



## De frisse blik van ervaringsdeskundigheid. Gebruik jij die al?

Eerlijkheid en intuïtie. Náást iemand staan, niet voor of achter, dat is iets wat ik meeneem van deze bijeenkomst.

En ik het kader van die eerlijkheid moet ik iets bekennen:

Boy vroeg voor de bezoekers die er waren “Hoe zit je erbij?”

Toen zei ik “Goed.”.

Dat was niet waar! Op deze middag vind ik het niet gepast om te liegen, dus hier is de waarheid, omdat de waarheid nodig is om achter de deur terecht te komen waar de hulpverleners niet geraken – bij elkaar.

**Om de verborgen armoede in het licht te zetten, waardoor ze rijkdom wordt.**

De eerlijke waarheid is dit: Ik heb een raar beroep+ ik denk altijd als ik dit doe, dat ik door de mand ga vallen. Elke keer vind ik het weer spannend.

Al twintig jaar op podia en toch steeds weer zeker weten nu gaat het mis.

Ik appte dat net een vriend van mij. Net voordat Boy vroeg: “Hoe zit je erbij?”

“Ik ga door de mand vallen vandaag, ik weet het zeker!”

En die appte terug “In korfbal is dat een doelpunt.”

Dat soort vrienden wens ik iedereen toe.

Beter dan mensen die vragen op feestje: “Alles goed?”

Op zo’n toon dat je hoort dat je eigenlijk alleen maar “JA” mag zeggen.

Ik ben hier en dat is al heel wat. Vorig jaar gescheiden, de meest nare scheiding die er is. Een scheiding van mezelf. Mijn ex verliet me voor de oppas, mijn kinderen klein en je hoorde hun hartjes keihard breken.

En ik moest hen erdoorheen loodsen, terwijl ik zelf compleet de weg kwijt was.

En dat deed pijn. En dat deel ik vandaag, omdat ik geloof dat dat belang heeft.

Omdat deze bijeenkomst gaat over ervaringsdeskundigheid over van je pijn je wijsheid maken. Delen wat pijn deed en ontdekken dat onze tranen allemaal dezelfde smaak hebben.

**Het opheffen van datgene wat ons scheidt en zoeken naar datgene wat ons bindt.**

Toen ik net binnen was schreef ik dit.

Ontroerende bijeenkomst nu al.

Voor jullie binnen kwamen, gingen we een rondje doen.

De vraag was “Hoe zit je erbij?”

Oprechte interesse ging ervanuit en de wetenschap dat we er niet altijd even best bijzitten allemaal.

Boy vraagt het én maakt tijd voor het antwoord.

Ik zeg dat ik al blij ben met de vraag, maar merk dat eerlijk antwoorden moeilijk is.

Ik vind het spannend altijd deze manier van werken.

Ik kom hier met weinig voorkennis om datgene te vangen wat er rondgaat.

Datgene te zeggen wat er verzwegen wordt.

Daar woorden aan te geven...

**Maar ik denk dat hier kordaat en eerlijk gesproken zal worden.**



## De frisse blik van ervaringsdeskundigheid. Gebruik jij die al?

Boy heeft die toon die ik ken van de AA: **nul procent bullshit, 100 procent.**

Eerlijke zachte mannelijke oprechtheid. Indrukwekkend.

Ook een uitdaging om niet te denken, ik moet ook in die energie, maar om mijn eigen energie te bewaken.

Als je iets wil zeggen steek je hand op zegt hij tegen ons want ik zie **alles**.

Dat geloof ik: scherpe opmerkbare blik, zachte helderblauwe ogen. Deze hebben veel gezien, die ogen. Dat zie ik. Heeft veel gedragen dat lijf, dat voel ik.

Boy. Mooie naam. Helder, eerlijk, jongen. Dat past wel bij hem. Sommige mannen blijf je de jongen doorheen zien. En dat bedoel ik als compliment. Zij raken die speelsheid die eerlijkheid die onbevangenheid niet kwijt.

Boy is zo iemand! Als een bokser in de ring, danst hij door de ruimte geeft iedereen een hand. Heerlijk geen rood/witte Feyenoordshirts even. Niet "JEEJ we hebben gewonnen, maar TSJA WE HEBBEN VERLOREN VEEL VERLOREN IN ONS LEVEN MAAR WE HEBBEN OOK VEEL GEWONNEN. Als we dat verlies dragen en ernaar durven kijken op het moment dat iemand naar ONS kijkt... Iemand die ook verloren heeft en dat durft te delen.

