

Hulp nodig? NEE HOOR, ik redmewel

Een typisch vrouwendingetje: dat het ons allemaal tot hier zit, maar hulp vragen, ho maar. Waarom is dat toch zo moeilijk? Dat leggen we uit, en ook waarom het tóch handig is om te vragen.

Tekst: Alice Binnendijk

Wie heeft er niet bij tijd en wijle hulp nodig? Hulp bij het managen van het gezin, het verdelen van de zorg of wanneer je er samen met je man niet uitkomt. Hulp bij het zoeken naar een nieuwe baan, een ander huis, een school voor de kinderen of gewoon een schouder om op uit te huilen. Iedereen wil af en toe de weldaad ondervinden van iemand die meedenkt over een probleem, of je hand vasthoudt op een moment dat je dat nodig hebt. Niet per se letterlijk, maar in de vorm van tijd, aandacht of echt concreet een handje. Wat wordt het leven daarvan aangenamer en wat kan een mens daarvan opknappen. Maar als dat nou zo prettig voelt, waarom vragen we er dan niet om?

“Omdat de meeste mensen het liefste alles zelf doen. Het is het toppunt van zelfrealisatie wanneer iemand zijn eigen boontjes dopt”, zegt René de Boer. Hij is psychosociaal therapeut en trainer en ondersteunt en coacht mensen die zich persoonlijk of professioneel verder willen ontwikkelen onder het motto ‘Ik wil verder’. “Vaak wordt gedacht dat mensen het moeilijk vinden om hulp te vragen, maar volgens mij zit er iets anders achter. Wanneer iemand het allemaal graag alleen

“Wanneer je elkaar echt kunt helpen, is dat de mooiste vorm van wederkerigheid in een vriendschap of relatie”

wil doen, komt dat niet per se omdat het moeilijk wordt gevonden om hulp te vragen. Het kan zijn dat iemands grenzen vroeger te vaak zijn overschreden of dat er te weinig ruimte was om het op een eigen manier te doen. Die mensen denken: ik doe het liever alleen.”

Veel vrouwen hebben er grote moeite mee: hulp vragen wanneer ze er zelf niet uitkomen. Hetty Bosman-Boerstal is NLP-trainer en burn-outspecialist. Ze leert mensen, veelal vrouwen, hoe ze beter kunnen zorgen voor zichzelf, hun grenzen kunnen bewaken, in balans kunnen blijven en hoe ze het beste uit zichzelf kunnen halen, zowel zakelijk als privé.

“Vrouwen hebben vandaag de dag veel taken. Een baan, soms een studie ernaast of vrijwilligerswerk, kinderen opvoeden en het onderhouden van veel sociale contacten. En bij al die taken leggen ze de lat heel hoog: het moet zo perfect mogelijk. We spiegelen ons voortdurend aan perfecte plaatjes in onze omgeving, op televisie en social media en we denken dat we aan dat ideaalbeeld moeten voldoen. Veel vrouwen willen een betere versie van zichzelf maken en willen alles zo goed mogelijk doen. We willen sterk zijn, onafhankelijk en geëmancipeerd en vragen ons niet eens af of we ergens hulp bij nodig hebben. De gedachte ‘wat zal de ander denken als hij of zij ziet dat ik faal?’ is er een die veel

INZICHT IN JEZELF

Voor wie meer rust in het hoofd wil, geeft Hetty Bosman deze zomer NLP-trainingen waarin cursisten leren minder voor anderen te denken en beter voor zichzelf te zorgen.

Voor meer informatie, ga naar inandoutside.nl

MAAK ER EEN KUNST VAN

Amanda Palmer is een Amerikaans zangeres, componist, activist en blogger. In 2012 werd ze uitgenodigd om te spreken over hulp vragen tijdens een TED-conferentie in Californië. Het filmpje werd op YouTube bijna achtmiljoen keer bekeken. Ze schreef er een inspirerend boek over dat in 2015 in het Nederlands vertaald is. De kunst van het vragen door Amanda Palmer.

Het vergt moed om toe te geven dat je hulp nodig hebt

Wees sterk genoeg om alleen te staan, slim genoeg om te weten wanneer je hulp nodig hebt, en dapper genoeg om het te vragen.

5 GEDACHTEN DIE HELPEN BIJ HET VRAGEN OM HULP

- Ik hoef niet alles zelf te kunnen.
- Vragen om steun heeft niets te maken met zwakte of onwetendheid.
- Vragen om steun heeft veel meer betekenis dan het opzadelen van anderen met mijn problemen.
- Vragen om steun kan ook een leuke manier zijn om iets samen te doen en te hebben met een ander.
- Anderen zijn niet verplicht om mij te helpen.

Bron: Sociaalmanagement, R. Joppen e.a. Omgaan met stress

mensen ervan weerhoudt toe te geven dat iets hen zelf niet lukt. Hulp vragen wordt gezien als zwakte: we hebben gefaald."

Reddersrol

Niet alleen vinden we dat we het zelf moeten doen en kunnen, maar we durven ook vaak geen beslag te leggen op de tijd van de ander. Een zus, vriendin of buurvrouw lastigvallen met jouw besognes is nogal wat. Er moet wel echt een hulpvraag zijn, wil iemand een beroep doen op de vaak spaarzame en kostbare tijd van de mensen in de omgeving. En de vraag die veel vrouwen zichzelf dan stellen is: zijn mijn problemen daar wel belangrijk genoeg voor, ben ik zelf wel belangrijk genoeg om dat van een ander te vragen? "Alles waarvan je denkt dat de ander dat denkt, denk je eigenlijk over jezelf. Al dat invullen en oordelen, brengt ons nergens," zegt Bosman-Boerstal. "Hulp vragen begint bij de erkenning en acceptatie dat we niet perfect zijn. Dat iemand het soms even niet weet en dat niet alles lukt zoals we dat graag zouden zien. Gewoon vragen is het beste, zelfs wanneer je bang bent om een nee te krijgen."

