

# ‘Je kunt pas ondersteunen als je elkaars tempo begrijpt, kent en voelt’

Eindelijk was het weer zover: een Kenniscafé op locatie. Na twee jaar coronaperikelen en onlinebijeenkomsten konden er maandag 30 mei weer fysiek kennis en ervaringen gedeeld worden. Dit keer in het Atrium van Hogeschool Rotterdam aan het Museumpark. Ongeveer 35 belangstellenden, bestaande uit docenten, studenten, onderzoekers en professionals uit het werkveld, dachten vanuit expertise en ervaring mee over het thema Vertrouwen geven en ontvangen. Tijdens dit Kenniscafé konden de deelnemers ondervinden wat er nodig is om te voelen dat er vertrouwen is in de werkrelatie als basis voor goede samenwerking. Drie workshops, waarbij beweging en muziek centraal stonden, vormden hiervoor de basis. Dit alles onder de deskundige leiding van Rik Spann, Luc Opdebeeck en Joan en John van Brederaad010. Aansluitend gingen de aanwezigen gezamenlijk op zoek hoe de opgedane ervaringen en informatie zouden kunnen bijdragen aan een goede vertrouwensrelatie met jezelf  n een ander.

Procesleider Jaap van den Bosch (docent/onderzoeker Inholland) leidde de bijeenkomst in: “Vertrouwen is niet in een methodiek te vangen. We moeten het voelen en ervaren. Vanuit het Werkteam zijn we gestart met een soort experiment om meer rust en ruimte te nemen zodat vertrouwen gewonnen kan worden. Dit moet ik doen, ook al gaat het tegen de regels in, de zogenaamde discretionaire bevoegdheid. Om dat te kunnen doen heb je vertrouwen nodig van jezelf, je collega, je leidinggevende enz. Wat dat vertrouwen precies is kan ik je niet vertellen, omdat dat iets persoonlijks is. Het zit hem in je eigen normen en waarden en ervaring. Daarom zijn we vandaag bij elkaar om die ervaringen te delen.”

## Filmpje gelijkwaardigheid

Een inleidend [filmpje vanuit De Bedoeling](#) laat zien dat vooral menselijk contact nodig is om vertrouwen te krijgen. Voorwaarde hiervoor is voldoende gelijkwaardigheid. Hulpgevers denken vaak dat er inderdaad sprake is van gelijkwaardigheid, maar stel diezelfde vraag aan hulpvragers en je krijgt het tegenovergestelde antwoord. Op zich logisch: de hulpverlener kan iets en heeft iets te bieden, de hulpvrager lukt iets niet en vraagt om hulp. Soms ontstaat dan het gevoel te moeten vechten om gehoord te worden of om te vluchten, omdat het toch niet gaat lukken. Gelijkwaardigheid is een minimale voorwaarde om tot een oplossing te komen. Bij complexe vraagstukken is dat extra moeilijk. Als hulpverlener zul je je soms kwetsbaar moeten opstellen om toegang te krijgen tot de ander. Docent Methodiek (Hogeschool Inholland) Leo Huyser wil graag de studenten meegeven dat een grondhouding en attitude in de basis heel belangrijk zijn: “Dit bepaalt voor een groot deel wat je door je poriën uitstraalt. Je hebt maar een paar seconden om iemand wel of geen goed gevoel te geven.”

## Workshops

Hierna werd de groep verdeeld over de drie workshops. Luc Opdebeeck (theaterpedagoog, theatermaker, docent, mentor en adviseur) leidde een van de workshops: “Wij gebruiken theater als middel om groepen die niet gehoord worden een stem te geven en om sociaal onrecht aan te kaarten. Maar ook om te agenderen en soms politiseren. Neem bijvoorbeeld jongeren in Crooswijk. Om die te bereiken begin je met een ‘safe space’ en werk je vervolgens met hen toe naar een ‘brave space’. Daar is wederzijds vertrouwen voor nodig.” In de workshop van Rik Spann (verander- en innovatieadviseur, toegepast musicoloog en organisatiewetenschapper) staat muziek centraal. Hij vertelt daarin hoe je mensen vertrouwen kunt geven wanneer ze met hun eigen verhaal kunnen komen: “Belangrijk is dat er (bijvoorbeeld tijdens een jamsessie) iets naar voren komt wat je niet van tevoren had meegemaakt. Essentieel voor een verdere samenwerking.”