"Ik heb even jullie hulp nodig" dat is Boys eerste zin...

Mooi is die. Daar gaat het denk ik over dat durven en kunnen zeggen voorbij de schaamte die het ons soms moeilijk maakt dit vragen.

Boy beweegt mooi. Als een kolibrie danst hij door de kring. Kleine pasjes maakt hij met z'n voeten.

Jarenlang bewoog hij in de modder. Nu is hij hier.

Hij wil met ons gaan landen, mediteren. Ik doe mee, maar kijk ook even stiekem.

Wat zijn jullie mooi als jullie je ogen dicht hebben. Natuurlijk medemenselijkheid zit in de ogen zegt Boy maar ook in de gesloten ogen de overgave de stilte van het meditatie moment.

"Het is allemaal ok." zegt Boy. Maar dat is niet zo, niet alles is ok.

Daarom is die deur soms dicht, omdat het niet ok is. Omdat het pijn doet.

Niet alles is ok. Maar misschien wel als je ernaar durft te kijken. Misschien is door de mand vallen een doelpunt. Misschien is de moed laten zakken wel een goed idee, omdat ze dan wortels krijgt...soms.

"Hoe enthousiaster hoe beter", heeft Boy gezegd. Dat is waar, maar toch werkt het ook dat Catelijne eerlijk noemt wat een project haar bracht. Behalve enthousiasme ook frustratie en wrijving. Niet alleen enthousiast, maar eerlijk. "Waar wrijving is, is glans", zegt zij. Mooi, die neem ik mee.

Boy heeft een soort Jerry Springer achtige aanwezigheid, maar veel zachter.

Jerry Springer wiens hart een ook een paar keer gebroken is misschien. Zelfde scherppte, maar zonder de arrogantie van de TV-ster.

Dennis mag beginnen met zijn verhaal...



## De frisse blik van ervaringsdeskundigheid. Gebruik jij die al?

“Ik doe het zonder microfoon”, zegt hij, “anders wordt het ook weer zo’n show.”  
“Mooi”, hij mompelt het. Die mensen moeten vaker achter de microfoon...  
Aan talkshow tafels op tv. De mensen die niet per se de microfoon willen, die er geen showtje van willen maken. Die moeten in de spotlights, juist omdat die hen niks kunnen schelen.

Dennis begint met zijn vader en het mes waarmee hij achter zijn moeder aan loopt.  
BAM, hij is mens. BAM, ik ook. Hij probeerde zichzelf te troosten als kind met  
“Ik krijg twee cadeautjes”.  
Dapper maar lukt niet. Ouders die vechten en dan scheiden. Het is en blijft een ramp.  
Ik denk aan mijn kleine dochter die zo veel verdriet heeft om mijn scheiding.  
Ik vroeg laatst aan haar “Waarom ben je nou zo verdrietig over de scheiding?”.  
Toen zei ze “Omdat ik er nu de hele tijd eentje moet missen!”  
Ervaringsdeskundige van vijf...nu al!  
Zo wijs zijn ze die kleintjes. Ik zei laatst tegen haar “Ik voel me rot.”.  
Toen zei ze terug “Ja mama, je voelt je rot, maar je bent niet rot...”

Dennis vertelt feitelijk. Ik was verdrietig om alles. Ik zat in een vechtscheiding.  
Juist die neutrale toon is mooi. Verraad gevoel, een man die hier niet gaat staan huilen omdat hij dan niet meer stopt.  
Hij is soms verdrietig nu, maar toen was hij slechts boos.  
Ik durfde jullie niet aan te kijken.  
Zo mooi dat hij dat zegt, ons allemaal aankijkend.  
Ik hoop voor de mensen te praten die nu nog op de bank liggen.

Niemand kwam achter zijn voordeur. 100plus hulpverleners probeerde het, maar hij wilde geen hulpverleners. Hij wilde mensen ZIEN.  
Ik snap hem.  
Ik lag ook op de bank, een jaar terug.  
Kon niks meer. De scheiding, de pijn, de vernedering. Mijn ex ging niet met mijn jongere zus, zoals dat bij Dennis’ moeder gebeurde, maar met de oppas. Ook heel pijnlijk...  
En toen ik daar zo lag op de bank, ging ik denken dat iedereen buiten heel goed bezig was. Daarom ben ik zo blij dat ik hier weer sta en weer onder de mensen ben, want daardoor zie ik... Het valt wel mee. Jullie weten het ook niet. En dat vergeet je als je alleen op die bank ligt. Dat iedereen eigenlijk maar wat doet!

