

Fenomenologische overdenkingen bij het verschijnsel week

door F. van Hest

Inleiding

Het weekend is in het collectieve bewustzijn en handelen van de Westerse geïndustrialiseerde samenleving een van de meest centrale tijdseenheden. Rondom het weekend wordt de week met zijn werkdagen gedrapeerd. Behalve met hun eigen naam, worden de dagen van de week ook benoemd met de zoveelste dag vóór of ná het weekend. Weekend en dagen vóór of na het weekend vormen te samen de week.

Hugenholz (1959) onderscheidt een aantal fenomenologische aspecten aan de tijd, die ook aan de week eigen zijn. Als lineaire klok-tijd is de week om zo te zeggen van minuut tot minuut, pure klok-tijd; als doorleefde duur is zij vitale tijd; – dit vitale karakter openbaart zich bijvoorbeeld in de intensiteit die veel mensen aan het weekend beleven met de daar tegenovergestelde verveling van de door-de-weekse dagen. De door Hugenholz onderscheiden kwaliteit van het duurloze, de aeternitas, is vooral aan de zondag voor-behouden.

Temidden van de overige tijdsindeling: uur, dag, maand, jaar, is de week opvallend door een merkwaardige combinatie van eigen-schappen. In tegenstelling tot dag, maand en jaar met hun op na-tuurverschijnselen gebaseerde ritme, is de week onnatuurlijk. Niet draaien van de aarde om zijn eigen as, niet de fases van de maan, noch het wentelen rond de zon, bepalen de week. Maar evenmin is de week, zoals uur en minuut een door mensen ontworpen en inge-stelde klokke-tijd, die in eindeloze opeenvolging blijft voortduren.

De weekcyclus wordt gekenmerkt door een sacrale breuk binnen zijn eigen bestaan, die tegelijk begin van de nieuwe en einde van de oude cyclus inhoudt. Deze sacrale breuk, hetzij door een god, hetzij door een mens ingesteld, treft men wijdverbreid over de wereld aan. Ze valt samen met een speciale dag, en of die nu vrijdag, za-terdag of zondag heet is van ondergeschikt belang. Een dergelijk verschil is alleen van belang om de sekten van elkaar te onder-

Schrijver is als psycholoog verbonden aan het Psychiatrisch Dagziekenhuis 'Welgelegen', 6881 HG Velp.

scheiden. Onze eigen zondag werd in het jaar 321 per keizerlijk decreet tot een wettelijke feestdag. Ook nu, nu nog weinigen naar de kerk gaan en velen zicht atheïst noemen, blijft de zondag een speciale, gewijde dag. Vooral de ochtend – de oude kerketijd – staat in het teken van rust. Niemand werkt, iedereen slaapt uit. Men voelt zich wat feestelijker dan anders en laat dit zien aan uiterlijk vertoon in kleding en maaltijd. Oorspronkelijk werd het sacrale karakter van de zondag streng door mensen bewaakt. Waarschijnlijk is hier een economisch aspect – tegengaan van concurrentievervalsing in geding. Lichamelijke arbeid was puur lijfsbehoud; aan geestelijke waarden kwam men niet toe. Alleen de zekerheid dat je buurman niet tijdens jouw afwezigheid vlug even een haas zou vangen of anderszins er bij zou gaan schnabbelen, gaf je de rust om een aantal uren in de kerk te zitten. De sociale controle op de zondagsplicht was dus absoluut geboden. Behalve de tijd die vrijkwam om je met hogere waarden bezig te houden bood de zondag verder de mogelijkheid om je lichamelijke krachten te recupereren voor de volgende week.

Het geïndustrialiseerde Westen heeft nog in deze eeuw, naast de sacrale zondag de humanistische zaterdag geplaatst. Gezien de strijd om de vrije zaterdag in Polen, mag men ook veronderstellen dat ideologieën – of ze nu religieus of economisch of ander karakter hebben is minder belangrijk – er toe neigen om slechts één 'vrije' dag in de week toe te staan. De dag des Heren wordt voortaan voorafgegaan door de dag der mensen. De zondag moge dan door God geschapen zijn; de zaterdag is duidelijk door de mens gemaakt. Op zaterdag viert de geïndustrialiseerde mensheid zijn produktie door haar te consumeren. De grauwe produktiedagen worden gevolgd door de koortsachtige saterachtige consumptie-extase op vrijdagavond en zaterdag, temidden van supermarkten, dancings en zaterdagse fuiven. Zou de zaterdag dan toch een satanische uitvinding zijn? In ieder geval is er geen andere dag in de week, waarop de westerse mens zich zo overgeeft aan de 'Verfallenheit an die Welt' (L. Binswanger, 1973). Zaterdag is de dag van de collectiviteit in de zin van een opgaan in de mens. Paradoxaal genoeg beleeft het individu juist aan dergelijke weekend-activiteiten een maximum aan vrijheid. Er bestaat niet veel in de wereld dat meer op prijs wordt gesteld dan het collectieve vrij zijn gedurende het weekend, met de daarbij behorende collectieve activiteiten.

