

---

## Uit den lande

---

*Bowlby en Boeddha, hechten en onthechten*

Monique de Heij

*Je 'ware' ik: trouw en ontrouw aan jezelf*

Monique de Heij

*Jongeren gaan zich thuis voelen in hun wijk -  
"Ik ben geboren om te strijken"*

Olivier Lingbeek

---

### **Bowlby en Boeddha, hechten en onthechten**

Monique de Heij

Het klinkt tegenstrijdig. Volgens John Bowlby (grondlegger van de hechtingstheorie) hebben we hechting nodig om het levenslijden te doorstaan. Volgens Boeddha echter zou onthechten het lijden van de mens juist voorkomen. De vraag is, hoe valt dat te rijmen?

Samengevat zegt de Britse kinderpsychiater Bowlby, dat hechting - het verbinden van het kind aan de Zorger en andersom - een universele behoefte is van elk kind. Hechting zou ons behoeden voor psychische aandoeningen en een basis geven voor een autonome identiteit. Daarmee kunnen we bestaansleegte verdragen, inspiratie vasthouden, overgave ervaren en rouwprocessen doorstaan.

Anderzijds zou volgens Boeddha hechting aan personen en verlangens juist het lijden uitlokken. Door bijvoorbeeld het nastreven van geluk en status. De grondgedachte hierbij is dat we niets kunnen verliezen wanneer we nergens aan zijn gehecht. Hechting zou de kwetsbaarheid van de mens kunnen verhogen. Met onthechten zou een Boeddhist uiteindelijk het allesomvattende inzicht (verlichting) kunnen bereiken.

Hoe kunnen we deze tegenstrijdigheid begrijpen? Zijn deze visies met elkaar te verenigen?

Op het eerste gezicht kunnen we ons dit nauwelijks voorstellen. Echter, tijdens mijn psychotische episode (in 1981) met daarin een zijnservaring (die ik de Oerleegte noem) heb ik ervaren dat hier sprake is van een schijnbare tegenstrijdigheid. In deze toestand kunnen hechting en onthechting tot overgave leiden, of anders gezegd verbinding en loslaten kunnen samenvallen en tot verlichting leiden. Hoe is dat mogelijk?

In de vorige artikelen schreef ik hoe de psychische verstoringen van mijn ouders een grote invloed hebben gehad op mijn overlevingsstrategie en uiteindelijk een psychose uitlokten. Alle stadia die in een psychose kunnen voorkomen heb ik doorleefd. Ik benoemde deze in het vorige artikel 'Zelfgevoel: Bodem voor bestaansleegte' als de associatieve toestand (bestaansrand), de bestaansleegte (verlies van het zelfgevoel, overlevingsstijl en daarmee de inspiratie) en de Oerleegte. Met name in de toestand Oerleegte heb ik een bijzondere levensles ervaren.

Ik werd me namelijk achteraf bewust dat de tegenpolen Zijn en leegte in deze Oertoestand samenvallen. Dit wonderlijke proces gaf me de ervaring dat de universele verbinding en loslaten elkaar kunnen opheffen en verlichting geven. De eerste gedachte na mijn psychose kan ik me nog helder herinneren. 'Alles is omgekeerd. Het iets en het niets, zonder oorzaak en gevolg, vormen de enige tegenstelling die geen tegenstelling is.'

Hoe kunnen we ons dit voorstellen? Dat de Leegte niet onze grond van bestaan lijkt te zijn, maar dat het iets en het niets, het oneindige autonome samengaan van leegte en vervulling een spontane ontwikkeling kunnen voortbrengen. \*

Ik ga terug naar het begin van mijn psychotische episode. Het moment waarop ik in de associatieve toestand (bestaansrand) terecht kwam en met mijn versnelde denken en interpreteren van beelden nieuwe verbanden kon leggen. Te vergelijken met de rappe gedachten en conclusies van Sherlock Holmes in de detectiveserie op tv (Conan Doyle).

Deze versnelde associaties kunnen uiteindelijk door de grote druk op het zelfgevoel overgaan in een identificatie met archetypische of historische figuren, zoals een Jezus-figuur wanneer een persoon manisch is, of een duivel wanneer iemand vanuit een depressie in de psychose geraakt. In de laatste situatie zijn de gedachten meestal niet versneld, maar verzwaard door een innerlijke strijd.

Ook ik was op de bestaansrand terechtgekomen, wetende dat ik dicht bij het universeel weten was, zoekende naar mijn zelfgevoel, maar ook met de angst uiteen te vallen. Wat me weerhield om de bestaansleegte te overbruggen naar de Oerleegte was mijn vrees om gestraft te worden voor het gedrag van mijn ouders die de omgeving veroordeelde. Mijn vermogen tot spreken verdween en mijn hoofd werd gevuld door een indringende 'duivelsstem' die me dwong mezelf te doden met een keukenmes. Door de spanning (omdat ik niet dood wilde gaan) verloor ik even mijn bewustzijn.

