

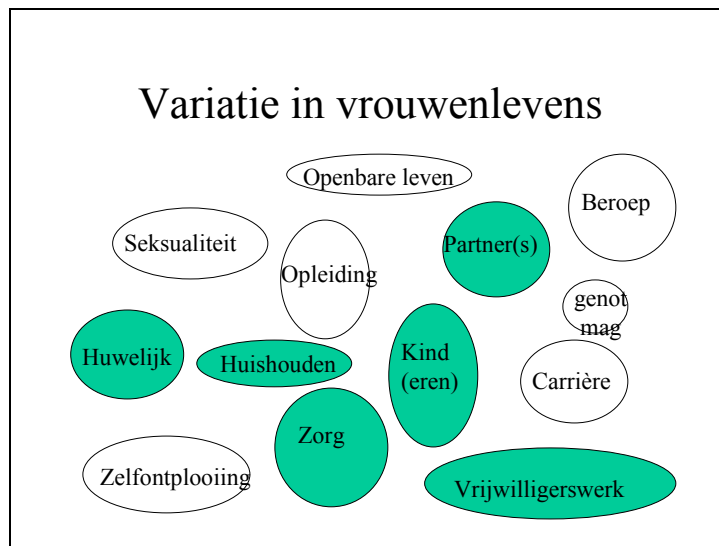
PSYCHOSOCIALE ZORG VOOR VROUWEN: OVER ZINGEVING, LEVENSKUNST EN EMPOWERMENT

Lezing van Janneke van Mens-Verhulst
ter ere van het 50-jarig bestaan van De Berkenhof¹ (2001).

¹ De Berkenhof is op 22 mei 1951 geopend om in de zomer een weekje vakantie te bieden aan groepjes (huis)vrouwen die daar behoefte aan hadden en in de winter vrouwen op te vangen die geestelijk of fysiek langer rust nodig hadden. Wie er voor een vakantie- of rustverblijf in aanmerking kwamen, werd geregeld door de plaatselijk comité's voor Vrouwelijke Hulpverlening. (Oosting & Mulder, 1986)

Van vrouwenleven naar zelfuitvinding

Zo'n 40 jaar geleden was het vrij gemakkelijk een vrouwenleven te schetsen:



Als voorbeeld leg ik u deze "stapstenen" van een vrouwenleven voor. De donkere stenen maken deel uit van de standaard-levensloop van een jonge Nederlandse vrouw van 40 jaar terug, uit de middenklasse. En daarbij gold een vaste volgorde: partner vinden - huwelijk - zwangerschap - moederschap/ huisvrouwschap - lege nest - daarna: zorgen buiten de deur respectievelijk vrijwilligerswerk. Opleiding en arbeidsparticipatie waren ondergeschikt aan het moederschap als levensvervulling; die moesten dus niet te hoog zijn en niet te lang duren.

Dit script was vooral biologisch gefundeerd. Er lagen een aantal veronderstellingen ten grondslag, zoals: heteroseksualiteit, vruchtbaarheid en kinderwens, een gezond lijf en een nogal strikte scheiding tussen het privéleven en het openbare leven. Wie van dit pad moest afwijken, werd min of meer meewarig bekeken. Wie er vrijwillig van wilde afwijken, moest maar liever een acceptabel excuus hebben wilde er niet aan je geestelijke gezondheid worden getwijfeld. Werken kon wel: als je het financieel nodig had of als er in jouw beroep een schreeuwend tekort bestond. Dat was bijvoorbeeld lange tijd het geval in de verpleging². Afzien van het moederschap kon ook: als je geen partner had, of de relatie kinderloos bleef.

Zoals gezegd, het was een script voor de middenklasse want dat vrouwen uit de arbeidersklasse buiten de deur werkten (als hulp in de huishouding, aan de lopende band of aan de kassa), werd normaal gevonden.

Iedereen en alles hielp mee om die scripts zo te houden: de kerk (in de persoon van dominee, ouderling of pastoor), de dokter, de familie, de school (met haar leerboeken en lange pauzes tussen de middag), de middenstand (met haar thuisbezorging, openings- en sluitingstijden) en de media. Reclames uit die tijd zijn onthullend (en soms onthutsend). Dat was wat we nu het "oude moeten" noemen.

Inmiddels is er aanzienlijk meer variatie mogelijk in vrouwenlevens. Want door de ontkerkelijking is de invloed van de kerk of het goddelijk gebod op de inrichting van vrouwenlevens sterk verminderd. Bovendien heeft de vrouwenemancipatie nieuwe normen en voorbeelden gebracht. En tengevolge van de globalisering zijn ook de lokaal gangbare patronen en normen wat relatiever worden. Van elders komt de boodschap: "het kan ook anders".

² Zie Marjolein Morée (1992), over verantwoordingsstrategieën.

meer gewend zijn. Want mannen beschikken al generaties lang over een ruimer dambord en bewegen zich daar doorgaans ook vrijer op: bijvoorbeeld van openbaar naar privé; van onder naar boven op de maatschappelijke ladder; tussen vaste en losse relaties.

