

NASCHOLING CULTUURSENSITIVITEIT

INSTRUCTIE DEELNEMERS EXCURSIE & EXPOSURE

GODIAN EJIUGU

Welkom bij deze nascholing over cultuursensitiviteit in de geestelijke zorg! Als deelnemer sta je aan het begin van een leerproces dat bestaat uit vier stappen:

- (1) excursie & exposure (1 dag)
- (2) presentatie (1,5 uur les)
- (3) lesmodule (2 uur leestijd)
- (4) workshops met casuïstiek (minimaal 1 workshop van 1,5 uur)

De nascholing streeft ernaar bewustwording en gewaarwording bij de deelnemers te bewerkstelligen. De nascholing is een combinatie van theorie en praktijk, waarbij de praktijk voorop staat. Daarom begint de nascholing met een excursie & exposure als essentieel onderdeel van het bewustwordingsproces over cultuursensitiviteit. Deze excursie & exposure is een verplicht onderdeel voor de rest van de nascholing.

Waarom starten we met *exposure*? Cultuur zit heel diep in de mens. Het is niet tastbaar en immaterieel. Om werkelijk over cultuur te leren heb je *exposure* nodig. Mensen leren een cultuur kennen door in de betreffende cultuur te gaan wonen en er door persoonlijke interactie mee in aanraking te komen. Concepten zoals assimileren, integreren, incultureren enzovoorts zijn allemaal lange en trage processen. In deze nascholing gebruiken wij de methode van *exposure* om de eerste stap op gang te brengen: het proces van bewustwording en gewaarwording. De trainer kan dit onderdeel voor een groep deelnemers organiseren in zijn of haar eigen netwerk. Het is ook mogelijk dat deelnemers zelf kiezen waar ze naar toe willen gaan, en dan individueel dit ieder voor zichzelf organiseren.

In beide gevallen is begeleiding van de trainer aan te bevelen. De trainer zal de deelnemers begeleiden en stimuleren bij hun zelfreflectie. Hij/zij nodigt deelnemers van tevoren uit om een open houding aan te nemen, en begeleidt hen bij de verwerking van alle waarnemingen na afloop. Als deelnemers ieder hun eigen excursie & exposure organiseren, zal de begeleiding plaats moeten vinden in een groepsbijeenkomst voor aanvang, en een gezamenlijke intervisie & debriefing sessie na afloop. Hierdoor is de onderlinge uitwisseling van ervaringen van deelnemers - essentieel voor het leerproces - geborgd.

In deze korte instructie wordt jou als deelnemer uitgelegd wat er van je verwacht wordt.

Wat ga je doen?

Het idee van de excursie & exposure is dat je als deelnemer één dag of dagdeel fysiek naar een plek gaat die anders is dan wat je gewend bent. Dit is een oefening om present te leren zijn in een 'vreemde' omgeving. Het kan een multiculturele wijk zijn waar mensen van niet-westerse afkomst wonen en leven. Het kan een wijk zijn van een andere sociale klasse en met veel armoede, of juist rijkdom. Het kan een diaconaal centrum zijn waar daklozen en thuislozen inloop hebben. Het kan een religieuze instelling zijn die anders is dan wat je zelf kent. Het kan ook een gebied of wijk zijn waar de bewoners andere culturele uitingen hebben: denk bijvoorbeeld aan een woonwagencamp of een gebied waar de inwoners sommige zaken vanuit

hun geloof anders geregeld hebben dan de meerderheid in Nederland. Er zijn bijvoorbeeld orthodox christelijke gemeenschappen op de Bible belt die geen zorgverzekering afsluiten, omdat de gemeenschap die zorg betaalt (indien nodig). Daar kan je ook naar toe. Andere opties zijn bijvoorbeeld het bijwonen van bijeenkomsten of feesten van mensen die aanhangers zijn van iets wat je vreemd lijkt of anders is dan wat jijzelf gewend bent; bijeenkomsten van mensen met een andere geaardheid; bij mensen thuis gaan eten die anders zijn dan wat je gewend bent. Je kunt ook denken aan een dag of dagdeel meelopen met een zorgprofessional of collega GV'er op een afdeling in het ziekenhuis of verzorgingshuis waar bepaalde gezondheidsproblemen worden behandeld, of in een afdeling van een zorginstelling waar je nooit komt (denk bijv. aan een gesloten afdeling). Je kunt dan leren over de cultuur in die afdeling en waarom de werkwijze anders is dan wat je gewend bent.

Open houding

Exposure is een werkwijze waarmee je jezelf in een open houding opstelt zodat je ontvankelijk bent. Die open houding kan kwetsbaar aanvoelen. Daarom is deze houding voor velen niet vanzelfsprekend. Het is niet een houding die mensen meestal aannemen als ze in een voor hen vreemde omgeving komen, voordat ze weten of het ergens wel veilig is of niet.

