

t i j d &

a a n d a c h t



w e l k o m !

Welkom bij deze werkbepreking! Hebt u moeite gehad om de dag in uw agenda te 'blokken'? Is uw **tijd & aandacht** eigenlijk op uw werkplek gewenst?

Of zette u de dag zonder aarzelen in uw schema – daar maak ik tijd voor, dat is thematiek die mij behulpzaam gaat zijn in mijn werk. De kost gaat voor de baat uit: ik steek er tijd in, want het gaat me helpen tijdens mijn werktijd daarna.

Worstelen wij niet allemaal met het tijddilemma? Heeft u ook het gevoel dat de tijd die de organisatie van uw werk kost, ten koste gaat van de tijd die u eigenlijk aan de mensen wilt besteden?

Dit hand-outboekje **tijd & aandacht** geeft een voorproef van het werkmagazine met dezelfde titel dat in 2012 uitkomt en waarmee u als werkers aan de slag kunt.

Wilt u het alvast reserveren? Dat kan, met de bon op de achterpagina.

Voor nu: een zinvolle studiedag gewenst!

Zwanine Siedenburg,
inloophuis De Paraplu



Amber: 'Anderen zijn vaak zo gehaast...' >>

colofon

Dit hand-outboekje is gemaakt voor de DAK-dag van 16 november 2011.

Productie was mogelijk dankzij een subsidie van Stichting Rotterdam.



Idee Zwanine Siedenburg
Foto's Babette Kleijn
Ilse van der Laan
Tekeningen Ilse van der Laan
Tekst & opmaak Nelleke de Jong
tekstbureau berg in de polder

<< tijd - Ambers associaties

Amber komt regelmatig en graag in de Pauluskerk. Als je haar vraagt waar het woord *tijd* haar aan doet denken, zegt ze: haast, nooit genoeg en krap.

‘Ik merk in mijn contact met andere mensen dat zij zich bijna altijd **gehaast** gedragen en dan zeggen dat ze geen tijd hebben. Tegen mij wordt gezegd dat ik op moet schieten, want het programma van de dag loopt door. Ik kan er maar moeilijk aan wennen dat andere mensen soms minder tijd hebben.’

‘Als ik tijd maak om te tekenen, vragen de rituelen van de dag, zoals koken of naar bed gaan ook hun tijd, waardoor het lijkt alsof ik **nooit tijd genoeg** heb.’ Amber ervaart de tijd als **krap**, omdat er grenzen zitten aan de tijd. ‘Als ik kon kiezen, zou ik de tijd zo willen zien: als het lichaam dat het ritme van de dag volgt.’ Ze wil ook graag iets voorlezen. **Prediker 3:1-8**, waar het erover gaat dat er voor alles wat gebeurt een uur is, en voor alles wat er is onder de hemel een tijd.

‘En als ik iets met vrienden wil afspreken, moet ik altijd afwegen: wanneer is het beter om even alleen te zijn, wanneer met mijn man? Ik denk dat dat ook komt doordat wij al te veel volgens de kloktijd leven.’

In onze maatschappij is een veertigurige werkweek ‘normaal’, maar er zijn ook mensen die, om allerlei redenen, niet in dat werkende leven passen. Amber is één van hen, zij werkt niet. Op haar zeventiende raakte ze in een psychose. Ze mocht niet meer werken en belandde in de WIA. ‘Maar ik wilde wel erg graag werken. Dat deed ik dan ook, maar dan ging het toch niet goed, omdat ik goede en mindere dagen heb.’ Mensen die niet werken, worden in onze maatschappij vaak bestempeld als mislukt. Amber ervaart dat wel als een stigma.

Doordat ze niet werkt, heeft de week voor haar een andere structuur. Haar ochtend ontwaakt heel langzaam: ‘ik word wakker en ga eerst rechtop zitten, om even flink met mijn ogen te knipperen, waar ben ik. Dan drink ik een kop koffie in bed en hoor ik de katten in de keuken al miauwen dat ze eten willen...’

