

# *Vanuit de onmacht*

*Op zoek naar de praktijk van levenskunst, empowerment en  
zorgethiek in de Moedercentra Nederland*

*Doctoraalscriptie Universiteit voor Humanistiek  
augustus 2009*

*Daniëlle van de Pol*

*Begeleider*

*Joep Dohmen, hoogleraar Wijsgerige en Praktijkgerichte Ethiek*

*Meelezer*

*Hans Tenwolde, universitair docent Praktische Humanistiek*

*Illustratie: Zonder Titel, Anton Henning, De Pont Tilburg.*

*"De kunst van het goede leven wordt niet bepaald door er maar op los te leven, maar door de wil iets van het leven te maken."*

*Wilhelm Schmid*

## **Inhoud**

<b>Voorwoord</b>	<b>6</b>
<b>Inleiding</b>	<b>7</b>
<b>Probleemstelling</b>	<b>10</b>
<b>Hoofdstuk 1: De Moedercentra</b>	<b>12</b>
§ 1.1 Inleiding	12
§ 1.2 Moedercentra als middelpunt in de wijk	12
§ 1.2.1 Missie	
§ 1.2.2 Start	
§ 1.2.3 Doelgroep	
§ 1.2.4 Werkwijze	
§ 1.3 Vier pijlers	15
§ 1.3.1 Zelforganisatie en zelfbeheer	
§ 1.3.2 Open aanbod	
§ 1.3.3 Beloonde arbeid	
§ 1.3.4 Kinderen horen erbij	
§ 1.4 Doelstellingen	18
§ 1.5 Morele waarden	20
§ 1.6 Een moedercentrum in de praktijk. De Ketting in Tilburg	20
§ 1.7 Hindernissen en gevaren	22
§ 1.7.1 Strijd om erkenning	
§ 1.7.2 Gevaren	
§ 1.8 Besluit	26
<b>Hoofdstuk 2: Levenskunst en zelfzorg</b>	<b>27</b>
§ 2.1 Inleiding	27
§ 2.2 Denken over vrijheid	29
§ 2.2.1 Twee wegen van vrijheid	
§ 2.2.2 Michel Foucault. Vrijheid in de praktijk	
§ 2.3 De oudheid, levenskunst en zelfzorg meer dan 2000 jaar terug	33
§ 2.3.1 Plato en Socrates. De zoektocht naar zichzelf	
§ 2.3.2 De tuin van Epicurus en het hedonisme	
§ 2.3.3 Een stoïcijns leven	
§ 2.4 Henk Manschot. Levenskunst of lijfsbehoud	37
§ 2.5 Wilhelm Schmid. De dialogische relatie met het zelf	39
§ 2.6 Joep Dohmen. Authenticiteit en weerbaarheid	43
§ 2.7 Zelfzorg	46
§ 2.7.1 Lichaam	
§ 2.7.2 Zelfkennis en vorming	
§ 2.7.3 Zelfzorg als proces	
§ 2.7.4 Zorg voor het zelf	
§ 2.7.5 Waarom zelfzorg? Harry Kunneman en het Dikke Ik	
§ 2.8 Autonomie	50
§ 2.9 Besluit	52

## **Hoofdstuk 3: Denken over *empowerment***

**53**

- § 3.1 Inleiding 53
- § 3.2 *Empowerment*: een verkenning 53
- § 3.3 Afscheid nemen van onmacht 55
- § 3.4 Gaby Jacobs. *Empowerment*: De kracht van kwetsbaarheid 56
- § 3.5 Kern van *empowerment* 59
- § 3.6 Janneke van Mens-Verhulst. Vormen van onderdrukking 59
- § 3.7 Besluit 62

## **Hoofdstuk 4: Ethiek van de zorg**

**63**

- § 4.1 Inleiding 63
- § 4.2 Zorg: een verkenning 63
- § 4.3 Zorg als *cure* 64
- § 4.4 Joan Tronto. Zorg als proces 65
- § 4.5 Carol Gilligan. Een ander geluid 66
- § 4.6 Zorgethiek 68
  - § 4.6.1 Morele grenzen
  - § 4.6.2 Zorg als verantwoordelijkheidspraktijk
  - § 4.6.3 Zorg als menselijke conditie
  - § 4.6.4 Kwetsbaarheid
  - § 4.6.5 Relationaliteit
- § 4.7 Besluit 71

## **Hoofdstuk 5: Conclusies en lessen**

**73**

- § 5.1 Inleiding 73
- § 5.2 Levenskunst kritisch bekeken 73
- § 5.3 Moedercentra en zelfzorg 76
  - § 5.3.1 Zelfkennis en waardeoriëntatie
  - § 5.3.2 Handelen
  - § 5.3.3 Besef van tijdelijkheid en contextualiteit
  - § 5.3.4 Vormgeven van autonomie en vrijheid
- § 5.4 *Empowerment* kritisch bekeken 82
- § 5.5 Moedercentra en *empowerment* 84
  - § 5.5.1 Onderdrukking
  - § 5.5.2 3 kenmerken van de vrouwenhulpverlening
- § 5.6 Zorgethiek kritisch bekeken 87
- § 5.7 Moedercentra en zorgethiek 89
  - § 5.7.1 Herwaardering zorg
  - § 5.7.2 Zorg voor kinderen
  - § 5.7.3 Morele grenzen
  - § 5.7.4 Zorg als verantwoordelijkheidspraktijk
  - § 5.7.5 Relationaliteit
  - § 5.7.6 Kwetsbaarheid
- § 5.8 Lessen 92
  - § 5.8.1 Levenskunst en moedercentra
  - § 5.8.2 *Empowerment* en moedercentra
  - § 5.8.3 Zorgethiek en moedercentra

<b>Samenvatting</b>	<b>96</b>
<b>Besluit</b>	<b>97</b>
<b>Literatuur</b>	<b>98</b>
<b>Bijlagen</b>	<b>101</b>
Bijlage 1 Samenvatting Moedercentra op de kaart rapport 1 & 2	102
Bijlage 2 Jaarverslag 2008, Moedercentrum De Ketting Tilburg	113

## Voorwoord

Eindelijk mag ik dan na elf jaar Humanistiek de allerlaatste woorden voor mijn scriptie schrijven. De scriptie en het werk staan symbool voor mijn studiejaren aan de Universiteit voor Humanistiek: een lange zoektocht, met onderbrekingen, waarin ik niet altijd helder voor ogen had waar ik naar toe ging. Een zoektocht waarin ik ben gegroeid, vaak twijfelde, maar net zo vaak het gevoel had dat ik iets waardevols te pakken had. Ik heb enorm veel geleerd en kan nu met trots zeggen dat het klaar is, dat ik klaar ben.

In deze zoektocht hebben een aantal mensen een belangrijke rol gespeeld. Ten eerste en vooral Joep Dohmen. Zijn zaklamp hield mij op de rails. Hij nam geen blad voor de mond, en dat heb ik enorm gewaardeerd. Zijn kritiek (zowel positief als negatief) stimuleerde me om verder te gaan, mezelf te verbeteren en mezelf te bewijzen. Onze rails had wat onderbrekingen en de trein had vaak vertraging, maar uiteindelijk zijn we aangekomen op de plek van mijn bestemming, mijn dank daarvoor.

Ten tweede mijn vriend Thorvald Sistermanns. Zijn onaflatende vertrouwen in mij en zijn positieve blik gaven mij telkens weer de energie om verder te gaan en toch maar weer achter de computer te kruipen. Daarbij had ik zonder zijn hulp nooit deze scriptie op tijd afgekregen. Het combineren van werk, studie en een kind is een enorme opgave voor me geweest.

Ook dank ik Marianne van Wezel, die me geholpen heeft inzicht te krijgen in de moedercentra Nederland. Onze gesprekken maakten veel duidelijk over de werkwijze van de Ketting in Tilburg. Daarbij dank ik het LNMV voor al hun informatie en tips voor literatuur. Hans Tenwolde heeft met zijn goed doordachte kritiek me uitgedaagd om concreet en wetenschappelijk te blijven. Hij probeerde telkens weer om de focus juist te krijgen. Gelukkig maar, anders was de scriptie zeker twee maal zo lang geworden.

Daarbij dank ik al mijn betrokken vrienden en (dans)vriendinnen, die telkens weer vroegen hoe het nu stond met de scriptie. Ze luisterden telkens weer met bewondering en interesse naar mijn soms verwarrende verhaal en zorgden zo voor de nodige verwerking.

Als laatst dank ik mijn zoon. Hij heeft onbewust een enorm belangrijke rol gespeeld in deze scriptie. Hoe moeilijk het vaak ook was om mijn taak als moeder met deze scriptie te combineren, zijn aanwezigheid in mijn leven heeft me meer gegeven dan ik had durven inbeelden. Ik dan ook sluit af met woorden die ik bij aanvang totaal niet kende; Riquel, jouw moeder te mogen zijn ontvang ik met trots en dankbaarheid.

## Inleiding

*Om te weten wat ik wil moet ik ergens zin in hebben, ik moet in mijzelf voelen dat een keuze bij me past. Heb ik er zin in? Ben ik geïnspireerd? Als ik een zak chips voor de avond wil halen, moet ik zin in chips hebben en eigenlijk al redelijk weten wat ik wil om uit die enorm rij zakken chips één zak te kunnen kiezen. Om een studiekeuze te kunnen maken moet je al behoorlijk zijn weten welke richting je op wilt. Hoe kun je nee zeggen tegen iets wat je niet kent, of hoe kun je ja zeggen tegen iets waar je nauwelijks iets van afweet?*

*De zinervaring is dus van belang om juiste keuzes te kunnen maken. Keuzes hebben een grond, een fundament van waaruit ze gemaakt worden, dat is de basis van levenskunst. Ik eet niet zomaar toevallig geen vlees, deze keuze zit in mijn lijf. Ik studeer niet zomaar wat, ik studeer, omdat dat bij me past. Ook al duurt het lang, ik hou het vol, omdat mijn keuze gegrond is.*

*Dit 'inspiratie-element' van de juiste keuze kwam ineens erg dicht bij toen ik zwanger bleek te zijn. Ineens stond daar een stopbord op mijn weg. 'Sta stil' riep het leven en in plaats van haaietanden op de weg stonden daar twee blauwe lijntjes op mijn pad, wat betekent 'zwanger'! Maar dat was niet de bedoeling! Ik was goed beveiligd dacht ik, ik vertrouwde volledig op mijn spiraal, maar de kleine vrucht wist de code te kraken en nestelde zich heerlijk in mijn baarmoeder. Zonder te vragen, zonder overleg of aankondiging. En ik? Boos, angstig, dit wilde ik helemaal niet, ik wilde geen kinderen, waar was mijn keuzevrijheid!? Allerlei doemscenario's gierden door mijn hoofd en lijf (met de nodige hormonen) en maakten dat ik me ineens erg vast voelde zitten. In deze situatie was het erg zoeken naar mijn ruimte, naar mijn manier van zelfzorg en naar mijn zingeving. Wat is goed? Waar heb ik nog te kiezen? Waar ervaar ik zin? Wat heb ik te willen?*

*Een abortus leek een goede overweging, maar ik kon het niet. Tien weken heb ik getobd, gepraat, geprobeerd te voelen, te rationaliseren, stil te staan, te bewegen, maar ik kwam er niet uit. Wat wilde ik? En wat heb ik hier te willen?*

*Ik kon het niet, een afspraak maken bij een abortuskliniek, in mijn geval voelde dat als te veel maakbaarheid. Er zat een vruchtje in mij, leven, en ondanks dat ik dat niet wilde, rees bij mij de vraag wie ik ben om daarover te beslissen? Het was er! Ik merkte in deze periode dat leven voor mij erg belangrijk is, ik merkte (weer) dat ik inderdaad overtuigd geen vlees eet, dat ik leven waardeer omdat het leven ik. Leven is waardevol, ik vind leven waardevol! Dus in deze situatie kwam ik tot de ontdekking dat ik dit waardevolle leven méér waardeerde dan de*

*waarde die ik hechtte aan mijn vrijheid, al kon ik dat in eerste instantie niet zo rationeel bevatten, ik voelde het alleen maar. Zo besepte ik dat wanneer ik 'trouw' aan mezelf wilde blijven, ik geen keus had en moest aanvaarden dat Mother Nature samen met dat kleine vruchtje mijn weg op dit moment bepaalde. Geen maakbaarheid, geen vrijheid, maar de waarde van leven en de opdracht te aanvaarden waren nu aan bod.*

*Het werd me duidelijk dat het moderne leven niet alleen vraagt om sterke persoonlijkheden die 'weten wat ze willen', maar ook om sterke persoonlijkheden die kunnen varen op een zee, die wild en onzeker is. Het moderne leven is niet alleen maar kiezen en koersbepalen, het is ook schipperen en roeien met de riemen die je hebt. Ik moet het maar zien uit te houden met dat wat me overkomt in dit leven.*

*Ik kwam het lot tegen, en ik dacht terug aan een tekst van Anke Snoek over het lot en het tragische denken. Tragisch denken als 'amor fati', het accepteren van tragiek, het accepteren van je lotsbestemming. Ze schrijft: 'Je lot krijgt betekenis door de persoonlijke manier waarop je je lot eigen maakt. Je lot ontkennen betekent een deel van je persoonlijkheid verliezen. (...) We vallen samen met ons lot: de dingen overkomen ons, maar wij zijn ook degene die gaan. Dit is de moderne conditie die we moeten uithouden, beproeven én omhelzen, want in onze kwetsbaarheid ligt niet alleen de tragiek maar ook ons geluk.'*<sup>1</sup>

*Ik blijf zin ervaren aan het feit dat ik geen abortus heb laten doen. En ik krijg langzaam steeds meer vertrouwen in mij als moeder, vertrouwen dat dat kleine leven hier en nu bij ons moet zijn. Leven is niet altijd zo maakbaar als ik toch graag had gewild of had gedacht. Langzaam probeer ik mijn lot te omarmen, wat moeilijker is dan ik dacht. 'De tragiek van deze tijd is niet de moderne rationaliteit zelf met zijn maakbaarheidsidealen, maar de structurele beperkingen om het tragische te leren kennen en hanteren.'*<sup>2</sup>

*In mijn geval overkwam mij een zwangerschap, de ultieme uitdaging om eens goed na te denken over autonomie en zorg, en over de zin van mijn leven, een uitdaging om uit te zoeken waar het nu precies over gaat bij autonomie en waar die te verbinden is met zorg en zelfzorg. En dan ik heb het getroffen! Met mijn vriend, met ons koop(je)huisje onder de zon, met de mogelijkheden die ik heb, maar die ik als eigenwijze jongedame vol gierende hormonen niet altijd wilde zien. Wat als dat er allemaal niet was? Wat als ik alleen was? Wat als mijn kind zijn vader niet eens kende? Wat als ik de weg helemaal niet zo goed kende in Nederland en ook geen Tomtom zou kunnen betalen?*

---

<sup>1</sup> Snoek, A. (2006). Levensloop, lot en verantwoordelijkheid. Over helden en pechvogels. In: Dohmen, J. & Lange F. de (red.) *Moderne levens lopen niet vanzelf*. Amsterdam, p. 103-123

<sup>2</sup> Baart, A. (1994). De troost van de potscherf. In: Van Tongeren, P. (red.) *Het lot in eigen hand*. Baarn, p. 81



Ik ga in deze scriptie op zoek naar de praktijk van autonomie en zorg. In deze zoektocht ben ik iets bijzonders tegengekomen, namelijk een moedercentrum. Mijn interesse werd gewekt door de werkwijze waarmee deze moedercentra beweren te werken, namelijk zelfbeheer, een open aanbod en daarbij zijn kinderen altijd welkom. Zo zouden vrouwen zorg en arbeid, of zorg en ontwikkeling kunnen combineren. Maar hoe werkt dat in de praktijk? Wat gebeurt er in zo'n moedercentrum, hoe wordt die autonomie verzorgd, en hoe worden dan arbeid en kinderen gecombineerd?

Is een moedercentrum een praktijk van levenskunst? Om hierop het antwoord te vinden ga ik op bezoek bij een aantal filosofen die hebben nagedacht over levenskunst en zelfzorg. Ik hoop daar antwoorden te vinden op mijn vraag wat nu precies autonomie en zelfzorg betekenen in onze huidige tijd en of gesteld kan worden dat de moedercentra met hun werkwijze een goede praktijk van levenskunst zijn.

Vervolgens bespreek ik de *empowerment*-ethiek van Gaby Jacobs. Zij gaat in op de vrouwenhulpverlening, ik hoop hier inzicht te krijgen in het werken aan zelfbeheer in de hulpverlening. Daarbij beschrijf ik het denken van Van Mens-Verhulst over kwetsbare posities. Want wat als men er alleen voorstaat in de opvoeding, zonder baan? Wat als men de Nederlandse taal niet goed spreekt en amper weet heeft van de Nederlandse cultuur? Levenskunst is van belang om weerbaarheid te vergroten, maar is dat in alle situaties mogelijk, zijn er bepaalde kwetsbare posities van waaruit het lastig is om tot zelfzorg te komen? Zou een moedercentrum een goede praktijk zijn van *empowerment*?

De zorgethiek is een kritische reflectie op het huidige begrip zorg, waarbij deze ethiek uitgaat van een ander mensbeeld. Ik vermoed dat deze ethiek waardevolle inzichten bevat voor het denken over zelfzorg en het werken aan *empowerment*. Aangezien de moedercentra pretenderen zorg en arbeid te combineren is de vraag welke opvatting van zorg hierbij gehanteerd wordt. Ik zal kijken of de moedercentra een goed praktijkvoorbeeld is van de zorgethiek.

Ik geef dus eerst een beschrijving van de praktijk van de moedercentra. Daarna behandel ik de drie theorieën die op verschillende wijze de autonomie van de mens en de notie zorg overdenken. Vervolgens schrijf ik een theoretische kritiek en toets ik de praktijk van de moedercentra aan deze drie theorieën.

## Probleemstelling

**Vraagstelling:** In de moedercentra werkt men aan de verbinding tussen zorg en zelfbeheer. De levenskunstethiek, de *empowerment*-ethiek en de zorgethiek verdedigen op verschillende wijze praktijken van autonomie en zorg. Wat kunnen deze theorieën leren van de praktijk van de moedercentra en wat kan de praktijk van de moedercentra leren van de inzichten uit de theorie?

**Deelvragen:** Wat moet men verstaan onder levenskunst, *empowerment* en zorgethiek?

Hoe complementeren zij elkaar in het zoeken naar het goede leven?

Welke van de drie theorieën benadert de praktijk van de moedercentra het beste?

Wat kunnen de theorieën leren van de praktijk en wat kan de praktijk leren van de theorieën.

**Doelstelling:** alledaagse praktijken onderzoeken waarin belangrijke morele begrippen uit de humanistiek tot uitdrukking komen.

**Methode:** middels literatuurstudie wil ik de levenskunstethiek, *empowerment* en de zorgethiek gaan beschrijven en analyseren.

De moedercentra zullen worden geanalyseerd vanuit een deel empirisch materiaal, zoals interviews en telefoongesprekken, en een deel literatuurstudie van diverse rapportages, krantenberichten en artikelen uit diverse tijdschriften.

**Opbouw:** eerst zal ik ingaan op de moedercentra in Nederland, de opkomst en geschiedenis van de moedercentra, de huidige situatie in Nederland en het concept van waaruit alle moedercentra zijn opgebouwd.

Daarna zal ik de filosofie van de levenskunst uitwerken aan de hand van een aantal filosofen en onderzoeken wat de betekenis is van vrijheid, autonomie en zelfzorg. Ik onderzoek waar levenskunst vandaan komt, wat de noodzaak tot levenskunst is en waar zelfzorg uit bestaat.

Vervolgens onderzoek ik *empowerment* aan de hand van verschillende definities en zienswijze, daarbij betrek ik het denken van Janneke Van Mens-Verhulst over kwetsbare groepen en het denken van Gaby Jacobs over *empowerment* in de vrouwenhulpverlening.

Hoofdstuk vier verkent de zoektocht naar de notie ‘zorg’ vanuit het denken van enkele zorgethici. Ik zal ingaan op enkele grondwaarden en het mensbeeld wat in de zorgethiek van belang is, om daarmee zorg in een ander daglicht te plaatsen.

Het laatste hoofdstuk zal een kritische analyse zijn van de levenskunstethiek, *empowerment* en de zorgethiek, waarbij er wordt gekeken of en hoe deze in de praktijk worden gebracht in de moedercentra. Daarbij zal ik de vraag stellen wat de moedercentra van de theorieën kunnen leren en wat de theorieën van de moedercentra kunnen leren.

# Hoofdstuk 1 De Moedercentra

## § 1.1 Inleiding

Ik ben op het spoor gekomen van deze centra, toen er in mijn oude wijk Jeruzalem, de armste volksbuurt van Noord-Brabant, een moedercentrum werd gestart genaamd De Parel. Ik vroeg mij af wat een moedercentrum was en ben gaan zoeken naar literatuur over de achtergrond van deze moedercentra.

Er zijn diverse rapportages geschreven over de resultaten van de moedercentra. In de bijlagen zijn enkele stukken uit deze rapportages te vinden, met cijfers en aantallen betreffende enkele moedercentra in Nederland. Daarnaast verschijnen er geregeld kranten- en tijdschriftartikelen over de werkwijze, bezoeksters en prestaties van de moedercentra en hebben de moedercentra zelf enkele documenten geproduceerd.

Na telefonisch contact met het Landelijk Netwerk Moedercentra (LNM), wordt duidelijk dat de overkoepelende organisatie nog sterk aan het ontwikkelen is. Inmiddels is het LNM veranderd in Landelijk Netwerk Moeder- en Vadercentra (LNMV), daar er steeds meer vadercentra worden geopend. Het LNMV wordt ondersteund door de Landelijk Netwerkgroep (LNG), die ervoor waakt dat de grondbeginselen van het moedercentrumconcept bewaard blijft. Het LNMV verstrekt diverse artikelen en informatie rondom de moedercentra.

Daarbij heb ik met Marianne van Wezel contact gehad. Zij is coördinatrice van De Ketting. Vanuit de diverse bronnen zal dit hoofdstuk een beschrijving zijn van de opzet, de werkwijze met daarbij de vier pijlers en de gevaren hiervan, en de doelstellingen van de moedercentra. Ik zal De Ketting in Tilburg als praktijkvoorbeeld aandragen.

## § 1.2 Moedercentra als middelpunt in de wijk

Ik behandel achtereenvolgens het ontstaan van het concept, de missie, de start en de doelgroep.

### Concept

Het concept is ontstaan in Duitsland en met succes verspreid over de hele wereld. Het precieze aantal moedercentra (soms ook vrouw-kindcentrum genoemd) in Nederland is niet duidelijk daar de organisatievormen nogal verschillen. Veel centra zijn onderdeel van een

welzijnsorganisatie, sommige noemen zich geen moedercentrum en sommige zijn zelfstandig georganiseerd. In de meeste grote steden vindt men met regelmaat meerdere moedercentra. Een aantal jaar geleden heeft het Landelijk Centrum Opbouwwerk het Landelijk Netwerk Moedercentra opgezet en ondersteund, om de krachten van alle moedercentra in Nederland te bundelen. Inmiddels is het LNM dus vervangen door het Landelijk Netwerk Moeder- en Vadercentra (LNMV). Het LCO is opgeheven en overgegaan in Movisie, een organisatie die zich inzet om de participatie en zelfredzaamheid van burgers te vergroten.<sup>3</sup> Al deze reorganisaties en naamswisselingen van netwerken en centra maakt duidelijk dat men aan het bewegen en zoeken is. Inmiddels is de eerste rommelige startfase voorbij en is men steeds meer aan het professionaliseren.

Een moedercentrum wordt gerund door en voor vrouwen uit de wijk, ‘vrouwen in het centrum.’<sup>4</sup> Ze ontstaan daarbij in achterstandswijken en volksbuurten. De meeste moedercentra werken zeer zelfstandig, bottom up en laagdrempelig midden in de wijk. Juist doordat de centra zich alleen richten op vrouwen zijn de centra toegankelijk voor alle nationaliteiten. Uit de cijfers blijkt dat twee derde van de bezoekers allochtoon is.<sup>5</sup> Daarbij heeft het grootste gedeelte kinderen (88%), zijn de meeste verantwoordelijk voor het draaiende houden van het huishouden en hebben veel vrouwen geen werk of moeten zij rondkomen van een minimuminkomen.<sup>6</sup>

## Missie

De missie van de moedercentra is een ontmoetingsplek zijn voor vrouwen midden in de wijk en daarbij vrouwen in achterstandswijken de kans te bieden om zorgtaken te combineren met hun eigen ontwikkeling.<sup>7</sup> Elke vrouw wordt gezien als ervaringsdeskundige. Deze ervaring en deskundigheid zijn meestal opgebouwd uit het draaiende houden van een gezin, met allerlei familiehelp en vrijwilligerswerk, en vaak met het aanpakken van allerlei klussen en baantjes

---

<sup>3</sup> Voor meer informatie over Movisie, zie [www.movisie.nl](http://www.movisie.nl). Informatie over het landelijk Netwerk moedercentra is te vinden op [www.moedercentra.nl](http://www.moedercentra.nl)

<sup>4</sup> Vrij vertaald van het Duitse boek: *Mütter im Zentrum–Mütterzentrum*, 1997. Zie voor meer informatie, [www.mine.cc](http://www.mine.cc)

<sup>5</sup> Konijn, H. & Boerma, T. (2005). *Moedercentra op de kaart rapport 1&2*, PJ Partners, zie voor een samenvatting bijlage 1

<sup>6</sup> Idem

<sup>7</sup> Ik ga hierna vooral in op Moedercentra in Nederland. Er hebben zich inmiddels overal ter wereld moedercentra gevestigd, en elk deel van de wereld kent zijn eigen speerpunten. Waar het in de westerse wereld vooral gaat om ontwikkeling, opwaardering van moederschap en het bevrijden uit de isolatie, gaat het bij niet-westerse moedercentra vaak om opbouwwerk in de stedelijke ontwikkeling, het stimuleren van zelfwerkzaamheid, voedselvoorziening en medicatieverstrekking (bv Nairobi) en na-oorlogse opvang en verbinding van moeders (denk aan Bosnie-Herzegovina)

om het gezinsinkomen bij te spijkeren. De deskundigheid is de basis voor veel activiteiten in een moedercentrum.

### **Start**

De opzet is dat een moedercentrum ontstaat vanuit de wens van buurtbewoonsters om elkaar te ontmoeten en eigen activiteiten op te zetten, denk hierbij aan naailessen, kooklessen of taallessen. Na een tijd in een huiskamer van een van de vrouwen te hebben vertoeft wordt er vaak met behulp van gemeente of welzijnsinstellingen een eigen plek in de wijk gevonden. De eerste groep vrouwen fungeert dan vaak als vaste vrijwilligsters en coördineren zij met elkaar het moedercentrum. Soms wordt er na verloop van tijd een coördinatrice aangesteld en eventuele aanverwante functies verdeeld, zoals een penningmeesteres of een secretaresse (vrijwillig). Wanneer het centrum zo groot wordt dat er meer vaste arbeidsplekken nodig zijn, worden er vaak betaalde banen gecreëerd vanuit gemeente of andere subsidiegevers. Deze plekken worden dan regelmatig door de eerste vrijwilligsters ingevuld.

In de praktijk blijkt dat de opstart vaak geleid wordt door een professional, die enthousiast is geraakt door het concept van de moedercentra. Met behulp van vrijwilligsters wordt er dan een moedercentrum opgezet.<sup>8</sup> Ook ontstaan veel centra binnen een welzijnsstichting, zoveel mogelijk met behoud van het originele concept. Voordeel hierbij is dat de bestuurlijke taken door de professionals, die daar de nodige capaciteiten voor hebben, kunnen worden opgenomen en de uitvoerende taken bij de vrijwilligsters komen te liggen.

De start staat of valt meestal met de eerste groep vrouwen die actief zijn om het centrum te doen slagen. Uit onderzoek blijkt dat zonder de inzet van een groep enthousiaste groep vrijwilligster een moedercentrum nauwelijks kans van slagen heeft.<sup>9</sup> Juist doordat de vrouwen het centrum zelf dragen, blijven deze erg enthousiast en stimuleren zij daarbij andere vrouwen. Daarbij wordt ongeveer een kwart van de bezoekers zelf actief.<sup>10</sup>

### **Doelgroep**

Elke vrouw is in principe welkom om andere vrouwen te ontmoeten en zelf activiteiten op te zetten. In de praktijk gaat het vooral om vrouwen in achtergestelde posities, allochtone vrouwen en vrouwen die om een of andere reden niet geheel deelnemen aan de samenleving en in een isolement verkeren.

---

<sup>8</sup> Hes, J. (2002). *Domineren of faciliteren*. Den Haag, p. 22 e.v.

<sup>9</sup> Idem, p. 24 en bijlage 1

<sup>10</sup> Idem

In een moedercentrum is zorg een belangrijke waarde en wordt gezien als onmisbaar onderdeel van de samenleving. De grootse groep vrouwen heeft daarbij kinderen. Er worden dan ook veel activiteiten rondom het thema zorg georganiseerd.<sup>11</sup>

Juist voor vrouwen die, vaak naast de zorgtaken, actiever willen deelnemen aan samenleven zijn moedercentra belangrijke toegangspoorten tot deelname, ontwikkeling en verbinding met andere vrouwen en de samenleving.

In de praktijk blijkt echter dat een eerste stap in een moedercentrum al een vrij grote stap is. Veel vrouwen in achterstandwijken verkeren in een isolement, kampen met gezondheidsproblemen, financiële problemen en hebben de verantwoordelijkheid voor het draaiende houden van een gezin, al dan niet alleenstaand. Het zijn deze vrouwen die men wil bereiken, meestal door mond-tot-mondreclame, bekendheid via allerlei instanties (o.a. scholen, huisarts, consultatiebureaus) of door de vrouwen die er al komen. Maar het is ook juist deze groep vrouwen voor wie een stap naar een moedercentra vrij groot is.

Uiteindelijk zijn het dus vaak de vaste vrijwilligsters die activiteiten opzetten en daarbij alle bezoeksters stimuleren om mee te doen en te denken.

### **Werkwijze**

Al met al kan de werkwijze als integraal worden beschreven; op zowat alle leefgebieden is men in het centrum actief (opvoeden, arbeid, samenleven, gezondheid) en door de samenwerking met andere organisaties uit de wijk (denk aan scholen, buurtwerk, sociale dienst en woningcorporaties) kan ook op elk gebied invloed worden uitgeoefend.<sup>12</sup> In een moedercentrum wordt zo vorm gegeven aan nieuwe vormen van zorgen, deelnemen aan de samenleving en deelnemen aan betaalde arbeid.

## **§ 1.3 Vier Pijlers**

Van oorsprong is het concept van de moedercentra gebaseerd op vier pijlers. Dit maakt de moedercentra anders dan de reguliere buurtvoorzieningen. Hier worden vaak vooraf programma's van activiteiten opgesteld, zijn taken vastgesteld en is de scheiding duidelijk tussen de betaalde krachten en vrijwilligers.

---

<sup>11</sup> Zie voor voorbeelden van activiteiten bijlage 2: Jaarverslag 2008, Stichting Moedercentrum De Ketting Tilburg

<sup>12</sup> Zie bijlage 1

De pijlers zijn *zelforganisatie en zelfbeheer, open aanbod, beloonde arbeid en kinderen horen erbij*, welke ik hieronder behandel.

### **§ 1.3.1 Zelforganisatie en zelfbeheer**

Zelfbeheer betekent dat de vrouwen zelf het centrum runnen en zelforganisatie betekent dat de vrouwen actief betrokken zijn bij het maken van het programma en mede verantwoordelijkheid dragen voor de sfeer binnen de moedercentra. Het zijn de vaste vrijwilligsters die het centrum draaiende houden, waarbij soms een coördinatrice en soms betaalde beroepskracht vanuit een welzijnsinstelling de gang van zaken coördineert. Het meedenken en beslissen wordt veelal georganiseerd in werkgroepen, waarbij iedere groep zijn eigen verantwoordelijkheid heeft.

In de praktijk betekent het vooral dat vrouwen zelf de ruimte(s) en de activiteiten in beheer hebben en dus vandaar uit oefenen met zelfbeheer en autonomie. Ook al vallen veel moedercentra qua eindverantwoordelijkheid nog wel onder welzijnsinstellingen, de dagelijkse gang van zaken is dus meestal volledig in handen van de vrouwen en bezoeksters van de centra.

Deze pijler blijkt geregeld toch moeilijk te waarborgen. Wanneer de centra groter groeien, zijn er allerlei instanties die graag subsidies geven onder allerlei voorwaarden die juist de autonomie doen verminderen. Gemeentes willen bijvoorbeeld maar al te graag een vinger in de pap, want in de moedercentra zijn vaak de vrouwen te vinden die men graag wil bereiken. Daarbij verwachten de subsidiegevers echter ook resultaten en willen ze bijvoorbeeld baten en kostenanalyses zien. Er treedt dan vaak verzakelijking, bureaucratie en vervreemding van het originele concept op en leveren veel moedercentra een groot deel van hun zelfbeheer in.<sup>13</sup>

### **§ 1.3.2 Open aanbod**

Een moedercentrum heeft een open aanbod, dit betekent dat de deuren open staan wanneer dat voor de vrouwen uitkomt. Dat vrouwen kunnen binnenlopen, met of zonder kinderen, wanneer en waarom ze maar willen. In de praktijk betekent dit echter dat de deuren meestal open zijn tijdens schooluren. Vooral in het begin blijken veel moedercentra vaak in de avond nog dicht te zijn, ze richten zich dus hierbij vooral op niet-werkende moeders. Een punt wat wel verbetert naarmate het centrum groter wordt en beter loopt. Met meer vrijwilligers kan men vaak ook in de avond draaien, hierdoor wordt een grotere doelgroep bereikt.

---

<sup>13</sup> Zie voor meer voorbeelden hiervan Hes, J. (2002). p. 8 e.v.



Verder ontstaan alle activiteiten en diensten van een moedercentrum vanuit de eigen behoeften en interesses van de vrouwen. De vrouwen nemen zelf het initiatief om activiteiten te bedenken, te ontwikkelen en uit te voeren. Daarbij zijn alle activiteiten toegankelijk voor elke vrouw en probeert men de sfeer in een moedercentrum en bij de activiteiten open en laagdrempelig. Dit wordt gegarandeerd door de kosten laag te houden en de tijden af te stemmen op de vrouwen die de moedercentra bezoeken. De sfeer is echter een uitermate moeilijk te bepalen factor. Mijn vermoeden is dat de vrouwen vaak zeer gemotiveerd zijn om activiteiten te ondernemen, wat de sfeer ten goede komt.

De vrouwen worden gestimuleerd om mee te doen, om zichzelf in te zetten en zo de mogelijkheid te benutten om zich verder te ontwikkelen. Ze 'maken van kwaliteiten activiteiten.'<sup>14</sup> Nadeel is dat misschien niet elke vrouw zich wil inzetten en dat vrouwen zich toch verplicht voelen om 'iets' bij te dragen. De nadruk die er in een moedercentrum ligt op activiteiten maakt het voor sommige vrouwen lastig aansluiting te vinden. Voor sommigen is het ontmoeten van andere vrouwen al een grote opgave na jarenlang isolement of een leven vol zorgtaken.

### **§ 1.3.3 Beloonde arbeid**

In een moedercentrum staat zichtbaarheid en erkenning van het werk dat vrouwen doen voorop. Dat betekent dat 'arbeid' zo wordt georganiseerd dat deze goed te combineren is met zorg en ontwikkeling. Daarbij worden vrouwen, die in het moedercentrum *vaste* taken op zich nemen, behandeld als een medewerkster. In ruil voor de betrokkenheid en investering van tijd mogen vrouwen vaak gratis deelnemen aan activiteiten en gebruik maken van diverse faciliteiten, zoals kinderopvang en deskundigheidsbevordering.

De actieve deelname maakt dat sommige vrouwen een betaalde baan binnen het moedercentrum hebben gekregen. De deelname kan ook dienst doen als een opstap naar een betaalde baan elders. Ze hebben dan via het moedercentrum contact gekregen met instanties die hen aan werk of opleiding helpen.

Deze pijler versterkt het idee dat activiteit en arbeid aantrekkelijk en goed zijn, het gevaar dat vrouwen zich dus verplicht voelen om iets te doen wordt hiermee vergroot. Als juist ook ontmoeting een belangrijke inzet van de moedercentra is, wordt het van belang in de gaten te houden of ontmoeting en activiteit met elkaar in verhouding zijn.

---

<sup>14</sup> Zie bijlage 2

### § 1.3.4 Kinderen horen erbij

Volgens de moedercentra kunnen moeders zich pas voor de volle honderd procent inzetten als de zorg van hun (kleine) kinderen is geregeld. De kinderopvang is dus een relevante voorwaarde van de moedercentra. Vrouwen kunnen zo met hun kinderen deelnemen en meewerken aan activiteiten. De vrouwen blijven wel verantwoordelijk voor hun eigen kinderen, aangezien de opvang vaak redelijk open verbonden is met de activiteiten- of ontmoetingsruimte. Voor veel moeders biedt deze manier van opvang een veilige oefening in het tijdelijk afstand nemen van hun kind. Ook voor de kinderen is het vaak een eerste stap in het leren afstand nemen van hun moeder.

Bij veel activiteiten wordt de koppeling gemaakt met de opvoeding, verzorging, veiligheid en opleiding van de kinderen. Ook worden de kinderen betrokken bij allerlei activiteiten, zo kan ontwikkeling, werk en zorg samen gaan met opvoeden, genieten en spelen met de kinderen. Het gevaar van deze pijler blijkt uit de praktijk, waarbij sommige centra veredelde kinderopvangcentra zijn geworden. Instanties of gemeenten zien hier vaak een gemakkelijke en goedkope manier van kinderopvang. Ze beloven dan allerlei subsidies, waaraan voorwaarden zijn verbonden. Vaak leveren de centra dan een groot gedeelte van hun zelfbeheer in, wat ten koste gaat van het originele concept.<sup>15</sup>

Daarbij lijkt deze pijler te bevestigen dat de zorg voor de kinderen toch vooral een verantwoordelijkheid van de vrouw is. De zorgtaak is meestal ook nog een taak van de vrouw, en zorgt daarbij vaak voor maatschappelijke achterstanden of isolement.<sup>16</sup> De moedercentra lijken echter weinig aan te zetten in het denken over nieuwe mogelijkheden van zorg. Dat de achterstand of isolement doorbroken kan worden door een moedercentrum lijkt evident, maar in het denken over nieuwe vormen van zorgtaken en verantwoordelijkheden, kan ook vóórkomen worden dat deze vrouwen in achterstand of isolement raken. Ik denk hierbij natuurlijk aan mannen en vaders die zorgtaken op zich zouden kunnen nemen. Gelukkig zijn er inmiddels ook enkele vadercentra geopend, welke een stap in de goede richting zijn.