De zingevingsdimensie

Het innemen van posities op dat dambord van vrouwelijk- en mannelijkheid is in onze samenleving steeds meer een individuele verantwoordelijkheid geworden, waarbij vrouwen zich niet meer kunnen verlaten op vroegere vanzelfsprekendheden. Die individuele verantwoordelijkheid betekent dat iedere vrouw - impliciet of expliciet - een antwoord moet vinden op de zingevingsvragen in haar leven. "Zin" staat daarbij voor drie betekenissen⁴: lust hebben (zin in), functionaliteit (zinnvol zijn) en bestemming of doel (zingeving). In het verlengde daarvan zijn drie categorieën zingevingsvragen, ofwel existentiële vragen, te onderscheiden (Van Zanten-van Hattum, 1994):

1. *Wat doe ik met mijn verlangens en behoeftes?*
2. *Wie ben ik*, in relatie tot anderen en tot de wereld (hoe nuttig, interessant, mooi, goed) en wat betekenen ik voor mezelf, voor anderen, in deze maatschappij en in relatie tot het transcendentale⁵?
3. *Wie wil ik zijn* in relatie tot anderen en tot de wereld?
Hoe trouw of ontrouw, zorgzaam of onverschillig, liefde- of haatvol, afzijdig of verbindend stel ik me op? Met andere woorden: hoe definieer ik mezelf; met wie identificeer ik me en/of ben ik solidair; wat doe ik (mede daarom) met mijn uiterlijk, seksualiteit, relaties; hoe geef ik vorm aan mijn loopbaan en maatschappelijke participatie?

De antwoorden op deze levensvragen omvatten niet alleen feitelijke maar ook morele keuzes. Want wát is er mooi, goed of interessant (ethisch en esthetisch verantwoord); welke overtuigingen, waarden, levensopvattingen en -doelen, welke drijfveren tellen? Juist op dergelijke, morele vragen is niet altijd een klip en klaar antwoord mogelijk. Het gaat vaak om conflicten en dilemma's. Er is veel onderzoek en beraadslaging en onderhandeling voor nodig, ook in je zelf. Bovendien veranderen antwoorden met de levensloop en -omstandigheden, dus een algemeen, levenslang geldig antwoord is niet voorhanden. Als zodanig is zingeving⁶, zou je kunnen zeggen, een vorm van zelfuitvinding.

Zingeving met verhalen

Hoe kun je zingeving waarnemen? Er is geen zingevingsorgaan waarvan je de uitscheiding kunt aftappen. Of toch, misschien, een beetje. Inmiddels is het namelijk een algemeen geaccepteerde gedachte dat de uitkomsten van zingeving zijn te traceren in "verhalen" (of met een duur woord "narratieven") en met name in levensverhalen.

In een levensverhaal gaat het over de samenhang in het eigen leven en de afwegingen rond het eigen bestaansproject, inclusief de schokkende ervaringen die mensen meemaken - variërend van migratie tot miskraam, van gezinsuitbreiding tot een auto-ongeluk. (Psychologen vatten die vaak samen met de term "levensgebeurtenissen".)

In die afwegingen zijn in principe alle lagen van het bestaan betrokken, met alle ontwikkelingen die zich daarin voordoen. In het lichamelijke vlak kan dat bijvoorbeeld ziek

⁴ Een zingevingssysteem is het geheel van aanleg en opvoeding, waarden en normen, van herinneringen en verwachtingen, van beelden en opvattingen, met behulp waarvan een mens zijn leven zin en richting geeft. (Van Zanten-van Hattum, 1994: 46)

⁵ Het transcendentale is de verbinding met het eeuwige, het onbegrijpelijke en bovennatuurlijke: leven/ dood; verbinding verleden - heden - toekomst (Van Zanten-Van Hattum, 1994)

⁶ Zingeving is een (psychisch) proces waarin ervaringen worden verwerkt en beelden worden gevormd waarbij de persoon-als-totaliteit zich gaat verhouden tot het universum en het leven zoals zich dat deels aan hem presenteert en zoals dat deels door hem wordt gecreëerd." (gebaseerd op Mooren, 1988: 35).

worden en/of veroudering zijn. In het psychische vlak zijn dat niet alleen de cognitieve inzichten, maar ook de behoeftes, gevoelens en morele opvattingen; waaronder de ideeën over liefde, vertrouwen en geloof, behoefte aan afhankelijkheid of onafhankelijkheid, angst- en schuldgevoelens. In het relationele vlak betreft het de verhouding met de partner, kinderen of andere "naasten". En in het maatschappelijk vlak de belevenissen als werkneemster, politica, vrijwilligster enzovoorts.

In zo'n "verhaal" wordt hoor- en zichtbaar hoe iemand zoekt of gezocht heeft naar antwoorden op de vragen en dilemma's die met het menselijk bestaan als zodanig zijn verbonden, en wat de - voorlopige - uitkomsten zijn.

