

De presentiebenadering in een notendop

Om als (toekomstig) professional succesvol te kunnen werken vanuit de presentiebenadering in contact met hulpvragers dien je te beschikken over specifieke kennis van de presentiebenadering, presentiegerichte vaardigheden en een presentiegerichte houding. Het lezen van dit document stelt je op de hoogte van de belangrijkste zaken die je moet weten om te (leren) werken vanuit de presentiebenadering. Voor meer informatie over de presentiebenadering, of voor bronnen die je kunt raadplegen om je verder in de presentiebenadering te verdiepen, kun je je CIB raadplegen.

1. Wat is presentie?

Letterlijk betekent het woord presentie: *aanwezigheid*. Present zijn is: *er zijn*.

Wie bij iemand present is, is ook echt, aandachtig aanwezig. Maar dat is nog niet genoeg om te begrijpen wat met presentie wordt bedoeld.

De presentiebenadering houdt zich bezig met de vragen: 'Wat is goede zorg en wat doet een goede zorgverlener?' Om deze vragen te beantwoorden is er onderzoek gedaan naar wat zorgontvangers zelf als goede zorg ervaren. Voor kwetsbare mensen betekende 'goede zorg':

- Gezien worden en serieus genomen worden;
- Niet in de steek gelaten worden;
- Hulp krijgen van iemand die voelt als 'een soort zus of broer', of als 'een vriend of vriendin' (Stichting Presentie, z.d.).

2. Hoe is de presentiebenadering ontstaan?

Andries Baart is als theoloog en filosoof de grondlegger van de presentiebenadering. Naar aanleiding van een meerjarig wetenschappelijk onderzoek formuleerde hij de presentietheorie in 2001 in zijn boek *Een theorie van de presentie*. Voor dit onderzoek werd het werk van buurtpastores gevolgd in oude wijken van Utrecht. Hun werk week sterk af van wat in de professionele zorg gewoon was.

Anders dan andere professionals werkten zij niet vanuit een bureau waar buurtbewoners naartoe kwamen als ze een probleem hadden. Deze pastores gingen zelf de straat op, om de buurtbewoners in hun eigen leefwereld op te zoeken. Daarbij gingen ze niet in de eerste plaats op zoek naar problemen, maar ze namen de tijd om een persoonlijke relatie met de buurtbewoners op te bouwen: een trouwe en betrouwbare betrekking vanuit aandacht en toewijding.

Pas daarna, in en dankzij deze relatie, begonnen ze te bemerken of en hoe er iets (door hen) gedaan kon worden aan de eventuele oplossing van een bepaald probleem. Maar ook als er geen oplossing voor problemen bleek te zijn bleven zij de relatie onderhouden, omdat dat volgens hen goed was. Goed voor de ander, die vaak weinig betekenisvolle sociale contacten van betekenis, en goed voor henzelf. Het doet ieder mens goed om iemand te hebben bij wie hij zich gehoord en geborgen voelt, juist ook als je het niet redt. Natuurlijk deden de pastores wat nodig was en gaven ze hulp waar dat kon, maar niet alle problemen kunnen opgelost worden. Alleen al het feit dat er geluisterd wordt, dat er aandacht is, maakt dat het leven voor mensen draaglijker wordt (Stichting Presentie, z.d.).

De reactie van de mensen:

'Die lui zijn onbetaalbaar, wat zij doen is echt goed.'

'Ze behandelen mij niet als probleemgeval, maar als mens.'

'Anderen komen en gaan, maar zij blijven bij me, en laten me niet in de steek.'

'Ze zijn als een broer of zus, als vader of moeder, als een vriend of vriendin voor mij.'

'Ze zijn op mij gesteld, ik ben van ze gaan houden.' (Stichting Presentie, z.d.).

3. Wat houdt de presentiebenadering in?

Aansluiting zoeken bij wie de ander is, met zijn of haar levensverhaal, gewoonten, verlangens, manieren van doen, en daar je zorg op afstemmen. Wat goed is voor de één, is niet altijd automatisch goed voor de ander. Niet alleen maar bezig zijn met de nodige fysieke hulp en zorg, maar alert zijn op wat mensen nog méér nodig hebben: erkenning, waardering, gezien en gehoord worden. Trouw en aandachtig bij iemand blijven, ook als er geen problemen of oplossingen zijn. Alledaagse dingen doen, zoals samen een eindje lopen, de was vouwen, aardappels schillen, ergens heen gaan, of samen praten. Hierdoor leer je mensen kennen. Je geeft hen het gevoel: *jij hoort erbij. Ik heb wat met jou. Ongeacht hoe het met je gaat: jij mag er zijn.* Dit alles in hartelijke omgangsvormen, zoals een vriend of een broer of zus dat zou doen. Dat is wat de presentiebenadering beoogt.

De presentiebenadering draait dus om liefdevolle aandacht voor wat mensen eigenlijk vragen, voor wat echt belangrijk is voor hen. Het gaat om erkenning van hun waardigheid als mens; om een menslievende bejegening die onvoorwaardelijk is (Stichting Presentie, z.d.).

De presentiebenadering is relatiegericht en niet op voorhand gericht op verandering. Door de relatie aan te gaan, ontstaat er vanzelf ruimte voor verandering of ontwikkeling (Netwerk DAK, 2011).