Op dat moment realiseerde ik me dat ik mogelijk dezelfde verstoring als mijn vader zou kunnen hebben, psychosegevoeligheid in de woorden van psychiater Jim van Os. Ik vroeg me af of de stem vanuit mijn eigen brein zou kunnen komen. De 'stem', mijn geweten, die me op de proef stelde, en mijn verdriet en boosheid over de thuissituatie maskeerde. In plaats van mijn verdriet en boosheid te doorvoelen (Bowlby) of hier afstand van te nemen (Boeddha) moest ik van deze innerlijke stem mezelf opofferen voor de familiezuivering. Ik ging twijfelen, waar kwam die aarzeling vandaan?

Achteraf realiseerde ik me hoe belangrijk deze plotselinge bewustwording was. Zoals in de Boeddha-leer: bewust worden van onwetendheid geeft kennis en zou het lijden van de mens verminderen, en dat gebeurde bij mij. Deze bewustwording kwam tot stand doordat de herinnering bovenkwam aan de gesprekken die ik in mijn twaalfde levensjaar met de psychiater had die mijn vader behandelde. Het gaf me voorkennis over de psychotische toestand. Ik had, zei de psychiater, mijn vader goed geobserveerd en mijn eerste diagnose gesteld. Doordat ik me deze kennis weer bewust werd, kon ik me op dat moment onthechten van mijn identificatie met de overheersende stem. Hiermee kon ik de onwetendheid over mijn psychose overwinnen (Boeddha) en me overgeven aan het vertrouwen in mijn zelfgevoel (gevormd in de hechting, Bowlby). Hechten en onthechten kwamen hier samen. Mijn kleine zelfgevoel waarmee ik een korte bewustwording kon ervaren, gaf me de kans mijn identificatie met de 'duivelsstem' en mijn gevoelens los te laten. Daarmee kon ik de sprong in de bestaansleegte doorstaan en de Oerleegte ontmoeten.

Later begreep ik dat ik een bijna-doodervaring had gehad die ook in een psychose kan voorkomen en gelukkig vaker als zodanig erkend wordt. Het lijkt een oeroude universele bezieling die in ieder mens huist, een referentiekader voor de mens hoe we met de tegenstellingen kunnen omgaan en tot overgave komen.

Ik concludeerde dat het beetje hechting met mijn moeder mij gered heeft en mijn cognitieve ontwikkeling op gang had gebracht. Tot mijn tweede jaar was ik een ondernemend, vrolijk kind. Mijn moeder noemde me Shirley Temple. Vanaf mijn vijfde jaar, toen mijn moeder werd opgenomen in een psychiatrisch ziekenhuis, veranderde ik in een meisje dat uit zelfbescherming veel ging nadenken en analyseren om hiermee grip te krijgen op gevoelens en gedachten. Ik onthechte me van mijn gevoelens en verlangens als kind, maar niet op de manier zoals een veilig gehecht kind of een Boeddhist dat zou doen. Ik onthechte me door mijn verlangens te onderdrukken, zoals je een bal onder water houdt. Daarnaast nam ik verantwoordelijkheden op me die groter waren dan ik als kind kon dragen. De steun hoe ik deze verantwoordelijkheid kon inzetten, was afwezig.

Bij Bowlby is het onthechten van personen en verlangens mogelijk door het doorleven van gevoelens waarin een veilige hechting een belangrijke rol speelt. In dit ontwikkelingsproces leert het kind een zelfgevoel (innerlijke samenhang) ontwikkelen door zijn gevoelens en gedachten met steun van de Zorger in het heden te beheersen. De ontwikkeling is in eerste instantie gericht op de affectieve zintuiglijke ontwikkeling. De basis om zijn beeldenwereld, zijn denken en het denken over het denken te ontplooien. Tevens geeft deze ontwikkeling hem de mogelijkheid zijn zelfgevoel los te laten bij overgave, en te rouwen om wat er niet is of verloren is gegaan.

Een Boeddhist kan zich daarentegen onthechten door zich zijn onwetendheid over zijn menselijke verlangens rationeel bewust te worden. Ook in dit proces heeft iemand een voorbeeldfiguur nodig, iemand die leert hoe afstand te nemen van verlangens en niet-vervulde wensen. Een Boeddhist lijkt zich meer te onthechten van verlangens als zodanig dan verlangens door te maken. Het cognitieve loslaatproces is hierbij al vroeg in wording. Mogelijk dat de Boeddhist zich in eerste instantie hecht aan de gedachte 'onthechten verkleint de kans op lijden, en brengt verlichting', en in zijn verdere leven bezig blijft om zich ook van deze gedachte te ontdoen. Daarmee wordt de verwachting van het leven gereduceerd tot het leven dat is, en valt de vraag hechten of onthechten aan verlangens weg.

