in zijn leven en hoe stuurt dit zijn huidige beleving?'

Een voorbeeld uit mijn eigen leven:

Autoriteit is voor mij heel erg onveilig geweest. Mijn ouders waren namelijk erg onbetrouwbaar. Daardoor werd rebellie een middel in mijn leven om veiligheid en ademruimte voor mezelf te

Daalbroekstraat 106
3621 Rekem

Tel. 089 84 70 00
Fax 089 84 70 01

info@opzcrekem.be
www.opzcrekem.be

ING - BE16 3751 1173 3874

creëren. Ik liep bijvoorbeeld weg van huis om een betere situatie voor mezelf te zoeken. Maar dit gedrag werd afgestraft door mijn omgeving. Zij konden de positieve intentie achter het gedrag niet zien, omdat ze enkel vanuit hun eigen referentiekader naar de situatie konden kijken. En voor hen is een kind dat van huis wegloopt onveilig en hoort dit niet. Maar vanuit mijn beleving bracht ik mezelf net in meer veiligheid. De afstraffing van het gedrag dat ik stelde om mezelf meer veiligheid te gunnen, zorgde ervoor dat ik volwassenen over het algemeen nog meer ging wantrouwen en dus nog rebelser werd.

PRESENTIE EN INTERVENTIE

Presentie is niet: er zijn en niets doen. Het is wel: er eerst zijn en dan vanuit de aansluiting bij de zorgvrager en het begrip dat daaruit groeit, te proberen begrijpen wat goed is voor de zorgvrager, wat dat van jou vraagt, hoe jij daarbij kan aansluiten en hoe dat gerealiseerd kan worden en dan doen wat er gedaan moet worden.

Zoals we in enkele voorbeelden zagen is het niet altijd makkelijk om present te zijn. We leren dit niet standaard aan in onze opvoeding. Om een presente houding te ontwikkelen, is er een hoge mate van zelfbewustzijn nodig. Net als bij meditatietechnieken, helpt het om de eigen houding te observeren en telkens er een oordeel of handelingsplan in ons hoofd ontstaat, onze aandacht bewust terug te brengen naar het perspectief van de zorgvrager. En dit als intentie te stellen voor onszelf vooraleer we het gesprek aangaan. Hoe meer je hiermee experimenteert des te meer zie je de relaties rondom jezelf verbeteren!

BRONNEN

Baart, A. (2004). Een theorie van de presentie. Boom: Lemma.

Beurskens, E. e.a. (2019). Praktijkboek presentie. Bussum: Coutinho.

Daalbroekstraat 106
3621 Rekem

Tel. 089 84 70 00
Fax 089 84 70 01

info@opzcrekem.be
www.opzcrekem.be

ING - BE16 3751 1173 3874