4. De acht kenmerken van de presentiebenadering

1. Vrij zijn voor Je bent beschikbaar. Je richt je op het leven van de betrokkene. De ander bepaalt wat er aan de orde komt.
2. Openstaan voor Je bent ontvankelijk; je wendt je naar de ander. De ander is de richting van je kijken. Je probeert je vooroordelen aan de kant te zetten.
3. Een aandachtige betrekking aangaan Je gaat een relatie aan via gesprekken over het leven van alledag. Dit biedt de mogelijkheid om de leefwereld van de ander te leren kennen. Je bent ontvankelijk voor alle signalen die de ander uitzendt. Zo kun je ook ervaren wat de ander jou kan leren: er is wederkerigheid.
4. Aansluiten bij het bestaande Je voegt je in de leefwereld van de ander. Het verhaal is zoals de ander dat beleeft; het wordt niet kleiner gemaakt of onteigend.
5. Perspectiefwisseling Vanuit het perspectief van de ander leer je de wereld waar te nemen. Door goed te luisteren probeer je te begrijpen welke betekenis de werkelijkheid voor iemand heeft.
6. Zich aanbieden Je geeft zin door het aanbieden van je eigen mogelijkheden aan de ander. Bijvoorbeeld: taalvaardigheid, assertiviteit, kennis in de wereld van welzijn en zorg, etc. Maar ook: geduld om te luisteren en 'er zijn'.
7. Geduld en tijd Je laat je beheersen door de ander. Je werkt niet volgens een vooraf vastgesteld plan, maar sluit ongehaast aan bij wat de ander nodig heeft.
8. De trouwe toeleg Je bent betrouwbaar en trouw. De aandacht hoeft niet verdiend te worden en kan ook niet gemakkelijk verspeeld worden. Trouwe betrokkenheid is ook (en juist) van waarde als dingen niet te verhelpen zijn, zoals gemis, ziekte en het ondergaan van leed (Netwerk DAK, 2011).

De presentiebenadering: kennis, vaardigheden en houding

Kennis

Wat weet een presentiebeoefenaar?

- Doel Je kent de doelen die een presentiebeoefenaar beoogt (zie hoofdstuk 3).
- Vaardigheden Je kent de beroepsvaardigheden van een presentiebeoefenaar (zie hieronder).
- Houding Je kent de houdingsaspecten van een presentiebeoefenaar (zie hieronder).

Beroepsvaardigheden

Wat doet een presentiebeoefenaar?

- Aansluiten Je kunt een aandachtige relatie aangaan met de hulpvrager en je sluit je ondersteuning af op de bestaande situatie van de hulpvrager, diens leefwereld, vragen en behoeften. Wat de hulpvrager aan de orde stelt, krijgt als eerste aandacht. Je bent in staat tot het delen van kennis en ervaringen met de hulpvrager. Hierbij laat je je eigen bagage en de macht der gewoonte voor wat het is.
- Luisteren Je luistert naar het hele verhaal van de hulpvrager.
- Communiceren Je communiceert op informeel en alledaags niveau; je sluit aan bij de taal, de logica en wat er zich in het leven van de hulpvrager afspeelt.
- Perspectiefwisseling Je kunt van perspectief wisselen; je verplaatsen in de hulpvrager. Je probeert te begrijpen hoe de ander denkt en zoekt naar thema's die inzichtelijk kunnen maken waarom iemand doet wat hij doet. Daarbij neem je het perspectief van de hulpvrager niet over. Je blijft bij jezelf en bij je eigen stemming, ongeacht de ander.
- Reflecteren Je kunt reflecteren op je eigen handelen en hebt de mogelijkheid tot introspectie.

Beroepshouding

Wat is een presentiebeoefenaar?

- Er zijn Je bent met volle aandacht aanwezig bij je hulpvrager en richt je bewust op kleine en onverwachte signalen die de hulpvrager afgeeft. De aandacht is onvoorwaardelijk, hulpvragers hoeven het niet te 'verdienen'.
Als je niets voor iemand kunt doen, dan kun je er altijd nog zijn.
- Oordeelvrij Je probeert je oordelen aan de kant te zetten; je bent ontvankelijk voor de zienswijze van de ander, dat is de richting van je kijken.
- Bereikbaar Je bent binnen je mogelijkheden beschikbaar, aanspreekbaar en benaderbaar: je hebt geen 9-tot-5-mentaliteit.
- Betrouwbaar Je bent trouw en voorspelbaar. Ook in situaties waarin hulpverlening geen aanbod of antwoord kan bieden ben je er voor de hulpvrager.
- Geduldig Een aandachtige relatie aan gaan betekent dat je de tijd neemt om de ander en zijn verhaal te leren kennen en begrijpen.

Bronnen

Baart, A. (2011). *Een theorie van de presentie*. (derde druk). Utrecht: Boom Lemma Uitgevers.

Netwerk DAK. (2011). *De belangrijkste kenmerken van de presentiebenadering*.

Gedownload van:

http://www.netwerkdak.nl/uploads/klant11/files/de_belangrijkste_kenmerken.pdf

Stichting Presentie. (z.d.). *Presentie in de praktijk: een andere kijk op goede zorg. Werkboek voor studenten*. Gedownload van:

https://www.zorgvoorbeter.nl/docs/PVZ/vindplaats/mentaal_welbevinden/werkboek_presentie.pdf

Informatieve websites

www.stichtingpresentie.nl

www.andriesbaart.nl