---

<sup>15</sup> Zie noot 12

<sup>16</sup> Hes, J. (2002). p. 20

## § 1.4 Doelstellingen

Er zijn enkele onderzoeken gedaan naar de werkwijze van de moedercentra in Nederland, waaruit blijkt dat het werken vanuit de vier pijlers succesvol is.<sup>17</sup> Wat opvalt in de onderzoeken is dat er veel verschillende termen en gebieden worden aangewezen waarop de moedercentra succes boeken, zonder dat deze termen door moedercentra als doelstellingen in hun werkwijze worden gedefinieerd. Van belang is te beseffen dat de doelstellingen meestal worden geformuleerd in lijn van het gemeenteprogramma of welzijnsinstelling van waaruit is geschreven. Soms vallen moedercentra onder het emancipatiebeleid van gemeenten; dan worden termen als zelfbeheer en *empowerment* genoemd. Soms vallen de centra onder het integratiebeleid; dan ziet men termen als integratie en taalvaardigheid. En soms vallen de centra onder gezins- en opvoedingsbeleid; waarbij men formuleringen rondom opvoeding tegenkomt.

Ik noem de meest gangbare doelstellingen die telkens terugkeren.

### **Sociale activering en participatie**

Door de ontmoeting met andere vrouwen uit allerlei culturen worden veel vrouwen uit hun isolement getrokken, waarin veel vrouwen kampten met gezondheidsklachten en depressies. Het inzetten op kwaliteiten en kracht van de vrouwen maakt dat zij zelf activiteiten opzetten en krijgen vrouwen de kans om zichzelf verder te ontplooien. Dit vergroot de betrokkenheid bij elkaar en de participatie en betrokkenheid bij de samenleving.

### **Sociale cohesie**

Een moedercentrum fungeert vaak als middelpunt van de wijk en onderhoudt daarbij met veel instanties goede banden. Hierdoor weten de vrouwen beter de weg te vinden bij allerlei instanties en voelen zij zich meer thuis en vooral betrokken bij de buurt.

### **Zelfontplooiing**

Veel vrouwen ontplooien zichzelf door het deelnemen aan allerlei cursussen en activiteiten. Daarbij kunnen zij zelf activiteiten opzetten, waarin ze eigen kwaliteiten kunnen ontdekken en inzetten. De bewustwording van mogelijkheden zet aan tot verdere ontwikkeling. Het samenwerken met andere vrouwen zorgt voor verbinding. Het draaiende houden van een

moedercentrum geeft aan veel vrouwen de nodige werkervaring, waarmee ze verder kunnen zoeken naar betaalde arbeid in de samenleving, wat geregeld ook aanzet tot verdere ontplooiing.

### **Integratie**

Een moedercentrum is toegankelijk voor vrouwen uit alle culturen, omdat er alleen vrouwen en kinderen komen. Juist groepen allochtone vrouwen die anders niet bereikt worden door hulpverleningsinstanties, vinden zo hun weg in de maatschappij. Deze groepen gaan in het moedercentrum activiteiten en vaak taallessen of opleidingen volgen en stromen hierdoor regelmatig door naar de arbeidsmarkt.

### **Opvoeding en opvoedingsondersteuning**

Veel vrouwen raken door de ontmoeting met andere vrouwen en het aanbod van diverse cursussen meer betrokken bij de opvoeding van hun kinderen en gaan regelmatig meer als ouder participeren op scholen, doordat veel moedercentra nauw zijn betrokken bij scholen uit de buurt.

## **§ 1.5 Morele waarden**

Enkele waarden of beginselen van waaruit moedercentra werken zijn in diverse artikelen terug te lezen. De meest fundamentele waarden zijn:<sup>18</sup>

- **Respect:** elke mens is de moeite waard en heeft recht op respect.
- **Diversiteit:** alle mensen zijn verschillend. We zijn niet gelijk, maar wel gelijkwaardig.
- **Zingeving, contextualiteit en relationaliteit:** met wie, hoe en waar we leven is van belang voor ieder mens.
- **Autonomie:** elke vrouw is leidster en ervaringsdeskundige van haar eigen bestaan. Ze weet zelf het beste wat goed voor haar is, wat ze kan en wat ze wil.
- **Afhankelijkheid en Zorg:** mensen zijn sociale wezens, om een goede leidster te zijn in het eigen leven, in het gezin, familie of in de samenleving heeft men als mens steun nodig.

---

<sup>17</sup> Onder andere Voogt, P.W. & Draaisma, J. (2003) *Evaluatie Weven aan samenleven*, Konijn, H. & Boerma, T. (2005) *Moedercentra op de kaart*, en Hes, J. (2002) *Domineren of faciliteren*.

<sup>18</sup> Onder andere uit: Hes, J. (2002) en Schwab, A. (1999). *Moedercentrum staat als een huis*. Den Haag:LCO

## § 1.6 Een moedercentrum in de praktijk. De Ketting in Tilburg

In Tilburg zijn meerdere moedercentra geopend. De Ketting is ontstaan in 1997. Onderdeel hiervan is de Parel, gestart in 2007. Daarbij is er een vrouw-kindcentrum in de wijk de Reeshof, de Even-Naar. De Ketting bestaat inmiddels al twaalf jaar.

Marianne van Wezel is er het hoofd van bestuur. Zij is een aantal jaren terug als ‘buitenstaander’ aangesteld toen er geld beschikbaar kwam om een vaste kracht in te zetten. Het centrum draaide toen volledig met vrijwilligsters en barstte uit zijn voegen. Vanuit de gemeente is er geld beschikbaar gekomen, waarmee Marianne betaald en het gebouw gehuurd konden worden. Inmiddels is de Ketting een stichting waarbinnen plek is voor vijf werkneemsters (2,9 fte) en tal van vrijwilligsters, stagiaires en taakstraffers.<sup>19</sup>

### Grote woorden in de praktijk

De vrouwen die rondlopen bij De Ketting voelen zich thuis, weten de weg en elkaar te vinden. Geen eenzame zielige vrouwen die werken aan autonomie of *empowerment*, maar de drukke en actieve praktijk. Marianne spreekt niet graag met grote woorden die komen uit de systeemwereld, de wereld van subsidiegevers en de wereld van de filosofische beschouwingen. Marianne vertelt over de praktijk, over de vrouwen die er rond lopen. Over Maaïke, over Farah, over Esme, en over Trees.<sup>20</sup>

Ze vertelt over het ontstaan en over de strijd die ze hebben geleverd om nu vol trots te kunnen zeggen dat ze het enige moedercentrum in Nederland zijn dat echt volledig autonoom functioneert. De Ketting is geslaagd om haar eerste pijler zelfbeheer te waarborgen! Inmiddels zijn er veel activiteiten in De Ketting te vinden en worden deze druk bezocht.<sup>21</sup> De weekplanner staat vol activiteiten zoals koken, taallessen, dansen, voor kinderen en vrouwen, opvoedcursussen, inloopochtenden, naailessen, klussen.

### Activiteiten

Het diverse aanbod weerspiegelt de wensen en de kwaliteiten van de vrouwen die het centrum bezoeken.<sup>22</sup> De cursussen/activiteiten zijn voor iedereen toegankelijk, voor ieders budget, voor elk niveau. Dit wordt gegarandeerd doordat elke activiteit financieel betaalbaar blijft en ontstaat vanuit een wens van een (of meerdere) van de bezoekers.

---

<sup>19</sup> Jaarverslag 2008, De Ketting, zie bijlage 2

<sup>20</sup> Namen zijn om persoonlijke redenen gefingeerd.

<sup>21</sup> Zie bijlage 2

De bezoeksters en vrijwilligsters zorgen samen voor het draaiende houden van de activiteiten. De activiteiten blijven hierdoor levendig, blijven deelnemers trekken en draaien veelal zelfstandig. In het verzorgen van en meedoen aan de activiteiten krijgen de vrouwen de kans om hun kwaliteiten verder te ontplooien, en daarbij te oefenen met andere competenties, zoals leiding geven, plannen, organiseren en begeleiden. Hierdoor is een aantal vrouwen doorgestroomd naar diverse opleidingen, zoals kinderopvang, sociaal werk en boekhouding.

### **Autonomie en financiën**

De kosten blijven laag, doordat sommigen vrouwen worden ‘betaald’ met cursussen. Daarbij faciliteert de Ketting andere activiteiten die weer geld genereren (denk bijvoorbeeld aan cursussen van de Thuiszorg, Jeugdzorg, het ROC) en krijgt de Ketting van verschillende instanties donaties en subsidies. Dus ook qua geldstroom probeert de Ketting autonoom en zelfbepalend te blijven, een streven dat symbool staat voor de individuele vrouw.

Marianne noemt economische onafhankelijkheid een belangrijke factor in de emancipatie en integratie van vrouwen uit alle culturen. Volgens Marianne zijn er dan ook veel vrouwen die na een tijd ‘weer verder gaan, ze zijn dan klaar hier.’<sup>23</sup> Ze geeft als voorbeeld dat erg veel vrouwen nauwelijks Nederlands spreken wanneer ze net binnenkomen. Vaak spreken ze na een tijd vloeiend Nederlands en bewegen ze zich gemakkelijker in de Nederlandse samenleving.

### **De Ketting in de buurt**

De Ketting is inmiddels ook erg bekend in de buurt; volgens Marianne heeft het de onderlinge saamhorigheid in de buurt versterkt. Moeders komen elkaar tegen op school, bij het moedercentrum en zien elkaar dan weer bij de boodschappen. Zo vergroot het moedercentrum ook de verdraagzaamheid binnen de wijk. Waar vrouwen eerst langs elkaar heen liepen, zetten ze nu samen activiteiten op, voor elkaar, de buurt of voor de kinderen. Marianne beweert dat de meeste moeders en vrouwen in de buurt het moedercentrum wel kennen, en dat het grootste deel al wel eens is langs geweest.

Er zijn geen exacte cijfers van de successen van de Ketting. Wel blijkt uit het jaarverslag dat het centrum druk bezocht wordt. Ook geeft Marianne aan dat veel vrouwen door het moedercentrum actiever zijn geworden, in de wijk, in de opvoeding van de kinderen, in het zoeken en zelfs vaak vinden van een gepaste baan.

---

<sup>22</sup> Zie bijlage 2

<sup>23</sup> Tijdens interview met Marianne van Wezel, mei 2009

## § 1.7 Hindernissen en gevaren

Er zijn natuurlijk ook veel obstakels te overwinnen voor de moedercentra. Overheden moeten behoorlijk wat ‘inlevingsvermogen’ hebben willen ze de moedercentra erkennen. Daarbij is het werken vanuit de vier pijlers niet altijd te handhaven en levert het ook gevaren op.

### § 1.7.1 Strijd om erkenning

Al met al een succesformule, maar, zoals Hes constateert, lijkt er sprake van een tegenstrijdigheid.<sup>24</sup> Ik zal dit kort aangeven.

Ondanks de successen van de moedercentra, ook in termen van de huidige politieke doelstellingen, moeten de moedercentra knokken om erkenning, geld, middelen en om handhaving van hun autonomie. Vaak willen overheden de moedercentra laten opgaan in andere welzijnsstichtingen, is er weinig geld beschikbaar, en is het lastig de pijlers te waarborgen. Overheden hebben hun eigen financieringslijnen waarbinnen het (totaal)concept van de moedercentra niet altijd past. Het blijft dus een strijd waarbij men moet oppassen om zich niet te veel aan te passen.

Voor de pijler zelfbeheer is moeilijk te waarborgen, gemeentes en welzijnsinstellingen willen maar al te graag de moedercentra onder hun hoede, onder hun invloed, want daar vinden ze de vrouwen die ze willen bereiken, de alleenstaande of werkloze moeders en vrouwen uit de buurt, de vrouwen die weinig Nederlands spreken.

Daarbij noemt Hes de politiek/bestuurlijke paradox. Hiermee doelt zij op de verschillen in grondhoudingen tussen het systeem van overheden en de leefwereld van moedercentra. Hes noemt de basishouding van de moedercentra personalistisch, waarbij persoonlijkheid, verbondenheid, context, vrijheid en rechtvaardigheid van belang zijn. De houding van bestuur en overheid is een instrumentalistisch houding; daarbij is de mens instrument. Deze twee houdingen botsen, wat voor de moedercentra dus problemen oplevert. Denk aan ontbreken van financiering, weinig ondersteuning of zelfs tegenwerking van overheden of het botsen met regels (bijvoorbeeld regels rondom kinderopvang).<sup>25</sup>

Ook is een veel gehoorde vraag waarom vrouwen per se een ruimte apart horen te hebben, waarom niet gewoon naar een buurthuis? Wanneer we de pijlers nog eens goed bekijken wordt duidelijk dat juist dan de fundamenten overboord gezet zouden worden. Het succes zit in het fundament, het bottom up werken en de gerichtheid op vrouwen. De gedachte is juist dat

---

<sup>24</sup> Hes, J. (2002)

emancipatie versterkt wordt, wanneer men zich eerst binnen de groep kan ontwikkelen om van daaruit verder te ontwikkelen.

## § 1.7.2 Gevaren

### Hulp en ondersteuning

Een van de problemen die veel moedercentra tegenkomen is dat er te veel gevraagd wordt van de vrijwilligsters, zeker wanneer een centrum groeit. Zelfbeheer wordt gewaarborgd door zonder een professional te werken die de boel coördineert, maar kan ook zorgen voor chaos of te zware belasting voor de vrijwilligster. Het runnen en coördineren van een centrum, ook al werkt men nauw samen, vraagt specifieke capaciteiten, die niet altijd aanwezig zijn. In deze gevallen kan het nodig zijn om een beroepskracht aan te stellen als coördinatrice, die de authenticiteit van het concept waarborgt en ervoor zorgt dat zoveel mogelijk wordt gedaan door de bezoekers zelf.<sup>26</sup> Soms kan er ook ondersteuning worden geboden vanuit een welzijnsstichting, opbouwwerk, pastoraal werk, enzovoorts.

Niet alleen is ondersteuning gewenst bij het draaiende houden van een moedercentrum, ook heeft een professional meer inzicht heeft in groepsprocessen en kan deze op verantwoorde wijze begeleiden.

Het gevaar van ondersteuning blijft echter dat de rol van de professional te dominant wordt en de zelfstandigheid van de vrijwilligster in de weg staat.<sup>27</sup> Het grootste gevaar van elke vorm van hulp, zorg of ondersteuning is dat het paternalistisch wordt en verafhankelijkheid in de hand werkt.

### Toegankelijkheid

Een moedercentrum is niet voor iedereen een uitnodigende plek. De centra pretenderen open en toegankelijk te zijn, maar nieuwe vrouwen blijken niet zomaar binnen durven te stappen.

In de onderzoeken wordt ook genoemd dat de stap naar een moedercentrum enorm is.<sup>28</sup>

Meestal wordt dan ook de eerste stap gezet samen met iemand anders. Er heerst het idee dat er toch bepaalde voorwaarden zijn, zoals het zelf moeten opzetten van activiteiten, of de voorwaarde dat men kinderen moet hebben. Daarbij is vaak niet duidelijk dat men ook alleen mag komen kletsen en dat deelname aan de activiteiten geen verplichting zijn.

---

<sup>25</sup> Idem, p. 12-21

<sup>26</sup> Idem, p. 22-26

<sup>27</sup> Voogt, P.W. & Draaisma, J. (2003) *Evaluatie Weven aan samenleven*. p. 8 & 20



## **Aansluiting**

Ook na deze eerste stap is een moedercentrum een drukke plek, een plek vol activiteit, waar men in moet passen. Niet elke vrouw zal zich hier meteen thuis voelen. Verlegenheid, onzekerheid en terughoudendheid maken het niet gemakkelijk om aan te sluiten in dit moedercentrum. Een bepaalde mate van assertiviteit en sociale vaardigheid is naar mijn idee nodig om aansluiting te vinden in een moedercentrum. Er wordt veel samengewerkt en er heerst een sfeer van ‘ons kent ons’, en iedereen doet ‘gezellig’ mee.

De toegankelijkheid alleen voor vrouwen, maakt dat het idee heerst dat het alleen voor moslimvrouwen zou zijn. Het multiculturele karakter is niet altijd uitnodigend voor iedereen, zeker voor eenzame vrouwen is de stap vrij groot om ineens in contact te treden met vrouwen uit allerlei culturen, zowel voor allochtone vrouwen als voor autochtone vrouwen. Er moet behoorlijk wat vertrouwdheid met de eigen leefomgeving doorbroken worden om in contact te treden met een andere cultuur. Uit de onderzoeken blijkt dat sommige bezoekers aarzelden vanwege het multiculturele karakter, uit onwetendheid of uit angst dat men niet kan aansluiten.<sup>29</sup>

## **Resultaatgericht denken**

De moedercentra moeten ervoor waken dat ze niet te veel meegaan in instrumentalistisch denken omdat ze graag resultaten willen boeken. Vaak moeten de moedercentra knokken om erkenning en subsidies, veel subsidiegevers willen echter resultaten zien. Om hieraan te voldoen gaan sommigen moedercentra voorbij aan hun eigen werkwijze.<sup>30</sup>

Dit gevaar kan echter ook andersom werken. Doordat de moedercentra zo graag bottom up werken en niet willen meegaan in een meer bureaucratische manier van werken, is het gevaar dat men zeer marginaal blijft en een onzekere toekomst blijft houden. Om groter te groeien is het vaak van belang goede contacten te hebben met bestuurders en politici en samen te werken met welzijnsinstellingen. Wanneer deze zien welke resultaten er geboekt kunnen worden en enthousiast raken over het concept, kan men eerder op ondersteuning (financieel of bestuurlijk) rekenen.

---

<sup>28</sup> Zie bijlage 1

<sup>29</sup> Zie bijlage 1

<sup>30</sup> Hes, J., 2002, p. 23-24

## § 1.8 Besluit

De moedercentra in Nederland zijn groeiende. Het werken vanuit de vier pijlers: zelfbeheer, arbeid wordt beloond, kinderen horen erbij en open aanbod, blijken succes te hebben in het ontwikkelen en sterker maken van vrouwen uit allerlei culturen in achterstandswijken, die kampen met problemen (onder andere op het gebied van financiën, isolement, sociale achterstand) die elkaar vicieus versterken. Ondanks de problemen op het gebied van bestuur en zelfbeheer en de gevaren rondom toegankelijkheid, ondersteuning en aansluiting, zijn de centra vaak inspirerende ontmoetingsplekken voor vrouwen uit de wijk en voor veel vrouwen belangrijke toegangspoorten tot deelname aan de samenleving.

Om te onderzoeken in welke mate een moedercentrum gezien kan worden als praktijkvoorbeeld van levenskunst, *empowerment* of zorghethiek zal ik achtereenvolgens deze theorieën beschrijven en analyseren om tot definities komen, waarmee in het laatste hoofdstuk getracht wordt mijn probleemstelling te beantwoorden.

Ten eerste de filosofie van de levenskunst. Langs een aantal filosofen zal ik onderzoeken wat zelfzorg betekent in onze huidige tijd.

## Hoofdstuk 2 Levenskunst en zelfzorg

*‘Jezus zei: Hij die alles kent, maar gebrek heeft aan zelfkennis, heeft overal gebrek aan.’*

(evangelie van Thomas)

### § 2.1 Inleiding

Het begrip levenskunst is tegenwoordig (weer) ‘in’. De huidige tijd kenmerkt zich door een grote mate van vrijheid. Dit is ongemakkelijk. Al in de oudheid dachten filosofen na over het invullen van de menselijke conditie die zich kenmerkt door vrijheid en onvoorspelbaarheid.

Zij dachten na over de kunde van het leven, de levenskunst en de zorg voor het zelf.

In onze tijd van individualisme en zelfvormgeving past levenskunst helemaal. We zijn ‘vrij’ ons leven in te richten zoals we dat zelf willen. We mogen of moeten ons leven zelf ter hand nemen, we zijn autonoom, vrij en zelf verantwoordelijk. Maar...

‘Wie daar op gerekend had, komt bedrogen uit. In feite zijn steeds meer mensen nauwelijks tegen de moderne vrijheid opgewassen, zoals blijkt uit de lange reeks uitingen van gebrek aan zelfbeheersing en onverschilligheid: de zwakke regie over het eigen bestaan, de overvolle agenda’s, de nieuwe gewoonte om zoveel mogelijk zaken tegelijk te behandelen, het dwangmatige genot als afweer tegen de verveling, het wanhopige verlangen naar spiritualiteit en de opmars van goeroes die op dat verlangen azen, de terreur van de amusementsindustrie, de gekmakende tijdsdruk en het vruchteloze verlangen naar onthaasting, de vraag naar *mental coaching*, de schandelijke zelfverrijking, de ‘nieuwe achteloosheid’, het zinloos geweld, de algemene desinteresse voor milieu en natuur, de instrumentaliteit van onze persoonlijke relaties, de schaamte voor de vlucht in de knusse behaaglijkheid van het privé-leven.’<sup>31</sup>

In dit lange citaat karakteriseert Joep Dohmen een aantal aspecten die wijzen op een gebrek aan levenskunst. Uit de opsomming wordt duidelijk dat we aan het zoeken zijn, in het wildeweg. We shoppen van het ene naar het andere, op zoek naar zin, op zoek naar onszelf. In het citaat worden een aantal opvallende paradoxen duidelijk. We zijn vrij van de betutteling van God en familie, we hebben allemaal het recht gekregen om ons eigen leven in te vullen. Maar met die vrijheid is de vraag naar de invulling van die vrijheid gestegen. Hoe doen we

---

<sup>31</sup> Dohmen, J. (2002). Tegen de onverschilligheid. In: *Filosofie Magazine*, jaargang 3, p. 43

dat dan? Ons leven vormgeven? Hoe neem ik de regie in eigen handen? Hoe maak ik van mijn leven een kunstwerk?

Een andere paradox is die tussen drukte en rust. We zijn druk bezig om rust te vinden! Want hoe we echt tot rust komen weten we eigenlijk niet goed. ‘Duidelijk blijkt het gebrek aan concentratie uit ons onvermogen om met onszelf alleen te zijn. De meeste mensen kunnen nauwelijks een moment stilzitten zonder te praten, te roken, te lezen en te drinken.’<sup>32</sup> En als we dan vrij zijn en rust hebben, worden we ziek (vakantieziektes, de nieuwe ‘trend’) of plannen we de hele dag weer vol met ‘ontspannende bezigheden’.

We mogen het allemaal zelf weten, iedereen moet het zelf maar weten, maar we weten het niet. We zijn ‘gevangen in grenzeloosheid.’<sup>33</sup> De enorme ruimte om zelf keuzen te maken en het leven in eigen hand te nemen leidt dus niet tot een gevoel van grotere vrijheid. Sterker nog, veel mensen voelen zich dus eerder gevangen. Gevangen in verplichtingen, gevangen in tijd, gevangen in relaties, werk en de opdracht zichzelf én gelukkig te zijn. Inmiddels hebben we overal recht op, behalve op ongelukkig zijn.<sup>34</sup> We ontdekken (weer) dat de enorme vrijheid en de hoeveelheid rechten onherroepelijk een enorme hoeveelheid verplichtingen met zich mee brengt. We zijn gevangen in vrijheid.<sup>35</sup>

Over zelfzorg en levenskunst hebben al veel filosofen nagedacht. Om begrippen als zelfzorg en autonomie verder uit te diepen ga ik in op het begrip vrijheid, vier hedendaagse filosofen en een aantal ideeën uit de oudheid. Ten eerste een verhandeling over vrijheid en Michel Foucault. Deze Franse filosoof heeft de filosofie van de zelfzorg weer opnieuw ontdekt vanuit zijn bestudering van de filosofie van de levenskunst in de oudheid. Zijn ideeën over zelfzorg zijn inspirerend, daar hij veel schrijft over de moeilijkheid van zelfzorg in de moderne vrijheidsidealen en illusies van autonomie. Vanuit Foucault zal ik een uitstap maken naar de oudheid, om te zien waar Foucault zijn ‘nieuwe’ ethiek vandaan heeft.

Ten tweede Henk Manschot. Een filosoof die zich heeft bezig gehouden met levenskunst, autonomie, zorg en vriendschap.

Ten derde Wilhelm Schmid. Deze moderne filosoof schreef onder andere het handboek voor de levenskunst. Ik behandel vooral zijn ideeën over de dialogische relaties die het moderne individu dient te hebben.

---

<sup>32</sup> Idem, p. 43

<sup>33</sup> diverse auteurs (2005). *Gevangen in grenzenloosheid*, [www.lering-en-vermaak.nl](http://www.lering-en-vermaak.nl)

<sup>34</sup> Bruckner, P. (2002). *Gij zult gelukkig zijn!* Amsterdam

<sup>35</sup> Zie o.m. Dijn, H. de (1993). *Hoe overleven we de vrijheid*. Kampen

Als laatste bron van zelfzorg behandel ik Joep Dohmen. Deze filosoof kan niet ontbreken in een scriptie over levenskunst. Zijn ideaal van een levenskunst en zelfzorg gebaseerd op authenticiteit inspireert en roept vragen op.

Daarna zal ik trachten de noodzaak van zelfzorg te verdedigen aan de hand van Harry Kunnemans analyse van het Dikke-ik en zal ik een definitie opstellen van het begrip autonomie.

## § 2.2 Denken over vrijheid

Vrijheid is een moderne conditie die we moeten zien uit te houden. In deze paragraaf een verhandeling over vrijheid en Michel Foucault, die na heeft gedacht over macht en vrijheid en vandaar uit toekwam aan zijn filosofie van de levenskunst.

### § 2.2.1 Twee wegen van vrijheid

Isaiah Berlin (1909) heeft in de vorige eeuw het begrip vrijheid geanalyseerd. Zijn opstel ‘Twee opvattingen van vrijheid’ uit 1958 geldt nog steeds als belangrijk filosofisch uitgangspunt in het denken over het begrip vrijheid.<sup>36</sup>

Hij onderscheidde twee ideeën van vrijheid namelijk positieve vrijheid en negatieve vrijheid. Daarbij stelt hij dat er geen vaste grens te bepalen is waarbinnen de mens vrij is. Dit wil niet zeggen dat er geen uitspraken over gedaan kunnen worden. Sterker nog, hij beweert dat er altijd een soort universeel geldende menselijke moraal te onderkennen valt.<sup>37</sup> Mensen delen namelijk tal van waarden en normatieve uitspraken die we kunnen bezien tegen een gemeenschappelijke horizon.<sup>38</sup>

Vrijheid is voor Berlin een gegeven én een vorm te geven conditie van de mens. Vrijheid is daarbij meer dan alleen de ‘afwezigheid van welke frustratie ook’ en is niet de eerste primaire levensbehoefte.<sup>39</sup> Berlin beziet vrijheid vooral in politieke context. In hoeverre reikt de invloed van de staat? En welke mate van vrijheid levert (moet) het individu in (inleveren) ten behoeve van de samenleving? Een minimum aan persoonlijke vrijheid is wel van belang om mens te zijn, om zich als mens vorm te geven. En deze persoonlijke vrijheid is te bezien als negatieve en positieve vrijheid.

---

<sup>36</sup> Berlin, I. (1996). *Twee opvattingen van vrijheid*. Amsterdam

<sup>37</sup> Idem, p. 7

<sup>38</sup> Idem, p. 24 ev

<sup>39</sup> Idem, p. 44

Het domein van de negatieve vrijheid gaat over in welke mate iemand kan doen of zijn wat binnen zijn vermogen ligt zonder daarbij gestoord te worden door anderen.<sup>40</sup> Dit domein van vrijheid gaat dus vooral over in welke mate anderen mij beletten om te zijn wie ik ben. Ik ben volgens Berlin in zoverre onvrij, wanneer anderen, bijvoorbeeld een overheid, mij hinderen in mijn handelen. Hoe groter dus het domein van ‘ongestoord kunnen doen wat je wilt’ hoe groter de mate van negatieve vrijheid. Wanneer ik niet in staat ben om iets te doen vanuit een onvermogen binnen mij zelf, ik kan niet lopen zonder benen, dan zegt dat dus niets over de mate van negatieve vrijheid. Ik heb namelijk simpelweg niet het vermogen om te lopen. Het domein van de positieve vrijheid gaat vooral over de mate waarin iemand meester is over zijn eigen bestaan. Hoe iemand zelfstandig en weloverwogen richting geeft aan zijn leven.<sup>41</sup> Hierbij is de sleutel de wens van het individu zelf om een subject te zijn en zichzelf te ontplooiën tot wie hij zelf wil en mogelijkerwijs kan zijn. Het gaat er volgens Berlin om bewust vanuit eigen doeleinden en beweegredenen te leven. Het is vooral deze laatste betekenis van vrijheid die van belang is bij het begrip van levenskunst. Het geeft aan dat een individu een bepaalde mate van negatieve vrijheid al dan niet gegeven is en dat er nog een vorm van vrijheid is, namelijk de vormgeving. De vraag is hier hoe de vrijheid in praktijk gebracht wordt, bewust, zelfstandig en weloverwogen. Positieve vrijheid houdt in dat er een keuze is om het bestaan zelf vorm te geven.

### § 2.2.2 Michel Foucault. Vrijheid in praktijk

*‘Waarom is men bezorgd om de waarheid, zelfs meer dan om zichzelf?’  
(Michel Foucault)*

Michel Foucault was een Franse filosoof die beroemd werd door zijn boek *De woorden en de Dingen* (1966) en zijn colleges aan het befaamde College de France. Hij schreef in 1984 (vlak voor zijn dood) het boek *Le souci de soi*, De zorg voor zichzelf. Hiervoor had Foucault al diverse denkwegen bewandeld, onder andere over de waanzin en machtstructuren die inspelen op het subject.<sup>42</sup> Hij ontdekte dat de mens binnen allerlei (innerlijk en uiterlijk) machtsstructuren veel vrijheid bezit waarin hij zichzelf dient vorm te geven. Vooral zijn

---

<sup>40</sup> Idem, p. 41 ev

<sup>41</sup> Idem, p. 52

<sup>42</sup> Devos, R. (2004). *Macht en verzet, het subject in het denken van Michel Foucault*. Kampen

laatste werk, *Le souci de soi*, kan als kroonstuk op zijn werk worden gezien. Foucault overlijdt in 1984 aan de gevolgen van AIDS.

Foucault schrijft: ‘Wat mij opvalt, is dat bijvoorbeeld de kunst in onze samenleving iets is geworden dat met voorwerpen te maken heeft en niet met mensen of met het leven. Dat kunst een specialiteit is van een paar, dat men kunstenaars noemt. Maar waarom zou niet iedereen van zijn leven een kunstwerk kunnen maken? Waarom is die lamp, dit huis wel een kunstwerk en mijn leven niet?’<sup>43</sup>

Levenskunst heeft niets met voorwerpen te maken, maar alles met mij. Volgens Foucault is levenskunst een bijzondere vorm van zorgen voor zich zelf. Maar juist dat zorgen voor zichzelf is blijkbaar niet zo makkelijk als het lijkt. Wanneer er nergens aanwijsborden meer zijn, geen routeplanners, zijn we stuurloos. We weten niet zo goed waar naar toe. Zoals Gerard Reve eens mooi benoemde, ‘Voorwaarts, maar waarheen?’

### **Lessen uit de oudheid**

Volgens Foucault is het in deze moderne tijd onze opdracht om aan levenskunst te doen. Hij is bezorgd over de laatmoderne tijd en de opdrachten die de moderne mens heeft te vervullen.

We worden aan alle kanten gestuurd én we horen volledig over onszelf te beschikken.

Foucault ontdekte het begrip zelfzorg in de oude cultuur van het zelf in de klassieke oudheid, onder andere bij Plato en Socrates. Hij zag dat het niet alleen ging om een praktijk van goed voor zichzelf zorgen, maar dat het een ‘ware levenshouding, een gedragswijze (...) waarvan het gehele bestaan doordrongen is.’<sup>44</sup> Juist door zijn zoektocht in de oudheid (aanvankelijk gericht op lust en seksualiteit) ontdekte hij dat de mens meer vrijheid tot vormgeving heeft die hij moet benutten dan hij zelf aanvankelijk had aangenomen. ‘Wat me getroffen heeft in de Griekse ethiek is dat de mensen zich veel meer zorgen maakten over hun morele gedrag, hun ethiek en de verhouding tot zichzelf en anderen dan over religieuze problemen.’<sup>45</sup>

### **Zelfzorg en vorming**

Aanvankelijk had Foucault ook een diepe argwaan tegen humanistische noties op de mens als het vrije en zelscheppende subject. Maar, zo ontdekte hij, de mens wordt niet alleen maar van buitenaf beïnvloed, maar geeft zichzelf ook vorm van binnenuit. Dus niet alleen macht van buiten vormt de mens, juist het zelf geeft vorm en moet vormgeven aan zichzelf. Het zelf

---

<sup>43</sup> Foucault, M. (1985). *Geschiedenis van de seksualiteit 3. De zorg voor zichzelf*. p. 64

<sup>44</sup> Idem, p. 50

<sup>45</sup> Foucault, M. In: Dohmen, J. (2002). *Over levenskunst*. p. 309

moet zich zien te verhouden ten opzichte van de machtstructuren van buitenaf, waarvoor volgens Foucault een bewuste houding nodig is. De moderne mens heeft zodoende de taak zichzelf uit te werken door middel van een houding van zelfzorg.

Volgens Foucault gaat zelfzorg om een bijzondere manier van met zichzelf bezig zijn, zonder daarbij in narcistische trekken te vervallen. Het heeft te maken met zich zelf serieus onder de loep nemen en werken daar waar er aan te werken valt. Hij heeft het over ascese, ‘dat wil zeggen niet in de zin van een moraal van zelfverloochening, maar in de zin van dat men aan zichzelf werkt om zich vorm te geven, zich om te vormen en een bepaalde manier van zijn te bereiken.’<sup>46</sup> Dit werken impliceert kennis, aandacht en vaardigheid, met betrekking tot zichzelf en de context waarin men leeft. Hij zegt: ‘Schep jezelf in vrijheid, door jezelf te beheren’<sup>47</sup>

### **Vrijheidspraktijken**

Deze zelfzorg krijgt gestalte binnen wat Foucault noemt ‘vrijheidspraktijken’. Hij maakt een onderscheid tussen bevrijdingsprocessen, die gaan over het bevrijden van overheersing, en vrijheidspraktijken, waarbij het individu op zoek gaat naar hoe om te gaan met en hoe onder controle houden van machtsverhoudingen.<sup>48</sup> Bij vrijheidspraktijken gaat het om het zoeken naar de speelruimte die men als individu heeft binnen de machtsverhoudingen die er zijn, het gaat om het onder controle hebben van die machtsverhoudingen, in plaats van er door overheerst te worden. In oorlog worden mensen overheerst, is er daadwerkelijk geen vrijheid meer, geen vrijheid tot vorming van het individu in ieder geval. (Al beschrijft Abel Herzberg prachtig hoe hij in de erbarmelijke omstandigheden van de concentratiekampen in WOII toch bewust bleef van zijn speelruimte en zijn mogelijkheden tot vorming.<sup>49</sup> Hij bleef bewust van de ruimte die hij had om zich mens te blijven voelen, door zijn kruimeltje brood te bewaren, te midden van de muzelmannen; de grote grijze gedepersonaliseerde massa.<sup>50</sup>) Dus hoe klein de ruimte ook is, vrijheidspraktijken kunnen haast altijd plaatsvinden, echter blijft bevrijding een belangrijke voorwaarde voor de mogelijkheid tot vrijheidspraktijken.<sup>51</sup>

---

<sup>46</sup> Foucault, M. (2004). De ethiek van de zorg voor zichzelf als vrijheidspraktijk, in: *Breekbare Vrijheid*, Amsterdam p. 184

<sup>47</sup> Idem, p. 187

<sup>48</sup> een situatie waarin de machtsverhoudingen vastgelopen en verstard zijn in plaats van beweeglijk en open voor de veranderingsstrategieën van de verschillende betrokkenen. Foucault, M. (2004). p. 184

<sup>49</sup> zie oa Herzberg, A. (1946). *Amor Fati. Tweestromenland*. Amsterdam

<sup>50</sup> Muzelman’ is kampjargon voor een gevangene die door uitputting en honger geen levenswil meer heeft, een staat die gezien werd als voorfase van de dood. Men bewoog zich voort met slepende tred, was niet meer alert op gevaar en had geen oog voor mogelijke voordeeltjes als rust of extra voedsel. Siertsema, B. (2007). *Uit de diepten, Nederlandse egodocumenten over de nazi concentratiekampen*. Vught p. 233

<sup>51</sup> Foucault, M. (2004). p. 185



## **Kennis en ruimte**

Naast vrijheid is voor Foucault belangrijk dat men kennis heeft, kennis van de gangbare moraal, ‘zorg voor zichzelf bestaat natuurlijk uit zelfkennis (...), maar houdt ook kennis in van een aantal gedragsregels of principes die tegelijkertijd waarheden en voorschriften zijn. Zorg voor zichzelf betekent zich met deze waarheden toerusten.’<sup>52</sup> Naast die bewuste houding over zichzelf en het geen slaaf zijn van de eigen lusten, is het dus van belang een bewuste verhouding aan te gaan met heersende normen en waarden, de machtsverhoudingen binnen relaties, familie, werk en samenleving. Wie namelijk op de juiste manier zorg draagt voor zichzelf en ‘weet welke plichten hij als heer des huizes, echtgenoot en vader heeft, komt ook in de juiste verhouding tot zijn vrouw en kinderen te staan.’<sup>53</sup> Hij bedoelde dus niet alleen maar kennis van het moreel juridische perspectief (institutionele normen en principes), maar ook onderling geldende groeps- of familienormen. Deze kennis van de machtsverhoudingen zorgt ervoor dat men niet in de illusie leeft dat deze machtsverhoudingen slecht of alleen maar beperkend zouden zijn. Juist door kennis te hebben en zich bewust te zijn van de speelruimte die men heeft, kan de overheersing die machtsverhoudingen kunnen hebben tot een minimum te beperkt worden. Zodoende creëert het bewuste zelf ruimte om zorg te dragen voor zichzelf. Dus vanuit de ontdekking dat de mens meer vrijheid bezit dan hij aanvankelijk aannam verdedigt Foucault een houding van zelfzorg die zich kenmerkt door het werken aan zichzelf (ascese) en het opdoen van kennis, over zichzelf, de omgeving en de ruimte die het individu heeft. De zorg voor zichzelf is voor Foucault het in praktijk brengen van de vrijheid die het individu heeft.