Dat zei de oma van John Lennon tegen hem. “Je moet altijd aardig zijn tegen iedereen, want iedereen voert een zware strijd”. En zo is het.  
“Bemoeizorg” hoor ik vallen. Dit is voor mij een nieuwe term. Leuk is die, moet gelijk aan mijn moeder denken, sorry mam.  
Ik denk dat naast elkaar gaan staan beter is. Delen wat je worsteling is in gelijkwaardigheid. Uit durven spreken waar je mee worstelt. Ik maakte een voorstelling over mijn scheiding, mijn beste vriend zei “De troost moet eruit”.



## De frisse blik van ervaringsdeskundigheid. Gebruik jij die al?

Jij die het publiek troost, is het kleine meisjes in jou dat jouw moeder probeert te troosten. Haal de troost eruit. De troost zit er al in. "DE TROOST ZIT IN DAT HET GEZEGD WORDT". Prachtig... **Niet troosten geen raad geven niet bemoeien maar delen wat jouw leven was, wat pijn deed.**

Iedereen wil handelen, en oplossen. "ROT OP", werd er geroepen. "Actief op je handen zitten", zei Cathelijne. Mooi. Ik zie Cathelijne op en neer wippen op haar handen, dolgraag willen helpen, maar dat even niet doen en luisteren.

**Ga 'ns langs met ander weer. Als de deur dicht blijft ga 'ns langs als de zon schijnt.** Zo eenvoudig en zo ontroerend. Dennis vindt het een droom dat je zelf mag bepalen wat je nodig hebt. "Pak je rust, neem je verdriet", zegt Dennis. Mijn hoofd werkte niet, dus ik kon ook niet werken. Stress slaat op de hersenen. Dan neemt een meisje met een schorre stem en paarse jurk het woord. Ze vertraagd het gesprek. Dat is nodig denk ik. Vertraging. Achter de voordeur, voor de voordeur, in de maatschappij. Met heel weinig rondkomen kunnen ouderen. Ze hebben het geleerd. Ach, aan het eind van je leven dat nog moeten kunnen en doen.

Dennis heeft het over steeds je verhaal opnieuw vertellen en hoe pijnlijk dat is. Ik moet denken aan een jongen die ik ontmoette in een AZC. Hij haatte het dat mensen steeds zijn "vluchtverhaal" wilde horen hij zei **"My pain is my treasure I don't share it with anyone."** En daar gaat het over. Niet alles kan met iedereen gedeeld en als het SNEL moet. EN NU, dan gaat het niet. Er moet ruimte en stilte...

De zachte stem van de vrouw in het paars, de eerlijke toon van Boy en Dennis, **nul procent bullshit 100 procent eerlijkheid.** De dame die het woord "doorzetten" net met kracht de ruimte inslingerde niet EEN maar drie keer... **doorzetten, doorzetten, doorzetten** wat opzichzelf al een teken van doorzetten is. Ze biedt me in de pauze aan koffie voor me te halen. Ze legt haar hand op mijn arm. Terloops warm, daar gaat het over. Over die hand op de arm. Niet te veel druk, maar ook niet te zacht. "Ik ben er", zegt die hand. "voor jou. En jij hoeft niks te zijn of te zeggen". Mijn hand wil niks van jou en suggereert ook niks te geven. De hand is er. Ik ben er. En dat is wat ik meeneem vandaag.

Als ik mijn dochters knuffel straks, die hand op mijn arm.

De eerlijke uitspraak van Cathelijne. **Waar wrijving is, is glans.** Ik zal hen in hun ogen kijken, die kleintjes en weten dat hun pijn ook hun schat is. Dat ik, als ik mijn schaamte en mijn schuld naar hun toe laat gaan, samen met hen kan kijken naar wat ons pijn deed, in plaats van het te willen verhullen. Door dat te doen wordt het verscholen armoede. Door ernaar te durven kijken wordt het rijkdom.

En Dennis zal mij sterken. Ik wil hem danken namens mijn meisjes.

Hun moeder komt zachter sterker en eerlijker thuis.

**Niet verzaagd door schuld, maar verrijkt door de wetenschap dat onze pijn onze rijkdom is,** als we er samen maar naar durven kijken...

Als we tegen elkaar durven zeggen "Je voelt je rot, maar je bent het niet".