In beide situaties, zowel bij Bowlby als bij Boeddha, lijkt er enige mate van veiligheid nodig te zijn om los te kunnen laten. In de vorm van emotionele steun zoals bij Bowlby, of zoals bij Boeddha, waar het kind al vroeg in de kinderjaren de steun krijgt bij het leren inzien hoe afstand te nemen van begeerte en verwachtingen. De overeenkomst in deze ontwikkelingen bij Bowlby en Boeddha is dat dagelijkse zorg, zoals voldoende aandacht, voedsel, financiën, belangrijke factoren zijn. Zowel een veilig gehecht kind als een kind opgevoed met de Boeddhaleer kunnen in het heden volledig aanwezig zijn. Het veilig gehechte kind heeft contact met zijn huidige gevoelens en kan hiermee omgaan en van daaruit keuzes maken. De kleine boeddhist laat zich niet verleiden door verlangens, doordat hij leert wat verlangens teweeg kunnen brengen. Hij leert niet toe te geven aan de behoeften die ieder mens in zich heeft. Dit vergt veel discipline, maar na veel training krijg je de persoon hier verlichting voor terug. Begeerte en boosheid worden niet meer ervaren. Het uitgangspunt bij beide levensinzichten is steun en begeleiding op welke manier dan ook. Leren doorvoelen van verlangens of hier afstand van doen, het kan in beide situaties de mens ruimte geven keuzes te maken, los te laten en een wijze, tevreden, niet concurrerende levenshouding te bereiken.

In mijn praktijk voor integratieve psychotherapie zie ik bijvoorbeeld (echt)paren waarvan de één rationeel zijn verlangens benoemt en verwerkt, en de ander zijn verlangens emotioneel doorvoelt. Hiermee kunnen ze op hun eigen wijze hun gevoelens en gedachten loslaten, maar ook vastlopen in hun relatie.

Het kan zijn dat ze elkaars verbindingsproces en onthechtingproces niet begrijpen - wat elkaar kan versterken. De ene persoon gaat steeds meer uitleg geven en de ander wordt emotioneler. De aandacht voor elkaar verslapt.

Wanneer ik het stel laat inzien dat beide niet in de 'probleemtoestand' willen blijven hangen, ze allebei willen loslaten maar wel op hun eigen manier, komt er een opening voor een dialoog en begrip voor elkaar. Een van de aspecten die ik heb geleerd vanuit de toestand Oerleegte is dat deze in de mens een referentiekader levert hoe met tegenstellingen om te gaan. In deze toestand is er geen hoog of laag, meer of minder, hechten of onthechten, maar gaat het om samenvallen. In de menselijke wereld zou je kunnen spreken van samen wérken aan samenwerken in plaats van 'ik ben of doe het beter dan de ander'. Het vergt natuurlijk wel een houding waarin de mens zichzelf opzij kan zetten en zienswijzen en aanvullingen van de ander accepteert en waardeert, waarbij de mens ook zijn tekortkomingen kan inzien en bespreekbaar maakt. Mijn ervaring is dat zowel hechten als onthechten, of verbinding en loslaten tot verlichting kunnen leiden. Verlichting heb ik zelf ervaren als geen oordeel over mezelf en anderen hebben, maar ook dat de mens niet permanent verlicht kan zijn. Als mens blijft het een wordingsproces. Je zou ook kunnen zeggen dat de mannelijke en vrouwelijke benadering hier samenkomen, zoals ook de Oerleegte in zichzelf samenvalt

\* Tekst uit het hoofdstuk Oerleegte van het boek: *'Bestaansleegte.'*

---

## Je 'ware' ik: trouw en ontrouw aan jezelf

Monique de Heij

Bijna iedereen vraagt zich wel eens af: 'wie ben ik', 'wie wil ik worden?', 'wie ben ik werkelijk?' of 'is er wel een echte ik?' Waar komen deze vragen vandaan? Het lijkt een diepgeworteld verlangen te weten wie we zijn. Alsof we onttoverd zijn van de levensverwondering, op zoek naar bestaanszin en willen weten: 'wat is onze "ware" ik?' Of zou neurobioloog Dick Swaab gelijk hebben met zijn boek 'Wij zijn ons brein? Ik denk dat het andersom is: dat het brein vertaalt wie we zijn. We lijken meer bepaald te worden door het bewustzijn (de constante samenhang), het lichaam met zijn brein, ervaringen en onze overlevingspatronen. We horen, zien, ruiken, proeven en voelen met onze zintuigen en deze prikkels lijkt ons brein, samen met het bewustzijn, te vertalen tot een zelfgevoel, onze innerlijke samenhang. Het zelfgevoel dat niet statisch is, maar zich continu ontwikkelt en steeds in wording is. Ook onze overlevingspatronen horen bij deze ontwikkeling. De pseudo-ik die een kind kan ontwikkelen om zijn pijn en bestaansleegte aan te kunnen.