## **§ 2.3 De oudheid, levenskunst en zelfzorg meer dan 2000 jaar terug**

Foucault werd geïnspireerd door filosofen uit de oudheid, daarom maken we een kleine uitstap naar de oudheid.<sup>54</sup> Daar waar menig filosoof, docent, (levens)kunstenaar, schrijver, politicus (hopelijk!), criticus, en menig andere weldenkend mens zijn inspiratie vandaan haalt, zullen we de kern vinden van waaruit het huidige denken over levenskunst en zelfzorg is ontstaan en geïnspireerd.

---

<sup>52</sup> idem p. 188

<sup>53</sup> idem p. 192

<sup>54</sup> § 2.3.1 t/m § 2.3.4 zijn voornamelijk gebaseerd op Dohmen, J. (2007). *Tegen de onverschilligheid*, p. 56-103 [www.wikipedia.nl](http://www.wikipedia.nl) en Storig, H.J. (1998). *Geschiedenis van de Filosofie 1*.

### § 2.3.1 Plato en Socrates. De zoektocht naar zichzelf

*'Ken u zelf'*

*Socrates*

De oproep om zichzelf te leren kennen is niet nieuw. Integendeel, zelfzorg als zelfkennis wordt al door Plato aangeduid in de beroemde dialogen die hij Socrates laat voeren met Alcibiades rond 400 voor Christus. Van Socrates zijn geen geschreven documenten gevonden, maar we kunnen aannemen dat Plato zich heeft laten inspireren door die bijzondere Socrates, met zijn wetende onwetendheid, zijn ironie, zijn vroedvrouwkunde en zijn oproep tot zelfkennis.

In *Alcibiades* voert Socrates een dialoog met de welgestelde en voortreffelijke Alcibiades, een Atheense jongeman, die grote politieke ambities heeft. Socrates onderzoekt met hem wat van belang is als hij het wil opnemen tegen andere hoogopgeleide heersers en wat het belang is van zelfkennis en waarden zoals rechtvaardigheid. Socrates maakt de zekere en ambitieuze Alcibiades onzeker en aan het twijfelen over zijn leven. De twijfel is voor Socrates het begin van zelfkennis en het begin van wijsheid. Want waar onverschilligheid op de loer ligt, wil Socrates juist verder op onderzoek.

Waarom is die twijfelende Alcibiades nu bewonderenswaardiger dan een zekere Alcibiades? Volgens Socrates was de zekerheid van Alcibiades niet gebaseerd op een stevig fundament van zelfkennis. Door op zoek te gaan naar zich zelf en zich te bezinnen op zich zelf ontstaat er een ware kennis, de eigen-wijsheid. Deze biedt wel een stevige bodem van waaruit men leeft en de waarden en doelen die men nastreeft. Geen onverschilligheid, maar de zoektocht naar het goede leven, het eigen goede leven. Wat in de dialoog van Socrates en Alcibiades duidelijk wordt is dat zelfkennis niet alleen een moeilijke opgave is; wanneer men zichzelf en het leven serieus neemt is goede zelfzorg onmisbaar.<sup>55</sup>

### § 2.3.2 De tuin van Epicurus en het hedonisme

Van Epicurus zijn helaas niet zo veel geschriften bewaard gebleven, daar hij door de christenen nogal eens als genots- en gelukszoeker verketterd is. Hij was dan ook een van de eerste goeroes die zijn eigen commune had gesticht in zijn *Tuin*. Zijn wijze van het ideale,

---

<sup>55</sup> Dohmen, J. (2007). p. 57 e.v.

goede leven, was juist een leven in soberheid samen met vrienden. Ook in zijn leven ging het niet alleen om filosoferen en nadenken, maar ook om het doen.

Zijn hedonisme stamt af van het woord *hedonè*, genot. Daarbij gaat het hedonisme wat we tegenwoordig kennen vooral over het streven naar vervulling van verlangens. Het hedonisme waar Epicurus naar streeft, is een gematigde visie op genot en geluk. Hij verdedigt een wijze van leven waarin men niet zozeer op zoek gaat naar vervulling van de lusten, maar eerder pijn en onlusten vermijdt, wat kan leiden tot *eudaimonia*, gemoedsrust. Hierbij is het verstand de bestuurder van het lichaam. In het lichaam bestaan allerlei lusten, juist de matiging hiervan door het verstand kan leiden tot een duurzaam genot, in plaats van de korte bevrediging van de lichamelijke lusten en het genot van de bevrediging.<sup>56</sup>

Uiteindelijk gaat het Epicurus juist om een leven in soberheid waarbij men alleen de noodzakelijke en natuurlijke verlangens (eten e.d.) vervult, zonder overdaad en waarbij de andere verlangens beperkt of zelfs onderdrukt worden. Een leven van eenvoud, zonder angsten (men moest niet bang zijn voor de dood, want zolang men leefde was de dood er niet), vol genot van de goede (natuurlijke en noodzakelijke) verlangens en verstandigheid ten aanzien van slechte verlangens.<sup>57</sup>

Het heeft veel weg van een leven in onthechting, zonder al te veel luxe en genot, waardoor het eenvoudige juist genotvol is. Zonder al te veel na te denken over de toekomst juist leven in het nu, zoals we ook kennen uit bepaalde spirituele stromingen (Benedictus), eenvoudig en gelukkig. Epicurus leert ons dat matiging ons meer geluk brengt dan overvloed, dat we ons beter kunnen oefenen in een innerlijk maat dan dat we ons te buiten gaan aan verspilling, een oproep die in onze huidige tijd nog steeds geldt.

### § 2.3.3 Een stoïcijns leven

Vanuit de tuin van Epicurus nemen we een stap naar de beschilderde zuilengang van Zeno van Citium (333-262 v. Chr.). Zeno stichtte zijn filosofische school, de Stoa, die vernoemd is naar het eigen gebouw, de Stoa (beschilderde zuilengang of hal), rond 294 voor Christus. Beroemde Stoïcijnen zijn onder andere Marcus Aurelius (121-180), Epictetus (55-152) en Seneca (1-61).<sup>58</sup> Het zijn vooral deze laatste, jonge stoïcijnen die de stoïcijns leer onder de aandacht hebben gebracht, daar ook van deze generatie stoïcijnen de meeste literatuur bewaard is gebleven, die nu nog steeds veelvuldig gelezen wordt.

---

<sup>56</sup> Idem, p. 78

<sup>57</sup> Idem, p. 79

<sup>58</sup> [www.wikipedia.nl](http://www.wikipedia.nl)

Een stoïcijns leven is een bedachtzaam leven, een leven waarin men bewust en redelijk blijft onder alle omstandigheden. De stoïcijnen wantrouwen elke emotie of menselijke affecten, omdat deze de mens wegvoert van de redelijkheid en de menselijke autonomie bedreigen. Emoties dragen het risico in zich dat men gekwetst wordt, en zijn vaak het gevolg van foute oordelen, wanneer men tot een beter oordeel komt, vanuit redelijkheid, zal de emotie volgens de stoïcijn vanzelf verdwijnen.

Alles is met elkaar verbonden en in deze natuurlijke orde van verbondenheid is alles door het lot bepaald. Het leven is voor de stoïcijn onmaakbaar, tenzij hij vrijheid schept in zijn innerlijke citadel. Dat doet hij door zich in redelijkheid te scheppen en zich niet door emoties te laten afleiden. Hij moet oefenen in geestelijke weerbaarheid tegen de noodzaak van het leven, tegen de lotsbepaalde omstandigheden die ons overkomen en waarin we maar een keus hebben, verzet of aanvaarding. Door ons lot te aanvaarden, zijn we vrij, door ons te verzetten tegen het lot, maken we onszelf onvrij en bovendien onredelijk. We zijn dus vrij in noodzakelijkheid, indoen we bewust de keuze maken in redelijkheid te leven. De mens wordt gelukkig naarmate hij innerlijk vrij en redelijk en tevreden met zichzelf is, en wordt ongelukkig omdat hij zijn invloed overschat en het onmogelijke najaagt.<sup>59</sup>

Een stoïcijns leven is dus een leven zonder al te veel passie, ‘we moeten leren onverschillig te staan tegenover datgene waar we geen invloed op hebben.’<sup>60</sup> Wat een filosofie van de levenskunst in onze huidige moderne tijd ervan kan leren is dat we moeten beseffen dat een groot deel van ons leven bepaald is. Dat we ons moeten zien te verhouden tot het leven wat zich elke dag aan ons aandient. Dat we elke dag dus moeten oefenen in aandacht, concentratie en redelijkheid.

Levenskunst in de oudheid kenmerkt zich dus door een houding van zelfzorg waarbij de mens op zoek hoort te gaan naar zichzelf om in zichzelf een innerlijk maat te vinden. De mens behoort zichzelf en het leven serieus te nemen, waarbij matiging of redelijkheid van belang is en men zichzelf niet behoort te verliezen in lusten, emoties, narcisme, overmoed, geld of verkwisting. De mens moet heerser zijn over zichzelf en bestuurder van zijn ‘innerlijke citadel.

---

<sup>59</sup> Dohmen, J. (2007). p. 86

<sup>60</sup> Idem, p. 87

## Terug naar de huidige tijd

Foucault zijn herwaardering van de levenskunst uit de oudheid vond weerklank bij diverse filosofen, bijvoorbeeld Henk Manschot, Wilhelm Schmid en Joep Dohmen, welke ik achtereenvolgens zal behandelen.

### § 2.4 Henk Manschot. Levenskunst en lijfsbehoud

*Draag zorg voor jezelf: breng in praktijk wat je leven 'goed' maakt en durf eigen intuïties  
daarbij consequent te volgen!*  
*Henk Manschot*

Henk Manschot was als hoogleraar Wijsbegeerte verbonden aan de Universiteit voor Humanistiek. In zijn oratie aan de Universiteit voor Humanistiek, *Levenskunst of lijfsbehoud*, gaat hij op zoek naar wat autonomie en zorg tegenwoordig betekenen of zouden moeten betekenen.<sup>61</sup> Daarbij weet hij treffend aan te duiden waarom het autonomiebegrip dat tegenwoordig voornamelijk in de zorg wordt gehanteerd niet deugt, en doet hij voorstellen voor een beter begrip, waarbij waarden als vriendschap en generositeit samengaan met autonomie.

#### De zorg

Manschot constateert dat de term zorg scoort en overal oprukt in veelzeggende maar volgens hem weinig fraaie woorden als zorgaanbieder, zorgverlener, zorgbemiddelaar en zorgverzekeraar.<sup>62</sup> Het baart hem zorg, want waar gaat het over in de zorg?

In de moderne gezondheidszorg is de mens geen subject, maar een object van de zorg. Daarbij is er veel aandacht voor het begrip autonomie ontstaan. Het recht op informatie en zeggenschap over medische beslissingen zijn belangrijker geworden dan het principe van weldoen als beginsel van de medische ethiek. De relaties in de zorg tussen cliënt en zorgverlener zijn hierdoor eerlijker en waardiger geworden, maar volgens Manschot kleeft er een moeilijk aspect aan deze opvatting van autonomie in de zorg.

---

<sup>61</sup> Manschot, H. (1992). *Levenskunst of lijfsbehoud*. Utrecht

<sup>62</sup> Idem, p.1

## **Twee houdingen van autonomie**

Autonomie in de zorg kent twee houdingen. Een *defensieve* houding, waarbij de aandacht vooral is gericht op het recht op niet-inmenging door derden en zodoende dus het recht op eigen leven. Daarnaast is er de *affirmatieve* houding, waarbij het vooral gaat over het vermogen en daarbij ook de taak om zelf te beslissen en het eigen leven vorm te geven, ook als dit leven is getroffen door ziekte of ander lijden. Dit begrip van autonomie komt echter niet uit de zorg zelf, maar is ontstaan onder andere in de verlichting en in het liberalisme zoals we dat zien bij Locke.<sup>63</sup>

Volgens Manschot is onder meer door denkers als Locke een verstrengeling ontstaan tussen autonomie en zelfbeheer. Het liberale autonomiebegrip richt zich vooral op de zogenaamde negatieve vrijheid, daarbij gaat het vooral over de niet-inmenging door derden in het eigen leven. Burgers moeten beschermd worden tegen de bevoogding door de staat en zijn daarbij vrij om zelf te beschikken over hun leven. Volgens Manschot is door het liberalisme de zelfbeschikking vooral verweven geraakt met het recht op eigendom, omdat eigendom de natuurlijke voorwaarde zou zijn tot zelfbeschikking. Het mens-zijn wordt door Locke ‘uitgewerkt als het recht om zich als eigenaar te verhouden tot de vruchten van zijn arbeid en tot het land dat men bewerkt.’<sup>64</sup> Het eigen leven is dus een bezit, de privésfeer wordt afgebakend door het eigen bezit. Hierdoor is de grote opgave van de autonome mens om zichzelf te beschermen tegen inmenging. Er ontstaat zo een enorme scheiding tussen privésfeer en het openbare leven. Deze moderne liberale autonomiegedachte heeft er voor gezorgd dat de ander en het andere een bedreiging vormen voor het zelf. In het openbare leven is er zodoende weinig plek voor betrokkenheid bij elkaars leven en gaat het vooral om het veilig stellen van het eigen leven en het voorop stellen van het eigen belang.

## **Zorg en autonomie**

Wanneer we dit moderne begrip van autonomie tegenkomen in de zorg wordt meteen duidelijk wat Manschot beoogt. Als in de zorg vooral een autonomiebegrip wordt gehanteerd dat uitgaat van negatieve vrijheid (vrij van inmenging) en het veilig stellen van het eigen leven, dan is er weinig ruimte voor betrokkenheid. Sterker nog, dan is er weinig ruimte voor kwetsbaarheid en eindigheid! En dat is vreemd...in de zorg! Juist in de zorg waar mensen geconfronteerd worden met eindigheid en kwetsbaarheid, wordt duidelijk dat ieder mens afhankelijk is van anderen.

---

<sup>63</sup> Idem, p. 7

<sup>64</sup> Idem, p. 7

Volgens Manschot is een ander begrip van autonomie nodig, die meer uitgaat van kwetsbaarheid en afhankelijkheid. Hij vindt dit antwoord bij Foucault, die het herontdekte bij onder andere Socrates. Autonomie als kernbegrip van levenskunst is in liberale zin kortweg behoud uzelf! Manschot vindt bij Foucault autonomie terug in de idee draag zorg voor uzelf. Deze zelfzorg gaat over het goede doen, het zelf dat in praktijk brengt wat zijn leven goed maakt. Door zorg te dragen voor zich zelf is de mens zijn eigen subject van zorg en kan de zorgverlener zo gezien worden als helper bij dit proces. Het in praktijk brengen van dat wat het leven goed maakt betekent dan ook dat ziekte en lijden juist uitdagen tot zelfkennis. Volgens Manschot vergt de kunst van het leven ‘de grootste scheppingskracht daar waar het leven het meest bedreigd wordt: bij de eindigheid, de kwetsbaarheid, bij ziekten, handicaps of afnemende lichamelijke en geestelijke levenskracht.’<sup>65</sup>

### **Belang van de ander**

Juist in de zorg is het van belang dat zorgverleners de ander bij staan in hun proces tot goede zelfzorg. In plaats van professionele afstandelijkheid en bewaking van de autonomie zijn juist betrokkenheid en zelfs vriendschap bij de ander de opdracht voor zorgverleners. Anders loopt hulp ‘het gevaar paternalistisch te worden of andere belangen te dienen dan die van de zorg om de mens’<sup>66</sup> Manschot komt tot de conclusie dat het zorg dragen voor zichzelf betekent dat men verantwoordelijk is voor de eigen levensvoering tot aan de dood en dat dit leidt tot vriendschap en betrokkenheid. *Hoe* dan precies levenskunst tot betrokkenheid en vriendschap leidt is in zijn tekst niet geheel duidelijk te lezen.

Voor Manschot is levenskunst dus het tot uiting brengen van de eigen autonomie opgevat als zelfzorg en zelfkennis. Deze autonomie gaat uit van betrokkenheid en de idee dat de ander mij kan helpen tot bloei te brengen van dat wat mijn leven tot een goed leven maakt. Ook als dat leven is getekend door ziekte of lijden, of misschien juist als dat leven is getekend door ziekte en lijden.

---

<sup>65</sup> Idem, p. 13

<sup>66</sup> Idem, p. 14

## § 2.5 Wilhelm Schmid. De dialogische relatie met het zelf

*Elk ik is een mens maar niet elk mens is een ik, als het ik-zijn neerkomt op het vermogen het eigen leven bewust te leiden.*

*Wilhelm Schmid*

Wilhelm Schmid, (docent) filosoof uit Duitsland, is ook tot de kunst van het goede leven geïnspireerd geraakt door Foucault en de filosofie van de levenskunst via teksten uit de oudheid. Hij is naast docent verbonden aan verschillende universiteiten ook filosofisch geestelijk verzorger in een ziekenhuis. Zijn boeken over levenskunst worden goed gelezen in binnen- en buitenland. Hij zoekt in zijn werk naar hoe de goede relatie met zichzelf vormgegeven behoort te worden te midden van alledaagse situaties als liefde, angst, vriendschap, hoop, dood en de omgang met de ander. Hij schenkt bij zijn denken over de zorg voor zichzelf vooral aandacht aan het gesprek met zichzelf.

### **Te laat**

In zijn werk als filosofisch geestelijk begeleider komt hij mensen tegen die vaak worden gedwongen hun eigen leven ernstig te overzien. Schmid merkt hierbij op: ‘Als je niet vrijwillig over het leven nadenkt, word je er wel door het leven toe gedwongen. Die ervaring doe ik telkens opnieuw op in het ziekenhuis waar ik sinds enkele jaren werk. Daar liggen veel mensen die plotseling heel diep over het leven moeten nadenken. Dat hadden ze ook veel eerder kunnen doen!’<sup>67</sup> Wanneer men er doodziek achter komt dat men niet altijd geleefd heeft zoals men eigenlijk wilde leven is misschien wel te laat. We krijgen tenslotte maar een leven.

### **Gesprek met zichzelf/zelfen**

Ook Schmid is ervan overtuigd dat levenskunst in onze tijd van belang is. Hij hecht daarbij vooral waarde aan goede zelfzorg, in de zin van een goede hermeneutische relatie met zichzelf. Het zelf bestaat volgens hem uit meerdere zelfen, die allemaal ‘ik’ zijn, maar die ook toch allemaal hun eigen wensen en belangen hebben. We zien onszelf als een ik in de

---

<sup>67</sup> Schmid, W. (2007). In: Dohmen, J. *Tegen de Onverschilligheid*, p. 34



spiegel, maar diep van binnen kunnen we de ervaring hebben van meerdere stemmen, ideeën en wensen. Juist deze ervaring zet aan tot een gesprek, een gesprek met zich zelf of zelve.<sup>68</sup> Dit gesprek vindt niet zomaar plaats. Zoals gesprekken tussen mensen ook vluchtig of zelfs schaars kunnen zijn is kan ook de aandacht voor het zelf in dit gesprek schaars en vluchtig. Door de versplintering en de snelheid van het moderne leven ‘ontstaat de dreiging van een leven in het niets.’<sup>69</sup> Wil ik het leven en in het bijzonder mijn leven dus serieus nemen, dan ga ik in gesprek en luister ik met aandacht naar mijzelf. Zonder deze ‘zelf’-aandacht kan het zelf dus verdwijnen in het niets.

De verheldering die het zelfgesprek kan opleveren moet leiden tot een soort van ‘samenlevingskunst’ in het zelf. Alle stemmen die ‘ik’ zeggen proberen samen een stabiele en rechtvaardige samenleving op te bouwen.

### **Juiste maat**

Zoals in een samenleving ook gewerkt moet worden en niet volstaan kan worden met ‘geklets’, zal het zelf ook moeten werken aan stabiliteit en vorming van het ik door middel van zelfheerschappij.<sup>70</sup> Dit is wat anders dan zelfdictatuur of zelfbeheersing, waarbij delen van het ik worden overheerst of tot slaaf worden gemaakt van anderen. Volgens Schmid leidt dictatuur altijd tot vijandschap, terwijl de zorg voor het zelf juist streeft naar een vriendschappelijke relatie met het zelf. Het gaat dus om een juiste maat in zichzelf te vinden, waarbij men de macht over zich zelf weet te vinden zonder om te slaan in dictatuur.<sup>71</sup> Door regelmatig te oefenen met dit zelfgesprek, en te proberen naar rechtvaardigheid te streven in het zelf, ontstaat er vanzelf een intuïtie hiervoor. Deze intuïtieve fijngevoeligheid geeft maat en is onderdeel van de vorming van het zelf.<sup>72</sup>

### **De ander**

Door in gesprek te blijven met zichzelf blijft het ik zichzelf. Daarin hoeft niet alles al te kloppen: ‘er is alleen wel de noodzaak ook een relatie te krijgen met wat ‘niet past’, om daardoor niet onverwachts te worden overvallen, en zich zonder reden verscheurd te voelen.’<sup>73</sup> Zelfkennis is volgens Schmid een proces van duiding en interpreteren, waarin ‘je

---

<sup>68</sup> Want ‘er zou nooit een relatie met jezelf mogelijk zijn als er maar één ik was!’ Schmid, W. (2004). p. 65

<sup>69</sup> Idem, p. 69

<sup>70</sup> Idem, p. 89 ev

<sup>71</sup> Idem, p. 91

<sup>72</sup> Idem, p. 126

<sup>73</sup> Idem, p. 95

altijd naar het andere blijft zoeken, samenhangen blijft onthullen die tot dusver verborgen bleven, onverwachte aspecten blijft ontdekken.<sup>74</sup>

Dit gesprek vindt intrasubjectief plaats, maar minstens zo belangrijk is het contact met buiten, met anderen. De buitenwereld confronteert het zelf met anderen, juist hierdoor worden de grenzen van zichzelf duidelijk, door ‘de ervaring in verschillende levenssituaties en ontmoetingen, waarop het ik moet reageren en waarbij het zichzelf pas leert kennen.’<sup>75</sup>

### **Vormgeving**

De vormgeving van het ik is de moeilijkste opgave van het moderne en vrije ik. ‘Zelfbepaald, ‘autonoom’, is niet het ik dat zichzelf bevrijdt, maar enkel het ik dat in staat is tot vormgeving uit vrijheid, tot ‘eigen wetgeving’ (...). Moeilijker dan bevrijding is de vormgeving, want die kan zich niet meer tegen het gegeven afzetten, kan niet meer alleen verzet en tegenstand als steunpunt nemen, maar moet zelf komen tot een schikken en herschikken.’<sup>76</sup>

De vorming van het ik is een proces, waarin het verbonden is aan tijd, context en anderen, waardoor juist ook weer duidelijk wordt dat het zelfgesprek nooit klaar is, waarom de dialoog blijvend gevoerd moet worden, bewust en open.

Dus door met mijzelf in gesprek te gaan zorg ik ervoor dat ook het contact met buiten helderder en zelfs eerlijker en opener is. ‘De innerlijke integriteit bevordert het bestaan van een uiterlijk integriteit, die op anderen is gericht.’<sup>77</sup> Dus zodoende heeft zelfzorg niet zozeer als doel in een goede relatie te komen staan met zichzelf maar juist ook om in een goede relatie te komen staan met buiten, met de ander, en het andere in het algemeen.

Schmid verdedigt dus een zelfzorg waarbij men eerst en vooral in gesprek gaat met zichzelf en orde schept in en kennis neemt van zich zelf. Daarbij oefent men in intuïtie en zelfheerschappij, om tenslotte in goede relatie met zichzelf en de ander én het andere te komen staan

---

<sup>74</sup> Schmid, W. (2004). p. 85

<sup>75</sup> Idem, p. 86

<sup>76</sup> Idem, p. 106-107

<sup>77</sup> Idem, p. 96

## § 2.6 Joep Dohmen. Authenticiteit en weerbaarheid

*Het diepste menselijke verlangen is het verlangen om trouw te zijn aan jezelf, en op zoek te gaan naar je eigen normatieve kader. De bottom line van de levenskunst is authenticiteit.*

*Joep Dohmen*

Joep Dohmen is als hoogleraar Wijsgerige Ethiek verbonden aan de Universiteit voor Humanistiek en wordt in Nederland gezien als de auteur op het gebied van levenskunst. In zijn werk zoekt hij naar een bestaansethiek die voor de huidige tijd en de moderne mens passend is. Zijn pleidooi voor een moderne levenskunst kenmerkt zich door begrippen als autonomie, zelfzorg, authenticiteit en weerbaarheid. Hij verzorgde onder andere de bloemlezing *Over de levenskunst* (2002), en schreef het boek *Tegen de onverschilligheid* (2007). In 2008 schreef hij voor de Maand van de Filosofie het essay *Het leven als kunstwerk*. Dohmen ziet de filosofische levenskunst met als doel een authentieke levenshouding als het antwoord op de huidige malaise van de moderniteit en de illusies van geluk en maakbaarheid. Het maakt de mens weerbaarder tegen de slagen van het lot, maakt hen meer betrokken op de wereld en de mensen om hen heen. Daarbij en vooral leidt deze levenskunst tot kwaliteit van leven.

### **Populaire levenskunst**

Dohmen verzet zich onder andere in zijn boek *Tegen de onverschilligheid* tegen de soms al te populaire levenskunstpraktijken, zoals succesvol management, edelstenen- en lichttherapieën, *coaching* en *counseling*, spiritualiteit en innerlijke groei. Er wordt vaak uitgegaan van het principe ‘*positive thinking*’ oftewel positief denken.<sup>78</sup> Deze gedachte ontkent vaak de magere rol die een mens heeft in zijn leven en vermijdt na te denken over slachtofferschap. Ook het ‘zelfmanagement-idee naar Amerikaans model heeft een enorm optimistisch geloof ‘in de totale maakbaarheid van de mens en de samenleving.’<sup>79</sup> Verder noemt Dohmen ‘*lifestyle*’, moderne (genots-)hedonisme, *new age* en zenboeddhisme als niet goed geïnterpreteerde vormen van levenskunst. Zeker de eerste twee zijn volgens Dohmen ‘marktgestuurde verleidingstrategieën’ waarin de plicht tot genieten wordt uitgebuit en waartegen we zeer beducht moeten zijn, aangezien het de illusie van maakbaarheid en geluk in stand houden. Bij de laatste is hij wat milder, maar het nihilisme waarmee het zenboeddhisme het ascetische

---

<sup>78</sup> Dohmen, J. (2007). *Tegen de Onverschilligheid*, p. 45-46

ideale leven zonder pijn propageert is dubieus in onze moderne maatschappij, waar het individu juist vertrekpunt is binnen geldende regels en normen en waarbij pijn juist ook een onderdeel is van het (goede) leven.

### **Levenskunst is geen Tomtom**

Dohmen keert zich dus tegen het geloof dat levenskunst naar geluk leidt. Het is geen weg met een uitgestippeld doel, levenskunst heeft wel de potentie in zich dat het de mens leert wat zijn geluk inhoudt, maar het is geen recept of panacee, zoals sommigen doen geloven. Twee weken bezinning, een paar ons gezond eten, wat reflectie, even laten borrelen, afgieten en klaar is uw portie geluk. Zo makkelijk is het geluk gelukkig niet! Juist de berg werk die verzet zal moeten worden en zal blijven, heeft de potentie in zich dat het tot iets van geluk leidt, maar dat is niet het vooraf gegeven doel. Levenskunst is geen Tomtom, die de weg wijst zonder dat we nog om ons heen hoeven te kijken, we moeten het juist zelf blijven doen, af en toe stoppen, kijken, uitstappen, schelden, de weg vragen, omdraaien, tot de conclusie komen dat we de verkeerde weg zijn ingeslagen, en trots zijn als we het ineens toch weer weten te vinden!

Juist het lijden, het noodlot en de onverwachte wendingen in het leven kunnen de aanzet zijn tot vormen van levenskunst. Daarnaast helpt levenskunst om in de wirwar van keuzes en maakbaarheid de eigen keuzes te blijven maken. De zoektocht naar zichzelf is de zoektocht naar de juiste balans tussen maakbaarheid en het lot.

### **Betrokkenheid**

We kunnen niet leven zonder rekening te houden met economische, ecologische en juridische belangen en grenzen, we moeten het hier en nu doen, op deze wereld. ‘De gedachte van de absolute vrijheid, alsof we ons door middel van een of andere tovertruc van allerlei ‘lastige’ bindingen zouden kunnen bevrijden, is een illusie die niet zou moeten worden gepropageerd. Levenskunst is altijd samenlevingskunst, waarbij tal van regels, codes en machtsverhoudingen aan de orde zijn waartoe men zich als individu te verhouden heeft.<sup>80</sup> Levenskunst is dus geen ‘ego-project of narcisme, maar juist de poging daarna te ontsnappen.’<sup>81</sup> Het leert de mens op de juiste manier om te gaan met (on)afhankelijkheid. ‘Het gaat bij zelfzorg om zelfbeheer,

---

<sup>79</sup> Idem, p. 47

<sup>80</sup> Idem, p. 53

<sup>81</sup> Idem, p. 53

zelfstilering, zelfsturing en uiteindelijk zelfverantwoordelijkheid.’<sup>82</sup> Het doel is een eigen levenshouding, die aandachtig is naar zichzelf en naar de wereld, omdat de context en situatie van het eigen leven de mens vormt tot wie hij is. Alleen vanuit een betrokken houding op het gehele leven kan men tot zelfzorg komen. Zelfzorg is de stilering van deze betrokken houding.

### **Authenticiteit als houding**

Dohmen ziet een authentieke levenshouding als antwoord op het gevaar van het platte liberale individualisme van deze tijd en als doel van het proces van zelfzorg en zelfstilering.<sup>83</sup>

Authenticiteit verwijst naar iets echts, iets origineels, iets waarachtigs. Dohmen noemt dat het niet alleen van belang is om te leven naar de eigen aard, maar dat het ook van belang is de eigen geschiedenis te kennen. Authenticiteit is dus zelfkennis in overeenstemming met alles om zich heen. Dat betekent dat men vaak hard moet werken om de eigen motieven in de ‘muzak’ van de cultuur om zich heen te ontdekken.<sup>84</sup> Het gaat er niet alleen maar om in de spiegel te kijken en de vraag te stellen: wat wil ik, wat vind ik? Men moet ook om zich heen kijken, wie ben ik nu, waar ben ik, met wie ben ik? In deze ontdekkingsstocht naar zichzelf is waarachtigheid de voedingsbodem waarop echte trouw aan zichzelf kan groeien om zo tot dieperliggende waarden te komen. Alleen zo kan men een waardevol en zinvol leven leiden. Alleen een authentieke houding leidt tot kwaliteit van leven.

Trouw zijn aan zichzelf moet men leren, waarbij deze introspectie niet dient om een bepaalde vaste kern in zichzelf te ontdekken, maar om zichzelf ‘uit’ te vinden. Ik ben nooit af, het doel is nooit bereikt bij authentieke levenskunst. Het is en blijft een proces van bevragen, waarden evalueren, in dialoog blijven met zichzelf en de omgeving om zodoende het gevaar van plat liberalisme (lekker en makkelijk ‘jezelf zijn’) en conformisme uit angst (laat ik maar doen wat iedereen doet) of onverschilligheid (het maakt toch niet uit wie of wat ik ben) tegen te gaan. Volgens Dohmen is zelfzorg een proces van zelfkennis en kennis van de omgeving, waarbij het doel is om een authentieke levenshouding te ontwikkelen, die zich kenmerkt door autonomie, betrokkenheid, weerbaarheid en gesitueerdheid. Een dergelijk authentieke levenshouding is hard werken en leert men alleen met vallen en opstaan, juist dan kan men spreken van kwaliteit van leven, van het goede leven.

---

<sup>82</sup> Dohmen, J. (2008). *Het leven als kunstwerk*. p. 146

<sup>83</sup> Dohmen, J. (2007). p. 160-182

<sup>84</sup> Idem, p. 170

## § 2.7 Zelfzorg

*Een juiste interpretatie geven van moderniteit is een oefening in terugvinden*

*Charles Taylor*

Vanuit deze weg langs de grote oude en hedendaagse filosofen over levenskunst wil ik nu levenskunst toespitsen naar het begrip zelfzorg. Ik wil levenskunst vooral opvatten als zelfzorg, omdat ik wil ontdekken of in de moedercentra gewerkt wordt aan goede zelfzorg. Ik zal eerst de lichamelijke betekenis van zelfzorg uiteenzetten. Vervolgens behandel ik zelfzorg als kennis en vorming, zelfzorg als proces en zelfzorg met als doel een bewuste levenshouding.

### § 2.7.1 Lichaam

Wanneer we weer eens *google 'n* wat we zoal tegen komen op het wereldwijde web bij het woord zelfzorg, zien we ten eerste ruim 490.000 hits! Dat is een goed teken, maar wanneer we eens goed kijken zien we dat het grootste deel over gezondheid en lichamelijke gaat.

Zelfzorg is vooral verbonden met gezond leven en een gezond lichaam behouden of het zo gezond mogelijk houden van het lichaam. Met behulp van gezond eten en gezonde crèmes houden we ons gezond, zorgen we goed voor onszelf. Hiernaast duidt zelfzorg op het voor zichzelf zorgen bij ziekte of kwetsbaarheid. Dus hoe kan men beter voor zichzelf zorgen, zodat het ziekteproces positief wordt beïnvloed, naast de zorg van de medische wereld? Hoe kan men zelf kwaaltjes aanpakken zonder hulp of arts.<sup>85</sup>

Het gaat ook over het persoonsgebonden budget (PGB), hiermee kunnen bijvoorbeeld chronisch zieke patiënten zelf zorg inkopen. Goede bewegingen, echter ook een bewijs dat de medische zorg blijkbaar bijna uit zijn voegen barst en de zorg niet meer aankan. Zoals Henk Manschot in zijn oratie aanduidt is de patiënt tegenwoordig mondiger dan ooit geworden en is de relatie tussen arts en patiënt opener en eerlijker geworden. Echter die mondige patiënt heeft ook meer wensen en terecht...zoveel mensen zoveel wensen!

Het zelf is in deze opvatting dus vooral het lichaam, het lijf. Zelfzorg is dus goed voor je lijf zorgen....maar ben ik alleen maar een lichaam?

---

<sup>85</sup> arts of zelfzorg? Zie [www.zelfzorg.org](http://www.zelfzorg.org)

### § 2.7.2 (Zelf)kennis en vorming

Zorg voor zichzelf bestaat uit zelfkennis.<sup>86</sup> Met deze zelfkennis werkt men aan de zelfvorming. Foucault zegt hier verder over: het naar behoren voor zichzelf zorgen ‘wil zeggen als je weet wat je in ontologisch opzicht bent, als je weet wat je kunt, als je weet wat het betekent om burger te zijn in een polis<sup>87</sup> en heer des huizes in een oikos<sup>88</sup>, als je weet welke dingen je moet vrezen en welke niet, wat je redelijkerwijs kunt verwachten en welke dingen je onverschillig moeten laten, als je tenslotte weet dat je niet bang voor de dood hoeft te zijn (...).<sup>89</sup>

Foucault veronderstelt dat er wat gedaan wordt met de kennis van het zelf, namelijk de zelfvormgeving. Het werken aan de zelfvorming heeft als doel om ons ethisch te gedragen en draagt bij aan de kwaliteit van leven.<sup>90</sup>

Schmid hecht ook veel belang aan ‘de vorming en organisatie van het (zich) zelf.’<sup>91</sup> We zagen al dat voor Schmid de zelfzorg vooral een goede hermeneutische relatie met zichzelf betekent, waarbij men het ‘eigen bestaan in het perspectief van overkoepelende structuren (moet) zien.’<sup>92</sup> Dus zelfzorg is ook voor Schmid verbonden met ‘buiten’, met het weet hebben van machtsstructuren, om daar vervolgens in overeenstemming met het zelf naar te handelen.

### § 2.7.3 Zelfzorg als proces

Dohmen beschrijft in zijn boek ‘*Het leven als kunstwerk*’ verschillende elementen van zelfzorg als proces. Volgens hem bestaat het proces uit vijf elementen, namelijk zelfkennis, contextualiteit, tijdelijkheid, waardeoriëntatie en handelen.<sup>93</sup>

### Zelfkennis

Zelfkennis is het begin van elk proces tot zelfzorg, van het ontwikkelen van een eigen betrokken en aandachtige levenshouding.

---

<sup>86</sup> Foucault, M. (2004). De ethiek van de zorg voor zichzelf als vrijheidspraktijk, in: *Breekbare Vrijheid*, Amsterdam p. 187-188

<sup>87</sup> stad

<sup>88</sup> huis/gemeenschap

<sup>89</sup> Foucault, M. (2004). p. 192

<sup>90</sup> Idem, p. 314

<sup>91</sup> Idem, p. 382

<sup>92</sup> Schmid, W. (2002). Enkele fundamentele vragen over de levenskunst en het finale argument. In: Dohmen, J. *Over Levenskunst*, p. 381

<sup>93</sup> Dohmen, J. (2008). p. 147-150

## **Handelen**

De zelfwijsheid moet natuurlijk ook omgezet worden in praktische wijsheid, in handelen, doen! Vanuit zelfkennis moet men tot handelingsbekwaamheid komen. Op basis van technieken kan men zichzelf trainen in het handelen vanuit de zelfkennis.

## **Waardeoriëntatie**

Hierna beschrijft Dohmen de waardeoriëntatie, de reflectie op de eigen waardeordening. Deze waardeordening is van belang om van hieruit goede eigen keuzes te maken. Waarom het ene nu wel en het andere niet?

## **Tijdelijkheid**

Zodoende is levenskunst ‘leren leven in de tijd.’<sup>94</sup> Tijdelijkheid is een belangrijke factor in het proces van zelfzorg. Elke dag komen er nieuwe ervaringen bij, elke dag word ik gevormd en vorm ik mijzelf. Maar niet elke dag is de juiste dag om een bepaalde beslissing te nemen, de juiste dag is niet elke dag. Zoals ook de waardeoriëntatie vraagt om aandacht is ook tijdelijkheid van belang om tot goede zelfzorg te komen en zichzelf af te vragen is dit nu het juiste moment?

