

# Hoe steun je iemand in moeilijke tijden

---

Iemand helpen is een eigenschap die iedereen heeft. Maar hoe help je eigenlijk de ander het beste? Wat voor de een goed advies is, hoeft dat niet voor de ander te zijn. Iedereen heeft andere achtergronden, ervaringen en kennis.

Ook karakter (bijv. rustig of driftig) en beperkingen (bijv. sociale omgeving, geld en lichaam) hebben invloed op de keuzes die iemand kan maken.

## Willen en kunnen

Je kunt soms iets heel graag willen, maar dat is niet altijd mogelijk. Hoe hard je het ook probeert..... En iets graag willen wat je niet kan bereiken, geeft altijd teleurstelling (en soms ook terugval) bij iedereen.

Men wil graag helpen, maar realiseer daarin wel gelijk ook altijd ook je eigen beperkingen voor jezelf en de ander. Iemand op een goede manier ondersteuner is goed te doen met deze tips hieronder.

Want: binnen de eigen grenzen, het positieve haalbare proberen te bereiken, verhoogd de kwaliteit van ieder zijn leven. Motivatie bij jezelf en de ander is de rode draad hierbij.

## Motivatie starten en volhouden

Laat de ander altijd in zijn eigen waarde. Ondersteun wel, maar geef geen ongevraagd advies. Voor iedereen is bij motivatie het volgende belangrijk:

- Gevoel van **autonomie**: de mogelijkheid om je eigen leven te leiden en zelf te kunnen kiezen en handelen
- Een gevoel van **competentie**: het gevoel hebben dat je het kunt: starten en volhouden. Dat je grip hebt over de situatie
- Een gevoel van **verbondenheid**: de wens om een positieve relatie op te kunnen bouwen met anderen en de situatie waarin iemand zit.

## Ondersteuning van verandering

Emotie is vaak als een ballon: je hebt er geen invloed op. Blaas maar eens een ballon op, laat hem los en probeer hem te pakken. Dat lukt niemand. Maar door een beetje lucht uit de ballon te laten lopen, krijg je ook "minder druk op de ketel".

## Rouwproces fases

Men spreekt vaak over een rouwproces. Dat duurt dus even en is soms niet los te laten. Hoe lang dat duurt, hangt van veel factoren af. In de psychologie zijn de volgende fasen onderscheiden. Deze kunnen trouwens door elkaar heen lopen. Het is geen “rechte lijn” bij de verwerking van een verlies en het herstel daarvan. Maar het geeft wel inzicht is de “rode draad” bij de verwerking van een verlies.

Fasen bij een verlies zijn vaak:

Ontkennen → Erkennen → Verkennen → Actie → Volhouden →  
← Terugval ←

In het begin zit niet iedereen gelijk op oplossingen en advies te wachten. Soms wil men een schouder om uit te huilen of een luisterend oor om te kunnen ventileren.

Stel daarom **Steunende vragen**: richting een doel, naar motivatie en mogelijke beweegredenen. Voorbeelden van steunende vragen:

- Wat zou je het liefste willen?
- Wanneer zou je je beter voelen?
- Hoe ziet een goed dag voor jou er uit?
- Wat is er precies aan de hand?
- Wat gaat nu wèl goed?

Werk vanuit de ondersteuning verder aan het herstel bij de ander. Laat de ander daarbij het tempo bepalen. Stel nog geen doelen vast in het begin. Pas later kan men wel samen naar oplossingen zoeken die werken voor de ander.

Stel zo min mogelijk de waarom vraag. Want is de vraag: “ waarom heb je ....” zit een vaak negatief (ver)oordeel van de ander in besloten. Door deze vraag te stellen, kom je vaak niet veel verder als je de ander wilt ondersteunen. Wie, wat, wanneer en hoe vragen zijn neutraler. Daarmee kan je de ander vaak beter helpen om tot inzichten te komen over zijn keuzen in het verleden en mogelijkheden voor de toekomst.

## Ondersteuner richtlijnen

1. Verwacht geen dank je wel. Je doet het omdat je dit zelf belangrijk vindt voor de ander, en niet voor jezelf. Waardering voor je inzet voor de ander krijg je misschien pas later of helemaal niet.
2. Als je iets terug verwacht, spreek dat dan uit en beperk je in je tijd en inzet. Jij kunt niet ook niet alles oplossen voor een ander.
3. Wees wel betrokken, maar de ander is verantwoordelijk voor zijn eigen leven. Je betrokkenheid kan groot zijn, maar bedenk wel dat je invloed wel beperkt kan zijn in het leven van de ander.
4. Hou ook van jezelf. Als je zelf in nood zit, kan je je beter eerst richten op eigen herstel / stabiliteit en daar ook genoeg energie en tijd vrij voor maken. Zeker bij zorgen om je familie kan iemand er aan onder door gaan, doordat hij zichzelf en zijn eigen wensen te veel vergeet omdat de ander iedere keer voorgaat op de eigen wensen.
5. Bespreek je zorgen met anderen. Zeker als iemand bijvoorbeeld ernstig in gevaar is, kan je niet blijven zwijgen en de regie bij de ander laten, maar moet je op tijd professionele hulp inschakelen.
6. Je eigen ervaring kan je ook in de weg zitten. Wat voor jou werkte in een lastige situatie hoeft niet voor een ander te werken of te helpen. Kijk daarom uit met adviezen geven vanuit je eigen ervaring. Iedere situatie en persoon is nu eenmaal anders.