Collectieve verhalen

Voor het vinden of creëren van zo'n verhaal zijn we niet louter op onze eigen ervaringen en verbeeldingskracht aangewezen - hoewel die wel zeer belangrijk zijn. Gelukkig kunnen we daarvoor ook putten uit collectieve verhalen die al voorhanden zijn. Verhalen die al circuleren in families, een levensbeschouwelijke of politieke gemeenschap en/of onder leeftijdgenoten; of binnen een beroepsgroep of bepaalde wetenschappen, zoals pedagogiek, psychologie, sociologie, politicologie of culturele antropologie. Die verhalen articuleren wat belangrijk is en waaraan we ons kunnen spiegelen. Ze helpen een gebeurtenis of ervaring te koppelen aan die van anderen, brengen zo een verbinding tot stand met de wijdere wereld en voorkomen of doorbreken daarmee mogelijke eenzaamheid⁷. Daarom worden het wel spiegelverhalen genoemd. (Van Zanten-van Hattum, 1994)

Collectieve verhalen zijn echter niet allemaal gelijkwaardig. Er is een hiërarchie. Sommige verhalen zijn dominantanter dan andere. Het zijn vooral de verhalen van de geprivilegieerden die dominant zijn: van mensen tussen de 25 en 50, de geestelijk en lichamelijk gezonden, mannen, witte en westerse mensen, heteroseksuelen, de werkenden en de financieel draagkrachtigen. Zij zijn in onze samenleving de "vertellers", terwijl de jongeren en de ouderen, degenen die iets mankeren, vrouwen, mensen met een andere huidskleur, werklozen, armoelijken en daklozen veel vaker "de vertelden" zijn. Denk maar aan hoe vaak ze op de televisie worden "geportretteerd" en hoe zelden ze verschijnen als deskundigen van hun eigen leven.

Tegenover de dominante verhalen staan de "antiverhalen": verhalen die tegen de mainstream ingaan en misschien ook de voorbode zijn van een belangrijk nieuw collectief verhaal. *Antiverhalen* liggen echter niet onmiddellijk voor het grijpen. Daar moet je actief naar op zoek, want ze staan maar mondjesmaat in de krant, en komen ook niet vaak op de televisie: de verhalen van grrrl's die zowel het oude als het nieuwe "moeten" van vrouwen afwijzen en vooral willen "spelen" (volgens Sanderijn Cels) en de verhalen van psychiatrisch patiënten, lesbo's of "vrekken" bijvoorbeeld.

Problemen met verhalen en zingeving

Soms wordt zingeving een probleem. Dat gebeurt vooral, als we als mensen worden geconfronteerd met de grenzen van ons bestaan en voor de vraag staan of we die grenzen moeten accepteren of juist moeten proberen te verleggen. Ik noem hier vijf soorten problemen met zingevingsverhalen.

Ten eerste kan het zingevingsverhaal een halsband zijn geworden. Het verhaal is dan te eenzijdig en te dwingend. In het verleden bijvoorbeeld waren er vrouwen die tekort kwamen aan het "oude moeten" met het thuis zitten vanwege de kinderen en daar lusteloos en depressief van raakten. Tegenwoordig - ander voorbeeld - zijn er vrouwen die gevangen zijn geraakt in het "nieuwe moeten" van de supervrouw die (moeiteloos!) baan en kinderen kan combineren hoewel dat eigenlijk niet aansluit bij hun werk- en/of zorglust; of van de vrouwelijk manager die zich een strak mannelijke levensstijl aanmeet maar daar op den duur zelf aan tekort komt. Een heel ander voorbeeld is hoe een lesbische levensstijl geblokkeerd kan worden door kerkelijke vertellingen of verhalen uit bijvoorbeeld de

⁷ Zulke verhalen worden in de samenleving waarin ze worden verteld (van moeder op dochter bijvoorbeeld) vaak beschouwd als waarheidsgetrouwe verhalen. Ze spiegelen ook vaak oplossingen of troost voor of waarschuwen ons voor gevaren.

Molukse cultuur - veel meer dan uit de Surinaamse cultuur. In al die gevallen kan de eigenheid niet (meer) worden beleefd

Ten tweede kan het zingevingverhaal ontbreken of te incoherent zijn. Dan is er geen groter levensplan (meer) waarbinnen de dagelijkse activiteiten functioneel zijn. Het lukt niet - of niet meer - de verbinding met verleden of toekomst of de samenhang in het heden te verwoorden. Een oud verhaal kan bijvoorbeeld te klein zijn en zijn geldigheid hebben verloren. Denk aan de full-time moeder van wie de kinderen de deur uit zijn gegaan; na 25 jaar zorgen moet ze zich afvragen wat ze nu met haar leven wil. Een ander voorbeeld is de vrouw die na 25 jaar trouwe dienst wordt ontslagen omdat de werkgever liever een goedkopere en jongere kracht in dienst neemt: vindt zij een nieuwe zingeving voor een bestaan zonder betaald werk? Pensionering kan een moment zijn waarop het tot dan toe geleefde verhaal te eenzijdig blijkt.

Is een verhaal te incoherent, dan ontbreekt er sturing van binnenuit en bepaalt een toevallige gebeurtenis - of toevallige anderen - dat iemand gaat studeren, een kind krijgt, met een bepaalde partner leeft, van baan wisselt of juist thuis blijft. Verwarring, gevoelens van betekenisloosheid, angst, onveiligheid en isolatie - niet alleen ten opzichte van anderen en de wereld in het algemeen, maar ook in ten opzichte van jezelf - kunnen het gevolg zijn.