## **Contextualiteit**

Dohmen schrijft niet voor niets: ‘Leven is samenleven.’<sup>95</sup> We leven met elkaar, naast elkaar, om elkaar. We leven in allerlei verschillende contexten, thuis, op ons werk, op straat, in een bepaalde wijk, in een bepaald werelddeel, met bepaalde mensen. Deze contextualiteit vraagt ook om een bewuste betrokken houding op de al dan niet expliciete regels en codes die spelen in de diverse situaties, maar ook het besef van de eigen ruimte. De speelruimte, zoals Foucault deze ruimte perfect heeft genoemd.

### **§ 2.7.4 Een bewuste levenshouding**

Het gaat dus om zelfkennis, reflectie, vorming en handelen. Dit alles met als doel een aandachtig zelfbewustzijn die leidt tot een kwaliteit van leven én samenleven. Met dit zelfbewustzijn ontstaat namelijk een open houding, waarmee men in contact met zichzelf ook in staat is open contacten aan te gaan met anderen. De ander is geen bedreiging of inperking van de vrijheid, maar een verrijking. Onbekende situaties maken me niet van mijn à propos,

---

<sup>94</sup> Idem, p.149



maar de eigen levenshouding zorgt ervoor dat ik in staat ben om in allerlei omstandigheden op een welbepaalde eigen wijze te handelen en te reageren, omdat ik zó en niet anders wil reageren, omdat ik nu hier ben, in deze tijd, met deze mensen.

### § 2.7.5 Waarom zelfzorg? Harry Kunneman en het Dikke Ik

Harry Kunneman, filosoof en hoogleraar Sociale en Politieke Theorie, heeft de problemen van het moderne individu prachtig beschreven in zijn boek *Het Dikke-ik*.<sup>96</sup> Kunneman geeft een analyse van het dikke ik, die eenzaam en arrogant is, en die de ander alleen nog maar als bedreigend ervaart. De noodzaak van goede zelfzorg wordt gegeven door de waarde kwaliteit van leven, matigheid en betrokkenheid op de wereld en anderen.

#### **Het dikke ik.**

Schmid betoogt dat zelfzorg een bewuste keuze is, waar men dus ook van af kan zien. Men kan er vanaf zien een bereflecteerde relatie met zichzelf aan te gaan, sterker nog, men kan ook niet beter weten!<sup>97</sup> Het ik kan zo vanzelfsprekend zijn dat het zich niet bewust is van de mogelijkheid tot zelfkennis en vorming. Het ik kan zo *vol* van zichzelf zijn dat er geen ruimte is om in gesprek te gaan met zichzelf, het ik is dik, zoals Kunneman beschrijft in zijn boek. Het dikke-ik staat symbool voor het ontevreden en niet te verzadigen westerse individu. Het dikke-ik werkt hard (met het hoofd) en consumeert, maar raakt nooit verzadigd, hij heeft nooit genoeg door het ontbreken van een innerlijke maat. Hierdoor is het dikke-ik ontevreden en gefrustreerd. Om de frustratie maar niet te voelen houdt het dikke-ik zich dus continu bezig met werken en consumeren. Dit alles komt voort uit een tekort aan grenzen, een gebrek aan contact met zichzelf, een gebrek om een innerlijke maat te voelen, waarbij de frustratie van de niet te verzadigen lusten wordt weggeconsumeerd. Het dikke-ik is niet alleen volgevreten, maar neemt ook veel ruimte in, vooral in de vorm van onverschillig, lomp of zelfs gewelddadig gedrag. Het dikke-ik neemt wat het nodig denkt te hebben. Het wil niet alleen meer consumeren, maar eist daarbij ook erkenning van zijn handelingsvrijheid en respect voor zijn persoonlijke opvattingen en verlangens. Zoveel mensen...zoveel wensen!

Deze onverzadigbaarheid en de roep om erkenning leiden tot een voortdurende wrijving met anderen. De ander is bedreigend, daarom werkt het dikke-ik hard, om zijn eigendommen veilig te kunnen stellen ten opzichte van de grote en onzekere buitenwereld. De bedreigende

---

<sup>95</sup> Idem, p. 149

<sup>96</sup> Kunneman, H. (2005). *Het dikke-ik, bouwstenen voor een kritisch humanisme*.

<sup>97</sup> Schmid, W. (2004). *Handboek voor de levenskunst*. p. 65

buitenwereld wordt afgedaan als onbetrouwbaar, achterlijk en incompetent en zodoende afgeschermd. Niet alleen letterlijk schermt het dikke-ik zich af, maar ook van kritiek en tegenspraak schermt het dikke-ik zich af door zijn dikke huid en door een illusie van ongenaakbaarheid te creëren.

### **Zelfbehoud**

Het dikke-ik is het resultaat van de eis tot negatieve vrijheid en defensieve autonomie.

Vrijheid wordt vooral opgevat als niet-inmenging. Autonomie is vooral het liberale idee van *zelfbehoud* geworden (zie paragraaf § 2.4). De ander is daarbij bedreigend voor het zelfbehoud.

De neiging tot zelfbehoud slaat daarbij nergens op wanneer het zelf niet eens weet wat het zelf inhoudt....want wat valt er dan te behouden? Om werkelijk autonoom en vrij te zijn is het van belang aan zichzelf te werken. Want als iedereen maar doet waar hij zin in heeft in die enorme vrije ruimte dan doet er ook zo weinig toe, waar berust een waarde dan nog op? Waarom kies ik dit en niet dat, alles kan alles mag, maar wat heeft het voor zin? Het is een illusie totaal vrij te kunnen zijn, de eis tot vrijheid impliceert juist grenzen, grenzen waarbinnen de vrijheid in praktijk gebracht kan worden.

Het gevaar van het platte individualisme waartegen Dohmen zich verzet ligt overal op de loer en heeft zelfs al behoorlijk terrein gewonnen. De TV's, telefoons en laptops worden misschien wel niet voor niets steeds platter en platter!

Volgens de filosofie van de levenskunst kan een mate van kwaliteit en diepgang in het leven alleen bereikt worden door goede zelfzorg, waarbij men werkt aan de vorming van het zelf, een innerlijk maat bereikt en een bewuste levenshouding heeft. In deze bewuste levenshouding werkt men aan het vormgeven van autonomie als zelfbeheer en de positieve vrijheid.

### **§ 2.8 Autonomie**

Het vormgeven van het bestaan veronderstelt een mate van autonomie als zelfbeheer, het vermogen om ook daadwerkelijk bestuurder te zijn van het eigen leven. Binnen de speelruimte die ik heeft, binnen de mate van negatieve vrijheid, bepaalt de eigen autonomie in hoeverre het ik er in slaagt om het leven zelf vorm te geven. In deze paragraaf ga ik verder in op het begrip autonomie als voorwaarde en doelstelling van zelfzorg.

### **Betrokken autonomie**

Autonomie stamt af van het Griekse autos (zelf) en nomos (wet of wetgeving). Autonomie betekent dus zelfbestuur, zelfwetgeving of zelfstandigheid. Het meest gebruikte Nederlandse synoniem voor autonomie is zelfbeheer of zelfbeschikking.

Manschot beschreef twee houdingen van autonomie. De tweede houding was de affirmatieve houding, waarbij het gaat over het vermogen (en de taak) om zelf te beslissen over het eigen leven. In hoeverre beslist het zelf over zichzelf, in hoeverre kan het zelf over zichzelf beslissen?

Voor Manschot is autonomie zelfbeheer, waarbij men op de ander betrokken is en niet de ander opvat als inmenging, een autonomie die niet uitgaat van negatieve vrijheid, maar een autonomie die ervan uitgaat dat de ander mij kan helpen tot bloei te brengen wat mijn leven tot een goed leven maakt. Een autonomiebegrip waarbij de ander er toe doet!

### **Weerbare autonomie**

Dohmen wijst ons op het gevaar van een te eenvoudig idee van autonomie, ingegeven door de huidige liberale tijdsgeschiedenis.<sup>98</sup> Dohmen schetst een eenzaam beeld van het moderne individu dat vrij, onafhankelijk, trots en mondig te midden van het twijfelachtige leven zijn weg moet zoeken. In dit twijfelachtige bestaan redden we het echter niet door alleen maar fier en trots onszelf te redden. Doel van autonomie is niet een onafhankelijkheid, waarbij men eenzaam en alleen over de woeste zee vaart, maar een weerbaarheid en openheid waarbij het ik samen met de ander ertoe doet.<sup>99</sup>

### **Bewuste vormgeving**

Zo bezien is autonomie of zelfbeheer het bewust zelf kiezen voor en vormgeven van het leven dat men leidt, binnen de grenzen van het gegeven leven en samen met de ander die er toe doet en die ervoor zorgt dat ik er toe doe. Niet iedereen heeft elk leven te kiezen, hierom is het van belang beseft te hebben van de (on)mogelijkheden die het leven biedt. Goede zelfzorg leidt tot een autonomie waarbij men het vermogen heeft om de eigen vrijheid vorm te geven. Men zoekt dan bewust de speelruimte op om deze in te vullen volgens het eigen waardepatroon. Zelfzorg en autonomie zijn dus onlosmakelijk met elkaar verbonden, omdat zelfzorg een mate van autonomie vereist en autonomie als voorwaarde goede zelfzorg stelt.

---

<sup>98</sup> Dohmen, J. (2007). p. 131 ev

<sup>99</sup> Voor het humanisme is autonomie een voorwaarde om geestelijke weerbaarheid te vergroten, idem, p. 133

## § 2.9 Besluit

Autonomie en zelfzorg zijn kernbegrippen van de filosofie van de levenskunst. Menig filosoof pleit voor een houding van zelfzorg als omgang met de vrijheid en onzekerheid waarmee de mens te kampen heeft. Het geeft de mens houvast (weerbaarheid) en maat, maar bovenal leidt zelfzorg tot kwaliteit van leven en zingeving. Het goede leven volgens de levenskunst is het eigen bewust geleefde leven.

Om het eigen leven goed te leven moet men dus omgaan met vrijheid en oefenen in matigheid, zelfbeheer en zelfvormgeving, kennis opdoen van zichzelf en de eigen waardehiërarchie en de context waarin men leeft. Dit alles leidt tot een handelen dat men autonoom en authentiek kan noemen, waarbij men zichzelf ook telkens blijft bevragen. Zelfzorg is een proces, geen weg die leidt tot een bepaald succesvol doel. Zelfzorg is nooit af, pas als men de dood in de ogen kijkt kan men zeggen of het leven goed is geweest, of het een eigen levenskunstwerk is geweest.

Wanneer kan men nu spreken van een levenskunstpraktijk? Wanneer worden zelfzorg en autonomie echt in de praktijk gebracht? Hiertoe wil ik in het laatste hoofdstuk de twee begrippen gaan verbinden met de praktijk van de moedercentra. In hoeverre streven moedercentra met hun pijler zelfbeheer, echt naar autonomie en hoeverre kan gesteld worden dat ze aan zelfzorg werken?

In het volgende hoofdstuk zal ik het denken van Gaby Jacobs over *empowerment* en het denken van Van Mens-Verhulst over kwetsbare groepen behandelen, omdat deze zich richten op de vrouwenhulpverlening. Ik meen dat Jacobs haar idee van *empowerment* ook inzichten geeft over de werkwijze van de moedercentra. Daarbij gaat *empowerment* uit van een situatie van kwetsbaarheid en onmacht in het werken aan zelfbeheer. Ik vermoed dat dit een waardevolle aanvulling is op de filosofie van de levenskunst.

## Hoofdstuk 3. Denken over *empowerment*

### § 3.1 Inleiding

Een term die midden jaren '90 opduikt in Nederland in de hulpverlening is *empowerment*. Deze term zegt iets over beheer en kracht, over het zelf dat de kracht heeft om weer eigenmachtig te worden. Eerst behandel ik de herkomst van het woord en de context waarbinnen *empowerment* gebruikt wordt. Hierbij is belangrijk dat *empowerment* uitgaat van een (persoonlijke of maatschappelijke) situatie van onmacht en de wil om hier zelf verandering in te brengen.

Daarbij behandel ik het denken van Jacobs. Zij verbindt *empowerment* met termen als kracht en kwetsbaarheid en geeft daarbij een krachtige omschrijving van *empowerment*.

Vervolgens behandel ik het denken van Van Mens-Verhulst, omdat zij inzichten geeft over kwetsbare groepen en posities waarin men zich kan begeven en van waaruit het lastig is zichzelf te bevrijden om tot zelfzorg of *empowerment* te komen.

### § 3.2 *Empowerment*: Een verkenning

'*Empowerment* is het besef dat iemand ondanks beperkingen een waardevol mens is en er vervolgens voor te zorgen dat deze waardevolle mens tot zijn recht komt.'<sup>100</sup>

Met deze mooie woorden opent Roland Friele het voorwoord van het boek *Empowerment, eigenmachtig in de hulpverlening*. In dit boek wordt vanuit verschillende hoeken van de hulpverlening ingegaan op het begrip *empowerment*. Het is opvallend dat in dit citaat al een kernprobleem van het begrip verborgen zit. Zijn woordkeus impliceert dat de *empowerende* hulpverlener er voor *zorgt* dat de ander 'tot zijn recht komt', dat het dus eigenlijk een zaak is van de hulpverlener. Terwijl het toch juist de inzet en de motivatie van de cliënt zelf vaak is die ervoor zorgt dat men tot zijn recht komt.<sup>101</sup>

In mijn eigen woordenboek kan ik het woord *empowerment* überhaupt niet vinden, misschien gezien de jaaruitgave van 1992 niet eens zo vreemd.<sup>102</sup>

---

<sup>100</sup> Friele, R. (1998). In voorwoord: *Empowerment, eigenmachtig worden in de hulpverlening*. p. 7

<sup>101</sup> De Vries, S. (2007). *Wat werkt?* In dit boek wordt duidelijk dat het vaak *common factors* zijn die het effect van de hulpverlening bepalen, vooral de motivatie van de cliënt zelf.

<sup>102</sup> Koenen, M. (1992). *Wolters' Handwoordenboek Nederlands*

*Empowerment* is een woord dat is herleid van het woord Engelse werkwoord to *empower* wat volgens het *Oxford Dictionary* betekent: het verlenen van macht of kracht, dus een handeling in interactie tussen personen, waarbij een persoon macht of kracht overdraagt aan een andere persoon.<sup>103</sup>

Het heeft zijn wortels in de 'sociale actie'-ideologie van de jaren zestig in de vorige eeuw. Die ideologie was een reactie op de maatschappelijke misstanden in de VS die destijds vooral in de grote steden plaatsvonden. Aan het eind van de jaren zeventig dook de term *empowerment* ook steeds vaker op in discussies over strategieën voor sociale preventie en interventie. Deze discussies kwamen uit de hoek van de *community psychology* en de *community organization*.<sup>104</sup>

### **Rappaport**

Een naam die hier vanaf de jaren '80 vaak valt is Julian Rappaport, inmiddels emeritus professor *Community Psychology*, aan de universiteit van Rochester.<sup>105</sup> Hij ziet *empowerment* als een proces waarbij mensen, organisaties en gemeenschappen 'meester worden over hun eigen bestaan'. Hij gaat ervan uit dat er altijd meer dan één oplossing bestaat voor een probleem. Om een completer beeld te krijgen van de mogelijkheden om levensproblemen op te lossen en te bestrijden, moeten de manieren waarop mensen hun problemen aanpakken worden vergeleken met de oplossingen door professionals aangereikt. Van hieruit kan dan een gepaste oplossing voortvloeien, in samenspel met professional en cliënten.<sup>106</sup>

### **Steenbrink**

Begin '90 duikt de term op in Nederland. Arnold Steenbrink, trainer en docent, beschouwt *empowerment* in een publicatie over een project van wijkgericht gezondheidswerk als een leerproces, een vormingsproces van mensen dat tot doel heeft de zelfsturende vermogens van het individu te vergroten en te versterken.<sup>107</sup>

Een goede vertaling van *empowerment* is lastig te vinden, omdat *power* in de Nederlandse taal twee vertalingen kent, macht en kracht. *Empowerment* is zodoende niet te vertalen met woorden als emancipatie, zelfbeschikking of assertiviteit. In *empowerment* komt juist

---

<sup>103</sup> Ree, de L. *Empowerment in de hulpverlening*. In: T. Royers, L. de Ree & G. Verbeek (Eds.) (1998)

<sup>104</sup> Idem

<sup>105</sup> [www.psych.uiuc.edu/people](http://www.psych.uiuc.edu/people)

<sup>106</sup> Steenbrink, A. (1992) *Gezondheid in eigen hand*.

<sup>107</sup> T. Royers, L. de Ree & G. Verbeek (Eds.) (1998) p. 14

combinatie tot zijn recht van het bestrijden van achterstelling; emancipatie, en het verkrijgen van macht en kracht; zelfbeschikking of zelfbeheer.

### § 3.3 Afscheid nemen van onmacht

De beginsituatie van het proces van *empowerment* is vaak een situatie van onmacht, van vervreemding en hulpeloosheid. Het individu heeft het gevoel geen greep te hebben op zijn eigen leven. Zijn leven wordt door zijn omgeving bepaald. Hij berust in de gegevens van alledag en laat zijn stem niet (meer) horen, omdat het allemaal toch niets uithaalt: Paolo Freire (1921-1997) schrijver, onderwijzer en hoogleraar in Brazilië sprak hier erg poëtisch van het opgesloten zijn in de 'cultuur van het zwijgen'.<sup>108</sup>

Deze situatie is vaak maatschappelijk geconstrueerd. Ze ontstaat, grotendeels ongewild en onbewust, in de voortdurende interactie tussen het individu en zijn sociale omgeving. Het gaat om een situatie die is ingebed in en die versterkt wordt door het hele weefsel van maatschappelijke instituties. *Empowerment* krijgt zijn kleur afhankelijk van het individu en de sociale situatie waarop het proces betrekking heeft.<sup>109</sup>

*Empowerment* betekent afscheid nemen van een leven in onmacht. Vanuit een situatie van machteloosheid, berusting en ontmoediging het leven (weer) in eigen handen te nemen. In plaats van object te zijn en bepaald te worden door zijn omgeving, een *subject* zijn dat zijn leefwereld zelf actief vorm geeft. Het individu wordt dan niet langer bepaald door de sociale positie die hem ooit is 'toegewezen', maar gaat zelf zijn levensroute kiezen en neemt daarbij het stuur in eigen handen. Stuurman worden van het eigen leven is echter extra moeilijk voor mensen die zich in een (economisch en sociaal) kwetsbare positie bevinden, voor mensen voor wie (economisch en sociaal) overleven een *fulltime* bezigheid is.<sup>110</sup>

#### Wil tot zelfbeschikking

Juist die eerste individuele stappen in een (economisch of sociale) kleine ruimte het moeilijkst. Die allereerste stappen uit de onmacht of onwetendheid zijn eenzaam en zwaar en die eenzame stappen zijn het belangrijkste. De moeder die zich voor het eerst aanmeldt voor een cursus Engels, de werkloze analfabeet die zich aanmeldt voor leesles, de allochtone

---

<sup>108</sup> Freire wordt vaak beschouwd als één van de belangrijkste grondleggers voor het denken in termen van empowerment. Uit: Drunen, D. (2002) *Empowerment, Hype of harmonie?!*

<sup>109</sup> Jacobs, G. (2001). *De kracht van kwetsbaarheid*. p. 87

<sup>109</sup> Steenbrink, A. (1998). In: T. Royers, L. de Ree & G. Verbeek (Eds.) p. 14

vrouw die wil leren fietsen. Die eerste stap is juist zo zwaar, omdat hij gemotiveerd moet zijn. Er moet een drang zijn om in beweging te komen, om vanuit de onmacht weer bestuurder te worden. Waar het om gaat is de wil om ‘zelfbeschikking over de alledaagse bestaansvoorwaarden (opnieuw) tot stand te brengen’.<sup>111</sup>

Deze wil is dus niet gegeven. Die wil tot zelfbeschikking moet ergens worden opgewekt, er moet een stuk zelfwaardering aan ten grondslag liggen. Ik moet inzien dat ik van waarde ben om ook mijzelf te besturen. Ik moet ervan overtuigd zijn dat mijn autootje een goede is en dat hij het waard is om na te kijken en er geld in te steken. Ik moet mijzelf waarderen, voordat ik mezelf kan motiveren tot verandering en zelfbeschikking.

Hier wordt de lastige vicieuze cirkel duidelijk waarin kwetsbare groepen zich bevinden, de weg naar de hulpverlening, de weg naar zelfzorg, moet gemotiveerd zijn. Om gemotiveerd te zijn, moet men al een hele reis afgelegd hebben. De motivatie moet getriggerd worden door iets, vaak is dat een noodlottige gebeurtenis, een omwenteling in iemands leven, soms is dat het inzicht dat men het waard is om aan te werken. Voordat ik in de auto stap voor een testrit, heb ik al gezocht naar een auto, heb ik al gebeld voor een afspraak, heb ik al ingezien en uitgerekend dat ik een auto wíl én kan betalen.

### **§ 3.4 Gaby Jacobs. *Empowerment*: De kracht van kwetsbaarheid**

Gaby Jacobs, docent en onderzoekster, verbonden aan Fontys Hogeschool in Tilburg, gaat in haar boek *De paradox van kracht en kwetsbaarheid* via de feministische hulpverlening en het humanistisch raadswerk in op *empowerment*.<sup>112</sup> Langs een aantal kenmerken van de vrouwenhulpverlening komt ze tot een definitie van *empowerment*, waarin ze kracht en kwetsbaarheid weet te verbinden.

#### **Drie kenmerken van de vrouwenhulpverlening**

Om tot een begripsbepaling te komen van *empowerment*, geeft ze drie centrale kenmerken van de feministische hulpverlening en meent dat deze drie in hun samenhang als *empowerment* kunnen worden aangeduid. Hierbij wordt uitgegaan van de eigen vermogens en vaardigheden van mensen om zelf gewenste veranderingen in hun persoonlijke leven en leefomstandigheden aan te brengen.<sup>113</sup>

---

<sup>111</sup> Idem, p. 14

<sup>112</sup> Jacobs, G. (2001).

<sup>113</sup> Idem, p. 46



## **Contextualiteit**

Het eerste kenmerk is het *politiserende en expliciete normatieve karakter van de feministische hulpverlening*. Hiermee doelt ze op de bredere context waarin de problemen van cliënten worden gezien en waar ook de hulpverleners de cliënten stimuleren om hun problemen in een bredere objectieve context te beleven. Daarbij is de kritische houding van de hulpverlener ten opzichte van het effect op de vrouwelijke ontwikkeling van dominante waarden in onze westerse cultuur zoals autonomie en individualiteit, expliciet en bespreekbaar binnen de hulpverlenerrelatie.

## **Macht en gender**

Ten tweede is binnen de feministische hulpverlening veel *aandacht voor macht en gender*. Gender wordt omschreven als de sociaal culturele betekenissen en praktijken die bij het biologische man- of vrouw-zijn van invloed zijn. Vooral gender is van grote invloed op het ontstaan van specifieke problemen van vrouwen. Hierbij kan men verschillende lagen definiëren: de persoonlijke beleving van het geslacht als de *persoonlijke laag van gender*, de beleving van het man en vrouw-zijn in relaties als de *inter-persoonlijke laag van gender*, en maatschappelijk beelden en praktijken die er heersen rondom het man- of vrouw-zijn als *maatschappelijke laag van gender*.<sup>114</sup> De erkenning en gevoeligheid voor de invloed van gender op ontstane problemen is tekenend voor de feministische hulpverlening en daardoor ook een van de grootste verdiensten voor de rest van de hulpverlening.

## **Kracht en kwetsbaarheid**

Als laatste kenmerk noemt Jacobs de *paradox van kracht en kwetsbaarheid*. Hierbij bespreekt ze verschillende invloeden die vrouwen tegenkomen in hun ontwikkeling.

Van de invloed die meisjes al op jonge leeftijd ondervinden in hun ontwikkeling doordat ze bijvoorbeeld ander speelgoed krijgen, stereotype beelden over man en vrouw-zijn krijgen voorgeschoteld in sprookjes en doordat er andere spelletjes met ze gespeeld wordt, tot de invloed van geïnternaliseerde onderdrukking, waarbij individuen bepaalde vooroordelen van de dominante cultuur verinnerlijken en zelfs aanvaarden.<sup>115</sup> Volgens Jacobs gaat het erom dat de zelfvormgeving van vrouwen veelal van buitenaf wordt geconstitueerd en dat de ontwikkeling van vrouwen zodoende vooral gestalte krijgt binnen de verschillende relaties die vrouwen aangaan en binnen de maatschappelijke contexten en culturele betekenisssystemen

---

<sup>114</sup> Idem, p. 40-42

<sup>115</sup> Idem, p. 44

die haar omgeven. Dit maakt hen dus kwetsbaar voor niet eigen dominante beelden en waarden en normen, waarbij juist in de feministische hulpverlening dus expliciet wordt gezocht naar vermogen en kracht vanuit de erkenning van deze kwetsbaarheid.<sup>116</sup>

Daarbij kan men stellen dat de inhoud van de beelden, waarden en normen waarmee meisjes worden beïnvloed een kwetsbaarheid en afhankelijkheid illustreren die bij jongetjes veelal ontbreekt.

De drie kenmerken vormen tesamen het raamwerk dat Gaby Jacobs omschrijft als *empowerment*: namelijk *het uitgaan van de eigen vermogen en vaardigheden van mensen om zelf gewenste veranderingen in hun persoonlijke leven en leefomstandigheden aan te brengen*.<sup>117</sup>

Het accent op onvermogen of het afwezig zijn van macht, het uitgaan van de kracht van vrouwen en de mogelijkheid tot zelfhulp, waarbij vrouwen op eigen initiatief en kracht hulp vragen, maakt dat *empowerment* een centrale plaats inneemt in de feministische hulpverlening.

## **Gevaren**

Belangrijk is dat *empowerment* dus een maatschappelijke component in zich draagt, dat de persoonlijke *empowerment* niet los gezien kan worden van de maatschappelijke omstandigheden. Jacobs wijst op het gevaar van *blaming the victim* wanneer er te zeer op persoonlijke *empowerment* wordt gehamerd. De cliënt moet dan veranderen in plaats van de omstandigheden die hem zo maken, zo dreigt het *empowerment* van de ‘beleving’ te worden, een innerlijke *empowerment*.

Een probleem in de maatschappelijke context plaatsen wil nog niet zeggen dat daarmee ook iets verandert in die context.<sup>118</sup> Dus de persoonlijke *empowerment* is erg belangrijk, maar de grens wordt vaak gesteld door de maatschappelijke omstandigheden. Op welk niveau wil men verandering en waar is er verandering mogelijk? Denk hierbij aan de notie ‘speelruimte’ van Foucault (zie hoofdstuk 2). Het is van belang bewust te zijn van de ruimte die men heeft om de eigen vrijheid in praktijk te brengen; het is noodzakelijk de grenzen te kennen, zonder daarbij echter de grenzen klakkeloos te accepteren.

---

<sup>116</sup> Idem, p. 46

<sup>117</sup> Idem, p. 46

<sup>118</sup> T. Royers, L. de Ree & G. Verbeek (Eds.). (1998). p. 82

### § 3.5 Kern van *empowerment*

Waar Robert Friele begon met het besef van beperkingen en waardevolheid van mensen, Rappaport en Steenbrink het hebben over meester worden van het bestaan of de zelfsturende vermogens vergroten, noemt Jacobs het helpen bij *gewenste veranderingen*. Dit gaat verder dan alleen het meesterschap over het eigen bestaan; ze geeft hier mee aan dat de motivatie van de cliënt zelf van groot belang is. De nadruk die Rappaport en Steenbrink leggen op het idee dat *empowerment* een leerproces is daarbij waardevol. *Empowerment* is geen kant-en-klaar recept, net als levenskunst is *empowerment* een kunde die geleerd moet worden, die men moet onderhouden en die men af en toe moet bijspijkeren.

Dus met Gaby Jacobs zou ik *empowerment* omschrijven als een *leer- en bewustwordingsproces waarbij men uitgaat van de eigen (zelfsturende) vermogens en vaardigheden van mensen om zelf (zelfbeheer) gewenste veranderingen in hun persoonlijke leven en leefomstandigheden aan te brengen*.

### § 3.6 Janneke van Mens-Verhulst. Vormen van onderdrukking

Om een beeld te krijgen van kwetsbare posities en de vormen van onderdrukking waaruit men zichzelf moet bevrijden wil men tot levenskunst of *empowerment* komen behandel ik het denken over onderdrukking van Janneke van Mens-Verhulst, oud-hoogleraar in de vrouwengezondheidszorg. Ze heeft veel geschreven over diversiteit, zorg en vrouwenhulpverlening en de rol van sekse/gender en etniciteit in de hulpverlening. Daarbij zijn volgens haar openheid en kennis naar deze invloeden belangrijk in goede hulp- of zorgverlenerprocessen.

Volgens Van Mens-Verhulst is de maatschappelijke participatie van vrouwen nog altijd minder doordat in het socialisatieproces van vrouwen nog steeds voornamelijk wordt gerefereerd aan de mannelijke idealen die worden gewaardeerd in de westerse cultuur, bijvoorbeeld intellect, vakbekwaamheid, ambitie en succes. Veel vrouwen hebben hierbij bovendien vaak de gedragingen en verwachtingspatronen ten aanzien van het vrouwelijke verinnerlijkt, denk aan Freire (zie paragraaf § 3.2 *Empowerment als afscheid nemen*) en zijn idee van de geïnternaliseerde onderdrukking, waarbij men de vooroordelen van de dominante cultuur verinnerlijkt en aanvaardt. *Empowerment* is er allereerst op gericht om zich deze vorm van onderdrukking bewust te worden.

Van Mens-Verhulst ziet onderdrukking als de machtsuitoefening van de ene groep/mens over de ander, zodat deze beperkt wordt in het uiten van gevoelens, gedachten, behoeften en gedragingen.<sup>119</sup> Ze onderscheidt diverse vormen van onderdrukking om duidelijk te maken dat onderdrukking breed kan zijn en dat het geen absolute toestand is waarin een mens of groep zich bevindt.

### **Uitsluiting**

Ten eerste *uitsluiting*: onderdrukten verschijnen in de dominante cultuur of sociale omgeving slechts als ‘de ander’ en hebben daardoor nauwelijks een eigen gezicht en worden hierdoor buitengesloten. Ze voldoen niet aan de norm en er is geen of nauwelijks plek voor het verschil dat de onderdrukte groep kenmerkt. Als voorbeeld noemt ze de lengtenorm bij politie en leger, waardoor klein zijn niet wordt geaccepteerd en dus wordt buitengesloten.

### **Marginalisering**

Ten tweede *marginalisering* ten opzichte van het arbeidsproces: dit gaat gepaard met het etiket improductief of inactief. Mensen worden buitengesloten omdat ze niet deelnemen aan het arbeidsproces. Het niet kunnen deelnemen aan het arbeidsproces door gezondheid, leeftijd en gebrek aan werkervaring heeft vaak grote gevolgen en leidt tot financiële ‘verafhankelijkheid, verlies van ontplooiingsmogelijkheden en sociale waardering.’<sup>120</sup>

### **Uitbuiting**

Men wordt uitgebuit wanneer men niet zelf van de opbrengst en eer van het gedane werk kan genieten. In uitbuiting heeft men weinig te zeggen over het werk, denk hierbij aan illegale werkers of thuiswerkers. Deze zijn vrijwel onzichtbaar en hebben nauwelijks een stem, wat de kans op verdere uitbuiting weer vergroot.

### **Deskundologische onderdrukking**

Hierna komt wat ze noemt de *deskundologische onderdrukking*, naar een term van Harry Kunneman, die we tegenkomen in de vorm van het loket, de witte jas, de toga en wat we horen in bijvoorbeeld taalgebruik.<sup>121</sup> De bevoorrechte status is dan gebaseerd op opleiding, beroep en functie. Op grond hiervan krijgt men dan handelingsruimte toegekend, die zich

---

<sup>119</sup> Mens-Verhulst, J. van (1996). Diversiteit als bron van zorg. p. 8 ev

<sup>120</sup> Financieel volledig afhankelijk zijn van anderen, cq instanties

<sup>121</sup> Kunneman, H. (1990). Humanisme, postmodernisme en het deskundologisch regime.

vervolgens ook buiten het werk uitstrekt en waarover doorgaans weinig verantwoording over hoeft te worden afgelegd. De positie van de onderdrukte wordt juist gekenmerkt door het ontbreken van zeggenschap over eigen werk, belemmeringen in het ontwikkelen van capaciteiten en weinig respectvolle bejegening in het gewone sociale verkeer door een gebrekkige status.

### **Fysieke onderdrukking**

*Fysieke onderdrukking* is onderdrukking in de vorm van fysiek geweld, waarbij de ander wordt ontmenselijkt en niet meer wordt beschermd door omstanders of instanties. Hierbij is de onderdrukte onzichtbaar, meestal slachtoffer genoemd, maar vaak in de vrouwenhulpverlening aangeduid als ‘overleefsters’, om de kracht van de onderdrukten aan te tonen. Samen met groepsspecifieke bestaansknopen en overlevingsstrategieën geven deze onderdrukkingdimensies volgens Van Mens-Verhulst meer inhoud aan het hulpverleningsproces. Ze maken duidelijk dat onderdrukkingsprocessen niet statisch zijn, evenmin als sekse/gender, leeftijd, religie, klasse en etniciteit dat zijn. Met aandacht voor de problemen die vanuit deze gebieden kunnen ontstaan, kan men beter aansluiten bij de problemen van de ander.<sup>122</sup>

Marginalisering en deskundologische onderdrukking zijn vormen die in onze westerse cultuur vaak latent aanwezig zijn, waardoor het lastig te herkennen is. Als de onderdrukten de onderdrukking nauwelijks kunnen benoemen of herkennen (denk aan de geïnternaliseerde onderdrukking) zal er weinig veranderen. Om tot *empowerment* of zelfzorg te komen is het juist van belang een zelfbewustzijn te creëren waarin men bewuster omgaat met grenzen. De vrouwen die we tegenkomen in de moedercentra zijn vaak werkloos, alleenstaand, allochtoon of hebben financiële moeilijkheden. Ze kunnen gezien worden als een gemarginaliseerde groep. Werkloosheid zorgt vaak voor financiële problemen, beperktere ontplooiingsmogelijkheden en het missen van werkervaring. Een taalachterstand versterkt dit alleen nog maar. Denk aan een allochtone vrouw die een docent wil uitleggen dat haar zoon moeite heeft met lezen en daardoor zo lastig is, terwijl de docent de jongen vooral lastig en vervelend vindt.

---

<sup>122</sup> Mens-Verhulst, J. van (1996) p. 12-13

### § 3.7 Besluit

*Empowerment* is een leer- en bewustwordingsproces waarbij men uitgaat van de eigen (zelfsturende) vermogens en vaardigheden van mensen om zelf (zelfbeheer) gewenste veranderingen in hun persoonlijke leven en leefomstandigheden aan te brengen.

Om vanuit situaties van onmacht en onderdrukking tot zelfbeheer te komen moet men al behoorlijk wat inzicht hebben in de eigen situatie. Men moet de onmacht en onderdrukking inzien en erkennen om te kunnen veranderen. Het bevorderen van het bewustwordingsproces ten aanzien van onderdrukking is dan een eerste inzet van het hulpverleningsproces.

De aandacht voor diversiteit en contextualiteit in de vrouwenhulpverlening geeft hulpverleners meer inzicht in de problematiek van kwetsbare groepen. Het is daarbij niet alleen van belang dat men uitgaat van vaardigheden en vermogens, maar vooral dat de cliënt gemotiveerd is.

*Empowerment* toont de noodzaak en moeilijkheid van zelfzorg. Om tot zelfzorg te komen is het van belang om vanuit situaties van onmacht en afhankelijkheid het eigen leven weer in beheer te nemen. Zoals dat ook duidelijk werd bij levenskunst is hierbij kennis van de context erg belangrijk. Echter de context waar *empowerment* van uitgaat, is een situatie van onmacht die vaak maatschappelijk gesitueerd is, dus situaties van marginalisering, uitbuiting of deskundologische onderdrukking. Deze situaties van onmacht zijn niet zomaar bewust of inzichtelijk te krijgen, daar de betrokkenen de onderdrukking vaak hebben geïnternaliseerd. In deze gevallen is het zeer moeilijk om tot zelfzorg of *empowerment* te komen is, de motivatie ontbreekt dan volledig.

Het gevaar van *empowerment* blijft erin bestaan dat er dan te veel op de persoonlijk *empowerment* wordt gehamerd zoals Jacobs aangaf, terwijl deze persoonlijke *empowerment* niets zal veranderen aan de maatschappelijke gesitueerdheid van de onmacht.

Daarom is het van belang dat de aanzet of eerste stap tot *empowerment* gemotiveerd is vanuit zichzelf. De ander is van belang in helpen verwezenlijken van wenselijke veranderingen, maar de motivatie moet van binnenuit komen. Dit is een erg lastig punt bij *empowerment* want hoe kan men een ander motiveren? En hoe kan men uitgaan van kracht als men juist in de onmacht verkeert?

In het volgende hoofdstuk zal ik ingaan op de zorgethiek, omdat in de theorie van de zorgethiek het belang van de ander nader is uitgewerkt. Daarbij herwaardeert de zorgethiek de term zorg en is het mensbeeld wezenlijk anders dan dat bij *empowerment* en de levenskunst.

## Hoofdstuk Vier: Ethiek van de zorg

### § 4.1 inleiding

Vanuit de uiteenzetting van levenskunst, zelfzorg en *empowerment* wil ik ingaan op de zorgethiek. De zorgethiek is een oriëntatie van de ethiek die een andere invulling geeft van het begrip autonomie in de zorg en een ander licht schijnt op het begrip zorg. Zorg wordt breder gezien dan de zorg voor zieken of zwakken, zorg is een menselijke conditie die we in onze zoektocht naar het goede leven dienen in te vullen. Zorg erkent daarbij de fundamentele rol van de ander in mijn goede leven en herwaardeert daarmee waarden als kwetsbaarheid, relationaliteit en zorgzaamheid. Eerst zal worden ingegaan op de betekenissen en contexten van zorg. Hierna zal ik ingaan op de huidige problemen in de zorg die samengehangen met onze huidige opvatting van zorg. Zorgethiek is hier een reactie op, langs een aantal zorgethici wordt duidelijk dat er momenteel een ander mensbeeld ten grondslag ligt in de zorg, dan er volgens de zorgethici nodig is wil men kunnen spreken van goede zorg en kwaliteit van leven.

