

Ken je mij?

Geestelijke zorg in de daklozenopvang: pijn durven zien en veerkracht ontdekken

Laat jij je kennen? Wanneer kent iemand jou echt, ten diepste? Kan dat überhaupt wel? En hoe goed kan een mens zichzelf kennen? Dit soort vragen spelen in elk mensenleven een rol. Maar wat als een leven op z'n kop komt te staan? Als alles op losse schroeven staat, als niets meer zeker is. Wie ben je dan? En wie kent jou dan?

Ken je mij?

Wie ken je dan?

Weet jij mij beter dan ik?

(Oosterhuis & Van der Loo 2005)

Als een mens dakloos raakt, dan komt vaak alles op scherp te staan. Het leven wordt overleven. Je bent van niets meer zeker. Vaak speelden er al diverse problemen in je leven, maar nu lijkt alles in te storten: wie ben je nog?

Men zegt wel eens: 'Dakloosheid kan iedereen overkomen.' Dat is op zich een goedbedoelde uitspraak, maar toch geeft dit een verkeerd beeld. De uitspraak is goedbedoeld, omdat deze zich richt tegen het oordeel of stereotype van een dakloze: 'Die zal het er wel zelf naar gemaakt hebben.'. Dat is heel kwetsend, pijnlijk en onjuist. Tegelijkertijd: de ene mens heeft wel echt meer kans om dakloos te raken dan de andere. Nu ik meer dan zeven jaar als geestelijk verzorger met dakloze mensen optrek, kan ik dat wel zeggen.

< Johannes Wickert, 'Rouwen', 130x70cm

Dit heeft niets met schuld te maken, integendeel; het heeft te maken met de levensgeschiedenis en levensgebeurtenissen die mensen hebben meegemaakt. Wat me nog het meest opvalt, in al die verhalen van mensen die ik spreek, is hoeveel leed ze hebben moeten doormaken in hun leven. Vaak al op heel jonge leeftijd: verwaarlozing, misbruik of mishandeling als kind, ouders die verslaafd of crimineel waren of kampten met psychische problemen. Mijn indruk is dat het merendeel van de mensen in de daklozenopvang met vaak meerdere, ernstige trauma's kampt.¹

Zulke heftige trauma's, vaak als heel jong kind meegemaakt, maken een mens kwetsbaar. De pijn is niet te dragen, die stop je weg of ga je verdoven door middelen te gebruiken, of je ontwikkelt een manier van coping die leidt tot psychische problemen zoals borderline of schizofrenie (Maté 2022). Het lastige is: aan

de buitenkant zie je de pijn niet die mensen met zich meedragen. Aan de buitenkant zie je niet hoeveel leed een mens met zich mee kan torsen.

En zo kan het beeld ontstaan, dat mensen die dakloos raken het 'aan zichzelf te danken hebben' dat ze zwak zouden zijn, verslavingsgevoelig, lui of onverschillig. Er wordt vaak op deze mensen neergekeken, er wordt makkelijk geoordeeld. Dat voegt dan weer pijn toe aan een leven waar het aan leed toch al niet ontbreekt. Iemand in de opvang zei eens: 'Ik betekenen niets.' Zo voelde hij het ook echt, hij had de ervaring dat niemand hem echt wilde horen of zien. Dat niemand hem echt wilde kennen. Hij had de ervaring dat niemand hem serieus nam als hij een instantie belde, terwijl als een begeleider over hetzelfde probleem belde er wel wat mogelijk was.

'Ik betekenen niets' – ik heb de indruk dat meer mensen in de daklozenopvang met dit gevoel rondlopen. Niet veel mensen zeggen het letterlijk zo, maar vaak hebben dakloze mensen de ervaring dat ze niet serieus genomen worden, van niet gezien, gehoord, gekend te zijn. Het wordt dan steeds lastiger om zelf open te zijn, om mensen te vertrouwen. En zo kan dat een negatieve spiraal worden, waardoor iemand steeds meer los komt te staan van anderen en steeds eenzamer wordt.