Ten derde kan de morele component in het verhaal ontbreken, niet herkend zijn of ontkennd worden. Bijvoorbeeld als er achter het geld verdienen, carrière maken of consumeren geen verdere overwegingen meer zijn. Uiteindelijk resteert dan een leeg gevoel: Is dit alles? Vaak komt dit gevoel boven bij verlieservaringen of bijzondere levenswendingen zopnder dat het per se een negatieve levenswending betreft. Het kan daarbij ook gaan om doorgaans als positief beleefde gebeurtenissen, zoals huwelijk of geboorte van een kind, een eindexamen, promotie of erfenis.

Of, ten vierde, kan een passend kader ontbreken omdat er geen verbinding (meer) is met één of meer collectieve verhalen - of ze nu dominant en erkend of meer "anti" zijn. Dat kan het gevolg zijn van onbekendheid met, bijvoorbeeld, de verhalen van vrouwelijke ondernemers of van zwarte, migranten- en vluchtelingenvrouwen. Het kan ook het gevolg zijn van afwijzing van bepaalde aspecten van het eigen bestaan waardoor iemand niet de overeenkomsten wil zien met mantelzorgsters, lesbische vrouwen, weduwes, vrouwen met een chronische ziekte of handicap of overleefsters van seksueel of ander geweld. De prijs daarvoor is gebrek aan herkenning en verbinding, met isolement en eenzaamheid als gevolg.

Een vijfde soort probleem is dat het verhaal soms geen erkenning krijgt. Dan is er wel een verhaal, en dat wordt wel hoorbaar maar het wordt niet erkend, bijvoorbeeld omdat het ongeloofwaardig wordt gevonden. Dat overkomt lesbisch psychiatrisch patiënten nog wel eens, en onvrijwillig kinderloze vrouwen, en - nog steeds - troostmeisjes voor de Japanners. In sommige gevallen betreft het een verhaal dat maatschappelijk onacceptabel wordt gevonden, zoals een pedofiel of incestueus verhaal.

Vrouwenhulpverlening vanuit een narratief perspectief.

Vanuit een narratief perspectief valt het op dat de vrouwenhulpverlening - die altijd meer bood dan een reparatie voor de traditionele vrouwenrol - gericht was op *het eigen verhaal van vrouwen* in een tijd dat eigenlijk alleen het professionele verhaal telde.

Vrouwenhulpverlening probeerde de ervaringen en behoeften van cliënten serieus te nemen - en dan met nadruk van de vrouwelijke cliënt - in een tijd dat de term "vraaggestuurde zorg" nog onbekend was en er nog volledig instellingsgericht werd gewerkt. Met andere woorden, toen de aanbieders van de hulp eenzijdig meenden te weten wat goed was voor hulpvragers (m/v).

Maar ook *ontrafelde* vrouwenhulpverlening *de collectieve verhalen* die onderdrukkend voor vrouwen waren; met name over heteroseksualiteit als natuurlijke levensstijl, moederschap als onvermijdelijke lotsbestemming en seksueel misbruik als gevolg van mannelijke driften - waarvoor je als vrouw geen aanleiding mocht geven. Tegelijkertijd bood ze een *narratieve leerruimte* aan om samen een nieuw verhaal te maken of te ontdekken. Dat gebeurde aanvankelijk in praatgroepen en later in de therapeutische varianten daarvan. Die groepen

waren zo samengesteld dat ze herkenning en verbinding tussen de deelneemsters mogelijk maakten en daarmee de articulatie van de eigen ervaringen bevorderden. Ook de begeleidende therapeuten werden geselecteerd op similariteit in maatschappelijke positie, qua sekse, moederschap, huidkleur, leeftijd bijvoorbeeld. (Mens-Verhulst, 1991)

Zelf bood de vrouwenhulpverlening *als alternatief een emancipatoir en seksespecifiek verhaalplot* aan. Een nieuw verhaal hoefde dus niet helemaal vanuit het niets te worden opgebouwd. Vertrekpunt van dat emancipatoire plot was de bewustwording van de onderdrukking of achterstelling van vrouwen - in sociaal, economisch, fysiek en/of cultureel opzicht, met in het verschiep de belofte van bevrijding. Bovendien werd het plot gekenmerkt door optimisme over de veranderingsmogelijkheden - van vrouwen aan de ene kant en de samenleving aan de andere kant. Kortom, vrouwenhulpverlening bood een positieve benadering, met nadruk op kracht en zelfontplooiing. Het oorspronkelijk ideaal van androgynie (een soort sekseneutraliserende mix van mannelijkheid en vrouwelijkheid) verschoof in de loop der tijd: later kwam autonomie centraal te staan, waarmee men zich spiegelde aan het mannelijk ideaal. En nog weer later was authenticiteit het sleutelwoord. Onder die noemer was er meer ruimte voor "traditionele" vrouwelijkheid en was "zorglust" niet bij voorbaar verguisd.