Haar dag wordt ook gestructureerd door de medicijnen die ze op gezette tijden moet slikken. Maar soms wordt ze overvallen door een migraineaanval. Die neemt dan twee dagen lang al haar tijd in beslag. Ze is zich dan zelfs niet meer bewust van het verstrijken van de tijd.

‘Een goede vriend van ons heeft 4000 dvd’s, en hij heeft een aparte kamer ingericht als bioscoop. Op een middag waren wij wezen schaatsen. Toen we terugkwamen was het al donker, en zat hij nog steeds in zijn thuisbioscoop. Hij had het daglicht niet eens gezien! Zo raak je ook het besef van de tijd kwijt.’ •

Verslaafd aan tijd

Een gesprek met Dick Couvée, diaconaal predikant van de Pauluskerk is strak gepland. ‘We hebben een half uur.’ Maar in die tijd uur houdt hij een vurige pleidooi voor een op de joodse en de christelijke Bijbel geïnspireerde omgang met tijd. ‘Al is het vandaag de dag buitengewoon lastig om bij die les te blijven.’

‘God schiep de hemel en de aarde in zes dagen. En op de zevende dag rust hij van het werk dat hij gedaan heeft. Interessant: God, de oneindige bron van energie, heeft natuurlijk helemaal geen rust nodig. Maar met dat rusten maakt hij duidelijk: het gaat niet om die zes dagen werken, het gaat om de rust, om genieten van de vruchten van je arbeid, om uitkijken over de wijngaard met een glas in je hand.’ Couvée heeft het boek van Joke Hermsen, *Stil de tijd*, met plezier gelezen, herkende haar onderscheid tussen kloktijd en innerlijke tijd. ‘Natuurlijk hebben we de kloktijd nodig. Om de dag in hanteerbare stukjes te knippen. Maar tegenwoordig lijkt de kloktijd ons leven totaal te beheersen. En als een mechanisme buiten jezelf bepaalt wat je moet doen en laten, wat je belangrijk moet vinden en wat niet, dan is er iets grondig mis.’

Bezeten

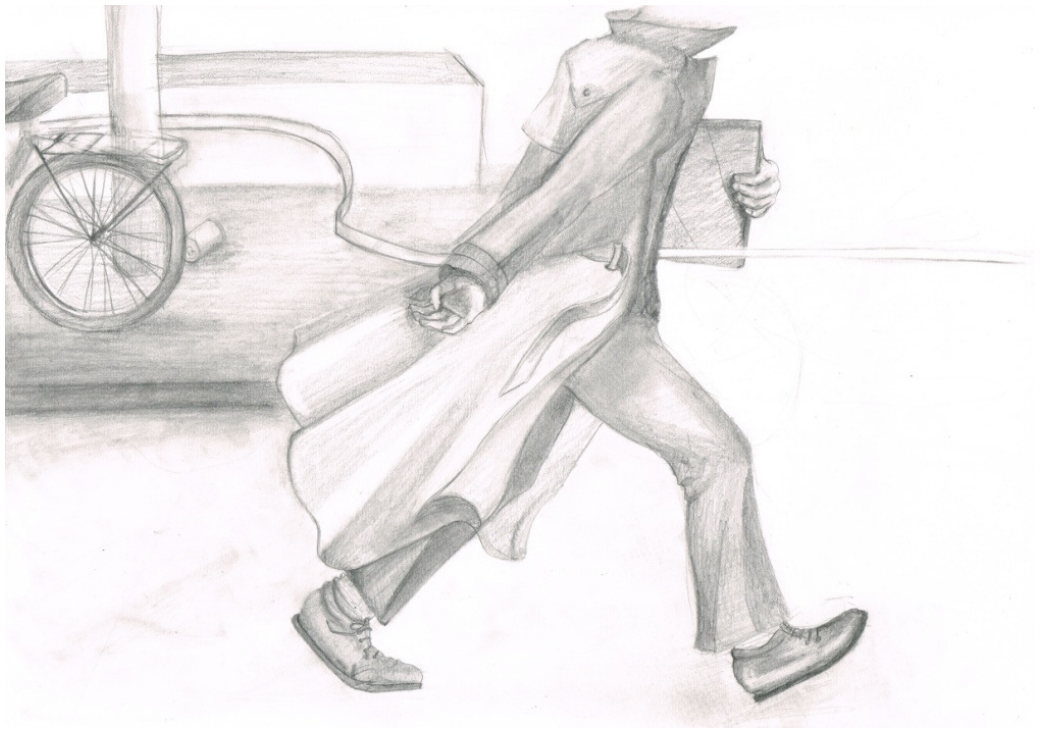
Couvée legt een verband met wat in de Bijbel ‘bezetenheid’ genoemd wordt. ‘Iets heeft bezit van jou genomen. Het beheerst je, je bent eraan verslaafd. En verslaving, daar weten wij in de Pauluskerk alles van.’ Hij draait het graag om: ‘De goegemeente denkt “verslaving is voor *losers*, dat overkomt mij niet”, maar in feite zijn ook zij verslaafd. Aan geld, status en comfort – en aan “genieten”, nota bene in Nederland, calvinistisch land bij uitstek!’ Om dat allemaal te bereiken hollen steeds meer mensen mee in de *rat race*. ‘De tijd is de baas over ons en ons leven.’