Psychoanalytisch bezien heeft de westerse week een luststructuur met mannelijk karakter. De maand met zijn betrouwbare, op vaste tijden weerkerende maanfases is van oudsher met de vrouw en haar fases verbonden. De onstuimige week, met zijn vele wilsakten en beslissingsmomenten, doet mannelijk aan. De week werkt als het ware toe naar een orgasme. In het bewustzijn van velen leeft men gedurende de week allereerst toe naar de twee lustvolle dagen van het weekend; binnen die twee dagen is men weer gespist op een speciale gebeurtenis of ontmoeting, die op hun beurt ook weer een hoogtepunt hebben. Niet zelden wordt het weekend bekroond met een seksuele daad. Zo komt het naderende weekend te staan in het

teken van de verheugenis en het voorafgaande weekend in het teken van de blijde herinnering of de tegenvaller. Bij velen wordt de doordeweekse stemming gekleurd door het voorafgaande of het volgende weekend. Het chagrijn en de kater van een verloren weekend beïnvloeden de volgende dagen; het niet om zich heen ziende uitkijken naar het volgende weekend eveneens.

De maatschappelijke feitelijkheid van de week met zijn lusten en lasten is een realiteit voor patiënten en hun behandelaars, zij het dat de lusten van het weekend meer aan de kant van de producerende behandelaar liggen en de lasten meer aan de kant van de duldende patiënt. Duldend, omdat hij dan met al zijn klachten en symptomatologie de week-werk-vrijtijdsstructuur, zoals die nu eenmaal is, over zich heen moet laten gaan.

Patiënten die op een polikliniek of in dagtherapie worden behandeld, schorten hun klachten gedurende het weekend op, althans kunnen daarmee bij weinigen terecht. De inrichtingspatiënt moet verdragen dat een groot deel van zijn behandelaars (die voor hem zijn naaste vertrouwen zijn) tijdens het weekend vertrekken naar iets gezelligs, iets leuks, terwijl hij, meer alleen dan anders, 'thuis' moet blijven.

Voor de meeste patiënten – en behandelaars – is het een subjectief belang om tijdens het weekend elders te zijn. De overblijvers moeten zich in het slechtste geval maar zien te redden. Zat er dan toch iets goeds in de total institutions van bijvoorbeeld kloosterinrichtingen en anderen, waar iedereen gewoon altijd aanwezig was?

Lukt het de patiënt niet om zijn klachten gedurende het weekend uit te stellen, dan is zijn klacht tegelijk een aanklacht, een revolutionaire daad, tegen de gevestigde orde van de werk/vrije tijdsweek, die door de psychiatrische behandelaars liever wel dan niet wordt gehandhaafd. Zo kan het weekend voor veel patiënten een benauwenis worden, terwijl hun omgeving juist opgelucht adem haalt. De patiënt die vrij van therapie is en in zijn eigen omgeving verkeert, staat gedurende het weekend voor het dilemma, dat hij geen symptomatologie mag tonen, omdat deskundig gehoor slechts beperkt aanwezig is en omdat zijn huiselijke omgeving uiterst intolerant en prikkelbaar kan zijn jegens verstoringen van de weekendgeneugten. De weekendbeleving van de psychisch gezonde mensen heeft op de psychisch zwakken ongetwijfeld vaak een pathologie bevorderende invloed. Isolatie, psychisch en/of lijfelijk; somberheid; eenzaamheid; inactiviteit; zucht naar drank; suïcidaliteit; fobieën en gedragsstoornissen komen als nevenproducten van het 'gezonde' maatschappelijke weekend juist maximaal voor. Een equivalent bestaat in de somatische sfeer, waar ongelukken en andere verwondingen het supplement van het prettig weekend.