Als ik, vanuit hetzelfde narratieve perspectief over vrouwenplots voor de komende 10 jaar nadenk, dan verwacht ik meer aandacht voor levenskunst - en daarmee bedoel ik zingeving, maar dan vooral benaderd als een individuele verantwoordelijkheid. Dat betekent allereerst een verrijking met andere verhaalelementen, zoals verlangen, verbinding, fysieke aspecten als uiterlijk/huidskleur, hormonale veranderingen en dergelijke. Daarnaast zal de narratieve ruimte waarschijnlijk zo worden uitgebreid dat er ook plek is voor existentiële vragen en morele aspecten. En ik hoop dat de beschikbare verhaalplots worden uitgebreid met een tragisch, ironisch en romantisch plot.

Alternatieve verhaalplots voor vrouwen

De gebruiksters van die nieuwe plots zouden wel eens vertelsters kunnen zijn uit de groepen die tot nu toe niet zo'n verbinding voelden met de vrouwenhulpverlening: vrouwen met een chronische ziekte, vrouwen die voor 1940 zijn geboren, carrièrevrouwen of jonge vrouwen bijvoorbeeld. Om u een idee te geven welke veranderingen die andere plotsoorten met zich mee kunnen brengen, typeer ik ze even kort.

Het *tragische plot* heeft, vergeleken bij het emancipatoire plot, meer oog voor de onoplosbare conflicten in het leven en voor de onvermijdelijkheid van spanningen en tegenstellingen. Vertrekpunt is dat er altijd weer nieuwe vragen op ons af zullen komen waarop we nog geen antwoord weten. Streven is die tragiek te onderkennen en toch te volharden in het zoeken naar tijdelijke antwoorden. Kenmerkend is de overtuiging dat positieve en negatieve ervaringen in elkaar genest zijn als een soort Babuschka-poppetjes, en dat je daar op zich niet zoveel invloed op hebt. Dat wil zeggen dat iedere overwinning ook een verlies in zich draagt terwijl lijden en pijn ook vreugde en genot met zich meebrengen. En van het leven moeten we erkennen dat het uiteindelijk een stervensproces is.

Het *ironische plot* legt de nadruk op dilemma's en paradoxen, op innerlijke tegenspraak en ambivalentie. Denk bijvoorbeeld aan de dilemma's (en paradoxen) die zich tussen niveaus van ons bestaan voordoen. Zo is de maatschappelijke consequentie van het buitenshuis werken van vrouwen dat er minder mensen voor de informele zorg beschikbaar zijn - en dat die dus afkalft. En wie de combinatie van werk en gezin wil volbrengen, moet efficiënt huishouden; dat betekent dikwijls minder aandacht voor het milieu: meer autogebruik, vaker een vaatwasmachine en dergelijke. In dit ironische plot ligt het vertrekpunt bij relativisering van wat er gaande is; zaken zijn niet zwart-wit. Streven is te onthechten, verschillende perspectieven te hanteren en te ironiseren. Daarbij is het vooral van belang jezelf niet te overschatten en te belangrijk te vinden; zelfspot is in dat verband onmisbaar. Het *romantische plot* roept een beeld op van het menselijk bestaan als een groot spannend avontuur. Vertrekpunt is dat ons een ontdekkingsstocht wacht, met veel uitdagingen en

strijd. Streven is die tocht met succes te volbrengen. Typerend is dat de mens daarin verschijnt als held of heldin die de zaken en zichzelf uiteindelijk onder controle heeft. Alle drie de plotsoorten zijn op zich klassieke - en daardoor ook mannelijk ingekleurde - vormen.

Seksespecifiek en empowerend?

Interessante vraag is of verhaalplots voor vrouwen misschien aan andere kenmerken moeten voldoen om in deze tijd leefbaar te zijn, en bruikbaar voor de hulpverlening aan vrouwen. Willen plots passen in de vrouwenhulpverlening met haar politiserend, geslachtsspecifiek en cliëntgericht traditie (Mens-Verhulst, 1991), dan is het zaak dat de vrouwenhulpverleenster seksebewust met de verhaalelementen - en verhaalruimte van haar cliënten blijft omgaan en dat ze de oorspronkelijke gerichtheid op emancipatie en empowerment van de cliënten niet verloochent.

Met die seksspecificiteit lijkt het overigens wel te lukken: er wordt inmiddels behoorlijk ingespeeld op de variatie in vrouwenlevens; hoewel misschien wat te weinig op de levens van jonge vrouwen. Empowerment lijkt lastiger⁸. In termen van zingevingverhalen zou empowerment betekenen dat cliënten hun gevoelens van zinloosheid, machteloosheid en hun passiviteit weten om te zetten in verhalen die beter bij hen passen: waarin hun verlangens en de maatschappelijke en culturele factoren een plek hebben en ook hun kracht tot uiting komt. Bovendien zouden cliënten dan na afloop van de verleende hulp in staat moeten zijn die verhalen beter te laten horen tegenover anderen - te beginnen in hun relatie met hulpverleners (m/v).

Anno 2001 is wel duidelijk dat veel vrouwen het "emancipatie- annex onderdrukkingsplot" niet meer vinden passen bij hun eigen leven. Dat ligt trouwens enigszins anders voor zwarte, migranten- en vluchtelingenvrouwen, maar dan passen zij dit plot niet alleen toe op hun vrouw-zijn maar ook op hun etniciteit en de geschiedenis daarachter: of ze ten gevolge van koloniale overheersing, arbeidsmigratie of achtervolging in het land van herkomst naar Nederland zijn gekomen.