In mijn praktijk voor integratieve psychotherapie betekent dit voor mij dat ik me in elke ontmoeting met de ander afvraag: 'Hoe is zijn zelfgevoel in de hechting met zijn zorg(er)s ontwikkeld en hoe kan ik hierop aansluiten?'

Het zelfgevoel dat bestaat uit:

1- Het lichamenlijk ik-besef, de ervaring wat onze lichaamsgrens is en wat er zich in het lichaam afspeelt.

2- Het affectief zelfbesef, wat betekent dat we in contact zijn met onze huidige gevoelens en deze kunnen hanteren.

3- De cognitieve zelfpresentatie waarbij het vormen van een beeldenwereld een belangrijke schakel is tussen ons gevoelsleven en onze taalontwikkeling. Deze beeldvorming kan gevoelens en gedachten oproepen.

Tevens kunnen gedachten en gevoelens beelden oproepen en ons verder helpen in ons denken. Het brengt ons uiteindelijk bij de vaardigheid te kunnen denken over ons denken (metacognitie), waarin ons geheugen natuurlijk ook een belangrijke rol speelt.

4- Het transpersoonlijke zelfbesef, het vermogen zichzelf zonder oordeel en tegenstrijdigheden te kunnen waarnemen en ervaren. Dat gebeurt wanneer alle vier genoemde aspecten van het zelfgevoel samenvallen. Dit samenvallen (waardoor we de constante samenhang gewaarworden) kunnen we ervaren als een bevlogen en oneindige rust, of we nu wel of niet met iets bezig zijn. Het zelfbeeld (het beeld dat we van onszelf hebben) wordt op zo'n moment gecorrigeerd, en valt samen met het zelfgevoel.

*Je zou kunnen zeggen dat het zelfgevoel samen te vatten is als een identiteit met een extra toevoeging, het transpersoonlijke waar ieder kind mee wordt geboren. Het transpersoonlijke is de ervaring dat oordelen en tegenstrijdigheden over onszelf kunnen verdwijnen, waardoor we samenhang, inspiratie en continuïteit kunnen ervaren. Beleven wie we zijn. Het moment waarop de vier pijlers van het zelfgevoel samenvallen en we eenwording ervaren in een constante samenhang met alles wat is.*

Ga maar bij jezelf na. Wanneer je in een *flow* bent en inspiratie voelt, ben je niet bezig met wie je bent of wat de ander van je denkt of verwacht. Je 'zijn' is op dat moment zuiver aanwezig, omdat je geen tegenstrijdigheden in je denken, voelen en handelen ervaart. Je pseudo-ik valt weg. In zulke situaties ervaren we overgave die stroming geeft, continuïteit en samenhang. Zou dat onze 'ware' ik zijn?

Geen eenvoudige vraag. Echter, tijdens een zijnservaring - bijvoorbeeld in een bijna-doodervaring - is het mogelijk dat deze vraag in één flits verhelderd wordt. Het valt nauwelijks onder woorden te brengen, maar in zo'n mystieke - voor mij onuitwisbare ervaring - wordt de zoektocht naar bezieling, de zin van het bestaan en wie ik ben, in één moment ontvouwd. In het volgende artikel zal ik hier dieper op ingaan.

Voor nu ga ik kort in op een zijnservaring die binnen een psychose kan voorkomen en de psychotische mens een antwoord kan geven op de vraag: 'wie ben ik?' Deze zijnservaring is overigens moeilijk te onderscheiden van de op zichzelf staande psychose, omdat ze binnen, voor of na een psychose kan voorkomen. De persoon ervaart zo'n zijnservaring, dat hij in een andere staat van bewustzijn terecht is gekomen, maar de omgeving herkent dit meestal niet als een zijnservaring. Deze mystieke toestand, die een onderdeel kan zijn van een psychose maar op dat moment geen psychotische fase meer is, is veelal kortdurend. Vooral dat laatste maakt het moeizaam de psychose bij de desbetreffende persoon te onderscheiden van een zijnservaring en in te schatten in welke situatie de persoon zich op dat moment bevindt. Zoals ik in het artikel (Bowlby en Boeddha) aangaf, kan een psychose uit drie toestanden bestaan:

1- de bestaansrand, waarin de persoon veel associaties kan ervaren en nergens tegenop lijkt te zien (de hypomane/manisch episode) of waarbij zijn innerlijke strijd wordt verzwaard en zijn denken vertraagd (depressieve episode). In beide situaties lijkt de mens op zoek te zijn naar zijn zelfgevoel, probeert hij de bestaansleegte te vermijden en weet hij onbewust dat hij dicht bij het universele weten is;

- 2- de bestaansleegte, waarbij de persoon zowel zijn overlevingspatronen als zijn zelfgevoel en daardoor zijn bezieling verliest;
- 3- de oerleegte, waarbij de persoon ervaart dat hij geen zelfgevoel of overlevingspatronen nodig heeft om te kunnen bestaan.