Voor een optimale exposure ('blootstelling') is het wenselijk dat je al je zintuigen helemaal open stelt, om alle informatie naar binnen te laten komen. Hiervoor is het nodig om intellectuele, rationele analyse en ontleding uit te stellen tot na afloop van de exposure. Stel je kritische oordeel uit. Door jezelf bloot te stellen, ontvang je informatie die je anders niet krijgt. Al die informatie komt binnen door je zintuigen. Analyse en onderzoek komt later. Als je op het moment van exposure de waarnemingen met het intellect gaat ontleden, dan komt andere informatie op dat moment niet meer binnen en mis je essentiële aspecten van de exposure. Als dat gebeurt, heb je een excursie gedaan, maar geen echte exposure meegemaakt.

Een open houding laat je meer zien en ervaren omdat je minder blokkades hebt. Het is niet een houding van de kat uit de boom kijken, of als observant afstand houden. Je moet bewust een geëngageerde houding innemen en kiezen om informatie te vergaren en ontmoeting te laten plaatsvinden. Met deze houding van exposure ben je volledig aanwezig in tijd en plaats.

Exposure is een dienstmaagd voor het volledig present zijn in jezelf, je omgeving en bij de ander. Voor culturele sensitiviteit is deze exposure-houding onmisbaar om binnen te komen in de cultuur die zo diep in de mens ligt. Culturele *encounter* is een geestelijk proces dat plaats vindt diep in de mens. De exposure in deze nascholing is een oefening in deze houding. Voor sommige deelnemers zal dit vertrouwd zijn, voor anderen zal het misschien nieuw zijn.

Onderzoeksmethoden

Als je op lokatie bent, verken je eerst de omgeving bijvoorbeeld door een wandeling te maken. Tussendoor kan je ergens binnenlopen, bijvoorbeeld bij verschillende instanties of winkels. Spreek mensen aan, stel vragen en maak contacten. Je verkent de omgeving en neemt haar waar door jezelf bloot te stellen. Met alle vijf zintuigen (voelen, kijken, luisteren, ruiken, proeven) en met drie innerlijke zintuigen (intuïtie, visie en gedachte) ga je bewust aan het werk.

Neem daarbij de volgende vragen mee:

- Wie ben ik?
- Waar ben ik?
- Wat zie ik?
- Wat hoor ik?
- Wat denk ik?

- Wat voel ik?
- Wat ruik ik?

Oefen zo je waarneming.

De tweede stap is het ervaren wat er in jezelf gebeurt:

- Wat krijg ik via mijn zintuigen binnen?
- Wat gebeurt er werkelijk en concreet, en wat vind/denk/maak ik ervan?
- Wanneer ben ik zonder oordeel en wanneer met?
- Wat doet de omgeving met mij?
- Wat is mijn houding jegens mijn omgeving? Wat denk ik dat ik tegen de omgeving doe?
- Of anders gezegd, hoe beïnvloedt de omgeving mij en vice versa? Hoe verschijnt de omgeving aan mij en hoe verschijn ik aan de omgeving?

Raak je bewust van deze processen.

Tijdens en na afloop van de verschillende ontmoetingen die je hebt, kun je jezelf de volgende vragen stellen:

- Wat neem je zintuigelijk waar en wat doet het met je?
- Hoe ga je er nu mee om als professional?
- Hoe ben je present in praktijk?
- Waar ga je mee verder?

Uitkomsten

Uiteraard verschilt het per deelnemer hoe je deze exposure ervaart. Het vergt ook verdere oefening om deze houding te leren ontwikkelen. Zoals gezegd gebruiken wij de methode van *exposure* in deze nascholing om de eerste stap op gang te brengen: een ervaring van bewustwording en gewaarwording.

Door deze oefening leer je niet alleen om beter in contact en dichterbij de cultuur van de ander komen. Je wordt je ook meer bewust en gewaar van de invloed van je eigen culturele vorming en opvoeding. Ook ervaar je de wederzijdse *encounter* tussen beide culturen die in jezelf plaatsvindt. Beter gezegd, je komt binnen in de cultuur van de ander, en die komt ook binnen bij jou.

Het belangrijkste is dat je door deze *encounter* bewust wordt en gewaarwordt van jezelf, je eigen cultuur en wie je bent ten opzichte van de ander. Kortom, je eigen 'anders' zijn wordt helderder. De cultuur die je gevormd heeft gaat vanzelf in gesprek met de ander. Je neemt het zelf waar. Dit gaat vaak zonder er woorden aan te geven; het besef komt soms snel, soms langzaam of dringt later pas door.

Oftewel, deze oefening helpt je voelen en bewust worden hoe de leefwereld van de ander is. Hierdoor kan je beter contact met de ander krijgen, je beter verplaatsen in wat men nodig heeft, en de ander geestelijk en materieel beter leren dienen.

Deze oefening helpt je ook om van jezelf bewust te zijn, bewust je grenzen te stellen en te bewaken, en beter voor jezelf en wellicht ook voor je vrijwilligers of andere mensen aan wie je leiding geeft te zorgen. Want dat is ook belangrijk. Als je weet hoe je je bewust bloot kan stellen, dan kun je ook leren jezelf af te sluiten. Je kan niet altijd een open houding aanhouden: het is een onderzoeksmethode die je bewust inzet op een bepaald moment en met een bepaald doel.