Maakbaarheid

Als reden voor die verslaving aan de tijd, aan geld, status en comfort geeft Couvée een intrigerende formule: ‘We proberen het sterven te overwinnen, niet de dood’. Hij licht het in twee stappen toe. ‘Sleutelwoord is *maakbaarheid*. Mens-zijn is tegenwoordig een project. Jijzelf moet dat tot een succes maken. Daarbij is gelukkig zijn verplicht. Maar met die eisen wordt het mens-zijn volstrekt overspannen. Want als het niet lukt, en het lukt natuurlijk in heel veel gevallen niet – ook daar weten wij in de Pauluskerk alles van – is dat niet erg. Mislukken hoort bij mens-zijn.’ En als het ‘project leven’ maakbaar is, gaan mensen vanzelf denken dat ook het leven zélf dat is, dat alles reparabel is. Maar net als mislukken, hoort ook ziekte en dood bij het leven. ‘Dat beseffen mensen steeds minder, er heerst een enorme *angst voor vergankelijkheid* - die wordt bezworen met de illusie van het maakbare geluk.’

Daartegenover stelt de Bijbel aandacht voor innerlijke tijd.

‘In het scheppingsverhaal, en in het nieuwe testament: “Niemand kan door zich zorgen te maken een el toevoegen aan zijn leven.”



Jezus stelt het zó raak, met de vogels en de bloemen als voorbeeld. Ze zaaien en oogsten niet, werken en weven niet - zij zijn niet verslaafd aan de tijd.’

Stil

‘Tegenover die verslaving aan de tijd staat *stille tijd*. Neem de tijd om tot rust te komen, om het stil te laten worden in jezelf. Daarvoor hebben we in de Pauluskerk een stiltecentrum en geven we cursussen *mindfulness*.’

Zelf reserveert hij er elke ochtend een half uur voor. Bewust, te midden van alle drukte. Hij leest een tekst (‘Vaak psalmen, prachtig!’), of hij doet niets, ervaart alleen wat er op hem af komt. ’s Avonds herhaalt hij het ritueel: ‘Dan zeg ik tegen God: “Ik ben nu klaar, ik laat het los, doe jij het verder vannacht, morgen ben ik er weer.” Beetje naïef misschien, maar zo is mijn geloof. En het werkt heus niet altijd, ik kan ook wel eens niet slapen, maar het gaat erom je erbij te bepalen.’