*De vraag is steeds: 'Is de psychotische mens op zoek naar zijn zelfgevoel en het universeel 'weten', dreigt hij in de bestaansleegte terecht te komen, of is hij verstild in zijn zijnservaring waarin hij de constante samenhang ervaart?'*

Stel, een man staat op het dak van een flat en roept dat hij Jezus is en wil gaan vliegen. Omstanders vinden dit terecht gevaarlijk en willen ingrijpen, maar de man ervaart wellicht dat hij dicht bij het universeel weten is. Ook al is het nodig in te grijpen, het is belangrijk dit gedrag serieus te nemen en niet als 'gek' te bestempelen, maar als een zoektocht naar innerlijke samenhang en daarmee herstel. Wanneer we ons bewust zijn van deze achterliggende drijfveren kunnen we deze persoon veel beter bereiken en aansluiten op zijn verhaal. De psychotische mens heeft een feilloos gevoel voor wie hij wel en niet kan vertrouwen. Zodra hij een oordeel over zijn gedrag en geen inlevingsvermogen van de ander ervaart, is de kans groot dat hij zijn gedrag gaat versterken. Op dat moment heeft de 'psychotische' mens respect voor zijn proces nodig.

Ook voor mij werd het achteraf duidelijk dat ik in mijn psychotische depressie zoekende was naar mijn zelfgevoel en dat een psychose kan overgaan in een mystieke ervaring. Deze zijnsgebaarwording wees me de weg hoe ik me kon bevrijden van afwijzingen en tegenstrijdigheden over mezelf. Mijn zijnservaring had me verlost van mijn oordeel over mijn depressieve psychotische episode. Het gaf me letterlijk verlichting. Mijn rugzak werd minder zwaar, ik wist dat ik niet 'gek' was, maar zoekend naar bestaanszin, naar leven in plaats van overleven. Ik hoefde mijn overlevingsstijl niet meer af te keuren, maar erkende mijn pseudo-ik als een vitale kracht. Het had me als kind beschermd, en met die erkenning begon ik trouw aan mezelf op te bouwen. De volgende stap was het doorbreken van mijn overlevingsstijl in een therapieësetting.

Hieronder een van mijn overlevingspatronen die ik onder ogen moest zien om bewust trouw te kunnen worden aan mezelf. Deze situatie speelde zich af tijdens een dagtherapie in 1981, die ik volgde om met mijn depressie om te gaan.

In deze periode zei een therapeut tegen mij: 'Je ontleent je bestaansrecht aan zorgen voor de ander.' Deze opmerking raakte me en heeft me weken aan het denken gezet. Klopt dit wel, dacht ik? Ja, ongetwijfeld heb ik gezorgd om te kunnen bestaan, maar wat als ik niet als kind voor mijn ouders en zussen had gezorgd? Wie had het dan gedaan? Hoe waren we dan terechtgekomen? Uiteraard heb ik fouten gemaakt, ik was ook een kind, maar in eerste instantie deed ik dit onbewust uit zorg voor het voortbestaan van het gezin en mezelf. Dat ik opnieuw moest leren hoe te zorgen voor mezelf was een ander verhaal. Als kind was ik me van het zorgpatroon niet bewust. Ik wilde bestaan door behulpzaam te zijn. Bovendien, ik hield van mijn ouders. Ze waren ziek en machteloos in hun situatie. Het weerhield me boos te worden op hen. Wat is er verkeerd aan zorgen, vroeg ik me af? Ik beschermde met dat zorgen mezelf tegen te heftige gevoelens, beelden en bestaansleegte. Het leidde me af van de psychische pijn en gaf me indirect een verbinding met mezelf. Als ik zorgde voor mijn moeder - bijvoorbeeld als ze had gedronken - door haar lakens te verschonen, was ze blij en daarmee was ik ook blij. Die lach van haar gaf me verbinding met haar. De verbinding die ik vanaf mijn tweede jaar steeds meer kwijtraakte.

Het zorgen voor mijn moeder had voor mij dus een belangrijke functie. Het was voor mij van levensbelang haar lach te zien, zodat ik ook kon blijven lachen, kon overleven.

Ik ben ervan overtuigd dat de bovenstaande opmerking was bedoeld me te steunen en dat is ook gebeurd, maar wel op mijn 'eigenwijze' manier. Ik besepte dat overlevingspatronen een onbegrepen liefde in zich dragen die geen veroordeling verdraagt. Mijn overlevingsstijl was geen bewuste keuze, maar een poging tot hechting en daardoor uiteindelijk herstel. De zijnservaring in de psychose had me gebracht wat ik verlangde van mijn omgeving. Dat er een ontmoeting kon plaatsvinden zonder een oordeel over mijn overlevingsstijl. Uiteindelijk leerde ik van deze situatie dat onvoorwaardelijk geven en zelfbelang naast elkaar kunnen bestaan. Daarmee werd ik steeds meer trouw aan mezelf en kon ik stapsgewijs van mezelf gaan houden. Het was een lange weg, maar zoals psychotherapeut Alfons van Steenwegen zo mooi heeft verwoord: 'Liefde is een werkwoord.'