Voor moderne jonge vrouwen lijkt het romantisch plot tegenwoordig aantrekkelijker. Maar pas op: hun romantiek bestaat dan niet uit de prins op het witte paard, maar uit het zélf - al of niet op een symbolisch paard - ten strijde trekken.

Als vrouwen al meer geprivilegieerde maatschappelijke posities hebben veroverd - en in dat opzicht dus al geslaagd zijn in hun emancipatie - lijken de tragische en ironische plots vaak beter bij hen te passen. Omdat die plots echter nogal individualistisch zijn, leiden ze nogal snel tot individualisering van problemen en oplossingen - wat gemakkelijk kan uitmonden in maatschappelijke passiviteit en afzijdigheid. Dat is dan wel erg ver verwijderd van wat vroege vrouwenhulpverlening voor ogen stond.

Narratieve ruimte voor vrouwen

Wil de vrouwenhulpverlening maatschappelijk bewust bezig blijven, dan is het mijns inziens belangrijk systematisch aandacht te besteden aan kwaliteiten die cliënten helpen in zo groot mogelijke vrijheid vorm te geven aan hun eigen verhaal en hun eigen leven.

Ik denk dan aan maatschappijkritische verhaal-elementen die helpen de socio-culturele betekenis van fysieke aspecten te onderzoeken. Want hoe kunnen en moeten we bijvoorbeeld de toenemende maakbaarheid van het lichaam, met facelifts, borstvergrotingen of-verkleiningen, reageerbuisbevruchting en dergelijke begrijpen? Als een historische kans om de eigen persoon te vormen? Als een herleving van vrouwelijke behaagzucht maar met nieuwe middelen? Als manipulatie van "de" (medische) industrie? Als collectieve verdwazing waar je je maar beter aan kunt onttrekken?

Ik denk ook aan de existentiële vragen die voortvloeien uit niet een onderdrukte, maar een

⁸ Empowerment is (omschreven als) een proces van sterk worden (dwz. machtig en krachtig), op zowel individueel als collectief niveau, met de bedoeling ongewenste achterstelling in rechten en plichten en kansen ongedaan te maken en ruimte te scheppen voor het ontwikkelen en demonstreren van competenties voor het beleven van een zinvol bestaan. (Onderzoeksnota van de Universiteit voor Humanistiek). Zie ook Halsema en Jacobs, 2001.

geprivilegieerde positie: welke existentiële schuld en angst gaat daarmee gepaard? Bijvoorbeeld schuld over onrechtvaardigheden waar je persoonlijk niets aan doen kunt (zoals een koloniaal verleden of de kapitalistische werkverhoudingen. En angst om de geprivilegieerde positie te verliezen (Pheterson, 1982). Plus de verantwoordelijkheid met die positie en privileges om te gaan.

Ik denk daarom aan verhalen waarin de maatschappelijke context en machtsdynamiek een plek hebben en waarin bovendien aandacht is voor de narratieve positie van cliënten. In welk collectief verhaal (erkend of "anti") ervaren ze "nesting", of zouden ze die kunnen gaan vinden? Kan er anders een nesting worden gecreëerd? In de huidige tijd is dat misschien eerder het verhaal over maatschappelijke diversiteit dan over vrouwenbevrijding.

Diversiteitsprincipe

Willen vrouwelijke cliënten echt kunnen profiteren van zo'n narratieve ruimte, dan is het gewenst dat de hulpverleenster of begeleidster handelt vanuit het diversiteitsprincipe (van Mens-Verhulst, 1997). Daarmee bedoel ik het besef :

1. dat sekse niet de enige categorie van bio-psycho-socio-culturele verschil is die consequenties heeft voor de problemen die mensen ervaren, de hulpvragen die ze stellen en het hulpaanbod dat ze nodig hebben. Ook etniciteit, leeftijd, seksuele voorkeur en klasse zijn categorieën van verschil waarvoor in het hulpverleningsverhaal aandacht moet zijn.
2. dat die verschillen niet onmiddellijk in een goed-kwaad lijstje moeten worden ingedeeld, maar op hun feitelijkheid kunnen worden genomen en vanuit een positieve houding moeten worden benaderd: "anders" is interessant, niet slecht.
3. dat er naast verschillen ook moet worden gelet op de overeenkomsten die er zijn: tussen vrouwen en mannen, autochtonen en allochtonen, enzovoorts.

Voor het in praktijk brengen van zo'n diversiteitsprincipe is het wel gunstig als er in een groep of woongemeenschap maar bovendien in de staf meerdere vrouwen zijn die bij een bepaalde categorie van verschil horen, zodat niet één vrouw als representant van de hele categorie hoeft te spreken en wordt aangesproken. Dat is het zogenoemde "ark van Noah" principe (Boedjarath, 1994).