De effecten van het weekend zijn voor alleenstaanden en samenwonenden verschillend. De alleenstaande wordt gedurende het weekend extra met zijn alleen zijn belast, omdat zijn alleen zijn meestal niet is voortgekomen uit een bewuste keus, maar uit pathologische factoren als contactstoornissen, depressieve gemoedstoestand, zielijke achterdocht. Op zichzelf teruggeworpen ervaart de alleen-

wonende zowel zijn alleen zijn als de pathologie die daaraan ten grondslag ligt. In zekere zin is hij gedurende het weekend een dubbel gehandicapte.

Van de samenlevende daarentegen wordt door zijn omgeving verwacht dat hij juist gedurende het weekend zo sociaal mogelijk meedoet. De verandering in rolpatroon van patiënt tot huisgenoot vragen van hem een maskering van zijn symptomatologie, waar de alleenstaande er haast niet aan kan ontkomen om zich aan zijn pathologie over te geven. De prikkel – soms dwang – om gewoon mee te doen, fungeert als een sterke bewaking, die de patiënt/huisgenoot zal verhinderen om zijn rol als vrouw, echtgenoot, zoon, dochter, niet goed te spelen. De sancties op het te veel patiënt zijn, zijn immers te groot: uitstoting, ruzie, paniekreacties kunnen volgen op niet goed meedoen binnen de gezinssituatie. Dit goede meedoen is voor de huisgenoot/patiënt een extra belasting, omdat hij toch al verdacht is als verstoorder van het aangename, geordende weekend. Patiënt en omgeving zijn bijzonder attent op signalen, die zouden kunnen aangeven dat er iets mis dreigt te gaan. Onder de oppervlakte van normaal meedoen, speelt zich dan een heel spel af van wederzijds op je hoede zijn.

In de psychiatrie, en zeker in de psychiatrie van de dagbehandeling, wordt de vrijdag vaak tot een onoverzichtelijke, chaotische dag. De werkers zijn immers met hun hoofd al bij de aanstaande lusten van het komende weekend en willen vooral geen trammelant aan hun hoofd; de patiënten, die tegen het weekend opzien, doen daarentegen vaak meer beroep op de medewerkers dan op andere dagen – nog vlug even iets vragen; een verandering in de slaapmedicatie; zeggen dat het in het weekend absoluut niet zal gaan; enzovoort. Opgenomen patiënten, die een vrij weekend in het vooruitzicht hebben, moeten proberen om hun privilege niet als nog te verspeelen. Die belangentegenstelling tussen patiënten en medewerkers leidt dan soms tot een geprikkelde onderlinge stemming of een chaotische dagorde.

Uitgaande van de moeite die veel psychiatrische patiënten met hun weekend hebben, werd een methode ontwikkeld om hen in hun tijdsbesteding te helpen.

Drie elementen zijn in de resulterende *weekendtraining* met name van belang.

Ten eerste gaan we er van uit, dat mens-zijn, evenals alle zijn, intentioneel is, dat wil zeggen, gericht zijn op iets of een ander. Concreet betekent dit, dat een weekend, waarin iemand geen binding heeft aan personen, zaken of gebeurtenissen getuigt van een deficiënt, pathologisch bestaan. Kenmerk van de pathologie is immers dat er geen werkelijke intentionaliteit bestaat tussen persoon en pathologie. De pathologie neemt de persoon als het ware in zijn geheel over.

Ten tweede gaan we uit van het feit dat het weekend zoals we dat in het westen kennen, voor ons een feitelijk gegeven is en een bepaalde structuur vertoont waarin collectiviteit en individualiteit een onderlinge verhouding jegens elkaar vertonen. Het structuur-aspect

van het weekend kan verder opgesplitst worden in een viertal ker-
nen: familie- en vriendenbezoek, klusjes, evenementen en infor-
matiemedia – zij vormen als het ware het skelet en de ledematen van
het weekend. Ze zullen hieronder op de geschikte plaats nog wor-
den beschreven.

Tot slot gaan we er van uit dat bij het herstel of de verbetering van
een verloren of beschadigde functie – zoals weekendbesteding –
training van belang is. Training veronderstelt continuïteit en her-
haling van steeds dezelfde elementen. Evenals het weekend opge-
splitst is in 4 verschillende kerngebieden, evenzo is de weekend-
training gebaseerd op de 4 verschillende structurele categorieën
van het weekend.