Daarmee kom ik weer terug op onze 'ware zelf' die ik na de zijnservaring ervaar als een samenspel tussen het bewustzijn, het lichaam met zijn brein en geheugen, ervaringen, het onbewuste, en de overlevingspatronen. Met name het accepteren en doorbreken van overlevingspatronen geeft de mogelijkheid weer trouw te worden aan jezelf. Het is een deel van mijn bestaan geweest waar ik altijd aan zal blijven schaven. Dit betekent dat ik dan luister naar mijn lichaamssignalen, mijn gevoelens, mijn gedachten en naar de tegenstrijdige signalen die vanuit mijn onbewuste bewustzijn bovenkomen. Daarbij is mijn zijnservaring een referentiekader voor het ondervinden van inspiratie. Mijn innerlijke samenhang geeft me de mogelijkheid deze inspiratie vast te houden. Ik zou niet durven zeggen dat mijn 'ware zelf' zich beperkt tot mijn zijnservaring. Dan zou ik geen fouten meer mogen maken., Maar met de herinnering eraan is het makkelijker keuzes maken en trouw te blijven aan mezelf. 'Gewoon' door te genieten van het leven, mijn gevoelens te doorleven, zonder angst voor de dood en met een zelfgevoel in wording. Trouw zijn aan mezelf betekent voor mij dat ik mijn overlevingspatronen als iets eigens en waardevols aanvaard, omdat deze overlevingspatronen me als kind hebben beschermd tegen de bestaansleegte. Trouw aan mezelf zijn, betekent ook dat ik deze overlevingspatronen als volwassen mens niet meer nodig heb en ze kan doorbreken.

---

## **Jongeren gaan zich thuis voelen in hun wijk -**

"Ik ben geboren om te strijken"

Oliver Lingbeek

### **Inleiding**

"Je moet wat gaan doen", zegt Erwin Wieringa. Hij is bedenker van het project We zijn er van de Nederlandse Stichting voor het Gehandicapte Kind. Deze stichting zet zich in voor jongeren en kinderen met een handicap. Het doel van de stichting is het bevorderen dat jongeren met een handicap samenleven met andere kinderen. NSGK doet verschillende projecten waarin die wens tot "inclusie" gestalte krijgt, zoals een project over inclusief onderwijs Samen naar School, waarbij het streven is dat jongeren met een handicap naar dezelfde school gaan als jongeren zonder handicap. Met het project We zijn er wil de stichting bevorderen dat jongeren met een handicap zich thuis gaan voelen op de plekken waar ze wonen en daartoe eigen initiatieven ontwikkelen in de wijken op het gebied van hobby, vrije tijd, werk of scholing. Wie zijn deze jongeren en hoe helpt dit NSGK project hen een eigen plek in de buurt vinden?

## De Theorie

### ***ABCD en vertellen van verhalen***

Een belangrijk uitgangspunt waarop *We zijn er* is gestoeld, is het ABCD model van de Amerikaan John Mc Knight (Asset Based Community Development, <http://www.abcdinstitute.org/about/index.html>) Zijn aanpak richt zich op het blootleggen van sociale verbanden binnen een sociale gemeenschap, het identificeren van de manier waarop die verbanden zijn georganiseerd en hoe je mensen die buitengesloten zijn in het gemeenschappelijk leven kunt betrekken. Hij gaat er vanuit dat mensen die buiten de samenleving worden gedrukt weer actief kunnen meedraaien en van toegevoegde waarde zijn. Op het moment dat je een inactieve groep weer actief maakt in de samenleving dan zal dat je samenleving vitaler maken. In zijn aanpak gaat Mc Knight er vanuit dat er hulpbronnen en krachten in de wijk of groep aanwezig zijn. Hij probeert van binnenuit een verandering te bewerkstelligen door mensen zelf te laten bepalen wat ze belangrijk vinden. Een verandering die niet van bovenaf of institutioneel opgelegd wordt, maar van binnenuit tot stand komt en aansluit bij de belangen van de betrokkenen zelf.

Wieringa onderstreept dit belang van het meedoen van deze jongeren aan de samenleving vanuit gelijkwaardigheid. Zelf de buurt ingaan speelt daarbij een belangrijke rol. "Mensen met een verstandelijke beperking voelen zich alleen omdat ze als het ware in een eenpersoons inrichting terecht zijn gekomen. Ze hebben een TV en een ijskast maar zijn doodongelukkig omdat ze hun huis niet meer uit komen voor werk of school. Mensen die gemarginaliseerd zijn komen hun huis niet uit, maar als er wat georganiseerd wordt dan geeft dat de gelegenheid om weer in die samenleving terecht te komen. Dat kan zijn school, als je naar school gaat integreer je, en dat kan zijn een baan later of verderop in je leven.