## Blind vertrouwen

Als participierend redacteur nam ik deel aan de workshop Blind Vertrouwen van Joan Titarsolej en John Stoop. Zij zijn de initiators van Running Blind een stichting die in 2007 is opgericht door een drietal lopers met een visuele beperking onder leiding van atletiektrainer Cees van Muiden. Zij zijn begonnen met hardlopen met begeleiding van buddy's. Om te ervaren hoe dit gaat kreeg ik de gelegenheid om als hardloper met een visuele beperking volledig te vertrouwen op een buddy. Overigens blijken er veel gradaties van slechtheid te zijn, iets waarvan ik me niet bewust was. Joan en John hadden brillen meegenomen met diverse zichtgradaties. Bij de een zie je als door een koker, bij een ander alleen de buienranden. Buddy en hardloper maken van tevoren afspraken hoe ze het willen hebben. Recht of schuin achter elkaar? Kort of lang lintje? Wat te doen bij stoepjes? Communicatie is dus erg belangrijk. In feite staat de buddy in dienst van de loper, maar wel op gelijkwaardige basis. De klik tussen beiden is heel belangrijk.

Met behulp van een lintje volg ik de buddy's richting en aanwijzingen. Dat is bij wandeltempo goed te doen. Spannender wordt het wanneer er trappen in het spel zijn en het tempo omhoog gaat. John: "Vaak zijn de buddy's banger dat je valt dan jijzelf. Vallen opstaan hoort er nu eenmaal bij. Toch is het nooit zonder risico. In het Kralingse Bos gaat het bijvoorbeeld wel, maar hardlopen over de Erasmusbrug is niet zonder gevaar met die drukte, minder ruimte en afwisselende ondergrond." Mijn ervaring op de binnenplaats van de hogeschool was relatief goed en ontspannen te doen. Hoe ik het buiten deze veilige omgeving zal ervaren blijft voor mij nog een vraag.







## Ervaringen workshops

Hierna ging men in drie (van tevoren door elkaar gehusselde) groepen reflecteren en de opgedane ervaringen uitwisselen. De diverse workshops leidden tot nieuwe inzichten en inspiratie.

Enkele reflecties die te horen waren:

“Ik heb te maken met ouders die slachtoffer zijn van de Toeslagenaffaire. Als buddy heb ik nu tijdens de workshop geleerd dat ik mensen meer tijd moet geven. Mijn valkuil mocht ik vandaag ervaren: ik heb niet zoveel geduld en trok te veel aan die ander. Voorkom dus dat je een sleurbuddy wordt. Daarmee raken mensen het vertrouwen in je kwijt.”

Vanuit de theaterworkshop: “Je kunt in de brave space heel krachtig zijn vanuit je eigen beperking. Lichamelijke beweging en aanraking maakt alert. Ik vond het een mooie workshop, omdat het vooral om vertrouwen ging. En heel belangrijk: het gaat om jóúw referentiekader.”

“Vanuit de muziekworkshop kwam naar voren dat het heel belangrijk is om de cliënt (metafoor van de individuele muzikant) zijn eigen verhaal te laten doen. Waar kun je ondersteunen in het muziekstuk? Het is nooit een eindstuk.”

“Het is een open deur, maar dé blinde bestaat niet. Als begeleider moet je een groot oor hebben. Het tempo is heel belangrijk en verschilt per persoon. Het blijft maatwerk.”



## Opbrengsten

In het afsluitende plenaire deel komen worden, zoals gebruikelijk tijdens de Kenniscafés, de gezamenlijke opbrengsten gedeeld. De vraag is vooral wat de ervaring van vanmiddag de deelnemers helpt tot een betere samenwerkingsrelatie. Hoe kun je en ga je dingen wellicht anders doen? De voornaamste conclusies:

- Je kunt pas ondersteunen als je elkaars tempo begrijpt, kent en voelt. Interactie draagt hieraan bij.
- Je moet voortdurend meebewegen met je cliënt.
- Je cliënt is leidend.
- Interzintuiglijk werken is belangrijk: niet alleen praten om contact te maken.
- Nog meer luisteren naar elkaar.
- Eenzelfde ervaring kan twee heel andere belevingen opleveren.
- Je moet 'iets' (horen, zien, voelen) doen om meer contact te maken.
- Hoe meer je je openstelt, hoe meer je kunt ontvangen.
- Stel je oordeel uit, ook al denk je de oplossing te hebben.

Wat de deelnemers meenemen? Bijvoorbeeld dat het ongelooflijk moeilijk is om een ander (volledig) te begrijpen. Of dat je erop voorbereid moet zijn dat je onvoorbereid bent. Neem jezelf mee, niet allerlei spulletjes of (theorie)modellen.

Wederom een inspirerende bijeenkomst met handvatten voor de diverse organisaties, collega's, studenten, onderzoekers, docenten en andere betrokkenen.

NB Het volgende fysieke Kenniscafé, tevens het laatste voor de zomer, vindt op donderdag 30 juni 2022 plaats. Het thema hiervan is *Inspraak moet van twee kanten komen*.

*Het kenniscafé is een initiatief van de Werkplaats Sociaal Domein Zuid-Holland Zuid en is onder andere bedoeld om (acute) vraagstukken van bewoners te bespreken en – indien mogelijk – op te lossen. Daarnaast gaan (buurt)bewoners, onderzoekers, studenten, docenten en professionals met elkaar in gesprek over actuele thema's.*