

Thuis is er niemand die naar mijn verhaal luistert

Stichting Hart voor Noord in Amsterdam experimenteert met een 'model' van luistergroepen. Veel mensen in de wijk hebben geen plek waar ze echt gehoord en gezien worden. In de luistergroep gaat het om luisteren, met elkaar delen en van elkaar leren. De methode komt vanuit de *Integratieve buurttherapie* en is ontwikkeld in een sloppenwijk in de Braziliaanse stad Fortaleza. Diaconaal consulent Rudolf Setz ging naar de hoofdstad om het zelf mee te maken in het kerkgebouw van *Hoop voor Noord*.

Bang

Simone komt met een bakje koffie naast me zitten. Het is voor haar de tweede luistergroep die ze meemaakt. Als nieuweling vraag ik: hoe ervoer je het de vorige keer? 'Je mag niet adviseren en dat vind ik erg moeilijk. Ik houd ervan om met oplossingen te komen, zo van: heb je dit of dat al geprobeerd?'

Dus je vond het moeilijk, maar je komt er toch weer? 'Hier luisteren mensen naar je verhaal. De vorige keer heb ik gedeeld dat ik me zo'n zorgen maak over de coronacrisis, het maakt me bang. Ik woon alleen en thuis is er niemand die naar mijn verhaal luistert. Hier wel, zonder advies en oordeel. Ik voelde me daarna zo opgelucht.'



Regels

Hilly, een enthousiaste vrouw met een prachtig rastakapsel, is samen met Annerieke de groepsbegeleider. Ze heet ons welkom en vertelt - met briefjes en voorwerpen in het midden van de kring - wat de regels zijn. Handig als je nieuw bent en gelijk een opfrisser voor de anderen:

- Luister naar elkaar
- Vertel geen lange verhalen
- Spreek in de ik-vorm
- Geef geen oordeel en advies
- Deel een liedje, grapje of gedichtje
- Vertel geen grote geheimen



Steentje in de schoen

'Is er iets wat je meemaakte de afgelopen tijd, wat knelt zoals een steentje in je schoen?', vraagt Annerieke. We denken even na en dan komen de verhalen. Een oud-onderwijzer vertelt dat hij boos is omdat zijn hondje zo bang wordt van het vuurwerk dat die 'rotjongens' in het park aansteken. Er wordt over verdriet na het overlijden van een tante verteld.

De uit Syrië afkomstige Mahmoud vertelt dat hij bij zijn zus woont, maar dat hij volgens het contract per 1 januari 2021 het huis uit moet.

Annerieke vat steeds samen en spiegelt. Heb ik het goed begrepen? We mogen even in de benen: we gooien elkaar een bal toe en roepen elkaar een bemoedigend woord toe.



Loslaten

In de volgende ronde kiezen we welk verhaal we verder uitdiepen. De meeste stemmen gaan naar het verhaal van Mahmoud. 'De man van mijn zus is overleden en ik ben bij mijn zus gaan wonen. We helpen elkaar en mijn nichtjes zijn als dochters voor mij. Omdat ik bij mijn zus woon, wordt zij gekort op haar uitkering. Daarom moet ik wel weg. Maar woonruimte vinden is moeilijk en dan moet ik naar een andere plaats. Ik zit in de wijkraad en moet alles wat ik heb opgebouwd loslaten.'

Annerieke vat samen en stelt de groep de vraag: Herken jij een situatie waarin iemand jou hielp waarbij jij je bezwaard voelde? Nu mag Mahmoud luisteren en komen de anderen met verhalen.

Perspectief

Het is zo moeilijk om dan niet te adviseren. Jennifer is doof en ze heeft een expressieve doventolk tegenover zich. De tolk is haar gehoor en haar stem in deze luistergroep. Jennifer vertelt dat haar ex-man woonruimte zocht en dat het uiteindelijk toch goedkwam. Ze raakt gefrustreerd. Ze wil zo graag oplossingen geven, maar dat mag niet. 'Vertel je eigen verhaal.'



We sluiten af met een ronde waarin Mahmoud wordt bedankt voor zijn inbreng en we krijgen de gelegenheid om te delen wat we er zelf uit meenemen.

Op de terugweg blijven de verhalen in mijn gedachten. Twee uurtjes luistergroep in Amsterdam en ik voel me verbonden met deze gemêleerde groep mensen en hun verhalen. Hoe kan dat? Is goed luisteren naar de ander de sleutel? Ik denk dat het de combinatie is van vertellen en luisteren in een veilige omgeving. De diepste eenzaamheid is dat je niet gezien en gehoord wordt, dat jouw verhaal er niet toe doet. De luistergroep doorbreekt dat door een plek te zijn waar je gewoon mag zijn, waar echte aandacht is.