De vier structurele elementen van het weekend

Huiselijk leven, familie- en vriendenbezoek

Het weekend wordt door velen tegemoet gezien als hoogtepunt
voor intieme relaties. In tegenstelling tot de werkweek, waarin de
contacten met anderen vaak een objectiverend karakter hebben
(zakelijk, werk, taak, therapie) zijn de weekendcontacten informeel
en rijk aan emotionele waarden – zij het positief of negatief. Terwijl
de mensen, die men in de alledaagse werksituatie ontmoet ervaren
worden als 'de anderen' zijn de weekendrelaties meer eigen en bij-
mij-horend; daarvandaan dat de intieme relaties die men in het
weekend heeft geen speciale activiteiten nodig hebben. Het eenvoudige
en genoeglijke samenzijn is voldoende; ik kan en mag jouw
aanwezigheid in passiviteit genieten. Mijn enige activiteit bestaat
hierin, dat ik jou, – en jij mijn – aanwezigheid moet willen om
onze relatie voldoende gevend te maken. Is het mij onmogelijk om
jou of jullie aanwezigheid te willen, of voel ik onwil van jou of
jullie naar mij, dan wordt de huiselijke of familierelatie tot een be-
knelling die mij volledig ten onder kan laten gaan.

Het huiselijk samenzijn wordt in het weekend vaak uitgebreid door
bezoek aan vrienden, kennissen, familieleden. Zij allen worden in
meerdere of mindere mate ervaren als eigen en behorend bij. Soms
staat het hele weekendritueel in het teken van familie- of vrien-
denbezoek, bijvoorbeeld bij hoogtijdagen als verjaardagen, geboor-
te, huwelijk, enzovoort. Maar wat als feestdag ingesteld werd, kan
tot benauwenis worden van de aanwezige, die zich bekneld voelt
door het net van familie- en vriendenrelaties waarin hij is verstrikt
geraakt. Of een feestdag ook voor mij een feestdag is, wordt ten-
slotte uitgemaakt in de individuele beleving. Voor vele patiënten
van een dagziekenhuis levert het huiselijk leven en relaties met fa-
milie en vrienden, problemen op.

Wel is er met name in deze categorie verschil tussen alleenstaanden
en samenwonenden. De alleenstaande neemt niet deel aan de al-
gemeen maatschappelijke categorie familie- en vriendenbezoek.
Zijn wetenschap, dat anderen juist intensief deelnemen aan het
huiselijke en relationele verkeer isoleert hem ten tweede male en
boven het alleen zijn op zich. Het enkele bezoek dat hij brengt, of

dat aan hem gebracht wordt, is vaak uit de nood geboren. Niet uit vrije keuze wordt een familielid of kennis bezocht, maar omdat hij of zij de enige is, die nog bezocht kan worden. Samenwonenden lijken in het voordeel ten opzichte van de alleenstaande, maar zijn dit niet altijd. Soms is de samenwonende met een psychiatrisch probleem zodanig aangewezen op zijn directe familieleden dat er sprake is van onvrijheid, niet alleen voor hem, maar ook voor zijn familiegenoten. Een dergelijke situatie van gebondenheid heeft veel kans om te eindigen in een scheiding der partijen. Of een samenzijn huiselijk, gelukkig is, is afhankelijk van de geschiedenis die de individuele leden in het relatiesysteem met elkaar hebben meege maakt. Een minimum aan keuzevrijheid in de contacten bepaalt mede de toekomstige levensvatbaarheid van het relationele systeem.

Klusjes, hobbies, boodschappen

Reparaties in huis; ontstoppen van gootstenen; bijvullen van CV's; behangen; je tuin bijhouden – het weekend is de juiste tijd om dit soort handelingen te verrichten. Nog meer dan de activiteiten binnen een van de drie andere weekendcategorieën worden klusjes voor het weekend opgespaard. Maar wat voor de één een verplichting is, is voor de ander een hobby. Terwijl u geniet van het onkruid wieden in uw tuin is dezelfde activiteit een bezoeking voor uw buurman.

Of een bezigheid tot klus of hobby wordt kan men erkennen aan de belevingswaarde van hetgeen men onder handen heeft. Aan de klus kleven onaangename belevingsaspecten: er tegen opzien; wrevel om er aan te beginnen; een zucht van verlichting zodra iets af is. De klus staat onder het teken van het klaar moeten komen, het moeten afhebben. De klus is verplichtend op straffe van het onherstelbaar in verval raken. Toch zijn er aan het verrichten van klus sen ook wel lustvolle aspecten verbonden: naast gevoelens van opluchting na gedane arbeid zijn er ook gevoelens van trots, een neiging om aan derden te tonen, zie dat is mijn werk.