Vrij mens

‘Tegenover het dwangmatig genieten, staat genieten in de Bijbelse zin, zoals Augustinus het al onderscheidde met zijn koppel “uti et frui” (gebruiken en ervan genieten). Dat realiseer ik mij wanneer ik stille tijd neem. Stille tijd is een heilzaam middel om je bij les van het leven te houden: Mensen zijn pas echt mens als zij vrij zijn. Dat staat recht tegenover de slavernij van het bezeten zijn, het opgeslokt worden door alles wat je beheerst. En *vrij* wil dan zeggen: dat je al je mogelijkheden vrij hebt om energie en aandacht te geven aan wat werkelijk belangrijk is in het leven. Dankzij mijn stille tijd word ik niet bepaald door de kloktijd. Ik ben vrij om te kiezen hoe ik met God en anderen mijn tijd inricht ten dienste van iets heel anders dan wat de samenleving mij vertelt dat goed is. •

Taart tegen negatieve tijd

Zwanine, diakonaal werker, en Marcel een ongedocumenteerde uit Congo. Ieder heeft eigen ervaringen met tijd. Ze treffen elkaar elke week in een Haags inloophuis, ontmoetingen die voor hen beiden de tijd een andere kwaliteit geven.

Marcel vluchtte vier jaar geleden uit de Congolese burgeroorlog naar Nederland. Hij is 31 en elektrotechnicus. Zijn moeder woont daar, zijn broer zit in een verzetsgroep, zijn zus is naar Rwanda gevlucht en er getrouwd. Contact met hen is moeizaam. Zwanine is blij met haar deeltijdaanstellingen in Rotterdam en Den Haag, het is werk waarvoor zij is opgeleid en dat bij haar past. Zij heeft er wel moeite mee dat ze door haar organisatorische taken minder tijd dan ze zou willen kan besteden aan contact met mensen die daar behoefte aan hebben.

Noord / Zuid

Je zou verwachten dat Marcel een cultuurschok heeft ervaren toen hij in Nederland kwam. Maar het blijkt genuanceerder te liggen: 'Er is een verschil. Hier moet ik goed op alles passen. In Congo waren er altijd mensen die mee op je spullen letten. Hier niet. Je moet alles goed afsluiten. En ja, alles is op tijd. Bussen, treinen. Als ik een afspraak heb, moet ik op tijd zijn, liefst iets vroeger. Tijd is hier belangrijk en dat vind ik heel goed. In Congo vond ik tijd al belangrijk, veel landgenoten niet. Als je een afspraak hebt om twee uur, komt de ander vaak pas om half 3, of om 3 uur. En men excuseert zich niet. Het is normaal, maar voor mij heeft het alleen maar nadelen. Je krijgt je programma niet af. Maar erover klagen is weer niet sociaal.'

Te vol / te leeg

Zwanine vindt dat ze te weinig tijd heeft om rustig met mensen te praten over wat hen echt bezighoudt. 'Ik denk wel eens: Ik neem hem mee naar huis, dan hebben we de tijd. Maar soms móét je andere keuzes maken. Dan voel ik me tekortschieten. De westerse maatschappij vraagt soms te veel.

De kracht van de kerk is dat presteren juist niet hoeft. God is eindeloos. Als je gelooft, is er bij hem nooit een tijdsbeperking: je mag eindeloos over iets doen en altijd opnieuw beginnen. Maar in de dagelijkse praktijk ben ik met mijn gedachten al bij mijn volgende afspraken.' Ze heeft de indruk dat Marcel dichterbij zijn innerlijke tijd staat. 'Jij staat rustig deeg te kneden, appels te schillen. Je hart is niet gejaagd.' Marcel zegt dat dat klopt, maar als Zwanine vraagt of de dagen voor hem lang duren, schemert ook bij hem onrust door. 'Als ik bezig ben, gaat de tijd snel, maar als ik niets te doen heb... eindeloos. Dan ga ik denken... Soms bel ik mijn advocaat: "Heb je al nieuws?" Marcel heeft niveau 2 Nederlands gehaald en was daarna begonnen met een voortraject HBO bij de Haagse Hogeschool, maar in mei 2011 ontving hij een negatieve beslissing van de IND. Nu is alles weer onzeker.