### § 4.2 Zorg: een verkenning

Het denken over zorg is complex. Het staat voortdurend op de politieke agenda, wordt uitgemolken in reclames en maatschappelijke discussies, zonder dat iemand echt een sluitende definitie heeft van wat nu precies zorg inhoudt. Zorg komt veelvuldig voor in ons dagelijkse woordgebruik, ergens voor zorgen (het eten, de ouders, kinderen, de planten), zorgen maken over, bezorgd zijn, zorgzaam, zorgvuldigheid, enzovoorts. Daarbij is *de zorg* een instituut geworden waar we een verdeling zien van care, de verpleegkundige en verzorgende zorg voor zieken, en cure, de medisch-technische behandeling in de gezondheidszorg.

Wanneer ik mijn ouderwetse dikke Koenen woordenboek erbij pak, lees ik bij zorg: zorgvuldigheid, aandacht, en zorgzaamheid staan. Daarnaast wordt zorg omschreven als liefderijke bezorgdheid: bewaking, oppassing, ongerustheid en kommer, zware woorden eigenlijk. Bewaking heb ik nodig tegen iets slechts, oppassen moet ik voor gevaar, ongerust ben ik om zwakkeren, kleine kinderen of mijn oude oma, en kommer! Kommer heeft te maken met nood. Allemaal niet alledaagse woorden die zorg omschrijven. Zorg heeft zo te maken met nood, gevaar en onrust, en is daarbij vol van aandacht en kan liefdevol zijn. Het blijft echter iets ‘ongewoons’ wat het normale leven doorbreekt, in deze beschrijving althans.

### § 4.3 Zorg als *cure*

Binnen de gezondheidszorg is de laatste jaren vooral veel aandacht voor kwaliteitsverbetering van de zorg als *cure*. Van Houten en Van Lieshout geven aan dat het echter ontbreekt aan morele fundering, wanneer het gaat over verdere verbetering en institutionalisering van zorg en welzijn.<sup>123</sup> Terwijl we een steeds grotere afhankelijkheid zien van zorgsystemen, juist door de verschraling van het gemeenschapsleven, zien we ook dat de zorgsystemen verre van persoonlijk zijn.<sup>124</sup> Wat goede zorg is wordt vaak in termen van het medisch-technisch handelen gedacht, waarbij vooral de waarde zorgvuldigheid van belang is.

Andries Baart schreef erg krachtig over de zorg rondom zijn zieke moeder: *Op 1 mei 1991 overleed mijn moeder en ik vroeg me af waarom er wel naar haar bloed was gekeken, maar niet naar haar, wel in het pipet en niet in haar ogen.*<sup>125</sup> Iedereen kent ze wel, de vervelende verhalen uit de zorg, wachtlijsten, onpersoonlijke bejegening, foute prognoses of diagnoses. Maar in dit voorbeeld komt het andere geluid aan bod. Menselijke fouten zorgen voor vervelende ervaringen in de gezondheidszorg, maar vooral de zorg zelf is onpersoonlijk en gaat vaak voorbij aan de menselijke waardigheid! De zorg is doorgeschooten in haar kwaliteitsverbetering en professionalisering, met als toppunt ‘Toyotafabriek is het ideaal van de zorg’.<sup>126</sup> Zorginstellingen zijn tegenwoordig fabrieken geworden! Zorg mist zo vaak zijn eigen essentiële aspect, namelijk aandachtigheid.

Natuurlijk werken er mensen in de zorg, die bewust voor de zorg hebben gekozen. Mensen die zin beleven aan het helpen en verzorgen van anderen. Mensen die het beste met de ander voor hebben. Het zijn deze mensen die het menselijke aspect in de zorg bewaken, al wordt ze dat soms lastig gemaakt door het logge systeem van regels en protocollen. Deze regels dienen de mens, maar zorgen soms ook voor onrecht en standaardisering, waarbij dan voorbij gegaan aan wordt aan het menselijke aspect. Dit maakt het werken in en de gezondheidszorg zelf niet altijd menswaardig.

Zorg als *cure* schiet dus regelmatig te kort en heeft dan weinig ruimte voor persoonlijke aandacht en aandachtige zorg. Dit begrip van zorg is echter beperkt. Zorg reikt verder en doorweeft het gehele menselijke leven, zoals bijvoorbeeld Tronto betoogd.

---

<sup>123</sup> Van Houten, D. (1994). De institutionalisering van zorg. In: Manschot, H. *Ethiek van de zorg*. Hierin wordt de verdere institutionalisering van de zorg en het ontbreken van een werkelijk morele overdenking of normatieve argumentatie kritisch behandeld.

<sup>124</sup> Idem, p. 20-21

<sup>125</sup> Baart, A. (2005). *Aandacht, etudes in presentie*. p. 13

<sup>126</sup> Krantenartikel uit de Volkskrant 2004, geciteerd door Van Heijst, A. (2005) In: *Menslievende zorg*. p. 26



## § 4.4 Joan Tronto. Zorg als proces

Volgens Joan Tronto is zorg ‘een specifieke activiteit die alles omvat wat wij doen om onze wereld zo in stand te houden, te continueren en te herstellen dat we daarin zo goed mogelijk kunnen leven.’<sup>127</sup> De wereld sluit onze lichamen, ons persoon zijn en onze omgeving in. Dat alles proberen we met elkaar te verbinden in een complex, leven instandhoudend web.’<sup>128</sup>

Deze visie is door vele schrijvers over zorg overgenomen en vat zorg op als intrinsiek onderdeel van het menselijk bestaan.<sup>129</sup>

Tronto, hoogleraar politieke wetenschappen en vrouwenstudies in New York, onderscheidt daarbij vier fasen in het proces van zorg, namelijk zich zorgen maken om (*caring about*), de zorg op zich nemen voor (*taking care of*), het verlenen van zorg (*care-giving*) en het ontvangen van zorg (*care-receiving*).

### Caring about

De eerste fase is die van de eerste impuls tot zorg, een betrokkenheid of een oog hebben voor een situatie. De zorg wordt waargenomen en de situatie wordt serieus genomen. Deze twee hoeven elkaar niet altijd op te volgen. Tronto gaat ervan uit dat in het oog vallen van de zorg ook betekent dat er een reactie volgt, een zorg-reactie wel te verstaan. Dat is natuurlijk nog niet gegeven. Men kan zorg zien maar niet reageren. De morele waarde die ten grondslag ligt aan deze eerste fase, namelijk aandachtige betrokkenheid, lijkt me dus een gewenste waarde, zoals ook überhaupt de eerste fase van zorg is. Dat men zich ergens zorgen om maakt betekent al iets van actie, ook al doet men niks. Een zorgvraag is moeilijk te negeren, er wordt altijd iets in beweging gezet. *Caring about* is dus niet alleen het oog hebben voor, maar ook reageren op de zorgvraag, of dit nu gaat over het schilderwerk van het huis of de zieke hond die naar de dierenarts moet. Men moet het eerst zien en het serieus nemen, wil men er zorg voor gaan dragen.

### Taking care

*Taking care of* kan men vertalen als ervoor zorgen dat of zorg dragen voor. Hierbij gaat men stappen ondernemen om iets aan de zieke hond of het belabberde schilderwerk te gaan doen.

---

<sup>127</sup> Deze paragraaf is gebaseerd op diverse bronnen, o.a. Tronto, J. (1993), Manschot, H. (1994), Verkerk, M. (1997), en Heijst, A. (2005).

<sup>128</sup> Oa in Manschot, H. (1994) p. 26 en Verkerk, M. (1997). *Denken over zorg*. p. 21

<sup>129</sup> Oa door zorg ethici Henk Manschot (1994), Marian Verkerk (1994, 1997) en Annelies van Heijst (1997, 2005, 2007)

Dat kan een telefoontje zijn, het gereed maken van een OK, of de benodigde materialen kopen/klaarleggen voor het schilderwerk ter voorbereiding op de derde fase. Deze tweede fase gaat over de verantwoordelijkheid die men al dan niet neemt voor het zorgdragen.

### **Care-giving**

De derde fase kan vertaald worden met het directe zorgen, het schilderen van het huis, het verzorgen van de zieke hond, oma, partner. In deze fase is competentie van de daadwerkelijke zorggever van belang, aangezien deze vanuit een aandachtige houding tot de verantwoordelijkheid van het daadwerkelijk zorgen is overgegaan.

### **Care-receiving**

In de laatste fase gaat het om de ontvankelijkheid van de zorgontvanger: in hoeverre het care-giving bij de care-receiver is ontvangen. Deze laatste fase van zorg maakt dat de zorg al dan niet goed is afgerond, goed is ontvangen en misschien voor verbetering vatbaar is.

### **Morele grenzen**

In haar boek *Moral Boundaries* werkt Tronto verder aan haar opvatting over zorg en haar 'zorg' over de strikte grens die er is tussen persoonlijke zorg en professionele zorg.<sup>130</sup> Professionals dienen hierbij vooral afstandelijk en verantwoordelijk om te gaan met cliënten/patiënten. Tronto bepleit een opheffing van de morele grenzen tussen privé en publiek. Dit houdt ook een opheffing in van de voor professionals belangrijke tegenstelling tussen persoonlijk en professioneel. Een voorstel waar meerdere zorgerthici, zorgverleners en zorgontvangers warm voor lopen.<sup>131</sup> Ik denk hierbij aan het warme en enthousiaste onthaal van de presentietheorie bij professionals uit diverse gebieden in de zorg.<sup>132</sup>

## **§ 4.5 Carol Gilligan. Een ander geluid!**

Tronto moet bezien worden in een redelijk nieuwe traditie van de (feministische/zorg-) ethiek. Ethiek is voorheen vooral een regelethiek geweest, hoe behoort ik juist te handelen, vanuit welke regels wordt mijn handelen gerechtvaardigd. Dus ook de medische ethiek gaat vooral over regels. Deze ethiek, in de traditie van Kant, is deontologisch, van het Griekse 'to deon'

---

<sup>130</sup> Tronto, J. (1993). *Moral Boundaries*.

<sup>131</sup> Heijst, A. (2003). Waar de presentietheorie allemaal goed voor is In: *Sociale Interventie 2*

<sup>132</sup> Baart, A. (2001). *Een theorie van presentie*.

wat 'dat wat moet' betekent. Verkerk schrijft in een interessant artikel hierover: '...ethiek bestaat in het leveren van gezuiverde morele kennis die de rationale toetsing doorstaat en die kan worden geformuleerd in duidelijk omschreven, algemene principes van zedelijkheid.' Hiermee kunnen dan 'praktische problemen' worden opgelost. Kortom de ethiek biedt theorieën aan waarmee licht wordt geworpen op de situatie van morele onoverzichtelijkheid.'<sup>133</sup>

In de professionele zorgverlening betekent dit dat de medische ethiek vooral een regelethiek is, en regels of protocollen destilleert voor de werkvloer. In het zoeken naar *juiste* zorg (lees rechtvaardige en zorgvuldige zorg) wordt de uitvoerende zorg vaak losgekoppeld van degene die denken over zorg en beslissingen nemen aangaande het zorgproces. Er treedt hierbij vaak standaardisering van het zorgproces op. Dit maakt het werken natuurlijk efficiënt en zorgvuldig, maar de uitvoerende zorgverleners spelen geregeld geen bepalende rol meer in het zorgproces.

## Gilligan

Sinds de publicatie van Carol Gilligans andere geluid, ligt deze ethiek onder vuur en is de zorgethiek zich verder aan het ontwikkelen.<sup>134</sup> Gilligan, hoogleraar onder andere aan de *New York University*, spreekt in haar boek *In a different voice* over een ander geluid, over een vrouwelijk geluid. Ze beweert dat vrouwen er een andere waardevolle ethiek op na houden als mannen, niet een ethiek die 'minder' is omdat hij anders is, maar een aanvullende (en volgens Gilligan misschien zelfs wel betere manier van ethisch denken). Zoals haar titel doet vermoeden wil Gilligan een stem laten horen, een andere, vrouwelijke stem, omdat deze volgens haar overstemd wordt door de mannelijke stem, omdat deze stem zichzelf ook laat overstemmen!

Gilligan laat zien dat de geluiden die we tot dan toe horen over de menselijke ontwikkeling vooral mannelijke geluiden zijn. Sterker nog, mannelijke ontwikkeling is de norm voor menselijke ontwikkeling.<sup>135</sup> Een passage uit haar boek:

*'My questions are about psychological processes and theory, particularly theories in which men's experience stands for all of human experience (...) As we have listened for centuries to the voices of men and the theories of development that their experience informs, so we have*

---

<sup>133</sup> Verkerk, M. (1997). p. 88

<sup>134</sup> Gilligan, C. (1982). *In a different voice*.

<sup>135</sup> Gilligan is een collega van Lawrence Kohlberg (1969), een ontwikkelingspsycholoog die 6 stadia in de menselijke ontwikkeling zag. Volgens Gilligan zijn in deze stadia vooral de mannelijke sekse als norm genomen, menselijk staat dus gelijk aan mannelijk, vrouwelijk is daarbij de afwijkende sekse.

*come more recently to notice not only the silence of women but the difficulty in hearing what they say when they speak. Yet in the different voice of women lies the truth of an ethic of care, the tie between relationship and responsibility, and the origins of aggression in the failure of connection.*<sup>136</sup>

Deze zorgethiek is situationeel, dialogisch en in de praktijk ingebed. Zorgethiek gaat over relaties, verantwoordelijkheid en zorgzaamheid.<sup>137</sup> Een ethiek waarin het vrouwelijke een stem krijgt en de basisvoorwaarde voor het menselijk bestaan bestaat uit intersubjectiviteit en relationaliteit.

## § 4.6 Zorgethiek

De volgende punten waar ik op zal ingaan voor een goed begrip van deze ethiek zijn:

- het opheffen van de strikte scheiding tussen het privé- en publieke leven
- verantwoordelijkheidspraktijken
- herwaardering van zorg als fundamentele notie van het menselijk bestaan
- een mensbeeld dat uitgaat van kwetsbaarheid en relationaliteit.

### § 4.6.1 Morele grenzen

Zorgethiek maakt zich sterk voor de doorbreking van de *moral boundaries*, zij is een reactie op de doorgesloten publieke moraal van autonomie en onafhankelijkheid. Dit heeft gezorgd voor een strikte scheiding tussen privé en publiek, waarbij zorg in het privéleven zich omringt door huiselijkheid, relationaliteit, warmte en onzichtbaarheid. Zorg in het publieke leven kenmerkt zich daarbij door professionaliteit, afstandelijkheid en protocollen. Zorg als aandacht, liefde en warmte is een privé-aangelegenheid geworden, iets wat niet in het publieke domein thuishoort.

In de zorgethiek wil men juist zorg als onderdeel van het menselijk bestaan herwaarderen, naast waarden als autonomie en zelfbeheer. Zorg is immers onderdeel van het bestaan, zorg maakt het leven waardevol en zinvol. Zo laat deze ethiek het andere geluid van Gilligan horen.

---

<sup>136</sup> Gilligan, C. (1982) p. 174

<sup>137</sup> Droogh, L. de & Maesele, T. (2008). Zorg en ethiek. In: *Alert, jrg 34*, p. 77 ev.

#### § 4.6.2 Zorg als verantwoordelijkheidspraktijk

Verkerk heeft met Manschot midden jaren '90 de bundel gepubliceerd 'Ethiek van de zorg: een discussie'.<sup>138</sup> Met deze bundel is ook in Nederland de zorgethiek zich verder aan het ontwikkelen. Zorg is volgens Verkerk een samenspel, een complexe praktijk van verschillende betrokkenen met hun eigen overwegingen en verantwoordelijkheden.<sup>139</sup> Zeker in onze maatschappij waarin zorg ondergewaardeerd is en als gevolg daarvan wordt uitbesteed en 'gefabriceerd,' is een andere kijk op zorg gewenst, want zoals van Heijst schrijft: 'De zorgsector, in het leven geroepen om leed te verminderen, produceert zélf met regelmaat van de klok lijden bij zorgontvangers en hun naasten, en in het spoor daarvan ook frustratie bij zorgverleners. Lijden toevoegen aan al bestaand leed gebeurt, met andere woorden, binnen een systeem dat de legitimatie ontleent aan het verminderen van smart.'<sup>140</sup> Wanneer we beseffen dat zorg aandachtigheid vraagt, zowel in het privéleven als in het publieke leven, dan wordt duidelijk dat zorg een verantwoordelijkheidspraktijk is waarin betrokken met elkaar moeten uitzoeken wat goede zorg is, wanneer men dus als gever en ontvanger kan zeggen dat de zorg aandachtig en betrokken is.

Zorg als verantwoordelijkheidspraktijk geeft een stem aan de zorgverlener en -ontvanger en met de definitie van Tronto van zorg als proces kan er met betrokkenen onderzocht worden in de praktijk waar de zorg te kort schiet of niet. Zorgethiek gaat dus juist over praktijken, over zorg als handelen in concrete situaties.

#### § 4.6.3 Zorg als menselijke conditie

Daarbij geeft Tronto midden jaren '90 een ander licht op zorg met haar definitie van zorg als typisch *menselijke* activiteit, die het *dagelijkse* leven vormgeeft. Haar indeling vier fasen van zorg maakt dat zorg ontleedbaar wordt. Zorg is zo een proces, en niet alleen een kwestie van regels en plichten. Het tekort van de zorgsystemen is het onpersoonlijke karakter waarbij zorg vooral activiteit is die doelmatig en efficiënt moet zijn. Alleen hoe voed ik mijn kinderen efficiënt op, hoe zorg ik doelmatig voor mijn oude moeder, hoe laat ik succesvol de hond uit, en hoe pak ik mijn relatie planmatig aan?

Zorg verdient een andere zienswijze, niet alleen protocollen en doelmatigheid zijn van belang, maar ook de overtuiging dat zorgen een onmisbaar onderdeel is van een zinvol leven. We moeten beseffen zorg intrinsiek is in onze zoektocht naar een menselijk zinvol bestaan. De

---

<sup>138</sup> Manschot, H. & Verkerk, M. (1994). *Ethiek van de zorg; een discussie*.

<sup>139</sup> Verkerk, M. (2003). Zorgethiek: naar een geografie van verantwoordelijkheden. In: Manschot, H. & Dartel, H. *In gesprek over goede zorg*. p. 181

momenten van geluk ervaren we tenslotte meestal samen, met onze geliefde, de kinderen, hond, familie of vrienden. Ook al brengen onze kinderen naar de crèche of het kinderdagverblijf, zetten we elke avond de afwas in de automaat, rijden we de auto naar de wasstraat, geven de hond mee met de uitlaatservice en bezoeken we onze ouders in het verzorgingshuis.

#### **§ 4.7.4 Kwetsbaarheid**

Zorgethiek gaat uit van een bestaan in kwetsbaarheid en fragiliteit in plaats van de gangbare ethiek die uitgaat van een bestaan in autonomie en rechtvaardigheid, waarbij zorg kan worden opgevat als ‘het betrokken antwoord op de kwetsbaarheid en behoeften van de ander’ in de prachtige omschrijving van Verkerk.<sup>141</sup> Kwetsbaarheid van mijn bestaan is daarbij fundamentele conditie die de zorgethiek herwaardeert. De mens is niet alleen vrij en autonoom, maar vooral kwetsbaar en afhankelijk. Mijn leven wordt gekenmerkt door aanrakingen of kwetsingen door anderen, onverwachte wendingen, leven en dood, ziekte. Dit maakt mijn leven juist zinvol. Dit maakt mijn leven zoals het is.

Het uitgaan van een bestaan in kwetsbaarheid maakt zorg alledaags. Zorg is dan geen doorbreking van het normale leven, maar zorg *is* het leven van alledag. De zorg voor een kind, ouder of buurvrouw is geen doorbreking van mijn leven, maar een normaal inherent onderdeel van mijn leven, een ziekenhuisbezoek kan dan worden gekenmerkt door aandachtigheid in plaats van door rechtvaardigheid.

Kwetsbaar zijn we wanneer we ons leven delen, wanneer we onszelf tonen, wanneer we ziek worden, ons durven te laten (aan)raken, ons verbazen of verwonderen, van iemand houden, we onze waarden en idealen nastreven, kortom wanneer we leven in dichte relatie met onszelf en met de ander. Zo kan ik vanuit de kwetsbaarheid van mijn bestaan werken aan mijn kwaliteit van leven en het vormgeven van mijn autonomie en vrijheid.

#### **§ 4.5.5 Relationaliteit**

Een visie waarbij zorg meer een waardevolle, zinvolle en alledaagse activiteit is, en waarbij waarden als verbondenheid, verantwoordelijkheid en empathie de basis vormen, gaat uit van relationaliteit.<sup>142</sup> ‘Anderen zijn onze zorg, omdat de ander een mens is die een leven leidt, net als ik, iemand wiens lot een menselijk lot is, net als het mijne. Met het erkennen van mijn eigen kwetsbaarheid als onlosmakelijk element van mijn bestaan, erken ik ook de ander als

---

<sup>140</sup> van Heijst, A. (2005). *Menslievende zorg: een ethische kijk op professionaliteit*. p. 33

<sup>141</sup> Verkerk, M. (1997) p. 96

iemand die mijn zorg vraagt. (...) ik kan niet zonder de ander, de ander kan niet zonder mij.<sup>143</sup> Zorg voedt het besef dat ik de ander zin geef, maar ook het besef dat de ander mijn bestaan zin geeft.

Het geluk van mijn bestaan is daarmee dus niet alleen afhankelijk van mij, mijn leefsituatie en hoe ik in het leven sta. Het goede leven wordt mede gevormd door de mensen om mij heen, ik word mede gevormd door de mensen om mij heen. Wanneer zorg mijn betrokken antwoord is op de behoefte van de ander, is zorg geen doorbreking van mijn alledaagse leven, maar een onderdeel van mijn dagelijkse leven. Tenminste wanneer ik mijzelf in een betekenisvolle relatie zie tot die ander. Dit kan alleen wanneer we relationaliteit als fundamentele notie van het menselijk bestaan erkennen.

Ik kan niet van de ander houden, zonder het gevaar dat die ander niet (meer) van mij houdt. Ik kan niet ten volle leven, wanneer ik niet erken dat de dood ook onderdeel is van het leven. Het leven is kwetsbaar, morgen kan ik horen dat ik kanker heb, of dat ik de loterij heb gewonnen, morgen kan mijn liefde mij verlaten of kan mijn zus vertellen dat ik tante word. Morgen kan ik samen met de buurvrouw genieten van de zon, kan ik knuffelen met mijn honden, kan mijn huis afbranden, kan ik van de trap vallen en blij zijn dat de buurvrouw me hoort, kan ik van verbazing achterover slaan als mijn zoontje zijn eerste stapjes zet. De ander geeft mijn leven zin, het leven is zinvol wanneer het geleefd wordt in de erkenning van de ander en het lot en dat maakt het kwetsbaar.

## § 4.7 Besluit

De zorgethiek is een reactie op de huidige regel-ethiek en de voorwaarden als autonomie en rechtvaardigheid. Het mensbeeld wat hieraan ten grondslag ligt kenmerkt zich door individualiteit, zelfstandigheid en doelgerichtheid. Deze ethiek sluit aan op ontwikkeling dat de zorg steeds verder institutionaliseert. Zorg is hierdoor kwalitatief, effectief en doelgericht. De zorgontvanger kan rekenen op een juiste en rechtvaardige behandeling van zijn of haar kwaal.

Daarbij zien we dat de huidige samenleving zich kenmerkt door een scheiding tussen privéleven en het publieke leven. Zorg hoort daarbij niet thuis in het publieke leven, maar vooral in de privésfeer. De zorg die we tegenkomen in de publieke sfeer is kwalitatief,

---

<sup>142</sup> Werkman L. (1994). Zorg en emancipatie: een schijnbare tegenstelling? In: Manschot, H. *Ethiek van de zorg*. p. 39

<sup>143</sup> Verkerk, M. (1997). p. 98-99

effectief en efficiënt, omdat hier een mensbeeld aan ten grondslag ligt wat uitgaat van autonomie, rechtvaardigheid en doelgerichtheid. Hierdoor is de zorg echter met regelmaat onpersoonlijk, onaandachtig en gaat uit van een zeer individualistisch mensbeeld.

Tronto bepleit een opheffing van de strikte scheiding tussen privé en publiek. Een scheiding die zorgt voor professionaliteit en zorgvuldigheid, maar die er ook voor zorgt dat (het werken in) de gezondheidszorg soms voorbij gaat aan het menselijke aspect.

Tronto heeft ook het proces van zorg opgedeeld in vier fases, namelijk aandacht en betrokkenheid, zorgdragen voor, zorgen om en ontvankelijkheid. De verdeling in vier fasen maakt dat het hele zorgproces bespreekbaar is tussen geveer en ontvanger, dat men kan uitzoeken waar iemand zijn verantwoordelijkheid ligt. Waar voorheen vooral werd nagedacht over enkel de derde fase, laat Tronto zien dat het de weg vooraf en de afronding van het daadwerkelijke zorgen net zo belangrijk zijn.

Verkerk vult dit aan met haar opvatting dat zorg een verantwoordelijkheidspraktijk is. Een praktijk waarin zorggever en zorgontvanger samen betrokken zijn en beiden verantwoordelijk zijn voor het goed verlopen van het gehele proces van zorg.

Gilligan roept op tot een ander mensbeeld, een vrouwelijker mensbeeld. Een mensbeeld waar zorg, aandachtigheid, betrokkenheid en kwetsbaarheid een plek in hebben. Dit mensbeeld vult het individualistische mensbeeld wat over het algemeen heerst in de zorg aan.

De zorgethiek zien dat zorg een belangrijke alledaagse menselijk notie is die het leven zin en vormgeeft, omdat ze uitgaan van een ander mensbeeld wat zich kenmerkt door kwetsbaarheid, afhankelijkheid, relationaliteit en eindigheid.

De herwaardering van de zorg en het uitgaan van een ander mensbeeld, waarin autonomie een bescheidener plek inneemt en vooral relationaliteit, betrokkenheid en kwetsbaarheid voorop staan maken dat de zorgethiek een goede ethische reflectie kan zijn die de praktijk van de moedercentra beschrijft. Hiertoe zal ik in het laatste hoofdstuk bekijken in hoeverre uitgangspunten van de zorgethiek in de moedercentra worden verwezenlijkt.



## Hoofdstuk 5 Conclusies en lessen

### § 5.1 inleiding

In dit hoofdstuk zal ik de moedercentra gaan vergelijken met de drie theorieën, de levenskunst, de *empowerment* en de zorgethiek.

Eerst geef ik enkele kritische noten bij elke theorie, ik probeer daarbij de vinger te leggen op zwakke of moeilijke plekken.

Hierna ga ik bij elke theorie bekijken in hoeverre belangrijke uitgangspunten worden gerealiseerd of verwezenlijkt in de moedercentra om zodoende te kunnen beoordelen of de moedercentra een goede praktijk kunnen worden genoemd van de levenskunst, *empowerment* of de zorgethiek

Tot slot zal ik de lessen beschrijven, die hieruit geleerd kunnen worden. Wat kunnen de theorieën leren van de praktijk van de moedercentra en wat voor adviezen kan ik aandragen aan de moedercentra vanuit de drie theorieën.

### § 5.2 Levenskunst kritisch bekeken

#### 1. Samenlevingskunst

Ten eerste is de oproep tot zelfzorg en de levenskunst een individuele bestaansethiek, welke lastig door te trekken is naar samenleven. De ander is van belang in mijn ontwerp van het goede leven, maar dat zegt nog niet zoveel over *hoe* met de ander te leven.

Het geeft niet aan hoe om te gaan met de ander die zo anders is. Wat als die ander mij niet wil erkennen? Het geeft handvaten hoe ik met deze miskennis om te gaan, maar niet hoe ik kan omgaan met die ander.

Dohmen geeft als voorbeeld van samenlevingskunst de prachtige metafoer van de jazzimprovisatie, waarbij men zijn uiterste best doet om met elkaar een goed stuk te spelen.<sup>144</sup> Echter die improvisatie lukt waarschijnlijk alleen als de musici al behoorlijk geoefend musici zijn! Levenskunst is ook een proces, iets dat we moeten oefenen. Is het tot die tijd maar een rommeltje?

Erg waardevol aan deze metafoer is het inzicht dat er naast geoefendheid vooral ook inzet nodig is.

## **2. Individualiteit of conformisme**

Daarbij is de filosofie van de levenskunst een filosofie gebaseerd op de antieke Westerse mannelijke filosofen. Hierbij zijn waarden als autonomie, zelfstandigheid en vrijheid van groot belang, waarbij deze waarden in de huidige filosofie van de levenskunst worden aangevuld, met meer aandacht voor intersubjectiviteit, contextualiteit en afhankelijkheid. Deze filosofie zet echter geen vraagtekens bij de fundamentele waarden van de westerse samenleving, namelijk autonomie, individualiteit en zelfontplooiing. Misschien zou het individu helemaal niet het uitgangspunt moeten zijn. Misschien is de mens eerder een kuddedier? Bewust van de gevaren hiervan, werp ik toch het idee op dat een mate van conformisme aan een groep ook een grote mate van waardering, warmte en veiligheid kan geven (naast de gevaren van overheersing, aanpassing e.d.). Uiteraard is de ander in levenskunst van groot belang, maar het vertrekpunt blijft bij het individu liggen.

## **3. Onbewust is onverschillig?**

Redelijk wat auteurs hebben zich gebogen over de vraag wat de aanzet tot zelfzorg vormt. Wanneer wordt men opgeroepen of gemotiveerd tot zelfzorg? Schmid gaf aan dat hij in zijn werk als filosofisch begeleider regelmatig mensen tegenkomt die door het lot ineens gedwongen worden om over hun leven en zichzelf na te denken. Schmid geeft aan dat hij vindt dat ze dat al veel eerder hadden moeten doen.

Ook Dohmen geeft aan dat het de onverschilligheid, halfslachtigheid en halsstarrigheid is die ervoor zorgen dat men zich onttrekt aan een bewuste levenshouding. De toespeling om een eind te maken aan de onverschilligheid impliceert dat er bij voorbaat een ongevoeligheid is geweest ten opzichte van het eigen leven. Is daarmee een onbewuste levenshouding dus onverschillig, ongevoelig, onwijs en halfslachtig?

Kan het leven niet al vol van zichzelf zijn, zodat de bewuste houding waar zelfzorg om gaat niet per se nodig? Kan iemand ook onbewust al goed voor zichzelf zorgen? Zorgt mijn buurvrouw die dagelijks haar tuintje bijknipt met een schaartje niet heel erg goed voor zichzelf, in haar eenvoud?

## **4. Zelfkennis**

Schmid schrijft dat vaak de ervaring van angst de aanzet is tot levenskunst. De angst voor de afgrond die iedereen volgens Schmid kent, dat angstige gevoel voor een zinloos en leeg leven,

---

<sup>144</sup> Dohmen, J. (2007). p. 186-187

een bodemloos en nietszeggend leven. Dit gevoel is iets wat ons overkomt, ‘dan grijpt plotseling, zonder een waarschuwing vooraf, en zonder enige reden, een naakte angst me bij de keel.’<sup>145</sup> Over deze ervaring kan men volgens Schmid niet ‘beschikken’, alleen over de houding hoe met deze ervaring om te gaan.<sup>146</sup> ‘Juist doordat die angst het leven in twijfel trekt kan in het ik een fijngevoeligheid ontstaan, die de voorwaarde voor wijsheid is: en het ik motiveren een eind te maken aan de onverschilligheid jegens zijn eigen leven en de zorg voor zichzelf op te nemen.’<sup>147</sup>

Deze angstige ervaring is de angst dat het leven zinloos is. Maar om die angstige afgrond te ervaren moet men al behoorlijk wat ervaring en zelfwijsheid in huis hebben. Om te beseffen dat het leven misschien wel zinloos is, moet men zichzelf al zo serieus nemen dat men over deze kwestie nadenkt. Zoals Dohmen aangeeft, ‘(..) op tijd ingrijpen. Dat is echter verre van eenvoudig: je moet al kunnen oordelen dat en wanneer iets fout gaat. Je moet ook begrijpen waarom iets fout gaat en je moet beoordelen of je inderdaad moet ingrijpen of dat het beter is om niets te doen.’<sup>148</sup> Dat is dus nogal wat! Is het niet onverschillig om ervan uit te gaan dat iedereen die dit niet doet of kan, niet moet zeuren als het te laat is?

Zou het niet beter zijn om er vooral van uit te gaan dat we roeien met de riemen die we hebben in dit leven dat nauwelijks te overzien is. Dat we ‘geluk’ hebben als we toekomen aan zelfzorg en levenskunst. Zelfbeheer en bewustwording vragen nogal wat daadkracht en reflectievermogen. Ik vraag me af of de oproep tot zelfzorg reëel en haalbaar is voor elk individu. Dat daarbij zelfzorg tot kwaliteit van leven leidt werpt de vraag op of het leven ook kwaliteit in zichzelf hebben zonder bewuste zelfzorg?

## **5. Zelfwaardering**

In de oproep tot zelfzorg zit de impliciete voorwaarde verborgen die ik al eerder heb benoemd als zelfwaardering. Zonder enig besef van eigenwaarde of mogelijkheid tot zelfwaardering valt er namelijk weinig voor zichzelf te zorgen. Om tot zelfkennis te komen, om zin te hebben in die zoektocht naar zichzelf moet er niet alleen die ervaring van angst zijn, maar vooral de motivatie. De wil om zichzelf te kennen is er echter niet, wanneer er nauwelijks sprake is van zelfwaardering. Deze zelfwaardering is nu eenmaal niet gegeven! Er moet heel wat werk verricht worden voor zelfzorgpraktijken aan de orde kunnen komen.

---

<sup>145</sup> Idem, p. 22

<sup>146</sup> Idem, p. 27

<sup>147</sup> Idem, p. 28

<sup>148</sup> Dohmen, J. (2007) p 36

Juist in mijn praktijkvoorbeeld is bij veel van de vrouwen deze zelfwaardering erg gering aanwezig. Er zijn vaak een aantal vormen van onderdrukking (buitensluiting, marginalisering en zelfs deskundologische onderdrukking) aanwezig die zelfwaardering in de weg staan. Ik meen dat er eerst al een behoorlijke mate van *empowerment* aanwezig moet zijn, voordat men aan zelfzorg toekomt. Ook Foucault noemde het belang van bevrijding voor het proces van zelfzorg. Hij zag echter deze bevrijding vooral in vrij zijn of worden van zichtbare macht. *Empowerment* is het doorbreken van de onmacht, om het bewust worden en doorbreken van latente vormen van macht.

## § 5.3 Moedercentra en zelfzorg

Om te kijken in welke mate de werkwijze van de moedercentra zelfzorg bevorderen verdeel ik de zelfzorg in vier thema's. Deze vier thema's zijn de 'pijlers' waaruit zelfzorg kan ontstaan. Ze vullen elkaar aan en zorgen dat het proces van zelfzorg continueert. De pijlers zijn:

- **Zelfkennis en waardeoriëntatie**
- **Handelen**
- **Besef van tijdelijkheid en contextualiteit**
- **Vormgeven van autonomie en vrijheid**

### § 5.3.1 Zelfkennis en waardeoriëntatie

Uit de onderzoeken blijkt dat maar een klein deel van de vrouwen naar een moedercentrum worden getrokken door hun motivatie tot ontwikkeling.<sup>149</sup> Veruit het grootste deel komt uit sociale motieven en worden dan vaak meegenomen door een vriendin. Ondanks dat de meeste vrouwen dus niet zozeer komen voor ontwikkeling, blijkt dat regelmatig en langdurig bezoek, (60 % van de respondenten uit het onderzoek geeft aan vaak in het moedercentrum te komen<sup>150</sup>) leidt tot het vergroten van de ontwikkeling.<sup>151</sup> Hiermee is niet gezegd dat dit ook leidt tot het vergroten van de zelfkennis. Toch maak ik op uit aspecten die als belangrijk worden genoemd bij het bezoeken van een moedercentrum dat dit leidt tot zelfkennis, namelijk 'het leren kennen van andere vrouwen', 'doen wat ik zelf belangrijk vind' 'ik kan mijn kind meenemen' en 'ik word gewaardeerd.'<sup>152</sup>

---

<sup>149</sup> Zie bijlage 1

<sup>150</sup> Idem

<sup>151</sup> Idem

<sup>152</sup> Boerma, T. & Konijn, H. (2005a) p. 45 e.v.

De ontmoeting met andere vrouwen, zeker uit andere culturen, zet naar mijn idee aan tot zelfkennis. Juist door het andere leert men ook over zichzelf. In de uitwisseling met andere vrouwen leren de vrouwen zichzelf en andere kennen, wisselen ze elkaars waarden uit en bevragen zij elkaar. Zo stimuleert men bij elkaar zelfkennis en de (her)oriëntatie op waarden. Omdat kinderen welkom zijn in een moedercentrum wisselen de vrouwen veel ervaringen uit over opvoeding en omgang met de kinderen. Opvoeding en zorg voor kinderen is bij uitstek een oriëntatie op waarden en spoort aan tot zelfkennis. Door met elkaar van gedachten te wisselen hierover, leren de vrouwen ook wat voor hen van belang is in hun leven, en hoe daarmee om te gaan in de opvoeding. Door bewuster bezig te zijn met opvoeden, wordt men ook bewuster van zichzelf en de eigen waarden en normen.

Het ‘doen wat ik zelf belangrijk vind’, leidt tot het nadenken over wát men dan belangrijk vindt. Van de antwoorden uit de interviews met vaste krachten in de moedercentra blijkt ook dat ze dit gestimuleerd wordt, door aandachtig te luisteren, de vrouwen met elkaar in gesprek te laten gaan, wensen en vragen te laten uiten enzovoorts.<sup>153</sup> Ik meen dat nadenken over wat men belangrijk vindt en het uiten van wensen leidt tot een mate van waardeoriëntatie.

Uiteraard niet in de mate zoals Dohmen dat kwalificeert, waarin men bewust waarden waardeert en vooral ordent. Het stimuleren van het uiten van wensen is al een hele stap is in de ontwikkeling van de vrouwen die de moedercentra bezoeken. Of er werkelijk sprake is van oriëntatie of besef van hiërarchie in die waarden betwijfel ik.