Geheel anders is het gesteld met de hobby. Bij de hobby ontstaat er een speciale subject-object verhouding – een vervloeien van subject en object in elkaar. De kunstenaar weet dit treffend uit te beelden. De beroemde discusswerper van Praxiteles vervloeit met zijn eigen werpbeweging: de nog net niet geworpen discus gaat op zijn beurt weer over in de baan die de schijf beschrijft tot hij de plaats bereikt, waar hij neervalt. Intussen heeft de discusswerper al een andere stand aangenomen. Een zodanig samenvloeien van subject en object is te vergelijken met de interpersoonlijke liefde. Het *Liebend mit Einander Sein* (Binswanger) wordt tot een *Liebend mit den anderen Dinge Sein*. De liefdesrelatie die er in de hobby tot de dingen ontstaat, openbaart zich in de tederheid, de liefdevolle blik, het liefdevol strelen, wanneer hij zijn materiaal hanteert. Bezig zijn met een hobby is een individuele, of liever gezegd een duale act, waarbij hobbyïst en materiaal een wederzijdse relatie aangaan. Niet alleen streelt de motorrijder zijn motor, maar de motor straalt

zijn berijder ook tegemoet. De ware hobbyïst is in zijn hart een amateur. Zo beschouwd is het niet verwonderlijk dat veel psychiatrische patiënten moeite hebben om tot een hobby te komen. De pathologische stoornissen die al direct tot uiting komen in de subject-object-relaties van een patiënt, strekken zich uit naar zijn relaties met de dingen in zijn wereld. De hobby als vrijetijdsbesteding wordt echter tot karikatuur van zichzelf, zodra hij zichzelf al te zeer als tijdsverdrijf manifesteert. De liefdevolle subject-object verhouding raakt verstoord en verwordt tot show. Bij deze show behoort dan dat elke hobby zijn eigen kleding krijgt. Dit is al zichtbaar in het verschil tussen door de weekse en vrijetijdskleding. Zodra de werkkleding voor de vrijetijdskleding wordt verwisseld, kan de weekendshow beginnen.

En nog herhaaldelijk wordt in het weekend van kleding verwisseld om vrije tijd te kunnen beoefenen! Avondkleding om uit te gaan; tenniskleding om mee te tennissen; ochtendjas om te ontbijten; pyama om te slapen en uit te slapen; de zondagse kleren voor de kerk en de naaktheid van het weekendbad. Zelfs voor fietsen en wandelen is een speciale kleding ontworpen: sportieve driekwartsbroek met geruite pet en rugzakje voor de wandelaar, kniebroek, afgeknipte handschoenen en wielershirt voor de fietsers. Waag u niet in een andere kleding op het tennisveld, in de kerk, of op de fiets te bevinden op straffe van geminacht of uitgelachen te worden.

Evenals klusjes worden boodschappen vaak opgespaard voor het weekend. Boodschappen doen in het weekend – zie hier de quintessens van de westerse beschaving. De categorie boodschappen doen in het weekend verenigt een groot aantal aspecten van alle weekendcategorieën die tot nog toe werden of nog zullen worden opgesomd.

Boodschappen dragen in zich elementen van de klusjes, het uitje, het evenement, de hobby, het huiselijk leven. Ook zijn er informatieve aspecten: reclamebulletins en streekblad propageren het boodschappen doen. De boodschappen moeten gedaan worden – dat is een klusjeselement. Maar de liefdevolle, koesterende sfeer die er rondom dit ritueel heerst, maakt het boodschappen doen tot een hobby voor velen. Vaak maakt men een uitje van het boodschappen doen; soms gepaard gaande met een feestelijk evenement als een artikel extra laag is geprijsd, of wanneer er een nieuwe supermarkt wordt geopend. Er is een intensief huiselijk contact rondom het boodschappen doen wat betreft te besteden bedragen, aard van de boodschappen e.d. Het weekendboodschappenmandje is welhaast geworden tot een operationele definitie van de onderlinge verhoudingen binnen een gezin. De aantrekkelijkheid van het boodschappen doen ligt waarschijnlijk in het gegeven dat boodschappen op geraffineerde, wat veilige wijze een aantal orale, anale en oedipale tendenzen in zich verenigen. Oraal: gezien de grote hoeveelheden vloeibare, zuigbare en vaste genotmiddelen. Anaal: vanwege de bezitsdrang en de projectie van het eigen bestaan in materiële objecten. Oedipaal: omdat de jachtdrift wordt opgewekt

en de concurrentie met gelijken en meerderen binnen de familie en daarbuiten.

Weekendboodschappen zijn niet meer weg te denken uit het westerse cultuurpatroon.