Taart & chutney

Marcel kan door zijn status niet werken. Hij komt naar het inloophuis voor regelmatig in zijn leven. Zwanine heeft geregeld dat er altijd ingrediënten voor boterkoekjes in voorraad zijn. Marcel bakt ze voor De Paardenberg (geen koek meer uit de supermarkt!) en verdient zo een zakcentje.

Zwanine: 'Met onze handen in het deeg komen we vanzelf in gesprek. Al ben je nog zo druk als werker, dán gaat praten en luisteren vanzelf. En het is een beter contact dan op een spreekuur, voor en achter een bureau. In de keuken sta je op gelijke hoogte. We maken ook wel appeltaarten, of een pan chutney. Samen kokkerellen is eigenlijk heel *mindful*: je sluit de drukte buiten, bent samen in het nu.'

Uitzicht?

Zwanine vindt het soms moeilijk te accepteren dat zij niet alles voor Marcel kan oplossen. 'En soms zie je dat ongedocumenteerden, als ze uiteindelijk toch hun "papiertje" krijgen, geestelijk zo moe zijn, dat ze in hetzelfde stramien doorleven. Niks "nu gaan we beginnen", ze zijn inmiddels zo leeggestroomd, dát ze niet meer beginnen, terwijl ze nog een leven voor zich hebben. Ongedocumenteerd kan dubbel uitzichtloos zijn.' Ze zwijgt even, kijkt weer naar Marcel. 'Maar het is onze taak om het met jou vol te houden, tot het bittere eind. Dat klinkt dramatisch, maar zo is het.'

Marcel: 'Ja, wat kan je doen?'

Zwanine: 'Niets. Koekjes bakken.'

(Op verzoek van de geïnterviewde is de naam Marcel gefingeerd.)

v e r w a c h t !

Krijgt u bij het lezen van dit hand-outboekje ook allerlei associaties met tijd in relatie tot uw werk, en in relatie tot de mensen met wie u werkt? Deel ze met ons, aan het slot van deze dag, of via onderstaand post- of mailadres.

We zullen er graag uit putten bij onze voorbereidingen van een uitgebreidere brochure over het thema, een kruising tussen een magazine en een werkboek. Meer interviews met (diaconaal) werkers, vrijwilligers en bezoekers van inloop- en opvanghuizen, over het thema tijd, aangevuld met verdiepingvragen en suggesties voor werkvormen om met het thema aan de slag te gaan, onderling en met bezoekers van centra. En ook met mooi en aansprekend beeldmateriaal, gedichten en – onder voorbehoud – een dvd met gefilmde verhalen, even zoveel alternatieve vertrekpunten voor een meer associatief gesprek over het thema.

Het werkmagazine verschijnt medio 2012 en u kunt het alvast voor uw collega's en uzelf reserveren! Stuur daarvoor onderstaande bon in, eveneens per post, of per mail.

Voor de tussentijd wensen wij u... **tijd voor aandacht!**

B e s t e l b o n

Ja, ik bestel graag ... exemplaren van het werkmagazine **tijd & aandacht** à € 10,00 / stuk. Ik heb het totaalbedrag van €, overgemaakt op rekeningnummer 8416995 t.n.v. Z.Siedenburg-Dammers te Abcoude en ontvang het / ze graag op dit adres:

Naam

Organisatie

Adres

Postcode

Plaats

Datum Handtekening

.....

.....

Deze bon graag in een gefrankeerde envelop retour zenden aan:

KSA / GCW, t.a.v. Z. Siedenburg, Hang 7, 3011 GG Rotterdam

o f stuur een mail met deze gegevens naar zsiedenburg@gmail.com.