Voor het realiseren van het diversiteitsprincipe is verder een dialogische relatie nodig. Dat is een variant op de gelijkwaardige relatie, waar de vrouwenhulpverlening altijd al op gehamerd heeft als zijnde een belangrijke voorwaarde. In zo'n relatie is de professional bereid een dialoog aan te gaan met haar cliënten en cliëntengroepen (en eventueel met hun netwerken en gemeenschappen): over de doelen, methoden en grenzen van het beroep en de eigen beroepsinvulling; en over de eigen narratieve positie (Mens-Verhulst, 2001).⁹

In de praktijk van de multiculturele hulpverlening kan dit tot resultaat hebben dat autonomie wordt getransformeerd tot "autonomie in verbondenheid" (van Mens-Verhulst, 1992); en dat wordt gerespecteerd dat een vrouw zingeving meer als een collectieve dan als een persoonlijke verantwoordelijkheid opvat. In ieder geval moeten de hulpverlening proberen "verborgen verkondiging" te vermijden. Zelfreflectie – door de hulpverleenster – blijft noodzakelijk. Een dialogische relatie impliceert cliëntgerichtheid, ook in het inrichten van de narratieve ruimte.

Vrouwen, vermoeidheidsklachten en zingeving

Wat zou zo'n narratieve ruimte concreet kunnen betekenen voor de vrouwen met vermoeidheidsklachten, die hier op de Berkenhof vaak verbleven en verblijven? Hierbij laat ik vermoeidheid als reactie op zwaar fysiek werk of als bijverschijnsel van ziektes even buiten beschouwing, want we verkeren hier nu in de omgeving van de geestelijke gezondheidszorg en dan zijn mogelijke lichamelijke oorzaken meestal al uitgesloten.

⁹ Zie voor de uitwerking van een dialogische relatie bijvoorbeeld Smaling (2000). Zie voor "spelregels voor ethische beraadslagingen" bijvoorbeeld Van Zanten-vanHattum (p.119),

Vroeger was die vermoeidheid annex lusteloosheid vooral te begrijpen als een reactie op te veel van hetzelfde (gezin, huishouden) en het "dode" gevoel dat daarvan het gevolg kan zijn. Mensen zijn immers geen robots; ook vrouwen niet. In die gevallen deed een time-out om uit te rusten en afstand te nemen wonderen.

Tegenwoordig kennen vrouwen ook de vermoeidheid door "te weinig van hetzelfde": te weinig routines om op te bouwen, iedere dag improviseren om huishouden, baan en kinderen gaande te houden: een chaotisch bestaan. Dan is een time-out niet voldoende, maar moeten vrouwen grenzen leren stellen (in de praktijk betekent dat "nee-zeggen") en leren zorgen voor zichzelf, zodat de activiteiten en ervaringen weer overzichtelijk worden en er weer ordening in het leven van alledag ontstaat.

Gelet op de existentiële dimensie kunnen er nog andere factoren meespelen, bijvoorbeeld dat iemand niet meer aan haar eigen script toekomt omdat zij aan de halsband van een extern aangereikt zingevingsverhaal loopt. Vroeger was dat misschien het zorgverhaal - in de zin van klaar (horen te) staan voor iedereen. Tegenwoordig kan het ook de macha-macha-versie van het emancipatie-verhaal zijn: alle stapstenen moeten worden genomen, tegelijkertijd en ook nog perfect (Hintum, 1995). Deze groep vrouwen zou geholpen kunnen zijn met een kritische bewustwording hoe zij zich laten "bezetten" door een groot verhaal. Zij hebben aanmoediging nodig om te experimenteren met andere verhaalelementen en -plots.

Achter vermoeidheid kan ook het ontbreken van zinervaring - dus van lust en betekenis van het eigen bestaan - schuilgaan, bijvoorbeeld vanwege verliezen die zich hebben voorgedaan. Dat kunnen gefnuikte ambities zijn, maar ook het nooit geboren kind of een dierbare die men is kwijtgeraakt. Het is ook heel goed mogelijk dat een vrouw vervreemd is van haar eigen behoefte aan mooie en goede ervaringen omdat ze die volledig ondergeschikt heeft gemaakt aan de behoeften van anderen - variërend van baas tot partner en van kinderen tot andere familieleden. Of dat zij om praktisch redenen (er moet brood op de plank) haar morele dilemma's heeft weggedrukt, terwijl die er natuurlijk wel zijn; de ene keer misschien rond het combineren van gezin en baan, of de zorg voor kinderen en ouders (denk aan de zogenoemde sandwich-women); de andere keer misschien rond het toegeven aan eigen artistieke verlangens. In die situaties is bezinning nodig op wat men zelf interessant vond en vindt en is het nuttig na te gaan hoe de bezieling weer terug kan komen in het eigen geleefde verhaal. Illustratief is hoe oudere vrouwen, als ze eenmaal aan de kracht van hun jeugd zijn herinnerd, er weer toe komen om muziek te gaan maken, te studeren, te handwerken, er met de fiets op uit te trekken, gedichten te schrijven, in de tuin te gaan werken of te reizen. Ook is het belangrijk eigen angsten en schuldgevoelens over bepaalde keuzes te onderzoeken en na te gaan waar verbinding met anderen mogelijk is.

Tenslotte kennen we, juist in de vrouwenhulpverlening, nog de vermoeidheid als gevolg van het gevecht voor het "antiverhaal". Dan gaat het om de vrouwen die gepioneerd hebben, bijvoorbeeld als Bewust Ongehuwde Moeder, als lesbische moeder, als eerste timmervrouw, vrouwenhulpverleenster of noem maar op.