Mede hierdoor ben ik als geestelijk verzorger in de maatschappelijke opvang van het Leger des Heils steeds op zoek naar verbinding: van mensen met zichzelf, met hun eigen verhaal, met anderen en met God of het Hogere. Die verbinding begint bij erkenning, luisteren, vertrouwen. Het is niet niks, om iemand je verhaal toe te vertrouwen. Maar doordat je het een ander toevertrouwt, wordt het verhaal toeganke-

lijk voor jezelf: je kunt ernaar kijken, je spreekt bepaalde dingen uit, die eerst misschien alleen maar sluimerden. Zo kunnen wensen, dromen en talenten kracht en werkelijkheid krijgen. Zo kun je ook zicht krijgen op je eigen veerkracht. Het is opvallend hoeveel mensen juist door een zware periode zoals dakloosheid, op het spoor komen van een ongekende kracht in zichzelf. Het is voor mij de kunst om open te staan en me te laten verrassen: zowel door de tragiek die mensen hebben doorleefd, als door de veerkracht waarmee mensen het leven aangaan.

> *Het is opvallend hoeveel mensen juist door een zware periode zoals dakloosheid, op het spoor komen van een ongekende kracht in zichzelf.*

Door open te durven staan voor pijn en deze bespreekbaar te maken en te delen met anderen wordt die pijn behapbaar; er valt van een afstand naar te kijken. Ikzelf als geestelijk verzorger moet me kwetsbaar durven opstellen, ik moet die pijn ook aan durven gaan. Door te luisteren naar de pijn van een ander en hier niet van weg te kijken, wordt er pijn in mijzelf aangeraakt. Juist door dit niet uit de weg te gaan, kan er een weg van veerkracht geopend worden.

Een voorbeeld van iemand met veerkracht is Rogier. Hij is 52 jaar en woont nu iets langer dan twee jaar in een laagdrempelige opvang van het Leger des Heils. Dat is een plek waar mensen hun eigen kamer met keuken en badkamer hebben en toewerken naar een eigen woning. Rogier erkent zelf ook wel, dat hij in de maatschappelijke opvang niet de doorsnee-

bewoner is. Hij is iemand die, tussen de soms uitbundigheid, heftigheid of gekheid van anderen, een hele rustige, evenwichtige indruk maakt.

Rogier vertelt over zijn leven, waarin hij uitersten heeft meegemaakt. Hij heeft als freelancer in de bancaire en verzekeringswereld gewerkt en goed verdiend. Zijn toenmalige vrouw werkte bij een reisorganisatie en kon soms gratis overnachtingen regelen in luxe hotels. Zo hebben ze samen genoten van het goede leven en werd het een hobby om in sterrenrestaurants in heel Europa te dineren.

Dit leven kantelde echter, toen er een nieuwe wet werd aangenomen, waardoor het voor banken en verzekeraars erg onaantrekkelijk werd om zzp'ers in te zetten. Het werk van Rogier droogde op en hij kreeg moeite om rond te komen. Dat leverde natuurlijk stress op, waardoor het huwelijk van Rogier onder druk kwam te staan. De financiële problemen hielden aan. Dit leidde tot zoveel spanning, dat zijn vrouw besloot om te scheiden. Dat hakte er in. Rogier moest het huis uit, woonde een tijd bij zijn ouders, daarna een tijd bij vrienden op de bank, maar dat was allemaal niet voor langere tijd houdbaar. Dus na verloop van tijd meldde Rogier zich bij de gemeente voor een plek in de daklozenopvang.

Die tijd was zwaar. Het was al een hele stressvolle tijd geweest en de scheiding was een grote klap. Op dat moment zag Rogier het echt niet meer zitten, hij kon niet meer, was op. Hij maakte in feite een enorm rouwproces door.

Dat is iets wat ik veel zie bij mensen die ik in de opvang spreek: er is iets gebeurd in het leven, waardoor alles op z'n kop kwam te staan. Dat kan een scheiding zijn, of het overlijden van een

dierbare, het verlies van werk. De pijlers waar je leven op gebouwd stond gaan wankelen. Soms waren andere pijlers al een beetje wankel. Dan kan alles nog wat sneller in elkaar storten.

Rogier had het geluk dat hij ouders en vrienden had bij wie hij terecht kon, maar dat ging niet eindeloos. Hij kwam in de nachtopvang terecht en gek genoeg was die tijd juist wel goed: hij had een aantal jaren moeten ploeteren, met rondkomen, met bankhoppen, en nu kwam er wat rust. Er hoefde even niets meer. Rogier kon op adem komen.

