

AUWders? Ja, want ouderschap doet soms pijn – net als het werken met ouders. In deze column deelt **José Koster** haar ervaringen met ouders en ouderschap

Ik geloof in de kracht van professionele nabijheid. 'Professioneel nabij zijn' betekent dat je je ervaringsdeskundigheid inzet, dat je jezelf als mens meeneemt in het contact met cliënten en je werkelijk verbindt met hun lot, zónder dat je het overneemt. Dat je eigen ervaringen deelt, zónder dat je het bij de ander neerlegt. Dit kan niet zonder je eigen verhaal mee te nemen. Alleen dan kun je professioneel meevoelen. Contact wordt dan kwetsbaarder, maar waarachtiger. Het is makkelijker gezegd dan gedaan.

Iemand die het gevoel heeft de balans kwijt te zijn ervaart zichzelf als los van de gemeenschap. 'Ben ik wel een normaal mens? Doe ik er wel toe?' Deze worstelingen zijn universeel. Niet het 'even niet weten' is wat mensen nekt, maar het feit dat ze alleen zijn met dit 'niet weten'. Het gaat om de angst anders te zijn dan de rest, om de misplaatste overtuiging dat je faalt.

Ik geloof erg in het delen van mijn eigen verhaal, onder vier ogen, in een lezing of een column. Toch is dat niet eenvoudig. Al snel kom je in een loyaliteitsconflict, want het is niet alleen mijn verhaal, maar ook het verhaal van mijn kinderen, mijn naasten en familie. Weliswaar is het mijn perspectief en mijn beleving, maar toch voelt het als het plegen van verraad: ik licht een sluier op die anderen wellicht bedekt willen houden. Mag dat wel? Wat deel ik wel en niet? Waar schaad ik hun privacy? Waar ligt de grens? Het is een broos gebied.

En er komt nog iets bij. Ik ben ervaringsdeskundig. Ik ben bekend met angst, eenzaamheid, pijn, verdriet, verstoting en verraad. Ik werd er groot mee en het is wat mij vormde. Maar als ik vertel dat ik bekend ben met zware tijden, dan voel ik mij kwetsbaar. En toch deel ik. Want mijn verhaal maakt dat ik ben wie ik ben, en al is het niet altijd makkelijk,



José Koster

ik ben er blij mee. Terwijl ik het vroeger veroordeelde, besef ik nu dat het de schatkist is waaruit ik kan putten in mijn werk. Het maakt mij menselijk. Praten over je eigen ervaringen en gevoelens haalt de druk van de ketel, zodat iemand zich weer 'mens' kan gaan voelen. Wanneer ik als professional uitspreek dat ik soms ook onzeker ben, dat ik soms maar wat aanmodder, dat ik ook gevoelens van schuld en schaamte ken, dan kan iemand enorm opknappen: 'Jij ook? Ik ben dus normaal!' Zo kan iemand weer een nieuw gevoel van verbinding krijgen met de gemeenschap, en daardoor met zichzelf. Dat is professioneel nabij-zijn: bereid zijn te erkennen dat je het zelf ook niet altijd weet. Net als de cliënt.

Je eigen ervaringen inzetten: broos gebied

José Koster biedt training, onderwijs en coaching aan beroepskrachten in onderwijs, zorg en welzijn. Ook leidt ze oudergerichte projecten (www.josekoster.nl).