### **§ 5.3.2 Handelen**

In een moedercentrum staan de activiteiten en de ontmoeting met elkaar centraal. Elke vrouw kan zelf actie ondernemen vanuit haar wensen. Sterker nog, elke activiteit ontstaat vanuit de bezoeksters zelf.

Ongeveer een vierde van de vaste bezoeksters is ook actief als vrijwilligster.<sup>154</sup> Hiermee wordt duidelijk dat de moedercentra stimuleren tot het mee helpen draaiende houden van het centrum en de activiteiten. Hierdoor leren de vrouwen samenwerken, participeren op omstandigheden, organiseren en leiding nemen. Zodoende kan men stellen dat men na het uiten van de wensen, men dus ook leert hoe men de eigen wensen in praktijk brengt.

De onderlinge samenwerking en het samen in gesprek gaan over allerlei onderwerpen stimuleren naar mijn idee ook het handelen vanuit eigen motieven. In de onderzoeken komt

---

<sup>153</sup> Boerma, T. & Konijn, H. (2005b) p. 15-16

<sup>154</sup> Zie bijlage 1

naar voren dat de beroepskrachten vooral de onderlinge dialoog stimuleren, zodat vrouwen zelf met ideeën komen en elkaar stimuleren tot activiteiten of oplossingen voor problemen.<sup>155</sup>

Zodoende kan gesteld worden dat het samenwerken met andere vrouwen stimuleert tot oefenen en handelen en het verder onderzoeken van de handelingsmogelijkheden.

Vaak is een moedercentrum bezoeken echter al een hele stap. Handelen binnen de levenskunst gaat uit van het echt bewust oefenen met zelfvormgeving en ascese, zoals Foucault dat beschrijft. Ik denk dat de moedercentra hier te weinig op in spelen, het is per definitie geen hulpverleningsinstantie, het komt juist allemaal van de vrouwen zelf. Hiervoor is überhaupt het durven uiten en vormgeven van de eigen wensen en kwaliteiten al een hele stap.

### **§ 5.3.3 Besef van tijdelijkheid en contextualiteit**

De meeste vrouwen die een moedercentrum bezoeken komen regelmatig en voor langere tijd. Soms zijn dat enkele maanden, voor velen is dat een aantal jaar.<sup>156</sup> Een moedercentrum wordt vaak een tweede thuis. Uiteindelijk gaan de meeste vrouwen toch weer verder, ze zijn dan klaar, zoals Marianne van Wezel benoemde. Hieruit blijkt dat de vrouwen vaak een traject afleggen zonder dat dit bij voorbaat wordt vastgelegd.

Bij binnenkomst kan gesteld worden dat de vrouwen vaak geïsoleerd waren, weinig ruimte ervoeren door financiële of sociale grenzen en vaak een ontwikkelingsachterstand hebben. Op de vraag wanneer een traject ‘gelukt’ is, antwoorden de beroepskrachten met antwoorden als: ‘als zij sterker is geworden’ ‘als zij het aandurft elders vrijwilligerswerk te doen,’ ‘als zij zelf tevreden is,’ ‘als iedereen hier graag komt,’ ‘als ze aangeeft haar leven op de rails te hebben,’ ‘wanneer de bezoeker lekker in haar vel zit,’ ‘als er sprake is van groei.’ Hieruit kunnen we concluderen dat het bezoeken van een moedercentrum vaak leidt tot een proces van ontwikkeling, zelfvertrouwen, versterking en groei.

Deze ontwikkeling zorgt ervoor dat de vrouwen beter kunnen omgaan met de beperkingen die zich in hun leven voordoen, zoals financiële problemen of maatschappelijke achterstand. Het proces van ontwikkeling is gestart en gestimuleerd in het moedercentrum, maar zet zich daarna voort, omdat de vrouwen nu eenmaal ‘verder’ zijn.

Daarbij doorbreken de contacten in het moedercentrum het isolement en vergroot het vaak de betrokkenheid bij elkaar. Voor een groot deel van de bezoekers is het erg belangrijk dat de centra dicht bij huis zijn.<sup>157</sup> De moedercentra bevinden zich midden in de wijk, hierdoor

---

<sup>155</sup> Boerma, T. & Konijn, H. (2005b) p.16

<sup>156</sup> Zie bijlage 1

<sup>157</sup> Idem

voelen de vrouwen zich meer op hun gemak in de wijk en zorgt het voor een grotere betrokkenheid in de wijk. Ik meen dat dit het besef van contextualiteit vergroot. De vrouwen kijken verder dan hun huis, gezin of tuintje voelen meer betrokkenheid bij de samenleving. Ze leren zich bewegen in meerdere contexten dan vaak voorheen het geval was. Juist die beweging is van belang bij zelfzorg, het leren omgaan met verschillende contexten en situaties. Daarbij leidt het leren kennen van andere vrouwen en andere culturen vaak ook tot een groter besef van de eigen levenswijze en positie in de maatschappij.

### **§ 5.3.4 Vormgeven van autonomie en vrijheid**

#### **Autonomie**

Autonomie is het bewust zelf kiezen voor en vormgeven van het eigen leven, binnen de grenzen die het gegeven leven met zich meebrengt en samen met de ander die er toe doet en die ervoor zorgt dat ik ertoe doe.

Binnen de moedercentra is de pijler autonomie of zelfbeheer een van de meest fundamentele pijlers. Autonomie betekent vooral dat de centra zelf bestuurd worden door de bezoeksters en medewerkers en niet worden bestuurd van bovenaf. De vrouwen hebben zelf de touwtjes in handen over het dagelijkse reilen en zeilen, de inhoud van de activiteiten en de samenwerking met andere instanties.

De pijler autonomie gaat dus niet zozeer in op autonomie als persoonlijke autonomie, maar op autonomie als organisatie. Uiteraard sturen de moedercentra met hun werkwijze wel aan op autonomie en bevorderen ze een bepaalde mate van onafhankelijkheid voor vrouwen.

De vaste medewerkster proberen de andere vrouwen te stimuleren tot het uiten van wensen en vaak wordt er op verschillende manieren geprobeerd om ideeën of wensen te peilen (bijvoorbeeld kringgesprekken of groepsoverleg).<sup>158</sup>

Daarbij probeert men in een moedercentrum alle vrouwen te betrekken en een sfeer te creëren waarbij iedereen kan helpen wanneer ze dat wil. De vrouwen geven zelf aan door de activiteiten een hoop te leren op het gebied van taal, zelfvertrouwen, opvoeding, samenwerken, andere culturen en organiseren.<sup>159</sup> Al deze punten geven de vrouwen meer handvaten in de vormgeving van hun leven en dragen zo bij aan het vergroten van hun autonomie.

---

<sup>158</sup> Zie bijlage 1

<sup>159</sup> Zie bijlage 2 & Boerma, T. & Konijn, H. (2005a) p. 39

## Doelstellingen

Wanneer ik kijk naar de successen zoals deze wordt beschrijven, dan dragen deze allen bij tot het vergroten van de mogelijkheid tot autonomie. Ik geef de doelstellingen weer zoals geformuleerd in hoofdstuk 1: *Sociale activering en participatie, sociale cohesie, zelfontplooiing, integratie, opvoeding en opvoedingsondersteuning*.

Hierbij is autonomie een onderdeel van *zelfontplooiing*. Ik meen dat zelfontplooiing alleen kan wanneer men al een bepaalde mate van autonomie bezit.

*Sociale activering en participatie* versterken het gevoel van eigenwaarde, wat vervolgens weer zelfontplooiing kan versterken. Door een grotere participatie vergroot men ook de mogelijkheden die men heeft en de kennis om deze mogelijkheden in te vullen.

Dit zorgt weer voor een grotere betrokkenheid bij de wereld om zich heen. De vrouwen geven aan dat ze het belangrijk vinden dat het moedercentrum dicht bij huis is, hierdoor kunnen ze dus beter oefenen met betrokkenheid en aandacht voor de omgeving. Het sociale motief speelt voor veel vrouwen sterk mee in hun keuze voor het bezoeken van een moedercentrum. Dit versterkt dus de *sociale cohesie*, vooral in de wijk.<sup>160</sup>

Dat een moedercentrum daarbij de *integratie* vergroot is een belangrijk succes. Waar veel instanties en overheden hun best doen om groepen allochtone vrouwen te bereiken, blijken de moedercentra deze succesvol aan te spreken met hun concept. Het is evident dat als men de taal beter spreekt en men beter zich kan bewegen in de maatschappij waarin men leeft, dat de mogelijkheid tot autonomie ook vergroot.

De *opvoedingsondersteuning* leidt naar mijn idee tot een grotere autonomie, omdat opvoeden bij uitstek uitdaagt tot waardeoriëntatie en tot het nadenken over wat men belangrijk vindt in het leven. In het opvoeden van kinderen komt de eigen levenshouding tot uiting. De moedercentra zorgen ervoor dat vrouwen beter en bewuster met opvoeden bezig zijn, waardoor de autonomie wordt vergroot. Echter komt dit punt niet zo sterk naar voren uit de antwoorden van de bezoeksters zelf.<sup>161</sup> Vaak wordt dit succes genoemd door gemeenten die de moedercentra onder het beleidsterrein ‘opvoedingsondersteuning’ hebben vallen. Ik ben er van overtuigd dat de opvoedingsondersteuning een belangrijke bijdrage levert aan de autonomie.

---

<sup>160</sup> Zie bijlage 1

<sup>161</sup> Boerma, T. & Konijn, H. (2005a) p. 39-45



## **Veiligheid**

De vrouwen zijn de leidsters binnen de centra, hierdoor worden ze ook steeds meer leidster van hun eigen bestaan en gaan ze nieuwe mogelijkheden in hun eigen leven ontdekken. De vrouwen stimuleren elkaar om nieuwe dingen uit te proberen, om zelf weer de leiding over hun eigen leven te nemen. Om vanuit de onmacht weer tot zelfbeheer te komen. Juist deze stimulans door de andere vrouwen bekrachtigt de noodzaak van een *vrouwencentrum*. Anders gezegd: door enkel te richten op vrouwen zorgt men ervoor dat deze vrouwen zich in elkaar herkennen en de veiligheid om nieuw gedrag uit te proberen groot genoeg is. Dit alles stimuleert het werken aan autonomie.

## **Vrijheid**

Vrijheid hadden we gedefinieerd als positieve vrijheid, de mate waarin iemand als heerser over zijn bestaan gezien kan worden, in hoeverre iemand zelf bewust en overwogen zijn leven vormgeeft. Het effect van de moedercentra op de vrouwen is dat vrouwen meer weloverwogen stappen ondernemen om het leven anders in te richten. Dat de vrouwen zich gestimuleerd voelen om vanuit de onmacht het leven in handen te nemen en te vormen naar de eigen wensen.

Ik denk hierbij aan het feit dat veel van de vrouwen doorstromen naar betaalde banen.

Doordat deze doorstroming voortkomt uit de motivatie van de vrouwen zelf, zie ik dit als een invulling van de (ontdekte) eigen vrijheid. Precieze aantallen worden me niet duidelijk uit de onderzoeken, maar de gemeenten geven aan vooral de moedercentra te willen ondersteunen bij een betere uit- en doorstroming van de vrouwen.<sup>162</sup> Blijkbaar is de doorstroming succesvol. Voor gemeenten is doorstromen van vrouwen naar de arbeidsmarkt een belangrijk beleidspunt in bijvoorbeeld emancipatie- en integratiebeleid.

De moedercentra dragen dus zeker bij aan een mate van autonomie en vrijheid. Of deze mate van autonomie en vrijheid echter bijdraagt aan de houding van autonomie en vrijheid zoals de filosofie van de levenskunst voor ogen heeft is twijfelachtig. Hiervoor zouden de bezoeksters na een traject bij de moedercentra nog eens geïnterviewd moeten worden. Ik denk namelijk dat bijvoorbeeld dat een echte diepgaande reflectie op de eigen waarden en overtuigingen ontbreekt. Laat staan dat men echt bewust bezig is met het vormgeven van het leven vanuit de eigen waardeoriëntatie.

---

<sup>162</sup> Boerma, T. & Konijn, H. (2005b) p. 26-27

Wat wel duidelijk wordt is dat veel vrouwen een stuk aan kwaliteit van leven hebben gewonnen. In de onderzoeken lees ik dat tussen de regels door, daar er niet letterlijk naar is gevraagd. Plezier en kwaliteit van leven past natuurlijk niet binnen de beleidstermen. Maar in diverse artikelen blijkt dat de vrouwen het vooral gezellig vinden om met elkaar activiteiten te ondernemen en dat ze veel meer contacten onderhouden sinds het bezoeken van een moedercentrum.<sup>163</sup> De kwaliteit van leven neemt dus niet zozeer toe doordat er een continu proces van zelfzorg plaatsvindt, maar vooral door de ontmoeting van de andere vrouwen en de doorbreking van het isolement.

Er wordt wel aangezet tot zelfzorg, al denk ik niet dat dit als levenskunst gekwalificeerd kan worden. Het is die eerste stap die gezet is bij het betreden van een moedercentrum die een ware kunst genoemd kan worden, maar of het leidt tot levenskunst is dus de vraag en afhankelijk van hoe de vrouwen verder gaan na hun traject bij de moedercentra.

Daarbij leidt de laagdrempeligheid en de openheid die de moedercentra pretenderen tot een veiligheid waarin de vrouwen vanuit vrijheid hun eigen keuzes kunnen maken. Ik meen dat het vooral deze vrijheid is die een hele goede voorwaarde is om tot zelfzorg te komen, omdat in deze vrijheid de ruimte is om echt zelf te kiezen voor zichzelf, alleen zo kan men spreken van authentieke zelfzorg.

De moedercentra zijn hierbij vooral poorten tot levenskunst. Ze leveren zagezegd geen geofende jazzmusici, die naar de metafoer van Dohmen samen een goede jazzimprovisatie kunnen spelen, maar wel vrouwen die ontdekt hebben dat ze van muziek houden en zelfs graag een instrument willen (leren) bespelen.

## **§ 5.4 Empowerment kritisch bekeken**

In deze paragraaf zal ik enkele kritische opmerkingen plaatsen bij de *empowerment*-gedachte. Daarna zal ik aan de hand van de kenmerken van de vrouwenhulpverlening volgens Jacobs en dimensies van onderdrukking volgens Van Mens-Verhulst nagaan of de moedercentra werken aan *empowerment*.

### **1 Motivatie**

Er moet bij *empowerment* ook (net als bij zelfzorg) al heel wat werk zijn verricht voor men aan *empowerment* toekomt. Ook bij *empowerment* is een bepaald besef van eigenwaarde

---

<sup>163</sup> O.a. Hartog, M. den (2004) Kweekvijver voor talent. In: *Contrast*, jrg 11, p. 24-26

nodig voordat men aan zichzelf zal gaan werken. *Empowerment* zonder motivatie is onmogelijk. Juist door de grote nadruk op de eigen kracht en het vermogen om zelf veranderen is zelfwaardering en de motivatie om van daaruit aan zichzelf te werken van zeer groot belang. Motivatie, eigenwaarde, daadkracht, het is allemaal nodig, maar waar haalt de cliënt deze vandaan? *Empowerment* begint daarmee dus bij de voorwaarde dat er al een motivatie tot verandering is. Dat de cliënt de weg naar de hulpverlening al gemotiveerd is ingegaan, dat de cliënt de weg naar de hulpverlening überhaupt al heeft gevonden!

## **2. Methode**

Wanneer men eenmaal bij die hulpverlener of behulpzame ander is beland die meehelpt het proces te bevorderen is nog onduidelijk hoe dat proces van het vergroten van de zelfredzaamheid precies werkt. Is *empowerment* nu het doel of de methode? En hoe ziet die methode er nu precies uit? Hoe kan men nu vanuit onmacht to zelfbeheer komen? *Empowerment* geeft zodoende weinig handvaten waarmee te werken is, het is vooral een uitgangspunt van waaruit men in de hulpverlenerrelatie stapt.

## **3. Grote druk**

*Empowerment* gaat uit van de kracht van de cliënt zelf. Dit is een prachtig principe dat paternalisme tegengaat. Het vraagt echter nogal wat van de cliënt om zelf aan te geven hoe en wat hij of zij wil veranderen, als we het hebben over gemarginaliseerde of kwetsbare groepen. Hierdoor lijkt *empowerment* een contradictie in zichzelf. Het gaat uit van een situatie van onmacht, vaak maatschappelijk gesitueerd, maar deze onmacht heeft grote invloed op het persoonlijke leven. Anders waren er immers geen problemen ontstaan waarmee men bij de hulpverlener zit. Doordat men als hulpverlener uitgaat van de kracht van de cliënt zelf om gewenste veranderingen in te zetten, lijkt zij daarmee de situatie te ontkennen, want de cliënt is namelijk niet bij machte, hij bevindt zich juist in de onmacht.

Natuurlijk gaat het erom dat de hulpverlener uitgaat van de kracht van de cliënt, daarbij gaat deze hopelijk niet zitten wachten tot de cliënt verandert, maar het gevaar is wel dat men te veel van de cliënt verwacht en er niet zoveel gebeurt als die cliënt zelf niets onderneemt.

## **4. Verantwoordelijkheid**

Daarbij vraagt *empowerment* nogal al wat van de hulpverlener. Ik meen dat het inherent is aan de hulpverlening dat men hulp verleent. Echter de invulling van die hulp is bij *empowerment* gegeven door de cliënt zelf, doordat deze zelf aangeeft waar en hoe hij daar wil komen. Dat

maakt dus dat de hulpverlener zichzelf zeer vóórzichtig, afwachtend en terughoudend moet opstellen en weinig mag invullen in het hulpverlenerproces.<sup>164</sup> Ik denk echter dat dit een van de moeilijkste houdingen is die men van een hulpverlener kan vragen. Juist omdat een hulpverlener wil helpen, iets wil doen. Bij *empowerment* gaat het niet zozeer om doen, als wel om bijstaan en op het juiste moment pas iets doen. Het is dus echt een secuur proces van afwachten en op het juiste moment 'iets doen.'

## § 5.5 Moedercentra en *empowerment*

*Empowerment* is beschreven als:

*Een leer- en bewustwordingsproces waarbij men uitgaat van de eigen (zelfsturende) vermogens en vaardigheden van mensen om zelf gewenste veranderingen in hun persoonlijke leven en leefomstandigheden aan te brengen.*

Ik meen dat de moedercentra een erg goede werkwijze hebben die vergelijkbaar is met *empowerment*. Ten eerste zal ik het denken over onderdrukking van Van Mens-Verhulst behandelen ten aanzien van de vrouwen die de moedercentra bezoeken. Daarna zal ik het de drie kenmerken van de vrouwenhulpverlening volgens van Jacobs leggen naast de moedercentra en uiteindelijk aantonen dat de moedercentra met hun werkwijze een aanzienlijke bijdrage leveren aan de *empowerment* van de vrouwen en dat hun werkwijze als *empowerend* te benoemen valt.

### § 5.5.1 Onderdrukking

De vormen van onderdrukking van waaruit men aan *empowerment* werkt in de moedercentra zijn naar mijn idee vooral marginalisering ten opzichte van het arbeidsproces en deskundologische onderdrukking.

Marginalisering wil zeggen dat men dus door het niet deelnemen aan het arbeidsproces wordt buitengesloten. De vrouwen in de moedercentra hebben vaak geen werk, wat zorgt voor een verafhankelijkheid, weinig ontplooiingsmogelijkheden en sociale onderwaardering. De internaliseerde onderdrukking zorgt ervoor dat vaak deze gemarginaliseerde groepen ook zelf deze positie bevestigen en accepteren, waardoor er weinig tot geen geluid in de samenleving van deze groepen te horen is.

---

<sup>164</sup> Een houding die men tegenkomt in de presentietheorie, die het juiste midden houdt tussen afwachten en op het juiste moment durven ingrijpen, een juiste houding tussen presentie en interventie. Zie Baart, A. (2001). *Een theorie van presentie*. Utrecht

In de moedercentra wordt expliciet gevraagd om de stem van de vrouwen, er wordt juist gestimuleerd om wensen en kwaliteiten uit te spreken en in praktijk te brengen. Vooral voor allochtone vrouwen is dit vaak een moeizaam proces. Ook isolement door werkeloosheid of verantwoordelijkheid voor de zorg van kinderen, kan zorgen voor een sociale en maatschappelijke achterstand en zodoende onderwaardering. De meeste beroepskrachten of vaste medewerkster benoemen het stimuleren van deze vrouwen om mee toe doen, om zich te laten horen en hun wensen te uiten als een belangrijk onderdeel van hun taak.<sup>165</sup>

Veel vrouwen worden door het bezoeken van de moedercentra actiever, ondernemen meer activiteiten en komen soms door het werken in het moedercentrum aan een betaalde baan. Zo wordt marginalisering verkleind en worden kansen vergroot voor deze groep.

Dit werkt ook weer door op de deskundologische onderdrukking. De vrouwen gaan zelf meer in de hand nemen en worden actiever, hierdoor kunnen ze vaak beter de weg vinden in de loketten jungle en weten ze eerder waar eventuele scholing, subsidies of hulp kunnen aanvragen. Dit verbetert hun maatschappelijke positie, krijgen ze meer zeggenschap over hun leven, en meer mogelijkheden tot het ontwikkelen van hun kwaliteiten. Daarmee tackelen ze de vaak weinig respectvolle bejegening die met gemarginaliseerde posities gepaard gaat.

### **§ 5.5.2 3 kenmerken van de vrouwenhulpverlening**

De drie kenmerken van de vrouwenhulpverlening die Jacobs omschrijft zie ik terug in de moedercentra, ondanks dat deze door de centra zelf niet expliciet genoemd worden.

#### **Context**

De moedercentra hebben aandacht voor de bredere *context* van de problemen die de vrouwen kunnen hebben en richten zich met hun cursussen en activiteiten op een bredere ontwikkeling, opvoeding, financiën, arbeid, ontspanning, enzovoorts. Problemen in het ene gebied staan vaak in relatie met ander gebieden. De integrale werkwijze wordt door diverse partijen als succesvol gekwalificeerd, met name door de beroepskrachten en de overheden.<sup>166</sup> De vrouwen zelf benoemen vooral het voordeel dat ze alles onder een dak kunnen vinden; ontmoeting, educatie en zorg voor de kinderen.

---

<sup>165</sup> Boerma, T. & Konijn, H. (2005b) p. 16

<sup>166</sup> Zie bijlage 1

## **Gender**

Binnen de moedercentra is er aandacht voor *gender*, de sociaal culturele betekenis die bij het biologisch man- of vrouw-zijn van betekenis zijn. De centra richten zich expliciet op vrouwen om vanuit het begrip voor elkaar te kunnen uitgaan van de kracht en kwaliteiten die de vrouwen hebben en kunnen delen. Ook maakt deze gerichtheid de toegang voor meerdere bevolkingsgroepen groter. Het kritiekpunt dat dit de *empowerment* juist zou belemmeren vind ik zwak, daar het vaak juist nodig is eerst binnen de eigen kwetsbare groep te *empoweren*, voordat men buiten de groep kan *empoweren*. Juist de veiligheid van een moedercentrum (al ben ik kritisch over die veiligheid, een stap naar een moedercentrum is al erg groot!) maakt de eerste stap uit de onmacht gemakkelijker en zet aan tot verdere ontplooiing en *empowerment*.

## **Paradox van kracht en kwetsbaarheid**

Het derde kenmerk, de *paradox van kracht en kwetsbaarheid* gaat over de zelfvormgeving van vrouwen die veelal door buitenaf wordt geconstitueerd. Dat maakt hen volgens Jacobs kwetsbaar voor niet eigen beelden en waarden en normen. De feministische hulpverlening richt zich op het vermogen en kracht van de vrouwen zelf om gewenste veranderingen in hun leven aan te brengen vanuit de erkenning van deze kwetsbaarheid. De moedercentra gaan ook expliciet uit van de kracht van de vrouwen zelf om te veranderen. Dat het de kwetsbaarheid is van hun positie dat ze in een onmachtige positie zijn terecht gekomen is niet van grote invloed op hun werkwijze. De moedercentra zetten zagezegd geen vraagtekens bij de marginalisering zelf of bewustwording hiervan. Ze zetten vooral in op het afscheid nemen van de marginalisering door telkens uit te gaan van de kracht en mogelijkheden van de vrouwen. Echter domineren in de moedercentra natuurlijk ook bepaalde beelden, beelden van krachtige vrouwen, leiding nemende vrouwen, zelfstandige vrouwen mét hun kinderen. Dus ook de vrouwen die de moedercentra bezoeken zijn in dit opzicht kwetsbaar en worden beïnvloed door niet eigen beelden. Het multiculturele karakter zorgt er voor dat de vrouwen daarbij wel gestimuleerd worden om uit te wisselen over waarden en normen. Dit maakt de kwetsbaarheid qua waarden en normen geringer.

Waar de moedercentra op inhaken is het vertrouwen op de kracht van vrouwen. Er wordt uitgegaan van de wens van de vrouwen om zelf veranderingen te weeg brengen. De moedercentra lossen de problemen niet voor de vrouwen op, ze helpen bij de wensen die de vrouwen hebben. Het zijn dus geen hulpverleners die de weg bepalen, maar het zijn de vrouwen onderling die elkaar helpen. Dit is een verschil met de *empowerment* uit de

vrouwenhulpverlening die Jacobs bedoelt. Hier is men echt gericht op het verlenen van hulp, vanuit de *empowerment*-gedachte.

Gevaar van de moedercentra, zoals ook beschreven in de kritiek op *empowerment*, is dat er misschien helemaal niets gebeurt. Er hangt namelijk zoveel af van de wil en motivatie van de vrouwen zelf, dat er ook niets hoeft te gebeuren. De vrijblijvendheid is dan te groot, of de verwachting dat de vrouw zelf verandert is te hoog gegrepen. Zoals meerdere malen aangeduid in de onderzoeken en deze scriptie, is de eerste stap naar een moedercentrum vaak al erg groot, verdere ontplooiing vraagt echter meer.

De moedercentra kunnen een zeer goede praktijk van *empowerment* genoemd worden, omdat ze uitgaan van de kracht van de vrouwen zelf om te veranderen. Er wordt weinig ingevuld. Het ligt in de handen van de vrouwen zelf wat en hoe ze wil ontwikkelen. Het is duidelijk dat de vrouwen een proces of traject doorlopen, waarbij men niet meteen tot *empowerment* of zelfbeheer instaat is. Dit ontstaat vaak na een bepaalde tijd, soms enkele maanden, vaak enkele jaren. Daarna gaan de vrouwen vaak weer verder. In hoeverre dit een echt leer- en bewustwordingsproces is, is weer moeilijk aan te tonen. Men zou een tijd nadat de vrouwen het moedercentrum hebben bezocht moeten onderzoeken of het proces verder gaat. Toch kan men opmaken uit de onderzoeken dat de vrouwen veranderd zijn. De vrouwen zijn vaak sterker, meer daadkrachtig, weten beter wat ze belangrijk vinden, wat hun kwaliteiten zijn, spreken beter de taal, kunnen beter samenwerken en weten beter de weg te vinden in de Nederlandse samenleving. Ik meen dat het allemaal te duiden is als *empowerment*, vooral omdat het proces door de vrouwen zelf is ingezet, met behulp van elkaar.

Daarbij is het gevaar van de moedercentra, net als bij *empowerment*, dat het te vrijblijvend is, of te veeleisend is. Dat het te veel van de vrouwen zelf vraagt, omdat ze nu eenmaal vaak al niet bij machte is om het leven zelf vorm te geven, hetzij door sociale omstandigheden, hetzij door een ontwikkelingsachterstand. Hierbij is ook het punt van motivatie en zelfwaardering erg belangrijk. Wanneer deze ontbreken, kan het zijn dat er door de vrijblijvendheid niks gebeurt, dat een vrouw bewust of onbewust, niet echt werkt aan ontwikkeling.

## **§ 5.6 Zorgethiek kritisch bekeken**

Vanuit de behandeling van *empowerment* en de moedercentra behandel ik nu de zorgethiek. Ten eerste een aantal kritische geluiden ten aanzien van de zorgethiek, daarna zal ik langs een aantal kenmerken van de zorgethiek nagaan of deze in de moedercentra tot uiting komen.

## 1. Tronto

- a. Er is de nodige kritiek op Tronto's zorgopvatting te bedenken. Ze geeft weinig houvast over *wat* nu precies als goede zorg kan worden bestempeld. Ze waagt zich ook niet zozeer aan een sluitende definitie van *goede* zorg, want wat als goede zorg ervaren wordt is volgens haar afhankelijk van cultuur, gender, de context van zorg en zelfs ras.
- b. Daarbij is in haar procesbeschrijving vooral veel aandacht voor de *zorggevers*, terwijl juist de zorgontvanger onontbeerlijk is bij het bepalen of zorg goed is. Goede zorg blijft zo nogal een kwestie van degene die verantwoordelijk is voor de zorg.
- c. De eerste fase van zorg, betrokkenheid, is een belangrijke fase. Tronto geeft aan dat zorg begint met betrokkenheid die zorgt dat men zorg ziet. Deze betrokkenheid begint met aandacht. Maar waar komt die aandachtigheid vandaan? Hoe is die aandachtigheid te voeden? Hoe is die inzet tot zorg te motiveren? Ze geeft dus wel het belang aan van aandacht en betrokkenheid, maar geeft geen aanwijzingen over hoe deze te motiveren is. Het geeft geen handvaten hoe die eerste fase van zorg te bevorderen is.

## 2. Paternalisme

Het gevaar van het centraal stellen van de zorg en het uitgaan van het fasemodel van Tronto is dat de zorg of hulp paternalistisch wordt, dat de hulp bevoogdend wordt en geen ruimte laat voor de ontvanger. In de vier fasen van zorg, komt de ontvanger pas in de laatste fase 'aan het woord.' (zie ook kritiekpunt 1b.) Is dat niet veel te laat, zou de ander dan niet al volledig kunnen zijn overrompeld door 'foute' zorg, te veel zorg die paternalistisch en te indringend is geworden?

## 3. Autonomie en vrijheid versus kwetsbaarheid en relationaliteit

Het mensbeeld dat ten grondslag ligt aan de zorgethiek gaat uit van zorg, voor elkaar en de wereld, gaat uit van kwetsbaarheid en relationaliteit. Hierdoor verdwijnen de belangrijke waarden van autonomie en vrijheid enigszins uit beeld. Zoals in het vorige kritiekpunt vermeld, legt het zoveel nadruk op het zorgen, de beweging naar de ander, dat het weinig ruimte laat voor de beweging naar zichzelf. Gilligan noemt dit andere geluid, het vrouwelijke geluid, maar sterkt dit zelfs aan door te beweren dat het een *beter* geluid zou zijn. Dat relationaliteit en betrokkenheid beter zijn dan de waarden autonomie en vrijheid. Hierdoor gooien we totaal overboord waar 2000 jaar en langer over na is gedacht en naar gestreefd. Daarbij is het geen kwestie van beter of slechter, het denken over waarden moet geen strijd



zijn, maar een zoeken naar verhoudingen en relaties. Het is 'beter' te proberen deze waarden echt met elkaar te verbinden en ze allemaal in 'hun waarde te laten.'

## § 5.7 Moedercentra en zorgethiek

Langs een aantal belangrijke kenmerken van de zorgethiek zal ik aantonen of deze ethiek tot uiting komt in de praktijk van de moedercentra.

### § 5.7.1 Herwaardering zorg

De moedercentra in Nederland zijn goed op weg de notie zorg te herwaarderen, zonder dit expliciet te benoemen. Ze werken vanuit het besef dat mensen afhankelijk zijn van elkaar, dat mensen elkaar nodig hebben, en dat het goed is elkaar te steunen. Elkaar helpen wordt vaak genoemd als een belangrijk leerpunt in de moedercentra.<sup>167</sup> De vrouwen zien zelf vaak in dat ze elkaar kunnen helpen bij het 'leidster' worden (en blijven) van het eigen bestaan. Ook de beroepskrachten proberen de vrouwen te begeleiden in het werken aan autonomie en ontwikkeling. De vraag is of zij hierin echt voorzichtig handelen. Ik denk dat de vrouwen een grote mate van betrokkenheid en aandachtigheid op elkaar hebben, en dat men in de fase van zorgdragen voor en het daadwerkelijke helpen (zorgen) erg goed op weg zijn. Ook geven ze aan dat ze vaak met elkaar praten over wensen, over de activiteiten en over de sfeer in het moedercentrum. Wat natuurlijk van belang is in een goed proces van zorg, is dat de ontvanger vrijuit kan spreken over de zorg die ontvangen is. Dus of de vrouw zelf ook echt achter de manier van hulp of zorg staat die zij ontvangt. Het gevaar dat op de loer ligt is dat men niet goed nagaat of de zorg goed ontvangen is. Dat men in de moedercentra er vanuit blijft gaan dat wat men doet, goed is, dat de werkwijze een goede is.

Dit wordt versterkt doordat de vrouwen die er werken vaak zelf als bezoeker zijn begonnen en dus nauwelijks kritische distantie hebben ten opzichte van de werkwijze van de moedercentra. In sommige onderzoeken en artikelen wordt aangegeven dat het goed is om in elke situatie de pijlers weer eens goed te hernemen.<sup>168</sup>

Daarbij kan de vraag gesteld worden of de werkwijze van de moedercentra wel als 'zorg' omschreven kan worden. Zorg had Verkerk omschreven als het betrokken antwoord op de kwetsbaarheid van de ander. In de moedercentra is oog voor de kwetsbaarheid, maar gaat men

---

<sup>167</sup> Boerma, T. & Konijn, H. (2005a) p. 39

<sup>168</sup> Boerma, T. & Konijn, H. (2005ab) & Hes, J. (2002)

toch vooral uit van de kracht om zichzelf en elkaar te helpen. Wat de moedercentra vooral herwaarderen is de zorg voor de kinderen.

### **§ 5.7.2 Zorg voor kinderen**

De pijler ‘kinderen horen erbij’, erkent dat de zorg voor kinderen samen kan gaan met de weg naar zelfontplooiing. Zorg maakt het leven waardevol, en geeft deze vrouwen kwaliteiten die ze in een moedercentrum kunnen inzetten. Wat hierbij ontbreekt is een visie op de zorg voor kinderen. De moedercentra zetten geen vraagtekens bij het feit dat de vrouwen vaak alleen de zorg voor de kinderen hebben, dat er dus altijd rekening gehouden moet worden met de kinderen wanneer deze vrouwen verder willen ontwikkelen. De zorgethiek geeft handvaten in het denken hierover. Wanneer is de zorg verantwoordelijk en goed verdeeld? Zouden de partners van de vrouwen hen niet beter moeten stimuleren in het proces van ontwikkeling en helpen bij het zorgdragen voor de kinderen? Gelukkig starten er steeds meer vader-kindcentra, waarin vaders en vaderschap in het middelpunt staan.

De herwaardering van zorg in de zorgethiek erkent dat de zorg voor kinderen een kwaliteit in het leven geeft; het gevaar is dat dit leidt tot het idee dat kinderen de enige zinvolle levensbestemming is voor vrouwen.

### **§ 5.7.3 Morele grenzen**

Het willen doorbreken van de gevolgen voor de zorg van de strikte scheiding tussen privéleven en publiek leven is tekenend voor de zorgethiek. Zorg moet niet alleen efficiënt zijn, zij moet ook aandachtig en menselijk zijn. De werkwijze van de moedercentra kenmerkt zich door bottom up werken en het min mogelijk met professionals werken. Dit zorgt ervoor dat de strikte scheiding tussen privé en publiek beduidend minder is. Tekenend is de beginsituatie van veel moedercentra, die vaak ontstaan in een van de huiskamers van de deelneemsters. Voor veel vrouwen is het moedercentrum een soort tweede thuis, waar ze zorg en arbeid combineren, en autonomie en ontmoeting combineren. Daarom is het zo van belang dat de centra ook dicht in de buurt en midden in de wijk te vinden zijn.

### **§ 5.7.4 Zorg als verantwoordelijkheidspraktijk**

De zorgethiek verdedigt daarbij ook dat zorg niet alleen maar bestaat uit protocollen, opgesteld door de professionals, maar ook dat zorg aandachtig en persoonlijk hoort te zijn. Zorg is het betrokken antwoord op de ander en is complexe praktijk van verschillende

betrokkenen met hun eigen overwegingen en verantwoordelijkheden.<sup>169</sup> Er zijn weinig standaard protocollen in de moedercentra over de trajecten die de vrouwen zouden moeten doorlopen. Dit houdt de dialoog open over hoe men met elkaar in het moedercentrum wil omgaan. De werkwijze is daarbij niet standaard vastgesteld, maar gaat eerder uit van een aantal fundamenteën, zoals betrokkenheid en het uitgaan van kracht. Het concept staat daarbij wel vast en is meestal geen punt voor discussie.

Wat ontbreekt is een visie op verantwoordelijkheid en waar deze moet liggen. Zoals Hes aangeeft is ondersteuning door een professional toch vaak gewenst, daar er vaak grote verantwoordelijkheid ligt op de vrijwilligers, die dit vaak niet aankunnen.<sup>170</sup> Zodoende kan men stellen dat de moedercentra niet altijd goed doordachte en verantwoorde zorgpraktijken zijn, omdat het concept alleen de grote lijnen aangeeft, maar weinig houvast geeft in de praktijk van verschillende contexten. Hoe gaat men bijvoorbeeld om met overheden, hoe vraagt men subsidies aan, hoe gaat men om met zware psychische klachten van bezoekers?

### **§ 5.7.5 Relationaliteit**

In de moedercentra is de zorg voor en ontmoeting met elkaar van groot belang. Zoals eerder beschreven is het sociale aspect van zeer groot belang voor de vrouwen. In dit opzicht komt de waarde relationaliteit volledig tot zijn recht binnen de moedercentra.

Het is echter erg onduidelijk welke rol de partners (indien aanwezig natuurlijk) van deze vrouwen nu hebben? Er worden gelukkig steeds meer vadercentra geopend en ik begrijp dat opendagen van de moedercentra door de partners en vaders druk bezocht worden, maar er wordt weinig gesproken over de rol van de partner. In het eerste rapport van PJ Partners wordt wel gevraagd naar enkele meningen over stellingen met betrekking tot emancipatie.<sup>171</sup>

Voorbeelden van stellingen zijn daarbij: ‘beslissingen over grote aankopen kan uiteindelijk de man het beste nemen’, of: ‘een opleiding is voor jongens belangrijker dan voor meisjes.’