VEEL VROUWEN
WILLEN EEN
BETERE VERSIE
VAN ZICHZELF
MAKEN

Therapeut De Boer hoort regelmatig hoe moeilijk het is om de juiste hulpvraag te stellen: "De vrouw zegt: 'Goh, ik heb het zo druk.' Haar man schiet in zijn reddersrol en toont zijn helpende kwaliteit door de schutting te gaan verven, een auto te kopen of een vakantie te boeken. Maar liever wil ze dat hij luistert hoe druk ze het heeft. Zij zoekt emotionele steun, hij geeft praktische hulp. Wanneer iemand zegt: 'ik kom er zelf niet uit', dan is dat nog geen hulpvraag. Vaak gebeurt er dan niet wat je wilt. Iemand anders zegt: ik neem het wel van je over. Terwijl dat niet gevraagd werd. De hulpvraag zou moeten zijn: 'Wil jij me helpen?' Na die vraag kan de ander antwoord geven en kunnen ze samen overleggen waar die hulp uit bestaat. Goede hulp is er altijd op gericht dat de hulpvrager zich krachtig blijft voelen."

We vragen ons niet eens af of we ergens hulp bij nodig hebben

De juiste hulpverlener

Iemand om hulp vragen, is eng. Het vergt moed om toe te geven dat je hulp nodig hebt. Dat besef is confronterend. En wie laat je toe op zo'n kwetsbaar moment? Gregg Levoy is een Amerikaans schrijver van boeken over menselijk gedrag en een veelgevraagd spreker bij congressen over onderwijs en overheid. Hij blogt voor Psychology Today en The New York Times. Over de kracht van hulp vragen schrijft hij: "De angst die ons in de weg zit om hulp te vragen, is niet helemaal ten onrechte. Je laat een vreemde toe in een vaak persoonlijke, kwetsbare privékwesie en stelt je bloot – als je niet uitkijkt – aan onkundige mensen, idioten of nieuwsgierige betweters. Niet

HET DURF TE VRAGEN-TEAM

Mensen die hun dromen verwezenlijken door slim samen te werken en hun krachten en creativiteit te bundelen. Hoe ze dat doen? Door hulp aan elkaar te vragen! Er bestaat zelfs een durfgevragenteam dat het hele land doorreist om met ondernemers, organisaties en stichtingen mee te denken hoe zij hun doelen kunnen bereiken. Initiatiefnemers Nils Roemen en Fanny Koerts schreven er een boek over: *Durf te vragen en de kracht van sociale overwaarde*. Te bestellen op durfgevragen.nl

iedereen is namelijk geschikt om iemand anders te helpen. Het is dus van belang om bij de hulpvraag ook duidelijk af te spreken tot waar de hulp strekt en vanaf waar iemand het zelf weer oppakt. Wanneer iemand 'nee' zegt op een hulpvraag, is dat ook een antwoord. De Boer: "Vraag van tevoren of hij of zij het aan jou kan dragen. Als iemand daarop nee zegt, is dat heel eerlijk. Juist die betrouwbaarheid is heel belangrijk." Levoy typeert de persoon bij wie het beste emotionele hulp gezocht kan worden als iemand die authentiek is en dicht bij zichzelf staat. Die worstelt met zijn eigen vragen en twijfels, zich in jou kan inleven en snapt voor welke uitdaging je staat.

Wat is nodig

Vraag jezelf ook af waar die hulp uit moet bestaan. Wat is mijn probleem en wie kan

Hulp vragen wordt gezien als zwakte: ik heb gefaald

HET IS VAN WEZENLIJK BELANG OM BIJ DE JUISTE PERSOON HULP TE ZOEKEN

mij daarbij helpen? Bosman-Boerstal: "Ik zeg altijd: bij de bakker kun je geen vlees halen. Dus bedenken: zoek ik praktische, materiele of emotionele hulp? Wil je gereedschap lenen of geld, zoek je hulp bij een verhuizing, gaat het om steun in de vorm van advies of informatie of wil je een luisterend oor? Vraag jezelf af wat jij nodig hebt en zoek mensen van wie je weet dat zij jou die hulp kunnen geven. En onthoud: je moet het misschien wel zelf doen, maar je hoeft het niet alleen te doen."

Dichter bij elkaar

Als hulp of steun op de juiste manier wordt gegeven en ook nog eens in voldoende mate, kan dat ongezonde stress binnen de perken houden. Andersom geldt dat het ontbreken van steun er makkelijk aan bijdraagt dat ongezonde stress ontstaat of zelfs toeneemt. Als je hulpvragen vermijdt, loop je vast. Bosman-Boerstal: "Hulp vragen, is een teken van goede zelfzorg. Daarnaast is het een vorm van wederkerigheid. Ik vraag iets van iemand en hoef me daarom niet meer groter voor te doen dan ik ben. Daarbij geef je de ander de gelegenheid om iets voor jou te betekenen. Of iemand je nou helpt bij de voorbereiding van een presentatie voor je werk, of je vindt een luisterend oor voor een ingewikkeld en pijnlijk probleem bij de opvoeding van je kind; je komt altijd dicht bij elkaar. Wanneer je elkaar echt kunt helpen is dat de mooiste vorm van wederkerigheid in een vriendschap of relatie."

Meer weten over Ik wil verder?
Kijk op ikwilverder.nl