Evenementen, uitjes, kerkgang

Zoals het weekend het hoogtepunt van de week vormt, zo zijn uitjes, kerkgang en evenementen het hoogtepunt van het weekend. De viering vindt buitenshuis plaats. Feestelijke kledij, en een ruimte, speciaal aangelegd voor deze gebeurtenissen – kerk, concertzaal, restaurant, voetbalveld, verhogen de stemming. U deelt de ruimte met anderen, die gezamenlijk met u bij hetzelfde evenement aanwezig zijn.

Voor velen is het uitje, kerkgang, evenement dé gebeurtenis van de week, waarmee de hele week en het hele weekend staat of valt. Tijdens zo'n gebeurtenis vindt er een intensivering van het lustgevoel plaats; niet doorgaan, of in duigen vallen van het evenement wordt dan ook beleefd als een onverdragelijke onmogelijkheid, die een opperste frustratie teweeg kan brengen, wanneer ze toch optreedt.

Voor een tiener, aan wie door zijn ouders wordt ontzegd om naar een dancing te gaan, is zo'n verbod ondragelijk. Ook voor de patiënt, die gedurende het weekend thuis is, betekent het weekend een zware last. Hij kan de feestelijke gebeurtenis, waarnaar zijn gezinsleden zo vreugdevol uitkeken, doen slagen of falen. Een man, wiens vrouw/patiënte niet mee durft te gaan naar een kerkdienst, voelt zich ernstig teleurgesteld. Het niet doorgaan van een verhoopte gebeurtenis, door het onvermogen van een patiënt, legt een zware druk op de hele omgeving. Onvrede over het niet doorgaan wordt openlijk of heimelijk tot uiting gebracht.

Tegenover de hobby, die vooral een individuele, of eerder een dualistische aangelegenheid is tussen liefhebbend subject en bemind object is het evenement, uitje, kerkgang een sociale gebeurtenis. Men gaat tesamen, als vrienden, familie, gezin, naar de feestelijke plaats toe om daar anderen tesamen met hun geliefden te vinden.

Misschien nog meer dan de eigenlijke gebeurtenis van het voetballen, tentoonstelling, kerkdienst, viert men het gemeenschap zijn (Van der Drift, 1971). Niet kunnen of mogen deelnemen aan de gemeenschappelijkheid versterkt de psychopathologie van de psychiatrische patiënt, of hij nu alleen woont of tesamen met anderen. Daarom is deelnemen aan de hoogtij-gebeurtenissen van de week vaak een realiteit, waaraan men zich als patiënt nauwelijks mag onttrekken, met hoeveel angsten, fobieën, innerlijke afwijzing of onzekerheid ze ook gepaard gaan. Terwijl niet deelnemen, afwijzing, beschuldiging, isolering betekenen, wordt men bij deelneming liefdevol omarmd, zorgzaam opgevangen en in de gemeenschap gekoesterd. De eenzame niet-deelneming is een luxe, die alleen de allersterksten zich vruchtbaar kunnen permitteren en die de allerzwaksten – die psychiatrische patiënten toch zijn – op verdorrende wijze overkomt. Bij een mislukt weekend van een patiënt, moet men

zich altijd afvragen, hoeveel dwang het maatschappelijke of gezinsstelsel op hem heeft gelegd en hoeveel heimelijk protest er bij de patiënt aanwezig is.

TV, kranten, periodieken, tijdschriften, radio

Tijdens het weekend komen TV, kranten, tijdschriften en radio met iets bijzonders uit. Amusementsprogramma's, sport, aandacht voor een politieke, culturele of sociale gebeurtenis, een speciale film, enz. Gezinnen en individuen ontwikkelen hun eigen folklores rondom de weekendrubrieken die de massamedia bieden. De een wil graag zoveel mogelijk sport zien of lezen. Een ander zweert bij de VPRO-programma's op zondagavond. Een heel gezin laat alles schieten om een geliefde TV-show of quiz niet te hoeven missen; een derde zet op zaterdag altijd het radioprogramma 'in de rooie Haan' aan.