### **Kwartiermaker**

Hoe gaat in beweging krijgen van de jongeren in zijn werk? Evi van der Niet was kwartiermaker voor *We zijn er* en probeert met de jongeren uit te vinden waar ze lol in hebben. "Erbij willen horen is het menselijk verlangen om deel uit te maken van een groter geheel. Dan is het erg moeilijk en pijnlijk om te constateren dat je je alleen en buitengesloten voelt, helemaal als je nog jong bent en je leeftijdsgenoten studeren en samen op stap gaan. Wat een van de jongeren heel treffend zei: "Ik wil meer leuke mensen om me heen die er niet voor betaald worden om met me om te gaan." Naast het model van Mc Knight is een tweede pijler van de aanpak het verzamelen van verhalen waarin jongeren zich kunnen uitdrukken. "Dat helpt bij het vervullen van een basisbehoefte, het je thuis voelen in de wijken waar we wonen. We gaan er op uit om door het verzamelen van verhalen vrienden te maken. We hebben geen kantoor. Fietsen, koffie drinken met mensen, praten, in een kroeg zitten en nadenken en schrijven over wie maken nou eigenlijk dit buurtje, " zegt Evi.

## De Praktijk

### ***Flexbibliotheek***

"Ik ben geboren om te strijken", zegt Sara. Op 3 oktober 2015 begint ze met haar 'pop up' strijkservice in de flexbibliotheek in IJburg. De flexbibliotheek is een initiatief van Joris Vermeulen en Janine Janssen uit stadsdeel IJburg te Amsterdam. Vermeulen en Janssen waren een aantal jaren geleden op zoek naar een pand om een bibliotheek in te starten omdat IJburg op dat moment geen bibliotheek had. Makkelijk van de grond te krijgen was de Flexbieb overigens niet. "Cultuurminnend IJburg gaat liever naar het concert in de stad", aldus Vermeulen.

Sara maakt deel uit van een team van jongeren met een beperking die wonen in het Navarea huis in IJburg. Het Navarea huis is een woongroep voor acht jongeren met een verstandelijke beperking. Voor Sara naar Navarea verhuisde, woonde ze bij haar ouders en twee broers in het hart van de Jordaan. Sara is dikke vriendinnen met Judith. Judith en Sara zijn de eerste bewoners van het Navarea huis, ze wonen er acht jaar. Hun ouders zijn met elkaar bevriend en hebben het Navarea huis opgericht. Ze zijn vanaf hun geboorte hartsvriendinnen, zegt Sara.

Ook voor mensen die in de buurt van het Navarea huis wonen strijkt Sara ongeveer 20 uur in de week. Als ze bij haar ouders is, strijkt ze voor verschillende klanten. Als ik binnenkom neemt Sara een blouse onder handen. Er gaat rust uit van de manier waarop ze strijkt. "Strijken heeft een therapeutisch effect en helpt tegen liefdesverdriet. Het maakt rustig zodat je tegelijkertijd mensen kan helpen", zegt Sara. Sara denkt na over een eigen TV-programma met een cursus strijken. Haar toekomstplan is om een eigen live show te hebben waarbij ze mensen met liefdesverdriet kan adviseren terwijl ze strijkt.

Sara heeft geen van negen tot vijf mentaliteit. Ze werkt ook buiten kantooruren. Alles wat ze vandaag niet afkrijgt gaat mee naar huis. Hoe zet je eigenlijk een strijkbedrijf op? "Als je van je hobby je werkt wilt maken, dan gaat het opzetten van een strijkbedrijf eigenlijk vanzelf. Je maakt een bedrijfsplan waarin staat dat je goed kunt strijken en er geld mee kunt verdienen. Ik hou wel van een uitdaging. Mijn grootste droom is dat ik voor GTST kan strijken, dat je bij wisselende decors klaar moet zijn voor de volgende scene. Zo krijg je een soort continu bedrijf." Er ligt inmiddels 20 euro in het mandje. "Ik geef geld uit aan dvd's en ik werk om te sparen voor een opleiding dans, zingen of spel. En ik wil talen leren; Engels en Italiaans."

### ***Uncle Tom***

Ook Judith heeft nu een baan bij Bagels en Beans, waar ze op gesolliciteerd had, na een periode voor het programma van Pauw en Witteman te hebben gewerkt. "Daar heeft ze zelf het initiatief toe genomen en dat vind ik heel belangrijk", aldus Wieringa. Judith wil niet gezien worden als iemand met het syndroom van Down, omdat ze dan de neiging ervaart om haar klein te houden. Wieringa vertelt dat Judith eerder persoonlijk assistent van Paul Witteman was waar ze zeker werd gewaardeerd maar helaas niet werd betaald. Ze vond dat niet betaald worden heel vervelend. Indirect verwijst dat voor haar naar het syndroom van Down, waar alles in haar leven al om draait.. "Hij vond de houding ten opzichte van Judith paternalistisch. "Ze wordt niet betaald maar ze hoort wel bij ons." Judith heeft nu nieuw werk. "Bij Bagels en Beans wordt ze hetzelfde behandeld als iedere andere werknemer. Zo moest ze bijvoorbeeld een week op proef, en kan ze als ieder ander ontslagen worden."