Beiden stellingen worden met een ruime meerderheid negatief beantwoord.

De stelling dat de vrouw het beste verantwoordelijk kan zijn voor het huishouden wordt door evenveel bevestigd als ontkend. Als we ervan uitgaan dat de zorg voor de kinderen onderdeel is van het huishouden dan volgt hieruit dat veel vrouwen dus vinden dat deze zorg vooral ligt bij de vrouw. Niet alleen ligt hier het gevaar van conservatisme (de vrouw kan het beste voor de kinderen en het huishouden zorgen), ook is het gevaar dat die vrouwen dus te veel van

---

<sup>169</sup> Verkerk, M. Zie § 4.5.2

<sup>170</sup> Hes, J. (2002) p. 22-23

<sup>171</sup> Boerma, T. & Konijn, H. (2005a) p. 43

zichzelf verwachten. De zorg voor de kinderen, de zorg voor het huishouden, een opleiding of een baan, de medeverantwoordelijkheid voor inkomen en uitgaven zijn dus allemaal taken die de vrouwen zichzelf toeschrijven, waarbij het dus onduidelijk blijft waar de partner zich bevindt. De moedercentra zouden er goed aan doen verder na te denken over relationaliteit en daarin vooral de rol van de man.

### **§ 5.7.6 Kwetsbaarheid**

De visie van de zorgethiek is dat het leven onzeker is, dat men van alles kan meemaken en kan overkomen. De mens is hierdoor kwetsbaar, en in deze kwetsbaarheid hebben we elkaar nodig. De zorg voor elkaar is daarom fundamenteel, we helpen elkaar in de slagen van het lot, vooral omdat we beseffen dat de kwetsbaarheid van het leven het leven zinvol maakt.

Kwetsbaarheid geeft kwaliteit aan het leven. Dit idee van kwetsbaarheid wordt in de moedercentra naar mijn idee vooral vormgegeven door het accent te leggen op het helpen van elkaar. Dat dus niet zozeer de beroepskracht de vrouwen helpt, maar dat de vrouwen elkaar onderling helpen.

Een moedercentrum richt zich vooral op nog vitale en al behoorlijk wilskrachtige vrouwen, omdat het helpen vaak bestaat uit het met elkaar opzetten van activiteiten. De activiteiten kenmerken zich vaak door bedrijvigheid en activiteit. Er zijn in elk centrum ook veel praat- en ontmoetingsgroepen, maar hierbij is de drempel vaak hoog. Zoals eerder genoemd is de eerste stap naar een moedercentrum al een behoorlijke stap. Het laat daarbij vrouwen die erg oud, teruggetrokken of verlegen, fragiel, ziek of anderszins niet zo vitaal zijn, enigszins buiten beschouwing. Leeftijd en gezondheid kunnen zo dus ook binnen een moedercentrum een rol spelen en marginalisering van een dergelijk groep vrouwen verder bevestigen.

## **§ 5.8 Lessen**

Na deze analyses en vergelijkingen tussen praktijk en theorie zal ik nu alle punten die naar voren zijn gekomen in de vergelijking proberen te verwoorden als lessen.

### **§ 5.8.1 Levenskunst en moedercentra**

#### **Les voor de moedercentra**

Om echt tot een proces van zelfzorg te komen is het van belang dat er een continu proces van bevragen en heroriënteren plaatsvindt. De moedercentra zorgen ervoor dat de vrouwen de

eerste stappen zetten in de herwaardering van zichzelf en het leven. Doordat de eerste stap vaak al erg moeilijk is, kan men nog niet spreken van zelfzorg. Er ontbreekt daarvoor diepgaande zelfreflectie, waardeoriëntatie en het constant bewust oefenen en handelen vanuit die waardeoriëntatie. Daarbij kan men stellen dat het vormgeven van autonomie en vrijheid wel gebeurt, maar grotendeels niet erg bewust.

De moedercentra zouden processen van zelfzorg kunnen bevorderen door iets van de vrijblijvendheid in te leveren en elke bezoeker op een of andere manier bewuster te begeleiden in haar proces van ontplooiing. Dit kan zijn door bewuster met elkaar te praten over eventuele doelen of plannen. Door zo'n gesprek blijft het proces continueren en kunnen verdere stappen bewuster worden gerealiseerd.

### **Les voor de levenskunst**

Het proces van zelfzorg is niet gemakkelijk. Er moet een mate van bevrijding zijn, wil men tot zelfzorg in staat zijn. Ik meen dat de levenskunst te veel uitgaat van een bepaalde mate van zelfwaardering die nodig is om tot zelfzorg te komen. Deze zelfwaardering is naar mijn idee vaak gering aanwezig bij de bezoekers van de moedercentra en andere gemarginaliseerde groepen.

De filosofie van de levenskunst kan van de moedercentra leren dat motivatie tot zelfzorg en zelfwaardering misschien niet ligt in de focus op het zelf, maar de focus op de ontmoeting. Het uitgangspunt bij de moedercentra is de ontmoeting, dus het samen zijn met de ander. De ander kan het proces van zelfzorg motiveren.

Daarbij zijn de moedercentra dicht in de buurt, redelijk vrijblijvend en werken laagdrempelig. Zij vergroten daarmee hun doelgroep. De moedercentra bieden veiligheid, volgens mij, naast de ontmoeting, een belangrijke voorwaarde in het werken met deze doelgroepen om te komen tot een mate van zelfzorg.

## **§ 5.8.2 Empowerment en moedercentra**

### **Les voor de moedercentra**

De moedercentra zijn een goede praktijk van *empowerment*, ze brengen belangrijke uitgangspunten in praktijk en hebben dezelfde valkuilen. Hierin ligt ook de les voor de moedercentra. Het gevaar is dat de moedercentra of te vrijblijvend zijn en hierdoor te weinig verwachten van de vrouwen, of juist te veel van de vrouwen vragen, omdat ze het allemaal zelf moeten doen. De vrijblijvendheid zou men kunnen ondervangen door eenzelfde idee als

hierboven aangeduid bij de levenskunst. Men zou bewuster kunnen omgaan met het traject dat de vrouwen doorlopen, hierdoor worden de vrouwen zelf bewuster van hun eigen ontwikkeling en kunnen anderen hier ook beter op inhaken.

Aansluitend hierbij denk ik dat de moedercentra er goed aan zouden doen een beroepskracht te hebben die ervaring en verstand heeft van *empowerment* in de hulpverlening. Het bevorderen van autonomie en zelfbeschikking uitgaande van de eigen kracht en motivatie vraagt nogal al wat van de cliënt, maar vooral ook van de begeleider. Wil men waarborgen dat er sprake is van *empowerment* dan is eigenlijk een goede professional onontbeerlijk.

### **Les voor *empowerment***

Ik denk dat de moedercentra een zeer goede werkwijze hebben in het bereiken van de doelgroep, doordat ze laagdrempelig zijn en midden in de wijk te vinden zijn. De gerichtheid op vrouwen is echt een pluspunt en zet daarbij stevig aan tot *empowerment*. Men kan zo namelijk eerst binnen de groep *empoweren* en van daaruit buiten de groep *empoweren*. Wat de praktijk de theorie hier heeft te leren is dus de laagdrempeligheid en dat men dus echt de wijk in moet, zoals politici dat tegenwoordig vaak doen. Geen hulpverleners achter het bureau, maar midden in de wijk bereikbaar zijn. Midden in de achterstandswijken waar de problemen zich concentreren.

Daarbij levert de laagdrempeligheid en het belang van de sfeer in een moedercentrum een grote bijdrage in het vergroten van de motivatie tot *empowerment*. Ik denk dat het plezier dat de vrouwen ervaren in de moedercentra een grote bijdrage levert aan deze motivatie, naast dat ze een groet mate van vrijheid ervaren. Ze bepalen zelf wanneer en hoe ze iets willen veranderen. Dat lijkt mij toch de beste grond voor motivatie.

## **§ 5.8.3 Zorgethiek en moedercentra**

### **Les voor de moedercentra**

Ten eerste zouden de moedercentra er waarschijnlijk goed aan doen om een professional in huis te hebben. Deze professional zou het proces van zorg en de zorg als verantwoordelijkheidspraktijk meer in de gaten kunnen houden. Doordat een professional een kritische afstand kan nemen (zonder overigens aan nabijheid en betrokkenheid in te leveren) kan zij kijken waar in de praktijk men goed voor elkaar zorgt. Dus waar vrouwen extra mee geholpen zouden zijn en waar vrouwen misschien gestimuleerd kunnen worden of juist niet.

In de praktijk zijn regelmatig de bezoeksters medewerksters geworden. Dit heeft als voordeel dat deze erg betrokken zijn en een voorbeeldfunctie vervullen. Probleem hierbij is dat zij lastig afstand kunnen nemen van het concept en een weinig kritisch blijven over de werkwijze. In de zorgethiek is het juist van belang om met elkaar in dialoog te blijven over wat goede zorg is. Uiteraard wordt er in de moedercentra veel gepraat over de activiteiten, maar er zijn weinig ‘metagesprekken’, naar mijn idee. Er zijn weinig gesprekken over het proces wat de bezoeker doorgaan of over de hulp die ze al dan niet als goed ervaren.

Daarbij vind ik een belangrijke les voor de moedercentra dat ze meer aandacht zouden moeten hebben voor de rol van de partners of de vaders in de zorg voor kinderen. Opvoeden doen we tegenwoordig niet alleen en is in onze samenleving een taak van beide ouders. Er is hier nog weinig van terug te lezen in de rapporten. Wel lees ik op de website dat er inmiddels steeds meer vadercentra worden geopend.<sup>172</sup> Een les die dus al in praktijk wordt gebracht.

Speciale activiteiten voor ouderen of gehandicapten zouden de pretentie dat de moedercentra laagdrempelig zijn en voor iedere vrouw toegankelijk beter bevestigen. In de praktijk blijken angst, weerstand en kwetsbaarheid de drempel erg hoog te maken. Daarbij richten de moedercentra zich naar mijn idee erg op arbeid en activiteit. Hiermee sluiten ze minder vitale vrouwen, zoals ouderen, zieken of anderszins beperkte vrouwen enigszins uit.

### **Les voor de zorgethiek**

De les die de zorgethiek van de moedercentra kan leren is dat de moedercentra zelfbeheer voorop blijven plaatsen, naast en in verbinding met de zorg. Daar waar autonomie enigszins naar de achtergrond verdwijnt in de zorgethiek, blijven de moedercentra zich hard maken voor zelfbeheer en blijven ze vaak vechten om de pijler autonomie te bewaken, ten opzichte van bijvoorbeeld gemeenten en welzijnsstichtingen.

Ook kan de zorgethiek net als de ander theorieën leren van de praktijk dat het op straat te doen is. De moedercentra zijn laagdrempelig, eenvoudig en bekend in de wijk. Dit maakt de toegankelijkheid groot en is het effect meteen merkbaar in de wijk. Zoals bij de andere theorieën kan de zorgethiek leren van de eenvoud van de praktijk.

---

<sup>172</sup> [www.moedercentra.nl](http://www.moedercentra.nl)

## Samenvatting

In deze scriptie is vanuit drie theorieën getracht te zoeken naar de fundamenten van een goed leven vormgegeven vanuit autonomie en zorg. Daarbij is gekeken of in de praktijk van de moedercentra Nederland deze theorieën verwezenlijkt worden en wat daaruit de lessen kunnen zijn.

De filosofie van de levenskunst beweert handvaten te geven die leiden tot zelfbeschikking en het goede leven. De *empowerment* vult deze filosofie aan met de idee dat werken aan zelfbeheer niet mogelijk is zonder bewustwording van onderdrukking en/of kwetsbaarheid.

De ander is van belang om het proces van zelfbewustwording en zelfbeschikking te bevorderen vanuit het vertrouwen in de vermogens van het individu om te veranderen.

Zorgethiek gaat daarbij uit van een relationeel en kwetsbaar mensbeeld. Zorg is zodoende inherent aan en fundamenteel onderdeel van een goed leven.

De vraag hoe men kan motiveren tot (zelf)zorg, betrokkenheid en zelfbeschikking, blijft echter open. Om vanuit de onmacht tot zelfbeschikking te komen is eerst een mate van zelfwaardering en zelfbewustzijn nodig. Levenskunst, *empowerment* en de zorgethiek betogen hiertoe te leiden, maar veronderstellen ze ook.

In de moedercentra wordt vooral gewerkt aan en vanuit *empowerment*. Ze stimuleren en vertrouwen op de kracht van vrouwen tot het vormgeven van hun leven, uitgaande van belangrijke fundamentele waarden uit de levenskunst en de zorgethiek.

De moedercentra zouden hierbij meer het proces van zelfzorg en *empowerment* moeten bevorderen om het gevaar van vrijblijvendheid te vermijden. Daarbij is een goede doordenking van het begrip zorg ten aanzien van de positie van vrouwen en zorg voor de kinderen van belang om zodoende echt nieuwe vormen van zorg en ontwikkeling voor vrouwen vorm te geven.



## Besluit

In deze scriptie heb ik de levenskunst, *empowerment* en de zorgethiek genanalyseerd aan de hand van een aantal schrijvers. Ik ben op zoek gegaan naar wat de fundamentele begrippen uit deze theorieën nu precies behelzen. Deze zoektocht is lang en intensief. Om een schrijver te begrijpen, moet je een tijdje met hem/haar mee, mee denken, mee voelen, proberen voorstellen wat hij/zij bedoelt. Door de hoeveelheid literatuur en de diversiteit van begrippen was dat nogal eens lastig. De verbinding tussen de drie theorieën is me pas later echt duidelijk geworden, terwijl ik voelde dat er een verbinding was! Gelukkig kan ik nu terugkijkend concluderen dat het goed was, dat er een verbinding is en dat ze elkaar aanvullen. Ik kan zelfs stellen dat de drie theorieën goed te verbinden zijn met de praktijk van de moedercentra. Ik vond in de moedercentra een stuk praktijk waardoor ik gefascineerd ben, een praktijk die werkt, zonder succes na te streven, zonder protocollen, kwaliteitsnormen én zonder mannen. Een praktijk die ik graag meer had willen leren kennen, tijdens de studie, maar vooral ook tijdens deze scriptie. Ik ben toch vooral de diepte ingegaan om de begrippen goed te begrijpen en zodoende heeft het schrijf- en denkwerk me het meeste heeft opslokt. Daarbij werd me duidelijk dat elk moedercentrum uniek is. Elke praktijk werkt anders, dit blijft een lastig gegeven in het zoeken naar verbindingen tussen theorie en praktijk. Ik heb dus niet te pretentie volledig te zijn in het verbinden van de praktijk met de theorie, daarvoor zou een diepgaander onderzoek naar de huidige praktijk van moedercentra in Nederland nodig zijn, en vraagt elke theorie om een aparte scriptie. Wel hoop ik een bijdrage te hebben geleverd in het denken over (de verbinding van) autonomie en zorg en de verdere ontwikkeling van de moedercentra in Nederland.

## Literatuur

- Baart, A. (1994). De troost van de potscherf. In: van Tongeren, P. *Het lot in eigen hand?*  
Baarn: Gooi en Sticht
- Baart, A. (2001). *Een theorie van presentie*. Utrecht: Lemma
- Baart, A. (2005). *Aandacht, etudes in presentie*. Utrecht: Lemma
- Berlin, I. (1996). *Twee opvattingen van vrijheid*. Amsterdam: Boom
- Boerma, T. & Konijn, H. (2005). *Moedercentra op de kaart. Profiel van de bezoekers*  
*Rapport 1*. Rotterdam: PJ Partners
- Boerma, T. & Konijn, H. (2005). *Moedercentra op de kaart. Beleid van Moedercentra,*  
*instellingen en gemeenten. Rapport 2*. Rotterdam: PJ Partners
- Bruckner, P. (2002). *Gij zult gelukkig zijn*. Amsterdam: Boom
- Dijn, H. de (1993). *Hoe overleven we de vrijheid*. Kampen: Pelckmans
- Devos, R. (2004). *Macht en verzet, het subject in het denken van Michel Foucault*. Kampen:  
Boekencentrum
- Diverse auteurs, (2005). *Gevangen in grenzenloosheid*. Heerhugowaard
- Dohmen, J. (red.) (2002). *Over Levenskunst. De grote filosofen over het goede leven*.  
Amsterdam: Ambo
- Dohmen, J. (2002). Tegen de onverschilligheid. In: *Filosofie Magazine*, jaargang 2002,  
nummer 3, p. 42-49
- Dohmen, J. (2005). Autonomie en levenskunst. In: Duyndam, J. e.a. (red) *Humanisme en*  
*religie. Controverses, bruggen en perspectieven*. Delft: Eburon
- Dohmen, J. (2007). *Tegen de onverschilligheid. Pleidooi voor een moderne levenskunst*.  
Amsterdam: Ambo
- Dohmen, J. (2008). *Het leven als kunstwerk*. Zutphen: St Maand van de filosofie
- Droogh, L. de & Maesele, T. (2008). Zorg en ethiek. In: *Alert*, jrg 34, p. 76-83
- Drunen, D. van, (2002). *Empowerment: Hype of harmonie?!* Noord-Limburg: Centrum  
Basiseducatie
- Duyndam, J. (2004). *Twaalf vaders. Over wensdenken en geloofwaardig vaderschap*.  
Amsterdam: Nieuwezijds
- Foucault, M. (2004). De ethiek van de zorg voor zichzelf als vrijheidspraktijk. In: Foucault,  
M. *Breekbare Vrijheid*. Amsterdam: Boom

- Foucault, M. (1985). *De geschiedenis van de seksualiteit. De zorg voor zichzelf*. Nijmegen: SUN
- Gilligan, C. (1983). *In a different Voice*. Cambridge: Harvard University Press
- Hartog, M. den (2004). Kweekvijver voor talent: moedercentra leggen de grondvesten voor de samenleving van morgen. In: *Contrast*: jaargang 11, nr. 4 p. 24-26
- Heijst, A. van (2005). *Menslievende zorg. Een ethische kijk op professionaliteit*. Kampen: Klement
- Herzberg, A. (1960). *Amor Fati. Tweestromenland*. Amsterdam: De Arbeiderspers
- Hes, J. (2002). *Domineren of faciliteren: moedercentra en de noodzaak van een andere politiek/bestuurlijke benadering: een beschouwing*. Den Haag: LCO
- Jacobs, G. (1998). *Empowerment in feministische vrouwenhulpverlening: paradoxen en verlangen*. In: Royers, T., Ree, L. de & G. Verbeek (red.). *Empowerment. Eigenmachtig worden in de hulpverlening*. p. 79-92
- Jacobs, G. (2001). *De paradox van kracht en kwetsbaarheid, empowerment in feministische hulpverlening en humanistisch raadswerk*. Amsterdam: SWP
- Koenen, M. (1992). *Wolters' Handwoordenboek Nederlands*. Utrecht: Wolters
- Kunneman, H. (1990). *Humanisme, postmodernisme en het deskundologisch regime*. Utrecht: Universiteit voor Humanistiek
- Kunneman, H. (2005). *Voorbij het dikke-ik*. Amsterdam: SWP
- Manschot, H. (1992). *Levenskunst of lijfsbehoud*. Utrecht: Universiteit voor Humanistiek
- Manschot, H. & Verkerk, M. (red) (1994). *Ethiek in de zorg*. Amsterdam: Boom
- Manschot, H. & Dartel, H. van (2003). *In gesprek over goede zorg. Overlegmethoden voor ethiek in de praktijk*. Amsterdam: Boom
- Mens-Verhulst, J. van (1996). *Vrouwenhulpverlening: diversiteit als bron van zorg*. Utrecht: Universiteit voor Humanistiek
- Mens-Verhulst, J. van & Schilder, L. (red.) (1994). *Debatten in de vrouwenhulpverlening*. Amsterdam: Babylon-De Geus
- Nicolai, N. (1994). Autonomie en zorg. In: Mens-Verhulst, J. van & Schilder, L. (red.), *Debatten in de vrouwenhulpverlening*. Amsterdam: Babylon/De Geus, p. 74-91
- Royers, T., Ree, L. de & Verbeek, G. (red.) (1998). *Empowerment. Eigenmachtig worden in de hulpverlening*. Utrecht: NIZW
- Schmid, W. (2004). *Handboek voor de levenskunst*. Amsterdam: AMBO
- Schwab, A. (red.) (1999). *Moedercentrum staat als een huis. Moedercentra Nederland*. Den Haag: LCO

- Siertsema, B. (2007). *Uit de diepten; Nederlandse egodocumenten over de nazi concentratiekampen*. Vught: Skandalon
- Snoek, A. (2006). Levensloop, lot en verantwoordelijkheid. Over helden en pechvogels. In: Dohmen, J. & Lange F. de (red.) *Moderne levens lopen niet vanzelf*. Amsterdam: SWP
- Steenbrink, A. (1992). *Empowerment*. In: *Gezondheid in eigen hand, wijkgericht gezondheidswerk in Den Bosch Oost*. NIZW
- Störig, H.J. (1998). *Geschiedenis van de filosofie 1*. Utrecht: Het Spectrum
- Tronto, J. B. (1994). *Moral Boundaries: A Political Argument for an Ethic of Care*. New York: Routledge
- Verkerk, M.(red.) (1997). *Denken over zorg, concepten en praktijken*. Utrecht: Elsevier/De Tijdstroom
- Verkerk, M. (2003). Zorgethiek: naar een geografie van verantwoordelijkheid. In: Manschot H. & Dartel, H. van (Eds.). *In gesprek over goede zorg. Overlegmethoden voor ethiek in de praktijk*. Amsterdam: Boom
- Voogt, P. & Draaisma, J. (2004). *Evaluatie weven aan samenleven. Rapportage 2003*. Den Haag: LCO
- Vorstenbosch, J. (2005). *Zorg: Een filosofische analyse*. Amsterdam: Nieuwezijds
- Vries, S. de (2007). *Wat werkt?* Amsterdam: SWP
- Werkman L. (1994). *Zorg en emancipatie: een schijnbare tegenstelling?* In: Manschot, H. *Ethiek van de zorg*. Amsterdam: Boom
- Wezel, M. van (2002). *Het geheim van de Ketting. Tilburgs moedercentrum als onmisbare schakel*. Tilburg: PON

## **Bijlage 1. Samenvatting Project Moedercentra op de kaart, rapport 1 en 2. PJ Partners 2005**

### **Rapport 1**

#### **Inleiding**

Een Moedercentrum is een plek in de buurt waar moeders met jonge kinderen elkaar kunnen ontmoeten. Een Moedercentrum – in Nederland vaak gesitueerd in achterstandswijken van grote en middelgrote steden - spreekt moeders uit de wijk aan op hun kracht en capaciteiten die ze als spil binnen het gezin hebben ontwikkeld. Het concept is ontwikkeld door de Duitse Jugendinstitut in München en vervolgens geïntroduceerd in en aangepast aan de Nederlandse situatie. Een Moedercentrum kent vier pijlers:

1. eigen ruimte in zelfbeheer
2. open aanbod
3. werk wordt betaald
4. kinderen horen erbij.

De methode die daarbij gehanteerd wordt kan getypeerd worden als integraal. Binnen het Centrum staat de positieversterking van vrouwen centraal: op het gebied van opvoeden, werken, wonen, kennen, gezondheid enz.; op alle leefgebieden is het Centrum werkzaam. Ondermeer door samenwerking met andere organisaties in de wijk (ondermeer scholen, buurtwerk, sociale dienst, woningcorporaties) kan op alle gebieden invloed worden uitgeoefend. Maar – en dat is de basis – de vrouwen worden op talloze manieren aangesproken op hun inzet en kennis.

Gestreefd wordt naar een gevarieerde samenstelling van de doelgroep en men koerst sterk aan op deelname van vrouwen uit andere culturen en landen van herkomst. Aan andere culturen wordt nadrukkelijk aandacht geschonken en men werkt vanuit een respect voor verschillen in waarde.

#### **Situatie Zuid-Holland**

In Zuid-Holland zijn de afgelopen jaren verschillende Moedercentra opgezet, vooral in grote en middelgrote steden. Op andere plekken wil men beginnen met een centrum. Vanuit de functie van ondersteuning wil PJ PARTNERS de ontwikkeling van Moedercentra versterken.

Het onderzoek, waarvan de resultaten in dit rapport worden gepresenteerd, maakt deel uit van een breder project, waar ook informatie van gemeenteambtenaren en vertegenwoordigers van lokale welzijnsorganisaties een grote rol zal spelen. Ook worden door Moedercentra observaties gemaakt van activiteiten en bezoekers. Het kan mogelijk zijn dat bezoekers elkaar gaan interviewen over wat ze vinden van het centrum en op welke manier het centrum heeft bijgedragen aan veranderingen. Dit zijn dus participerende en activerende aspecten van het project. Want het uiteindelijke doel van project Moedercentra op de Kaart is het langs verschillende wegen zichtbaar maken wat de resultaten zijn van het werk van Moedercentra. Welke rol spelen de centra bij, op dit moment door politieke en maatschappelijke organisaties als zeer urgent beschouwde, processen als inburgering, participatie en integratie? Hierbij wordt dus nadrukkelijk aandacht gegeven aan de betekenis van Moedercentra bij de maatschappelijke rol van vrouwen die uit andere culturen komen en een andere etnische achtergrond hebben.

### **Inburgering en integratie**

Bij inburgering kan worden gedacht aan activiteiten als het volgen van Nederlandse les, volgen van inburgeringlessen, spreken van de Nederlandse taal en contact hebben met Nederlandse vrienden en kennissen. Participatie zou kunnen blijken uit het gaan naar ouderavonden, cursussen volgen, kind meenemen naar het Moedercentrum en het doen van vrijwilligerswerk in het Moedercentrum. Integratie speelt zich grotendeels op hetzelfde vlak als inburgering en participatie en zou blijken uit het volgen van scholing, het zoeken van werk en vervullen van vrijwilligersfuncties.

### **Onderzoek**

Het onderzoek wil een scherp en gedifferentieerd profiel schetsen van de bezoekers die op dit moment Moedercentra in Zuid-Holland bevolken. De vragenlijst bevat een aantal items.

Deze zijn:

1. etnische achtergrond (nationaliteit) van respondent, haar ouders, partner en zijn/haar ouders
2. het gezin/huishouden van de respondent, de samenstelling ervan
3. de schoolopleiding
4. de Nederlandse taal, de vaardigheid, het gebruik ervan in dagelijks leven, de rol van taal in de opvoeding
5. de sociaal-culturele positie (relatie met omgeving, opvang van kinderen, houding t.o.v. vrijwilligerswerk en introductie bij het Moedercentrum)

6. relatie tot de arbeidsmarkt, het inkomen van de respondent
7. opvattingen over emancipatie en religie
8. wat vindt de respondent belangrijk aan het Moedercentrum.

De vragen van de vragenlijst zijn ontleend aan verschillende bronnen, waaronder de SCP-studie uit 2004 van S. Groeneveld e.a. “Emancipatie in estafette – de positie van vrouwen uit etnische minderheden”. De stellingen over emancipatie en religieuze oriëntatie hebben we er direct aan ontleend, maar ook sommige items.

In een vroeg stadium zijn onderwerpen en vragen voorgelegd aan vertegenwoordigers van Moedercentra. Die hebben ruim de gelegenheid gekregen (en gelukkig genomen!) om hun opmerkingen te maken en suggesties voor aanpassingen te doen. We streefden samen met hen naar eenduidige formuleringen en optimale duidelijkheid. De lijst van activiteiten is een optelsom van alle mogelijke activiteiten die in de Zuid-Hollandse centra worden aangeboden.

### **Representativiteit**

De vragenlijst is aan bezoekers voorgelegd door medewerkers van de centra. De wijze van afname, de selectie van respondenten zodat die een dwarsdoorsnee vertegenwoordigd van de doelgroep en de manier waarop bezoekers zonder ongewenste beïnvloeding hun antwoorden konden geven, is van tevoren met die medewerkers doorgenomen. Dit ging gepaard met een duidelijke en overzichtelijke instructie, maar vanwege de representativiteit hebben we nadat de vragenlijsten waren teruggekomen nog eens gevraagd op welke manier de vragenlijst onder de aandacht is gebracht en of de respons een goede weerspiegeling vormt van de totale groep bezoekers.

### **Samenvatting**

#### **Algemeen**

Er deden bijna 200 vrouwen mee aan het onderzoek. De grootste groep, nl. 56, komt uit De Olifanten in Dordrecht; de groep respondenten uit de andere zes centra schommelt in grootte tussen de 17 en 28 vrouwen.

Allochtone vrouwen uit niet-westerse landen vormen met 57% van het totaal de grootste groep. Autochtone vrouwen volgen met 35% en allochtone vrouwen uit westerse landen vormen met 8% een minderheid. Onder de 108 niet-westerse allochtone vrouwen zijn 31 verbonden met Suriname, 28 met Turkije en 21 met Marokko.

De vrouwen in de leeftijdsgroep van 25-44 jaar vormen meer dan de helft van de respondenten. Ongeveer eender valt in de groep er boven, nl. die van 45-65 jaar. Een minderheid van resp. 8% en 3% is ouder dan 65 jaar of jonger dan 25 jaar.

### **Gezinssituatie**

30 Respondenten (16%) wonen alleen en 21 van hen hebben kinderen. Er zijn 153 vrouwen die oftewel samenwonen met een partner zonder kinderen (8), met een partner met kinderen (111). De anderen wonen samen met andere volwassenen, in ongeveer de helft van de gevallen met kinderen.

### **Opleiding en taalles**

Bijna de helft van de vrouwen heeft als hoogste vorm basisonderwijs of een lagere beroepsopleiding genoten. Een kwart heeft een middelbare school en/of MBO gevolgd, terwijl een kleine 15% een hogere beroepsopleiding of universitaire opleiding heeft afgesloten. Qua opleiding loopt het dus bij de respondenten erg uiteen, maar een meerderheid heeft te maken met een lage schoolopleiding.

Veel vrouwen die het Moedercentrum bezoeken, voornamelijk de niet-westerse allochtonen, volgen of hebben taalles gevolgd. Zo'n 60% van de niet-autochtone respondenten heeft taalles gevolgd, waarvan 40% het op dit moment nog doet. De meeste vrouwen, 33 personen, die taalles volgen/gevolgd hebben, doen/deden dit bij het Moedercentrum, gevolgd door 15 vrouwen die het doen/deden bij het ROC en zes vrouwen die het in het buurthuis doen/deden. De taalvaardigheid wordt door een groot deel van de respondenten zelf beoordeeld als slecht (4%) of matig (14%). Hoe langer de vrouwen in Nederland verblijven of het Moedercentrum bezoeken, hoe meer de taalvaardigheid als voldoende tot goed wordt ingeschat. Zo'n 40% van de allochtone respondenten heeft inmiddels bij ROC, buurthuis of Moedercentrum een certificaat behaald. De meeste (19) vrouwen op het tweede niveau. Een groot deel van de respondenten (60%) spreekt thuis met de kinderen Nederlands. Een kleine 45% voedt de kinderen wel tweetalig op.

### **Contact met woonomgeving**

Het contact van de respondenten met de directe woonomgeving verschilt sterk. Ongeveer eenderde van hen zegt een gelijkkelijk contact te hebben met mensen uit diverse culturen en landen. Er is geen groep waarmee men meer dan met andere contact heeft. Een kwart van de respondenten heeft meer contact met Nederlanders dan met andere mensen en zo'n 14% heeft



meer contact met de ‘eigen’ groep. Een even grote groep, dus zo’n 14%, zegt evenveel contact te hebben met Nederlanders als met mensen uit het land van herkomst. Deze laatste groep onderscheidt zich dus niet zo van de grootste groep, die zegt evenveel contact te hebben met allerlei mensen uit diverse culturen.

Een grote meerderheid heeft vaak/soms Nederlandse vrienden over de vloer of burens die langskomen. Slechts 20 respondenten (10,6%) zeggen dat dit bij hen nooit het geval is.

### **Kinderopvang**

Ongeveer 88% van de respondenten heeft kinderen. De groep met jonge kinderen tot 11 jaar maakt veelvuldig gebruik van een of andere vorm van opvang, privaat of publiek. Een groep van 33 respondenten brengt haar kind naar de kinderopvang 0-4-jarigen. Naschoolse opvang wordt ook voor redelijk veel kinderen ingezet, nl. door 19 respondenten. Het minst wordt het kind/de kinderen naar een peuterspeelzaal gebracht.

Bij de opvang van de kinderen wordt veelvuldig gebruikgemaakt van familieleden. In 49 gevallen worden de kinderen opgevangen door een familielid. Twee respondenten zorgen er voor dat een familielid het kind in de fase van VO na school thuis wordt opgevangen. In mindere mate doen de respondenten een beroep op buurvrouw of kennis; dat gebeurt in 15 van de gevallen. Vooral voor jonge kinderen tot 4 jaar wordt het Moedercentrum gebruikt als opvang.

### **Godsdienst**

Moslim noemt zich het grootste deel van de respondenten, nl. 40%. Een kleine kwart van de groep noemt zich behorend tot de christenen. Vijf procent is Hindoe, Atheïst of Humanist. Opvallend is dat voornamelijk de groep autochtone en westerse allochtone vrouwen moeite hebben hun geloofsrichting te omschrijven zodat het binnen de traditionele geloofsrichtingen valt. De Marokkaanse/Afrikaanse, Turkse en Surinaamse hebben dit probleem helemaal niet.

### **Participatie en vrijwilligerswerk**

Het bezoeken van ouderavonden van de peuterspeelzaal en kinderopvang wordt door niet veel respondenten gedaan, maar wel gaan ze in grote getale naar die van de school. Daar gaat een kleine 30% in veel gevallen naar toe. Meer dan de helft van de respondenten zegt soms of vaak mee te doen aan sportactiviteiten/fitnes. Een kwart van de groep zegt dit nooit te doen. Veel respondenten vinden het belangrijk dat hun kinderen aan sportactiviteiten doen. Ongeveer de helft stimuleert de kinderen hiertoe. Veel bij een sportvereniging (40%).

15 Respondenten verrichten vrijwilligerswerk, maar dan in verband met het onderwijs van hun kinderen; 30 doen dit af en toe. In mindere mate doen respondenten vrijwilligerswerk elders (speeltuin, vereniging of in kerkelijk verband). Bij antwoordcategorie 'anders, nl.' noemen 17 vrouwen het werk dat ze voor het Moedercentrum doen. Acht van hen doen dit vrijwilligerswerk op het Moedercentrum vaak en negen af en toe.

### **Werk en inkomen**

Een heel groot deel van de respondenten beschikt niet over betaald werk. Van degenen die wel werken, heeft 18% werk voor meer dan 12 uur per week en 5% werkt minder dan 12 uur per week. Ze werken vooral in de zakelijke of maatschappelijke dienstverlening.

Een aantal respondenten, nl. 24, geeft aan actief naar werk te zoeken. Dat doen ze op allerlei manieren. De meest gebruikte manier is door de krant er op na te slaan of via het CWI. Ook internet wordt veelvuldig geraadpleegd net als uitzendbureaus. Ongeveer een kwart staat ingeschreven bij het CWI. Bijna 30% van de respondenten zou graag betaald werk willen doen.

Voor veel respondenten wordt hun dagelijkse leven bepaald door het feit dat ze de zorg hebben voor een huishouden of kostwinner zijn. Bijna driekwart heeft de zorg voor het huishouden. 31 Respondenten zijn arbeidsongeschikt verklaard, terwijl vier als student zijn ingeschreven. Eenderde van de respondenten is kostwinner. Eenderde van de respondenten ontvangt een inkomen via een uitkering. De meeste van hen ontvangen bijstand, gevolgd door een WAO-uitkering. Slechts vier respondenten hebben recht op een WW-uitkering.

Het gemiddelde inkomen van de respondenten ligt niet hoog: 8,5% heeft een inkomen dat minder is dan € 550,-- per maand, de overgrote meerderheid heeft een inkomen dat ligt tussen de € 550,-- en € 1550,-- en maar 4,2% heeft maandelijks een hoger inkomen.

### **Bezoek aan Moedercentrum**

Bijna 60% bezoekt het Moedercentrum vaak, zo'n 36% komt er af en toe en 2% sporadisch. De helft komt al sinds vier jaar in het Moedercentrum, voor de rest is het eerste bezoek van recentere datum. 13% Komt er sinds 2003 en 20% sinds vorig jaar.

Van de respondenten is ongeveer een kwart actief als vrijwilliger in het Moedercentrum; zo'n 60% komt er als bezoeker en doet aan één van de activiteiten mee. Tien vrijwilligers zijn net in 2004 begonnen, zes vanaf 2003 en negen vanaf 2002. De rest is al langer als vrijwilligster betrokken.

De groep vrijwilligsters onderscheidt zich alleen op het punt van taalvaardigheid van de overige bezoekers.

In de meeste gevallen (13,8%) noemden de respondenten een vriendin/vrienden als de persoon die hen heeft gewezen op het bestaan van het Moedercentrum.

Het sociale motief speelt voor de meeste respondenten (21%) sterk mee bij hun keuze voor het bezoeken van een Moedercentrum. Het element van ontspanning (16%) en educatie (14%) speelt voor veel respondenten ook een grote rol. Bij de aspecten van het Moedercentrum die de respondenten als belangrijk ervaren wordt 'Ik leer er steeds meer vrouwen kennen' 122x genoemd en 'het Moedercentrum is dichtbij huis' 106x genoemd. Het feit dat men er 'veel leert over opvoeding' (11x genoemd) wordt door het minst aantal respondenten genoemd.

### **Verschillen naar etnische herkomst**

Vooraf de vrouwen uit (Noord) Afrika, Afghanistan en Turkije hebben gemiddeld genomen de grootste moeite met de Nederlandse taal. Opvallend genoeg schatten de vrouwen die afkomstig zijn uit de Oost- en West-Europese landen, die relatief korter in Nederland verblijven, de taalvaardigheid veel hoger in. Niet verrassend is dat het contact met de directe woonomgeving sterk samenhangt met etnische herkomst. Autochtone respondenten hebben een andere relatie tot de vraag als allochtonen. Toch is het aardig te lezen dat 16 van de 53 autochtone respondenten verklaren evenveel contact te hebben met allerlei mensen uit diverse culturen en landen. Een effect van het bezoek aan het Moedercentrum?

24 Niet-westerse allochtone respondenten hebben meer contact met de eigen groep dan met anderen. Vooral niet-westerse allochtonen gaan veel meer naar godsdienstige bijeenkomsten dan de andere groepen. De niet-westerse allochtone respondenten noemen vaker dan de anderen een educatief en sociaal motief bij wat ze belangrijk vinden aan het Moedercentrum. De autochtone vrouwen noemen meer ontspanning als belangrijkste motief, gevolgd door het sociale.