## Vaardigheden die maken dat je een goede ondersteuner van de ander bent

- Wees je bewust van je **(beperkte) invloed**. Zo voorkom je dat je energie steekt in zaken die je niet kan veranderen. Je bent betrokken bij de ander, maar je invloed op de keuze van de ander kan beperkt blijven. Je hebt eigenlijk alleen altijd invloed op je eigen leven. Als je positief blijft in je ondersteuning (wat kan wel) kom je vaak verder met je ondersteuning van de ander.
- **Accepteer** de huidige situatie. Wanneer je door acceptatie verder bouwt, geeft dit motivatie in plaats van frustratie bij jou en de ander. De ander moet het ook willen en vervolgens daarna ook acties op ondernemen om verder te komen in zijn/haar leven. Jij kunt dat niet opleggen aan de ander.
- Stel **prioriteiten**. Geef niet alles op voor de ander, denk ook op tijd en genoeg aan je eigen wensen en beperkingen.

- Tip: Je kunt je zelf de vraag stellen: **moet ik dit nu doen?** door de focus op ieder woord apart te leggen, zie je sneller je eigen grenzen: MOET ik dit nu doen / moet IK dit nu doen / moet ik DIT nu doen / moet ik dit NU doen / moet ik dit nu DOEN.
- Soms hoef je niets te doen en hoef je er alleen maar te zijn voor de ander als luisterend oor. En kan de ander daarna veel verder met zijn leven. Jij hoeft niet alles op te lossen voor de ander.
- Praat samen over **verwachtingen**. Door dit op een open manier te doen ga je minder snel over persoonlijke grenzen heen. Juist door verwachtingen op tijd uit te spreken, voorkom je teleurstelling bij jezelf en de ander door de miscommunicatie op langere termijn. Wat verwacht de ander van jou en wat verwacht jij van de ander: praat daar regelmatig samen over.
- Tip: beschrijf de situatie zoals jij hem ziet, vertel de andere over je eigen verwachtingen, vertel wat jouw behoeften zijn, wat je van de ander graag zou (willen) zien, en vraag ook aan de andere persoon hoe hij/zij tegen deze situatie aankijkt. Het beste kan je dit regelmatig herhalen, omdat ondersteuning in de loop van de tijd kan veranderen. De ondersteuning kan lichter, maar ook zwaarder worden voor jezelf.
- **Ventileer**. Zoek je eigen klankbord om ook zelf verder te kunnen komen. Dat kan bijv. in een dagboek/schrift als je weinig mensen kent die je wilt/kan vertrouwen. Door te schrijven orden je ook je gedachten en gevoelens. Maar je hebt ook lotgenoten groepen die regelmatig samen komen om van elkaar te leren en elkaar te ondersteunen. Of schakel professionele zorg op tijd in. Het maatschappelijk werk van de Gemeente kan je vaak verder helpen in de juiste keuze.
- **Ontspan**. Te veel spanning zorgt er vaak voor dat men verkeerde keuzes maakt en daardoor verkeerde adviezen kan geven. Door op tijd te ontspannen kan je de ondersteuning aan de ander lager volhouden. Luister naar muziek, wandel in de natuur, beweeg meer: dansen, sporten en besteed aandacht en tijd aan iets leuks voor jezelf: een hobby uitvoeren en gericht iets leuks doen en ontspannen zijn hier voorbeelden van.

## Crisis

Bij een crisis kan je soms niet zo veel zelf doen. Schakel afhankelijk van de crisis op tijd de juiste hulp in.

Wat je wel kan doen is van tevoren bespreken of een **crisisplan** maken een optie kan zijn. Je denkt dan na over de toekomst en wat te doen, op een moment dat iemand nog niet in crisis is. Door er van tevoren over na te denken en oplossingen daarvoor te bedenken kan een latere crisis: minder erg worden, korter duren of zelf voorkomen worden. Het is een soort stoplicht plan. Je beschrijft dan:

- Hoe gaat het normaal met mij (groen).
- Wat zijn situaties die voor mij aanleiding kunnen zijn voor terugval (oranje)
  - o Wat kan ik zelf doen / laten
  - o Wat kan de ander doen / laten
- Wat zijn situatie die voor terugval zorgen (rood)
  - o Waaraan herken ik dat?
  - o Hoe kan een ander dit herkennen?
  - o Wat kan ik zelf doen / laten?
  - o Wat kan de ander doen / laten?

Maak er een flexibel plan van. Iedere terugval kan namelijk anders beginnen, verlopen en eindigen, dan dat je van tevoren kon inschatten.

Maak het plan ook realistisch en haalbaar. Je kan zo je wensen kenbaar maken waardoor een crisis in de toekomst korter kan worden of zelf voorkomen kan worden.

Bronnen en informatie kan je vinden bij

- Boek Red mij niet van Sanne van Arnhem ISBN 97 89400 513891
- Crisiskaart <https://www.ggz-delfland.nl/doel-delfland/ons-aanbod/crisiskaart/>
- Delft Support: <https://www.delftsupport.nl/>
- Emotie verwerken technieken: <https://verkenjegeest.com/emoties-verwerken-technieken-doen/>