In de nachtopvang kwam Rogier in een nieuwe wereld terecht. Hij leerde bijzondere mensen kennen. Hij vertelt dat hij daardoor ook wel anders naar de wereld is gaan kijken: 'Het zijn echt niet allemaal slechte mensen. Dat wist ik van tevoren ook al wel, natuurlijk. Maar je ziet vooral mensen, die niet bij machte zijn, of het niet kunnen overzien, om wat structuur in hun leven aan te brengen.'

Rogier ging zelf op een bijzonder kalme manier om met de hectiek en gekte die je soms tegenkomt in de maatschappelijke opvang (hier bedoel ik de nachtopvang waar hij verbleef, voordat hij bij het Leger des Heils kwam wonen). Soms uit de hoogte bejegend worden door medewerkers, psychische problematiek van zaalgenoten, ruzies om lampjes en open ramen in een gedeelde slaapkamer; hij ging er allemaal met rust en kalmte op in. Hij leerde veel nieuwe mensen kennen, deed vriendschappen op en ontmoette zijn huidige vriendin in de opvang.

Inmiddels is Rogier in rustiger vaarwater terechtgekomen. Hij woont nu ruim twee jaar in de laagdrempelige opvang, waar hij een eigen studio heeft. Hij heeft vrijwilligerswerk

in de grafische vormgeving dat hij graag doet, goede vriendschappen en een steady relatie. Hij hoopt eind dit jaar een eenmalige aanbieding van de woningbouw voor een woning te krijgen. Rogier heeft de tijd, ruimte en rust in de opvang nodig gehad: niet hoeven werken, niet constant targets halen en op de toppen van je kunnen functioneren, maar tijd om te reflecteren. Tijd om te laten bezinken wat hem overkomen is, zijn eigen rol hierin te zien en om aan zijn gezondheid te werken. Rogier is aan de slag gegaan met zijn overgewicht, is al veel kilo's kwijt en kan inmiddels weer zelf lopend, zonder scootmobiel, de deur uit.

Bij Rogier zie ik veel zelfreflectie en bereidheid tot groei. Hij wil ook steeds in contact blijven met mensen en het gesprek aangaan. Dit is een grote kwaliteit. Deze kwaliteit helpt enorm in herstel, op allerlei terrein: persoonlijk en maatschappelijk. Gelukkig is dit bij meer mensen het geval, zoals bij Jan.

Jan (63 jaar) is dakloos geraakt, doordat hij te veel spullen verzamelde in zijn huis en het overzicht over zijn rekeningen kwijtraakte; hij kroop in zijn schulp en de problemen stapelden zich op. Jan heeft geen gemakkelijke jeugd gehad. Op zijn achtste is hij uit huis geplaatst en in een internaat terechtgekomen. Hij was een einzeltgänger en werd gepest door andere kinderen. Hij voelde zich nergens thuis of veilig. En hij kropte alles op in zichzelf. Juist doordat hij zijn huis kwijtraakte, is op dat terrein van alles in gang gezet; Jan is met hulp van anderen aan de slag gegaan met zichzelf. Hij heeft ontdekt dat hij autisme heeft en krijgt daar begeleiding bij. Hij leerde om zijn emoties te delen, om gesprek hierover aan te gaan. Hij

leerde dat hij het niet alleen kan en hulp mag vragen. Jan heeft inmiddels zicht op een huis in een senioren-appartement, waar veel aandacht is voor elkaar en gezamenlijke activiteiten. Juist deze hele, ook zware en moeilijke periode van dakloosheid, heeft dit op zijn pad gebracht.

Het is opvallend dat een zware periode als dakloosheid juist kan leiden tot zelfinzicht en groei.

Dit hoorde ik ook van Bas (44 jaar). De periode van dakloosheid die hij meemaakte was rauw en heftig, maar tegelijkertijd ook avontuurlijk en leerzaam. Het was steeds zoeken naar een plek om te slapen, overal weggestuurd worden, om dan een slaapplek te vinden in een park; waar het dan erg koud was. Hij heeft kou en pijn geleden, maar hij heeft ook veel interessante mensen ontmoet en vriendschappen gesloten.