### **Afsluitende conclusies**

Met dit onderzoek zijn we erin geslaagd een duidelijk profiel te schetsen van de bezoekers van zeven Zuid-Hollandse Moedercentra. Het profiel geeft aan dat de bezoekers een gevarieerd gezelschap vormen; wat betreft etnische herkomst, opleidingsniveau, maatschappelijke positie, gezinsachtergrond, leeftijd en mate van geïntegreerd zijn in de Nederlandse samenleving. Ze vormen een spiegel van de hedendaagse grootstedelijke vrouwelijke bevolking.

Het Moedercentrum wil een ontmoetingsplek zijn voor vrouwen met jonge kinderen. Uit dit onderzoek blijkt dat dit overeenkomt met de werkelijkheid: 88% van de respondenten is moeder van een of meer kinderen en iets meer dan de helft van de respondenten valt in de leeftijdsgroep van 25-44 jaar. De meeste respondenten komen uit de directe omgeving van het centrum: het feit dat het dichtbij is wordt door een groot deel van de respondenten genoemd als belangrijk.

De participatie van de respondenten bij de gang van zaken in het centrum blijkt twee belangrijke aspecten te bevatten. Ongeveer 25% van de groep is actief als vrijwilligster en deze deelgroep onderscheidt zich nauwelijks van de overige bezoekers, alleen op het aspect van taalvaardigheid. Aan het vrijwilligsterschap worden door het Moedercentrum geen specifieke voorwaarden gesteld.

Het gemiddelde inkomen van de bezoekers ligt niet hoog, net onder of rond het minimuminkomen. Velen van hen doen een beroep op bijzondere bijstand of genieten een uitkering. Het is onduidelijk welke invloed het Moedercentrum heeft op het zoeken/vinden van nieuw werk, maar ongeveer een kwart van de respondenten staat ingeschreven bij het CWI en een groot deel van hen zoekt actief naar werk. Bijna 30% wenst betaald werk te doen. Taalles is een belangrijke activiteit van het Moedercentrum; vele respondenten volgen die nu of hebben een taalles gevolgd. De gemiddelde taalvaardigheid wordt door een redelijk grote groep niet erg hoog gewaardeerd: 13% beoordeelt het als slecht/matig en 18% als voldoende. Samen met het gegeven dat veel allochtone respondenten thuis Nederlands spreken met hun kinderen (55%), veelvuldig contact hebben met Nederlandse vrienden/buren (slechts 13% verklaart meer contact te hebben met de eigen etnische groep) kan rustig worden vastgesteld dat het Moedercentrum een stevige bijdrage levert aan inburgering van niet-westerse allochtone vrouwen. De praktijk komt ook op dit punt overeen met wat het concept voorschrijft.

## **Rapport 2**

### **Samenvatting van de onderzoeksresultaten**

Dankzij een subsidie van de provincie Zuid-Holland heeft PJ PARTNERS een onderzoek kunnen uitvoeren waardoor veel gegevens op tafel zijn gekomen over het functioneren van de Moedercentra en over de vrouwen die van de centra gebruikmaken. In Zuid-Holland zijn inmiddels dertien centra actief. Daarvan hebben er zeven deelgenomen aan het onderzoek.

### **De bezoekers**

Dit zijn vrouwen van 20 tot 70 jaar, de grootste groep is 25-45 jaar. Tweederde van de vrouwen is van allochtone afkomst, eenderde is van Nederlandse komaf. Het opleidingsniveau is gevarieerd; de meeste vrouwen zijn laag opgeleid. Ook hebben de meeste vrouwen een bescheiden inkomen. Dat betekent dat de Moedercentra er in slagen hun doelgroepen te bereiken: een multiculturele mix van vrouwen die hun kansen willen vergroten en zichzelf verder willen ontwikkelen.

### **De medewerkers**

Eenderde van de bezoekers wordt actief als vrijwillig medewerkster in de centra. Deze vrouwen vormen een afspiegeling van de totale bezoekersgroep. Het enige waar zij zich in onderscheiden is dat hun taalvaardigheid in het Nederlands beter is dan gemiddeld. Dat betekent dat het principe van zelforganisatie en zelfbeheer daadwerkelijk gestalte krijgt binnen de centra.

### **De beroepskrachten**

Sommige centra werken zonder betaalde beroepskrachten. Een werkgroep van vrijwillige medewerkers is dan de harde kern die borg staat voor de continuïteit van de activiteiten. Een aantal centra heeft een betaalde coördinator die een kerngroep van onbetaalde medewerkers begeleidt. Enkele, grotere centra werken met een klein team van beroepskrachten, aangevuld met een groep I/D-medewerkers. In de toekomst zullen er I/D-banen niet blijven bestaan, dus deze centra zullen hun team op een andere wijze moeten aanvullen. Het is verrassend wat deze kleine teams, soms versterkt met de inmiddels zeer ervaren I/D-medewerkers, voor elkaar krijgen in hun centra. Wat opvalt bij de beroepskrachten en de medewerkers is hun grote betrokkenheid en inzet.

### **De welzijnsinstellingen**

Enkele centra functioneren autonoom als vrijwilligersinitiatief. Dit is zeer te bewonderen en te prijzen. Het levert boeiende experimenten op in zelfbestuur en zelfbeheer. Tegelijk heeft het ook beperkingen en legt het een grote verantwoordelijkheid op de schouders van deze onbetaalde werkers.

De meeste centra maken deel uit van een grote welzijnsinstelling in een gemeente of stadsdeel. De uitgangspunten en de werkwijze van de Moedercentra zijn niet altijd gelijk aan die van de instelling. Moedercentra werken kleinschalig, van onderop; participeren en

verantwoordelijkheid nemen door bezoeksters staat voorop. De instelling is vaak grootschalig en topdown georganiseerd. Dit staat zelforganisatie en zelfbeheer in de weg. Dankzij de welwillendheid van de managers en de grote inzet van medewerkers lukt het vaak wel om binnen dit spanningsveld samen te werken, maar de centra voelen zich toch vaak beknot in hun mogelijkheden.

### **De gemeenten**

Den Haag heeft zes centra binnen de gemeentegrenzen. Dit is te danken aan het beleid van het zittend college van B&W. Uitgangspunt van de gemeente is dat er in elk stadsdeel een Moedercentrum moet zijn. De welzijnsinstellingen zijn verantwoordelijk voor de uitvoering hiervan. De gemeente stelt geen specifieke eisen aan de vorm waarin dit dient te gebeuren. De gemeenten Dordrecht, Delft en Leiden hebben na kortere of langere tijd positief gereageerd op de initiatieven die gegroeid zijn binnen hun gemeentegrenzen en hebben in samenspraak met de centra gezocht naar financiering en naar inpassing in het beleid. In Dordrecht heeft het Moedercentrum een plek binnen het beleidsgebied opvoedingsondersteuning en heeft het een samenwerkingsverband met de Brede School (School in de Samenleving, SIS). In Delft en in Leiden valt het Moedercentrum onder het emancipatiebeleid. De gemeente Zoetermeer heeft nog geen beleid geformuleerd betreffende Moedercentra. Het centrum is een vrijwilligersinitiatief dat gebruik maakt van de faciliteiten van een wijkcentrum. In Katwijk is het Moeder-Kind-Centrum gestart als project met een bijdrage van het Oranjefonds en het VSB-fonds en met gemeentegelden vanuit het Wijkgericht Werken.

### **De Moedercentra in 2010**

Het aantal centra in Zuid-Holland is nog steeds groeiende. In Rotterdam zijn initiatieven bekend in enkele deelgemeenten. Buiten de grote steden zou het ook mogelijk moeten zijn Moedercentra te stichten. Gezien een aantal kenmerken van de bevolking in gemeenten als Vlaardingen, Maassluis, Schiedam, Capelle aan den IJssel, Spijkenisse, Rijswijk, Alphen aan de Rijn, Gouda of Leidschendam-Voorburg zou het wellicht de moeite waard zijn een haalbaarheidsonderzoek te doen.

Deze kenmerken zijn bijvoorbeeld: de aantallen allochtone vrouwen, uitkeringsgerechtigden, eenoudergezinnen, het gemiddelde opleidingsniveau en buurten waar sociale indicatoren wijzen op achterstandssituaties.

Bezoeksters vinden nabijheid van goedkope activiteiten belangrijk en hun sociale achtergrond geeft aan dat de huidige bezoekerstergroep aan bovengenoemde kenmerken voldoet. Naast sociale indicaties is ook de bereidheid van de politiek en welzijnswerk een actieve initiatiefgroep te ondersteunen een belangrijke voorwaarde voor het totstandkomen van een Moedercentrum.

Onderzoek van het SCP over WAO- en Wajong-uitkeringsgerechtigden heeft uitgewezen dat sociaal isolement niet zo zeer een probleem is van mensen met lage inkomens (alleenstaande moeders met een bijstandsuitkering uitgezonderd), maar dat sociaal isolement in het bijzonder veroorzaakt wordt door een slechte gezondheid. Daarom zouden Moedercentra-  
Vrouwkindcentra zich niet alleen moeten richten op moeders met lage inkomens en allochtone moeders, maar ook op vrouwen met gezondheidsproblemen.

# **JAARVERSLAG 2008**

**STICHTING MOEDERCENTRUM DE KETTING  
TILBURG**

**Maart 2009**



## **Voorwoord**

2008 was een levendig jaar. In Moedercentrum De Ketting in de wijk Groenewoud gonst het van de activiteiten. Moedercentrum De Parel is voor een groep vrouwen uit de wijk Jeruzalem al een vertrouwde plek. De schatkist is als tweedehandswinkel in voorbereiding als derde werkeenheid van de Stichting.

Het zijn niet alleen de activiteiten die het Moedercentrum maken tot wat het is. Het is vooral ook de sfeer die het Moedercentrum zo speciaal maakt, een sfeer die maakt dat vrouwen zich op hun gemak voelen en er ruimte is zich te ontwikkelen en zichzelf te zijn. Dit is niet mogelijk zonder de inzet van de professionele medewerkers. Zij bieden de gastvrijheid en de openheid, zodat vrouwen zich geaccepteerd en gerespecteerd weten. En zij bieden de kaders, stimulansen en inzet om de activiteiten mee mogelijk te maken. Al het werk van het Moedercentrum is eveneens niet mogelijk zonder de inzet van de vele vrijwilligsters. Zonder de bijdragen en het enthousiasme van de vrijwilligsters, was het niet mogelijk al de activiteiten uit te voeren en het Moedercentrum te maken tot was het is.

Dit jaar ontvingen we veel financiële bijdragen. Op de eerste plaats van de gemeente Tilburg, maar ook van vele organisaties, instellingen en bedrijven. Ook hiervoor geldt: zonder deze bijdragen was het geheel onmogelijk onze werkzaamheden uit te voeren.

Iedereen die op enige wijze bijdroeg aan al onze werkzaamheden en activiteiten om het geheel van het Moedercentrum mogelijk te maken, wil ik, namens het stichtingsbestuur, van harte bedanken!

Marianne van Wezel  
voorzitter

## JAARVERSLAG 2008

### **Inleiding: de Ketting en de Parel**

In 2008 is weer veel gebeurd bij het Moedercentrum. We spreken voortaan van Stichting Moedercentrum De Ketting en de twee locaties Moedercentrum De Ketting in Groenewoud en Moedercentrum De Parel in Jeruzalem. In MC De Ketting zijn de hele week door activiteiten en is er gelegenheid binnen te lopen. MC De Parel startte in oktober 2007. Sindsdien is daar een aantal activiteiten gestart. In De Parel is al een min of meer vaste groep ontstaan. De sfeer is goed en de vrouwen voelen zich er thuis. Langzaam maar zeker bouwen vrouwen aan hun sociale contacten en netwerken. Vrouwen bij De Ketting hebben allerlei achtergronden. Vrouwen komen uit veel verschillende herkomstlanden (Nederland, Turkije, Marokko, Afrika, Azië, Europa), zijn gehuwd, ongehuwd, alleenstaand, alleenstaand ouder, jong en op leeftijd. Meer dan de helft van de bezoekers, vrijwilligsters en medewerksters heeft op een of andere manier een niet-Nederlandse achtergrond. Een belangrijk kenmerk van het Moedercentrum is dat niemand een 'stempel' heeft. Iedereen is een uniek persoon. In totaal namen 1098 volwassenen en kinderen deel aan een activiteit, cursus, groep of project (inclusief dubbeltellingen bij deelname aan meerdere activiteiten). Deze activiteiten worden uitgevoerd door vijf betaalde medewerkers (2,9 fte), 31 vrijwilligers, 8 stagiaires en 5 taakstraffers.

### ***Funcities***

Stichting Moedercentrum De Ketting vervult vier verschillende funcities.

\* De sociale functie is een heel belangrijke functie. Het Moedercentrum biedt een ontmoetingsplek waar iedereen welkom is. Vrouwen leren andere vrouwen kennen, leren andere culturen kennen, hebben een plek waar het gezellig is, waar ze zich thuis voelen, waar ze samen met anderen initiatieven kunnen nemen en waar ze kunnen deelnemen aan activiteiten en bijeenkomsten. Bij het moedercentrum ontstaan nieuwe sociale netwerken en vriendschappen. De sociale functie is cruciaal. Deze biedt een grondslag voor de invulling van de andere funcities.

\* De leerfunctie biedt vrouwen een gelegenheid om te leren. Dat kan zijn Nederlandse taal, koken, naaien of informatie over allerlei thema's.

\* Door de ontspanningsfunctie biedt het moedercentrum een plek waar vrouwen even weg van huis kunnen, tot rust kunnen komen en een uitlaatklep hebben. Er moet niks. Het is een veilige plek waar vrouwen zichzelf kunnen en mogen zijn.

\* De ontplooiingsfunctie maakt dat vrouwen de gelegenheid hebben zich persoonlijk te ontwikkelen. Ze kunnen ergens aan deelnemen en zelf initiatief nemen. Al doende leren ze meer zelfvertrouwen en beter voor zichzelf op te komen.

De activiteiten zijn niet op te delen naar funcities. Meestal zijn alle vier de funcities aan de orde. Bij de open inloop bijvoorbeeld staat de ontmoetingsfunctie voorop, maar ook de ontspanningsfunctie is aan de orde. Bij de Nederlandse taal staat het leren voorop, maar ook de sociale functie is daar van belang. Bij een cursus over opvoeden beginnen we met een leerfunctie, maar de sociale en ontplooiingsfunctie zijn net zo belangrijk. Bij de ochtend 'gezond bewegen' is het ontspannen de invalshoek, maar vrouwen leren er ook over gezondheid.

### ***Rollen***

Het Moedercentrum vervult de activiteiten in verschillende rollen. Op de eerste plaats natuurlijk vanuit het eigen initiatief en verantwoordelijkheid. Daarnaast vervullen we de rol van ondersteuner. Vrouwen kunnen met een initiatief komen. Het Moedercentrum ondersteunt hen dan (naar vermogen). Voorbeelden hiervan zijn Samen Sterk en Bon Futuro. Ook is het mogelijk dat het Moedercentrum de rol uitoefent van facilitator. Vrouwen van buiten kunnen gebruik maken van de faciliteiten van het Moedercentrum (mits het past binnen de doelstelling en werkwijze van De Ketting). Dit is bijvoorbeeld het geval bij de cursus tekenen en schilderen. Ook werken we (in toenemende mate) in een samenwerkingsverband. Een voorbeeld hiervan is het project Taal en Participatie.

Naar collega-instellingen bieden we een gelegenheid hun aanbod te realiseren. Voorbeelden hiervan zijn voorlichtingen van de GGD of De Bocht en natuurlijk het taalaanbod van het ROC. Hier spelen we de rol van vindplaats voor het aanbod van de instellingen. De vraag van de vrouwen en de sfeer van het Moedercentrum staan daarbij wel voorop.

### ***Opbouw jaarverslag***

Het jaarverslag bouwen we op aan de hand van de activiteiten. Beide locaties komen hier in terug. Iedere activiteit zullen we kort omschrijven. Zo ontstaat een beeld van wat er allemaal zoal gebeurt in de moedercentra en van hoe wij werken. Onze samenwerking en afstemming met instellingen en organisaties is steeds intensiever. Ook onze samenwerkingspartners zullen we hieronder benoemen. In de bijlagen geven we een overzicht van onze partners en sponsors. Ook geven we in de bijlage een samenvatting van de activiteiten en de aantallen deelnemers. Alles bij elkaar ontstaat zo een geheel waarbij zowel kwalitatieve als kwantitatieve aspecten van onze activiteiten zichtbaar worden.

## **ACTIVITEITEN**

### **Inloop en themaochtenden**

In Moedercentrum Ketting kennen we nog steeds de open inloop op woensdagochtend. Twee keer per maand wordt dit ingevuld met een thema. Daarnaast is De Ketting gedurende de week open voor vragen of een kopje koffie.

De eerste stappen in het Moedercentrum zetten vrouwen vaak via de open inloop. Daarna stappen ze vaak over naar een activiteit of worden vrijwilliger. In de loop van de jaren zijn vrouwen steeds meer gericht op concrete activiteiten.

Moedercentrum De Parel heeft iedere dinsdagochtend en donderdagochtend een open inloop. Dat is ontmoeten, uitwisselen en kletsen. Vanuit de gesprekken en contacten tijdens de open ochtenden ontstaan nieuwe activiteiten. De Parel heeft in 2008 een groep voor naailes, Nederlandse taal en een lunchgroep.

### **Naailes**

In MC De Ketting is de naailes een van de oudste activiteiten. Steeds blijft er belangstelling voor de naailes. Openvallende plaatsen worden weer opgevuld door nieuwe vrouwen. Ook in MC De Parel functioneerde het hele jaar een groep voor de naailes. De naailes is een ochtend in de week. De naailes is op de eerste plaats bedoeld voor het leren naaien. Daarnaast heeft het een sociale functie en biedt het vrouwen de gelegenheid om voor weinig geld mooie kleren te maken. Vrijwel alle vrouwen in de naailes hebben een laag inkomen.

### **Nederlandse les**

In De Ketting was het hele jaar een groep voor de Nederlandse taal. Deze les wordt gegeven door het ROC. Voor ons is dit een ideale manier van samenwerken: bij het Moedercentrum zit de vraag, bij het ROC het aanbod. Een goede match is zo gemaakt. Ook in De Parel startten we met een groep voor de Nederlandse taal. Er kwam een behoefte aan professionele les naar boven. Ook hier konden we met het ROC afspraken maken. Dat is nog niet zo gemakkelijk. Sinds de aanbestedingen in de inburgering kan het ROC nog maar een selecte groep bedienen. Wij zijn blij dat het is gelukt een groep samen te stellen. Ook het ROC is hier blij mee. Tot nu toe was het hen nooit gelukt om in de wijk Jeruzalem een groep te starten. Met het ROC werken we goed en graag samen. Een taalles is drie dagdelen per week. En, ook hier zie je de combinatie met de ontmoetings- en de sociale functie.

### **Gezond bewegen**

Ook in 2008 boden we in De Ketting iedere week een dagdeel 'gezond bewegen'. Dit is een professionele les onder leiding van een docent. In De Parel is geen ruimte voor gymnastiek en 'gezond bewegen'. Hier stimuleren we vrouwen om gebruik te maken van de sport- en zwemvoorzieningen in de wijk en stad. Hiertoe werken we samen met het gezondheidsproject van de GGD.

### **Speel-o-theek**

De speel-o-theek was een initiatief van vrijwilligers van De Ketting. In een speel-o-theek kunnen ouders en kinderen speelgoed lenen. Zo maken ze kennis met allerlei speelgoed en bevorderen we het spelen (onderling en met de ouders). Na een eerste start viel het aantal leden tegen. Daarom zochten we de samenwerking met basisschool De Alm. Sinds mei 2008 zit de speel-o-theek in De Alm. Twee dagdelen in de week kunnen ouders en kinderen speelgoed lenen. Inmiddels zijn er 70 leden en loopt het goed. De samenwerking met De Alm is daarbij heel belangrijk.

### **Turkse groep**

Op initiatief van Turkse vrouwen in de wijk functioneert een groep van twintig Turkse vrouwen in De Ketting. Zij komen een middag in de week bijeen. Ze maken zelf hun programma, bespreken thema's en nodigen gastsprekers uit. Ook hier is de ontmoetings-, leer- en sociale functie heel belangrijk.

### **Arabische les en koranles**

Vijftien vrouwen komen wekelijks bijeen om de Arabische taal te leren en de Koran te lezen. Deze vrouwen zijn analfabeet of laaggeletterd. In de cursus leren ze Arabisch schrijven en lezen. Zo zijn ze in staat de Koran (zelf) te lezen. Nadat ze geletterd zijn in het Arabisch gaat een deel van de vrouwen over naar de Nederlandse les. Hun interesse in taalvaardigheid gaan dan ook naar het Nederlands.

### **Avondje Anders**

Avondje anders is een avondactiviteit. Een vaste groep (overdag werkende) vrouwen komt maandelijks bijeen. Iedere keer is er een (verrassend) thema, gast of uitstapje. Jaarlijks verandert de samenstelling van de groep. Avondje anders is leerzaam, gezellig, biedt ontmoeting, is... anders.

### **Cursus tekenen en schilderen**

De cursus tekenen en schilderen is een initiatief van buiten de Ketting. Wij bieden de faciliteiten. Voor de deelnemers is het leerzaam. Het biedt een gelegenheid voor creativiteit en ontmoeting.

### **Kinderkooklessen**

In 2008 waren doorlopend drie kinderkooklessen voor drie leeftijdsgroepen: van 4-6, van 7-9 en van 10-12 jaar. Een kinderkookles heeft 8 lessen. Afsluitend koken de kinderen voor de ouders. Vrijwel alle ouders komen dan ook. De kinderen maken de tafels op en bedienen hun ouders met eigen gemaakt eten. We boden de kinderkookles 12 keer aan (met gemiddeld 12 kinderen). In totaal deden 144 kinderen mee. In de kinderkookles leren kinderen gerechten koken en leren ze over gezonde voeding. Ook leren ze het eten voorbereiden, tafelmanieren, opruimen, afwassen en dweilen.

In De Parel troffen we voorbereidingen om ook daar in 2009 een kinderkookles te starten. We willen dat doen samen met de basisscholen/ Brede School in de wijk.

### **Meidenclub**

Een middag in de week komen zo'n twaalf meiden tussen 9 en 12 jaar bij elkaar in De Ketting. Het is een open middag en meiden kunnen vrij meedoen. Soms doen ze een activiteit, soms is het ontspannend. Ze maken zelf het programma mee.

### **Volksdansen**

Vanuit de werkgroep Samen Sterk kwam het initiatief voor het volksdansen. Ouders met weinig inkomen hebben geen geld voor bewegingsactiviteiten of sport voor hun kinderen. Een keer in de week komen nu een twintigtal kinderen van 4 – 8 jaar dansen bij De Ketting en ze vinden het erg leuk.

### **Tienerdisco**

Voor tieners tussen de 9 en 12 jaar is er een keer per maand op vrijdagavond de tienerdisco. Voor deze leeftijdsgroep is er verder niets in de wijk. Iedere keer zijn er zo'n vijftien meiden

en jongens, steeds wisselend in samenstelling. Dankzij Verrijck je wijk konden we voor de tienerdisco een geluidsinstallatie aanschaffen.

### **Samen Sterk**

De werkgroep Samen Sterk richt zich op de wijkbewoners met een kleine beurs. De werkgroep functioneert als een lotgenotengroep. Daar vanuit komen weer nieuwe ideeën en initiatieven, zoals met Sinterklaas, Kerstmis en uitstapjes. Vrouwen uit de wijk kunnen op de open inloopachtend komen of een afspraak maken.

### **Bon Futuro**

Bon futuro is een initiatief van Antilliaanse moeders. Zij organiseren activiteiten voor hun kinderen. Het Moedercentrum ondersteunde deze werkgroep. In 2008 hebben we deze ondersteuning overgedragen aan het jongerenwerk.

### **Lunchgroep**

In MC De Parel ontstond de lunchgroep. Vanuit de inloop kwamen vrouwen uit de wijk op het idee voor de lunchgroep. Een keer per week koken vrouwen voor elkaar. Zo leren vrouwen elkaar en elkaars achtergrond kennen. Zo ontwikkelt MC De Parel zich langzaam: vrouwen komen binnendruppelen, wisselen uit, voelen zich langzaam vertrouwd en komen met ideeën of initiatieven. MC De Parel is gehuisvest in een woonhuis. De groep kan niet te groot worden.

### **Eetcafé De helpende hand**

Iedere laatste zaterdag van de maand is er eetcafé!. Een groep vrijwilligers van De Ketting maakt een maaltijd voor een gemêleerde groep wijkbewoners. Iedereen is er welkom. Het gebouw van MC De Ketting is groot genoeg. Gemiddeld komen dertig volwassenen en kinderen eten. Na het eten is er nog gelegenheid voor een spelletje of bingo.

### **Kinderopvang**

Bij het concept van het Moedercentrum hoort dat er bij activiteiten kinderopvang wordt aangeboden. Zowel bij de Ketting als bij de Parel kunnen we dat ook realiseren. We doen dat veelal met vrijwilligsters en stagiaires.

### **Project Opvoeden is een kunst**

Zet een groep vrouwen bij elkaar en het gaat, regelmatig, over kinderen. We merkten dat veel vrouwen vragen hebben of onzeker zijn over de opvoeding van hun kinderen. Vooral ouders met pubers, zitten vol vragen.

In 2007 starten we daarom met het project Opvoeden is een kunst. We deden dat samen met het Ontmoetingscentrum Buitenlandse Vrouwen Geldrop-Mierlo. We voerden het uit in heel Tilburg en Geldrop-Mierlo. Het project behelsde het aanbieden van korte cursussen, met een programma van drie tot vijf bijeenkomsten. Daartoe organiseerden we kleinschalige bijeenkomsten in een vertrouwde omgeving. In de cursussen kwam onder meer aan de orde: de ontwikkelingsfasen van kinderen, verschillende opvoedingsstijlen, opvoeden met twee culturen, communicatie tussen ouders onderling, opvoeden van en communicatie met pubers. In een vertrouwde omgeving komen heel veel vragen, zorgen en behoefte aan kennis naar boven. De bijeenkomsten werden gegeven door een team van begeleiders/ voorlichters. In totaal organiseerden we 59 bijeenkomsten. Daarmee bereikten we 209 vrouwen, oma's, meiden en mannen. Het geheel werd aangestuurd en gecoached door De Ketting. Het project was, mede, mogelijk door een subsidie van de provincie Noord-Brabant. In 2008 ronden we het project succesvol af. Het is niet gemakkelijk financiering te verkrijgen voor dit soort

activiteiten/ projecten. Ons wordt steeds gewezen op het reguliere aanbod aan opvoedingsondersteuning. Echter, de behoefte en vragen zoals ze bij veel ouders leven, komen daarmee niet overeen. Ook voor ons is het een zoeken naar de juiste vormen en invalshoeken. Vertrouwen en kleinschaligheid zijn daarbij sleutelwoorden. Omdat er een grote behoefte is aan kennis van en uitwisseling over opvoedingsvraagstukken, zullen we in 2009 het project voortzetten. Daartoe zullen we nieuwe middelen zoeken.

### **Project Taal en participatie**

Het project Taal en Participatie voeren we uit samen met Stichting Nieuwkomers en Vluchtelingenwerk en De Twern. Het project voeren we uit op verzoek van de gemeente Tilburg. De bedoeling van het project is om allochtone vrouwen zonder werk en zonder uitkering in de wijken Groenewoud en Jeruzalem te bereiken en naar een hogere stap van participatie te brengen. Daartoe worden vrouwen benaderd en gestimuleerd om aan activiteiten deel te nemen. De rol van MC De Ketting en MC De Parel is het bezoeken van de vrouwen thuis, het opnemen van vrouwen in bestaande activiteiten en het creëren en aanbieden van nieuwe activiteiten die tegemoet komen aan de nieuwe behoeften. Het Moedercentrum doet dat door de inzet van buurtmoeders en vrijwilligers en door het vertalen van nieuwe vragen en behoeften naar nieuwe activiteiten. Het project startte na de zomer van 2008 en loopt tot januari 2010.

### **Kindervakantieactiviteiten**

In de vakantie organiseerden we een zeskamp voor de kinderen in de wijk. 56 kinderen namen er aan deel. Financieel werd dat mogelijk gemaakt door Kan wel en Verrijk je wijk.

### **Vakantie voor arme gezinnen**

Tien gezinnen die in armoede leven of in een moeilijke situatie zitten, konden we een korte vakantie aanbieden in een vakantiepark. Even ontspannen en weg van de rekeningen en stress. We konden dat doen door een sponsoring van Stichting Vivant en Stichting Mooizogedzo.

### **Schatkist**

De Schatkist is een tweedehandswinkel voor kleding en speelgoed. Het idee ontstond vanuit de werkgroep Samen Sterk: wat zou het mooi zijn als er een winkel zou komen in de wijk voor tweedehandskleding en speelgoed. Mensen kunnen hun –vaak nog goede- spullen kwijt; anderen kunnen voor weinig geld kleren en speelgoed kopen; weer anderen kunnen actief zijn in de wijk, in een eigen winkel. 2008 stond in het teken om deze droom voor te bereiden en te realiseren. De opening van de winkel aan het Pater van de Elsenplein staat gepland in 2009. Velen droegen al in 2008 hier aan bij: de gemeente Tilburg, WonenBreborg, de opbouwwerkster, de wijkraad en vele vrijwilligers uit de wijk. De Schatkist is een project van De Ketting. De Ketting faciliteert, ondersteunt en coördineert.

Met de Schatkist wonnen we het ‘managementgame’. Dit ‘spel’ werd door de gemeente aangeboden. Kleine startende ondernemingen konden hun bedrijfsplan indienen. De gemeente koos het winnende initiatief.

Ook was de Schatkist aanwezig op de Beursvloer. Hier kunnen maatschappelijke initiatieven contact leggen met bedrijven die deze initiatieven willen ondersteunen. Matches werden onder meer gemaakt met de ‘tilburg.com’. Deze bood ons een gratis pagina en link. Van de copyshop kregen we gratis copieën.

### **Open dag**

Half april hielden we onze jaarlijkse open dag. Van de activiteiten hadden we een tentoonstelling gemaakt. Er kwamen 65 bezoekers.



### **Uitstapje kinderen**

In de meivakantie gingen we met veertig kinderen en twaalf vrijwilligers een dagje uit naar de Zeven geitjes. Daar waren activiteiten met de paarden en een gezamenlijke maaltijd. Ook dit was mogelijk door Stichting Vivant en Mooizogedzo.

### **Pasen**

Met Pasen organiseerden we in drie groepen kinderactiviteiten. Zestig kinderen uit de wijk deden daar aan mee.

### **Ontmoetingsweekend Oranjefonds**

Dit jaar deden we met acht personen mee met de burendag van het Oranjefonds.

### **Halloween**

Ruim vijftig kinderen deden mee met de Halloween. Zij konden griezelen in de grote zaal. Deze was versierd en donker gemaakt. We konden de zaal mooi aankleden dankzij een bijdragen van Verrijk je wijk.

### **Sinterklaas**

De werkgroep Samen Sterk en Eetcafé De helpende hand organiseerden een Sinterklaasfeest voor gezinnen die het financieel moeilijk hebben. Voor de kinderen waren er cadeautjes en voor de ouders een verrassing. 42 kinderen (en hun ouders) werden zo blij gemaakt.

### **Offerfeest**

Vrijwilligsters van de Ketting organiseerden voor het offerfeest een feestelijke maaltijd voor de wijkbewoners. We organiseerden dat in het wijkcentrum De Spijkerbeemden. Ook de Marokkaanse Stichting werkte hieraan mee. Zestig volwassenen en vijftig kinderen waren daarbij aanwezig.

### **Kerstbingo**

De werkgroep Samen sterk en eetcafé De helpende hand organiseerden voor volwassenen een kerstbingo. De prijzen waren door verschillende mensen geschonken.

### **Werkbezoeken**

Een delegatie van het Ministerie van WVC bracht een werkbezoek aan De Ketting. Ze waren vooral geïnteresseerd in de wijze waarop in een wijk activiteiten rondom sport en gezondheid georganiseerd konden worden.

Ook Minister E. Vogelaar bracht een bezoek aan De Ketting. Daarbij waren de plaatselijke wethouders en woningcorporaties aanwezig. Zij hadden vooral belangstelling voor de wijze waarop De Ketting ‘vanonder af’ werkt en instaat is mensen met verschillende achtergronden en culturen actief te betrekken.

### **Ruimte, respect en regels**

In de visie van het Moedercentrum is het woord ‘open’ heel belangrijk: iedereen is welkom en deelname aan activiteiten is open; in de werkwijze en in de inrichting van het gebouw/ de woning willen we toegankelijk en gastvrij zijn; we willen open staan voor nieuwe initiatieven en de vraag en behoeften van vrouwen staan voorop. Zo willen we ruimte bieden (letterlijk en figuurlijk) en creëren om deel te nemen, kennis te maken, te ontmoeten, te ontwikkelen, bij te dragen en zichzelf te zijn. Daarbij hoort ook het woord respect: respect voor elkaars



levenswijzen, achtergrond, cultuur of religie. Iedereen wordt als persoon geaccepteerd en gerespecteerd. Door de open sfeer ervaren vrouwen dat ook zo en is heel veel bespreekbaar. Zoals overal in de samenleving, gebeuren er ook in het Moedercentrum soms dingen die we niet goed vinden, onder meer bij de kinderactiviteiten. Voor kinderen en ouders hebben we daarom gedragsregels opgesteld. Deze zijn positief geformuleerd. Ook voor ongewenst of agressief gedrag van ouders zijn de grenzen vastgesteld en is een werkwijze afgesproken.

### **Wetenschapswinkel**

Het Moedercentrum vervult bepaalde functies, biedt activiteiten, creëert een gelegenheid tot ontmoeting en ontwikkeling. Maar, hoe formuleer je dat in termen van maatschappelijke meerwaarde? Wat is ons product? Is dat het Moedercentrum als geheel: het concept zelf is het product? Zijn de activiteiten de 'producten'. Hoe formuleren we dat naar de subsidiegevers? Subsidiegevers werken steeds meer met aanbestedingen en beoordelen de aanvragen aan de hand van de producten (prijs, kwaliteit, levertijd). Maar, activiteiten (producten) zijn bij het Moedercentrum veranderlijk: als morgen een groep vrouwen komt met een idee of initiatief en het is levensvatbaar, dan kan het meteen van start. Als overmorgen voor een bestaande activiteit geen belangstelling meer is, dan stoppen we er mee.

Toch willen wij in staat zijn onze toegevoegde waarde te formuleren en onze werkzaamheden te verantwoorden naar subsidiegevers en sponsors. Aan de Wetenschapswinkel van de Universiteit van Tilburg hebben we gevraagd om een onderzoek voor een strategisch marketingplan. In 2008 werkten we hiertoe samen met de faculteit voor cultuurwetenschappen. In 2009 wordt dit onderzoek afgerond.

## **PARTNERS, MEDEWERKERS, SPONSORS, BESTUUR**

### **Samenwerkingspartners**

Met heel veel organisaties werkten we samen:

- Gemeente Tilburg
- Tiwos
- WonenBreburg
- Opbouwwerk en jongerenwerk Groenewoud
- Buurthuis Spijkerbeemden en buurthuis Jeruzalem
- Verrijk je wijk
- Basisscholen/ Brede scholen in Groenewoud en Jeruzalem/ Koningshaven
- Consutatiebureau
- Feniks
- De Bocht

### **Medewerkers, vrijwilligers, stagiaires, taakstraffers**

In 2008 waren:

- Vijf personen (2,9 fte) werkzaam bij de Stichting.
- 31 vrijwilligers actief binnen de Stichting: MC De Ketting, MC De Parel, Schatkist
- Liepen 8 vrouwen stage
- Voerden 5 vrouwen hun taakstraf uit bij het Moedercentrum

### **Bestuur**

In het bestuur zaten:

Marianne van Wezel, voorzitter,

Ivon van Heesch, secretaris

Marij Mameli, penningmeester

Silvia van Dijk

Jeannette Hoek

Ezzohra Elouansaidi

### **Subsidie en sponsors**

In 2008 ontvingen we van heel veel organisaties, instellingen en bedrijven een bijdrage:

Gemeente Tilburg

Tiwos

WonenBreburg

Verrijk je wijk Groenewoud

Mooi zo goed zo

Robobank

Provincie Noord-Brabant

Stichting Vivant

Project Kan wel

Firma Ataq (gasfornuis)

Firma De Rijt (plaatsen gasfornuis)

Bartels

Tivolifonds

## ACTIVITEITEN MET AANTALLEN

Activiteit		aantal deelnemers	
Inloop en thema-ochtend	Ketting	wekelijks	10
Inloop Parel	dinsdagochtend	wekelijks	7
Inloop Parel	donderdagochtend	wekelijks	8
Naailes	Ketting	wekelijks	9
Naailes	Parel	wekelijks	5
Nederlandse les	Ketting	drie dagdelen per week	12
Nederlandse les	Parel	drie dagdelen per week	6
Gezond bewegen	Ketting	wekelijks	7
Speel-o-theek		twee dagdelen per week	70
Gespreksgroep	Turkse vrouwen	wekelijks	20
Arabische les en	Koranlezen	wekelijks	15
Avondje anders		maandelijks	16
Cursus tekenen en	schilderen	wekelijks	8
Kinderkooklessen		acht lessen + afsluiting	144
Meidenclub		wekelijks	12
Volksdansen	kinderen	wekelijks	20
Tienerdisco		maandelijks	15
Samen sterk		wekelijks	3
Lunchgroep	De Parel	wekelijks	8
Eetcafé	De helpende hand	maandelijks	25
Project Opvoeden is een kunst		korte cursus	209
Kindervakantiewerk		eenmalig	56
Vakantie gezinnen		eenmalig	23
Uitstapje kinderen		eenmalig	40
Kinderactiviteit	Pasen	eenmalig	60
Burendag	Oranjefonds	eenmalig	8
Halloween		eenmalig	50
Sinterklaas		eenmalig	42
Open dag	Ketting	eenmalig	65
Offerfeest	Groenewoud	eenmalig	110
Kerstbingo		eenmalig	15
Totaal			1098