Voor weer anderen is het weekend geen weekend zonder een stapel weekend-kranten bij zich met een speciaal cultureel supplement; zonder Privé of Story. Lectuur wordt voor het weekend vaak opgespaard, men komt er dan toe om een artikeltje in een damesblad, opinieblad, familieblad of roddelblaadje te lezen. Vaak ook beperkt zich het lezen van een tijdschrift tot bladeren, te vergelijken met het almaar omswitchen van TV-programma's; beide zijn manieren om op verveelde wijze de tijd door te brengen. Verveling als tegenvaller in het weekend, dat vol met lusten moet zitten. De weekendprogramma's van radio en TV hebben vaak een sociale functie op de maandagochtend. Ervaringen over wat men gezien, gehoord, gelezen heeft, worden als sociale pasmunt onderling uitgewisseld. Voetbaluitslagen van de favoriete en de topclubs; hoe flauw Sonja nu weer was, hoe schandalig Koot en Bie. Er bestaat een zware maatschappelijke druk om aan dit sociale spel mee te doen, op straffe van er niet bij te horen, als excentriek beschouwd te worden. Als gespreksstof zijn deze onderwerpen een dankbare opvulling van stiltes; vele nietszeggende gesprekken, die toch een begin kunnen worden voor een diepergaand contact, worden aldus begonnen. Door aan dergelijke gesprekken mee te doen laat men zien deel te hebben aan een algemeen geldende folklore, die voortgezet wordt in het algemene gesprek. Het individueel maar toch gezamenlijk ervaren, wordt voortgezet in het gezamenlijk besprokene.

Er is haast niemand die zich kan of wil onttrekken aan deze vloed van rubrieken, series en informatie. Mopperend, morrend, soms lofprijzend ondergaan we min of meer gelaten deze weekendwaterval van informaite. Natuurlijk proberen we ons kritisch op te stellen! Maar een deel van de waarheid is zeker, dat wij dit alles willen en dus ook krijgen waarom we vragen. Met name voor de alleenstaande is de radio of TV de enige betrouwbare vriend die nog aanwezig is. Voor samenlevenden hebben deze media wel eens de functie om contacten te vermijden en om het vooral 'gezellig' te houden.

Concrete werkwijze

Het belangrijkste aspect van de weekendtraining is, dat ze wekelijks en regelmatig op vrijdag plaats vindt in een ontspannende sfeer. Patiënten en personeel moeten er aan wennen, dat er elke week een bespreking over het komende weekend is, als vast onderdeel van het therapieprogramma.

De volgende aanwijzingen zijn niet meer dan dat. Variaties op de werkwijze zijn welkom en nodig om het geheel levendig te houden. Zo kan de weekendbespreking bijvoorbeeld aanleiding worden om iemand uitgebreid over zijn hobby te laten vertellen, of over zijn totale weekendpatroon. De bespreking kan individueel of groepsgericht zijn. De weekendbesprekingen zijn gebaseerd op de 3 eerder vermelde uitgangspunten: intentionaliteit of binding, de structurele elementen van het weekend en het trainingsaspect.

De weekendbesprekingen dienen zodanig te worden ingericht, dat ze de deelnemers stimuleren om zich te binden aan een bepaalde weekend-activiteit. Naast dit stimuleren hoort een controleren om te zien of de binding inderdaad tot stand is gekomen en om te zien of de binding kwalitatief goed is en perspectief biedt voor de toekomst. De meeste bindingen zullen plaats vinden binnen een van de 4 structurelelementen van het weekend (huiselijk leven, klusjes en hobbys, evenementen en uitgaan, informatica). Zij dienen bij de bespreking als een soort kapstok om de deelnemers te helpen, ideeën op te doen over hun weekendbesteding. Over het trainingsaspect kan gezegd worden, dat dit vooral bestaat uit de herhaling van steeds weer dezelfde vier structurele elementen, de steeds weerkerende vraag, hoe iemand met die elementen omgaat, de steeds weerkerende controle op het verrichten van voorgenomen bezoek, klusjes en mediagebruik. Zoals het weekend zelf in haar steeds identieke structuur terugkeert, zo houdt ook de weekendbespreking zijn vaste, op die structuur geënte elementen.

Een en ander vereist van de deelnemers aan de therapie – patiënten en personeel – dat men de discipline opbrengt om aan de gang te blijven met de besprekingen, ook wanneer de voortdurende herhaling wel eens saai of abstract lijkt te worden in vergelijking met spannende activiteiten als psychodrama of concrete bezigheden binnen de activiteitentherapieën. Men bedenke dan als begeleider van het weekendgesprek, dat wat voor een personeelslid een formele bezigheid gaat worden door de continue herhaling, voor telkens andere patiënten een doorleefde werkelijkheid is. Door als begeleider zelf ook mee te doen bij het invullen van de weekendcategorieën, kan men vlees en bloed geven aan het formele karakter van de weekendbespreking.