Bas heeft een aantal dingen ontdekt over zichzelf in deze periode van dakloosheid. Hij heeft ontdekt dat hij voor zichzelf op kan komen als het nodig is, dat hij van zich af kan bijten en dat dit ook effect heeft. Hij heeft ontdekt dat hij veel meer kracht in zich heeft dan hij dacht, dat hij hier doorheen kon komen. Nu woont Bas alweer een tijdje in de laagdrempelige opvang. Hij kan terugkijken en zien dat hij eerst nog heel erg in de overlevingsstand stond: hij heeft op straat geleerd om mensen in te schatten, om na te gaan of iemand wel te vertrouwen was. Eenmaal in de laagdrempelige opvang bleef hij dat eerst nog steeds doen, zonder dit echt bewust door te hebben: hij was steeds op zijn hoede. Gaandeweg ging hij dit bij zichzelf zien en nu merkt hij dat hij zich stap voor stap steeds meer open kan stellen, dat de

meeste mensen wel oké zijn en best prima te vertrouwen zijn. Zo ziet Bas ook dat hij onderweg is en dat het leerproces van jezelf leren kennen een heel leven doorgaat.

Er komt nu ruimte voor Bas, om hernieuwd te kijken naar zijn ervaringen in zijn jeugd. Zijn ouders konden er niet op de goede manier voor hem zijn. Nu wil hij dit vanuit het perspectief van zijn ouders kunnen begrijpen, hij beseft dat ze waarschijnlijk niet anders konden en het wel goed bedoeld hebben. Dat helpt om dit alles een plek te geven. Hij beseft ook dat hij best nog wat innerlijk werk te doen heeft. Dat is niet makkelijk, het is nog zoeken naar het goede moment. Maar gaandeweg, nu er steeds wat meer rust in zijn leven komt, is er ruimte voor persoonlijke ontwikkeling en groei.

In mijn werk gaat het keer op keer om mensen zien. Om een ander echt willen zien en willen kijken naar wat die ander in zijn mars heeft. Zien welke mogelijkheden er zijn. Het kan veel pijn doen als je niet op waarde geschat wordt.

Dat vertelt iemand die ik spreek in de Dag- en Nachtopvang: hij heeft meermaals te horen gekregen dat hij niet zou kunnen werken. Dat raakte hem, het ontmoedigde hem; hij geloofde minder in zijn eigen kunnen, terwijl hij al een moeilijke periode in zijn leven doormaakte. Inmiddels heeft hij de ervaring dat hij vijf maanden lang fulltime gewerkt heeft: hij runde zelfstandig een kleine winkel en kreeg daar enorm veel voldoening van. Hij heeft geleerd dat andere mensen hem hebben onderschat en dat hij, zodra hij zichzelf niet meer onderschatte, tot veel meer in staat was dan hij eerst dacht.

Dit is ook wat George Scholte (2022), gepensioneerd justitiepastor, beschrijft over mensen in detentie. Hoe zij vaak niet alleen letterlijk, maar ook figuurlijk, in hokjes worden gezet. Hoe er vaak zwart-wit gekeken wordt en snel geoordeeld wordt, waardoor mensen weinig kans krijgen om te herstellen of hun mogelijkheden te ontplooien. En dat dus, als er wel oog is voor de veerkracht van mensen, er veel meer mogelijk blijkt te zijn op gebied van groei en herstel dan iedereen om hen heen dacht.

Het is met mensen misschien net als met zo'n klein zaadje, waarin allerlei mogelijkheden besloten liggen. Een kastanje heeft alles in zich om een kastanjeboom te worden, maar zo'n kleine kastanje heeft wel een goede omgeving nodig, een voedingsbodem en voldoende zonlicht en water. Zo is het ook met mensen: we hebben enorm veel talenten, veerkracht en mogelijkheden in ons liggen, maar soms zijn deze diep weggestopt door ingrijpende ervaringen. Dan is er een voedingsbodem nodig, een open blik en een luisterend oor, iemand om mee te delen, steun te krijgen en aangemoedigd te worden, ook uitgedaagd en bevraagd te worden, zodat iemand kan groeien.

> Als er wel oog is voor de veerkracht van mensen, blijkt er veel meer mogelijk te zijn op gebied van groei en herstel dan iedereen dacht.