"Als je jongeren met een beperking voortrekt wordt het onecht," zegt Wieringa. Het meeste van wat we zien over mensen met een beperking, zoals het tv programma Down met Johnny vindt hij fake, omdat jongeren daarin wel worden voorgetrokken. Die worden er niet beter van en uiteindelijk worden ze gedegradeerd tot tweederangs burgers. "Nu krijgt ze de kans om kritiek te krijgen en afgewezen te worden en dat maakt dat het werken voor Judith en Sara meer waarde krijgt," aldus Wieringa.

### ***Handicapvlek***

Wieringa vindt dat de reguliere hulpverlening van nu er voor zorgt dat mensen zich gaan identificeren met hun diagnose. Dat komt die hulpverlening goed uit omdat dat de manier is waarop hulpverleners zichzelf kunnen legitimeren." Ze zeggen bij voortdurend: "Daar heb je hulp bij nodig". En als je van hulpverlening houdt, dan ga je heel vaak hulpverleners." Dat is volgens hem ook de reden dat er diagnoses in een dossier

belanden, zoals autisme of een pervasieve stoornis. Dat jargon heeft een averechts effect want het streven van de hulpverlening is om de gezonde kant van mensen naar voren te halen. "Een collega van mij heeft dat ooit de Handicapvlek genoemd. Je hebt een vlekje binnen een cirkel en op een gegeven moment wordt dat vlekje veel groter. Dat doet twee dingen, het programmeert de hulpverlening, en het programmeert de persoon want die denkt dat zijn enige raison d'être op een gegeven moment die handicap is. Dus dan zegt de cliënt op een gegeven moment: "Ik ben gedragsgestoord. Je moet wel weten dat ik autistisch ben. Ik heb een handicap." Het hele frame is dan geconcentreerd rond die handicap."

### Utrecht

*We zijn er* is ook in de Utrechtse Vinex wijk "Leidsche Rijn", begonnen. "We zouden een filmpje met tips en trucs aan de toen net nieuwe burgemeester van Zanen geven," zegt Wieringa. "Alles liep door elkaar, mensen uit de buurt, iemand die zong. We konden vertellen wat we aan het doen waren. Het interessante was dat van tevoren was gezegd: " hij wil wel komen, maar hij moet naar de minister. Er was een veiligheidsissue, en hij zou dus maar tien minuten komen. De tien minuten werden twee uur. Hij was zijn jasje vergeten, was ondersteboven, en 's-avonds belde secretaresse die zijn privé nummer gaf. Wanneer er weer iets zou gebeuren dan moesten we dat laten weten. Het meest bijzondere was dat het verschil tussen mensen met en zonder handicap mengen. Dat een wijk erop vooruitgaat als er geleerd wordt van elkaars verschillen."

### Ladies Night

Ook in Nijmegen heeft *We zijn er* een praktische uitwerking gekregen. In Nijmegen gingen de medewerkers de straat op en Wieringa's dochter Ymke, bekende Nederlander, deed mee. "Ymke ging mensen vertellen hoe onzeker ze zelf ooit was." Tegelijkertijd gingen de jongeren op pad om verhalen over de pizzabakker, de kroegbaas en de tandarts te maken." Maartje is een van de jongeren die meedoet met *We zijn er* in Nijmegen. Maartje: "Tijdens een interview dat wij met Carlo (de kroegbaas van café West End) hadden gaf hij aan dat er vooral oudere mannen in zijn café kwamen en dat hij ook weleens vrouwen in het café wilde. Toen hebben wij voorgesteld om een Ladies Night te organiseren en er is een poster gemaakt "Zat van je vent kom naar Westend", luidde de tekst. Een vormgever heeft een hele workshop gedaan. Ook mannen waren uiteindelijk welkom."

Opbouwwerker Annica Brummel van welzijnsorganisatie Tandem was medeorganisator van de avond: "De spin off van zo een avond is heel belangrijk. Het effect van die activiteiten is dat de jongeren een kop koffie kunnen gaan drinken in café Westend omdat ze door *We zijn er* gelegitimeerd zijn er te zijn. Zo ontstaat er een plek van betekenis voor de buurt.

Een jongen gaat er voetbalwedstrijden kijken en draait er zo nu en dan als DJ. En als ze iets te vieren hebben of iemand heeft zijn rijbewijs gehaald dan is het al gauw van: "Laten we wat gaan drinken in café Westend."