De Berkenhof

Ooit is vrouwenhulpverlening begonnen als een anti-verhaal voor professionals. Tegenwoordig is het een erkend feministisch verhaal, zij het met een marginale status. Vandaag heb ik, door op zingeving en levenskunst in te gaan me vooral beziggehouden met de existentiële dimensie van dit verhaal. Dat gebeurde op uitnodiging van de medewerksters van de Berkenhof, vanwege de richting die zij met hun werk zijn ingeslagen.

Daarbij leek het misschien alleen te gaan over cliënten, maar de zingevingsproblematiek is natuurlijk ook te vinden in de levens van vrouwenhulpverleensters en in de levens van ons allemaal. Ik memoreer in dit verband graag even hoe de pioniers van De Maan¹⁰ die het "professionele anti-verhaal" ontwikkelden en in de openbaarheid brachten, en daarvoor ook

¹⁰ waaronder Ingrid Foeken, Helmi Goudswaard, Martine Groen, Marleen Heeman en Madelien Krips

politiek op de barricaden stonden zich inmiddels met de nodige ironie "vermoeide heldinnen" noemen. Het is een mooi voorbeeld hoe je, juist in gezamenlijkheid een nogal mannelijk en op den duur onleefbaar plot kunt relativiseren.

Ik wil daarom graag eindigen met de hoop en verwachting uit te spreken dat de Berkenhof een belangrijke bijdrage zal leveren aan de ontwikkeling van die existentiële dimensie van de vrouwenhulpverlening en dat ze daarbij een open oog zal houden voor de diversiteit van vrouwen. We zullen er allemaal baat bij hebben.

Met dank voor uw aandacht.

Referenties

Boedjarath, I. (1994). Vrouwengroepen: over oude principes en nieuwe doelgroepen. In J. van Mens-Verhulst & L. Schilder (red). *Debatten in de vrouwenhulpverlening*. Amsterdam: Babylon/ De Geus, p. 55-73.

Cels, S. (1999). *Grrls! Jonge vrouwen in de jaren negentig*. Amsterdam: Prometheus.

Halsema, A. en Jacobs, G. (2001) Empowerment van migrantenvrouwen: op weg naar een gevarieerde samenleving. *Tijdschrift voor Humanistiek* 7. p. 67-78.

Hintum, M. van (195). *Macha! Macha!. Een afrekening met het klaagfeminisme*. Amsterdam: Nijgh & van Ditmar.

Mens-Verhulst 1991, Schatgraven in de vrouwenhulpverlening. In J.A.M. Winnubst, P. Schnabel, J. van den Bout, M.J.M. van Son (red). *De metamorfose van de klinische psychologie. Nieuwe ontwikkelingen in de klinische en gezondheidspsychologie*. Assen/Maastricht: Van Gorcum, p. 59-72.

Mens-Verhulst, J. van (1992). De autonomie voorbij. In *Sociale Interventie* 1(4) p.188-196. Zie www.vanmens.info/verhulst (toegang 6 juni 2008)

Mens-Verhulst, J. van, 1997, 'Gelijkheid is niet goed genoeg in de feministische hulpverlening', *Rekenschap* 1997/ sept, 156-170. Zie www.vanmens.info/verhulst (toegang 6 juni 2008)

Mens-Verhulst, J. van (2001a) 'Diversiteit in theorie en praktijk: een bericht uit de feministische hulpverlening', *Tijdschrift voor Humanistiek* 2_(2): 7-17. Zie www.vanmens.info/verhulst (toegang 6 juni 2008)

Mooren, J.H.M. (1988). Levensbeschouwing: halsband of leidraad. Zingevingvragen in de psychotherapie. In J.H. Dijkhuis en J.H.M.Morren. (1988) *Psychotherapie en Levensbeschouwing*. Baarn: Ambo.

Morée, M. (1992) 'Mijn kinderen hebben er niets van gemerkt'. *Buitenshuis werkende moeders tussen 1950 en nu*. Utrecht: Jan van Arkel. Proefschrift Rijksuniversiteit Leiden.

Oosting, F. & Mulder, A.S. De Berkenhof. In G. Dimmendaal & B. Waaldijk (red.). *Groniek* 1986, nov. p. 27-36.

Pheterson, G. (1982). Bondgenootschap tussen vrouwen. Een theoretische en empirische analyse van onderdrukking en bevrijding. *Psychologie en Maatschappij* 6/3: 398-424.

Smaling, A (2000) Dialogische relatie. *Tijdschrift voor Humanistiek* 3.

Wekker, G. en Lutz, H., 2001, 'Een hoogvlakte met koude winden. De geschiedenis van het gender- en etniciteitsdenken in Nederland', In M. Botman, N. Jouwe en G. Wekker (red.), *Caleidoscopische visies. De zwarte, migranten en vluchtelingenbeweging in Nederland..* Amsterdam: Koninklijk Instituut voor de Tropen: 25-50.

Zanten-van Hattum, M. van (1994). *Leren omgaan met zingevingsvragen*. Baarn: Ambo.