De Canadese arts Gabor Maté (2022) beschrijft dat we in onze cultuur gewend zijn om vooral medisch-technisch te denken en problemen tot het fysieke te reduceren. In geval van somberheid of gedragsproblemen wordt bijvoorbeeld al gauw naar medicatie gekeken en niet naar de onderliggende oorzaak van de problemen, die

vaak ligt in ingrijpende, traumatische ervaringen in het verleden. Hij breekt een lans voor het meenemen van het geestelijke perspectief, voor oog hebben voor iemands levensverhaal en de verborgen pijn die daarin vaak opgesloten ligt. Hij stelt voor dat we holistisch kijken, naar de hele mens met zowel alle pijn als alle talenten en mogelijkheden die iemand heeft. Om voorbij hokjes of diagnoses te kijken. Een open blik begint met openheid ook naar onszelf, ons eigen verhaal en onze eigen pijn. We hebben allemaal onze kwetsbaarheden en pijnpunten, meer of minder, groter of kleiner. Wij kunnen als pastores en geestelijk verzorgers voorop lopen in het erkennen van deze pijn in onze eigen verhalen en die van anderen. Zodat er een cultuur mag groeien van luisteren, openheid en kwetsbaar durven zijn. Door met elkaar te delen, kunnen onze wonden helen.

Zo zijn we uiteindelijk allemaal toch niet zo verschillend: elk met ons eigen verhaal en eigen pijn, onze eigen trauma's, we zijn allemaal kwetsbare mensen. Als we daarin elkaar ontmoeten, in die kwetsbaarheid en oprechtheid, dan kan er veel gebeuren. Dan kan iemand in een hele moeilijke, onzekere periode juist zicht krijgen op de eigen talenten, veerkracht en mogelijkheden. Dan kan een zware tijd leiden tot een onvermoed nieuw begin.

*Kan jij het hebben,
Als niemand anders,
Dat ik geen licht geef, niet warm ben,
Dat ik niet mooi ben, niet veel
Dat geen bron ontspringt
in mijn diepte
Dat ik alleen dit gezicht heb,
geen ander.*

*Ben ik door jou, zonder schaamte,
gezien, genomen,
door niemand minder?
Zou dat niet veel teveel waar zijn?
Zou dat niet veel teveel waar zijn?*

(Oosterhuis & Van der Loo 2005)

Noten

- 1 Ik deel deze ervaring met George Scholte, die hierover schrijft als het gaat om mensen in detentie, in zijn boek *Mensen in hokjes* (2022). Het is opvallend dat vrij veel mensen in de maatschappelijke opvang wel eens (of meermaals) in detentie hebben gezeten.
- 2 Dit wordt fantastisch verwoord en verbeeld in een kort animatiefilmpje met de woorden van Brené Brown over empathie: <https://www.youtube.com/watch?v=1Ewgu369Jw>

Literatuur

- Maté, G. (2022). *De mythe van normaal: Over trauma, ziekte en heling in een toxische maatschappij*. Utrecht: AnkhHermes.
- Oosterhuis, H. & Van der Loo, S. (2005). Ken je mij. In: *Licht*. Amsterdam: Terra Lannoo.
- Scholte, G. (2022). *Mensen in hokjes: Kritische beschouwingen van een gevangenispastor*. Utrecht: Eburon.

<https://handelingen.com/>

• **Actuele agenda en archief**

De vertrouwde website www.handelingen.com biedt actuele berichten, tips en aankondigingen, samen met een overzicht van alle verschenen edities (ook uit eerdere jaargangen, teruggaand t/m 1995), artikelen, literatuurberichten en beeldmeditaties. Ook kunt u daar het nieuwste nummer digitaal lezen en in geheel doorbladeren. Bovendien wordt hier de agenda bijgehouden met studiedagen, cursussen, symposia en andere activiteiten in het kader van praktische theologie en religiewetenschap.



<https://tijdschrift.handelingen.com>

• **Open Access**

Handelingen is digitaal beschikbaar via Open Access. Alle edities van *Handelingen* en ook losse artikelen (vanaf 2019) zijn gratis online beschikbaar. Hiervoor gaat u naar www.tijdschrift.handelingen.com. Verder vindt u daar informatie over de redactie, het indienen van een artikel en het bestellen van het nieuwste nummer via printing on demand.



• **KU Leuven en Open Journals**

De nummers van *Handelingen* worden ook opgenomen op de website van KU Leuven met een korte beschrijving van de thema's en de artikelen, inclusief links daarnaar op Open Journals.

• **Nieuwsbrief**

Op beide websites kunt u zich ook inschrijven voor de e-mailniewsbrief van *Handelingen* en Radboud University Press die bij publicatie van elk nieuw nummer verschijnt.