Tijdens de eigenlijke zitting kan het kringgesprek bijvoorbeeld spontaan verlopen, dat wil zeggen dat ieder naar eigen behoefte en eigen inval iets vertelt over zijn weekendbeleving.

De gespreksleiders stimuleren dan degenen die weinig zeggen door vragen te stellen en remmen de al te spraakzamen af. Ze letten er op, dat men zich aan het onderwerp houdt; vooral zijn ze er op

attent dat men vertelt over gewone dingen. Het gaat er niet om, om zoveel mogelijk spektakelstukken op te sommen, hoewel die er mogen zijn; maar van belang is het om de alledaagse omgang met mensen en dingen in het weekend te bevorderen, vast te houden, opnieuw te beginnen, te stimuleren. De hele sfeer van het gesprek is er op gericht om de patiënten in en met hun omgeving zelfstandig een goed weekend te laten houden.

Twee varianten van het vrije kringgesprek zijn mogelijk door de deelnemers een ronde te laten maken waarin ieder telkens een beurt krijgt. Het rondegesprek kan per onderwerp-categorie of per persoon verlopen. De onderwerpen per ronde corresponderen met de vier weekendcategorieën.

Elke bespreksdeelnemer vertelt hoe hij omgaat met één van de 4 weekendcategorieën – klusjes; uitgaan; media; familie/vrienden. Als hij klaar is, geeft hij zijn beurt door aan zijn buurman en zo verder, tot de ronde vol is. Tijdens de bespreking worden op deze manier 4 rondes gemaakt, voor elke weekendcategorie één. Bij de werkwijze volgens personen vertelt iedereen die aan het gesprek deelneemt over zijn totale weekendbesteding; er is dan slechts één gespreksronde nodig.

De groepsleden en gespreksleiders zorgen er zoveel mogelijk voor dat er tijdens de zitting niet alleen monologen worden gehouden, maar dat er onderling een kritisch, een goedkeurend contact blijft bestaan over wat de spreker die aan de beurt is vertelt over zijn weekend. Een goed hulpmiddel bij een dergelijke evaluatie is een schrift, waarin de gespreksleiders aantekenen, hoe ieder van de groepsleden zijn weekend doorbrengt. Op den duur kan dit schrift dan laten zien wat de grote lijn in ieders weekendbesteding is. Evaluatie van het afgelopen weekend kan informeel op maandagmorgen tijdens de koffie gebeuren of wat gericht tijdens een maandagochtendgesprek.

Zoals gezegd zijn varianten op het geschetste patroon van weekendbesteding mogelijk. Zo kan één van de cliënten gedurende het hele uur uitgebreid vertellen over zijn weekendbesteding met kritische en goedkeurende opmerkingen van zijn groepsgenoten.

Of men kan iemands weekendpatroon kritisch aan de orde stellen met suggesties voor verbeteringen in de toekomst. Of men kan praten over het weekend als zodanig; een bepaalde hobby (duiven-sport, vissen), enz.

Nog niet geprobeerd, maar wel het proberen waard, is het betrekken van familieleden en vrienden bij de weekendbespreking.

Weekendbesprekingen, die als routine in het weekprogramma van de dagtherapie zijn opgenomen, verlopen doorgaans in een ontspannen, enigszins jolige sfeer. De resultaten zijn niet altijd direct waarneembaar, maar hebben meer een effect op de lange duur; de training bevordert op zijn best een goede attitude jegens het weekend. Een hersteld familiecontact, een bezoek aan de bioscoop van iemand die tot dan toe lang niet meer durfde, een gesprek met een dominee over kerkbezoek – dit zijn een aantal veranderingen in de weekendbesteding van patiënten, die naar aanleiding van de week-

endbespreking worden waargenomen.

Meer nog dan in het ooglopende feitelijke veranderingen in het weekendpatroon te bewerkstelligen blijkt de weekendbespreking een hulpmiddel om de 'sprong' tussen vrijdagavond en maandagochtend te vergemakkelijken. Zo gezien is het dus een uitgebreide 'prettig weekend' wens, met een verwijzing naar een 'goede morgen' op maandag. Erkenning van de collectiviteit van het weekendgebeuren maakt de enkeling vrij om zijn weekend individueel te beleven.

Literatuur

- Binswanger, L. (1953), *Grundformen und Erkenntnis menschlichen Daseins*, 2e druk, Niehaus, Zürich.
- Drift, v. d. (1971), *Existentie in licht en duister*, Semper Agendo - Apeldoorn.
- Hugenholtz, P. T. (1959), *Tijd en creativiteit*, Spectrum - Amsterdam.