

“Er zijn is iets anders dan langskomen”

Situering

Als je met mensen praat die vertellen over crisissituaties in hun leven, hoor je zowel verhalen van gevoelens van totale verlatenheid, als verhalen over innige verbondenheid.

Je hoort dan dat je juist in die situaties je echte vrienden leert kennen. Ze kunnen zich verlaten en daardoor verraden voelen door juist diegenen van wie ze verwachtten dat ze hen zouden steunen, zoals familie en goede vrienden. Ze kunnen blij verrast zijn door de onverwachte nabijheid van relatief onbekenden, zoals een leerkracht, een buurvrouw of een bezoeker namens de parochie..

Vooraf de uitspraak van goede vrienden: “Je kunt me altijd bellen, als dat nodig is.”, wordt vaak gevoeld als een loze kreet. In diepe crisis is het moeilijk om zelf de beweging naar die ander te maken en hem of haar te betrekken bij problemen en gevoelens, waarvoor je nog niet altijd woorden hebt. Het is zoveel gemakkelijker als die ander er regelmatig “gewoon is”. Als iemand langs komt, is het fijn als die echt tijd en ruimte heeft bij jou te zijn. Een bezoeker van wie je weet dat die op een schopstoel zit, is geen goede gesprekspartner voor iemand die zijn verhaal niet zo op een rijtje heeft. De bezoeker moet in lijf en geest echt aanwezig zijn.

Deze module geeft u de gelegenheid om u zelfstandig of in een groep te informeren over de beginselen van een goed huisbezoek.

Opzet

Tips voor bezoekers:

- Vooraf
- Het gesprek
- Afsluiting

Tips voor bezoekers:

Vooraf

- Ga alleen langs als je tijd hebt voor een gesprek dat kan uitlopen
- Als je toch maar kort tijd hebt, geef dat dan in het begin van het gesprek al aan en bied aan dat je op korte termijn terug kunt komen als dat nodig mocht zijn
- Ga alleen langs als je weet dat je je eigen zorgen van de dag vooraf even hebt kunnen parkeren. Gebruik de ander niet om die eigen zorgen te vergeten. Dat kun je eventueel doen door een extra rondje door de wijk te fietsen, of een korte meditatie
- Als je bij iemand binnen gaat, probeer dan te zien, te ruiken en te voelen waar je bent. Neem het in je op en probeer er geen oordeel over te hebben

Het gesprek

- Laat de ander het gesprek openen en volg. Dat betekent dat je probeert de regie bij die ander te leggen en te houden. In welke richting gaat het gesprek? Wat wil die persoon kwijt? Waar legt zij of hij de grens bij bepaalde onderwerpen?

- Als de ander iets vertelt wat je al eerder van hem of haar gehoord hebt, kan die persoon gewoon vergeten zijn dat je dat al weet, maar vaker zal het voorkomen dat hij of zij het nodig heeft dit meerdere malen te vertellen. Iedere keer zal de invalshoek weer wat anders zijn. Mensen in verdriet en angst kunnen wat verder komen in hun verwerkingsproces door hun eigen verhalen. Daar hoeft dan alleen maar met oprechte belangstelling naar geluisterd te worden
- Probeer zo min mogelijk gesloten vragen te stellen. Dat zijn vragen waarop alleen met “ja” en “nee” geantwoord kan worden. Daarmee slaat het gesprek snel dood. Stel vooral open vragen het “hoe” en “wat”. Vragen met “waarom” over het doen en laten van je gesprekspartner kan je gesprekspartner het gevoel geven dat zij of hij verantwoording moet afleggen, ook al bedoel je dat niet zo. Ben daar zuinig mee.
- Wees niet bang voor stiltes. Die zijn vaak nodig om gedachten te ordenen. Als het gesprek echt is stilgevallen, maar dat is vaak pas later dan jij denkt, kun je het laatste wat gezegd is herhalen, om beiden weer op gang te komen
- Echte nabijheid is onvoorwaardelijk openstaan voor hetgeen de ander vertelt. Dat betekent niet dat je het overal mee eens hoeft te zijn. Het heeft juist iets te maken met oordeelloosheid. Het gaat in dit bezoek, in deze situatie vooral om te betekenis van het verhaal voor de verteller zelf en niet die voor jou
- Een valkuil is het bedenken van oplossingen. Het is moeilijk om iemand in nood te zien. We willen de ander graag helpen met praktische oplossingen. Dat is vaak niet hetgeen waar die ander op zit te wachten. Omgaan met problemen begint ermee, er figuurlijk omheen te lopen en het van alle kanten te belichten. Dat kan door te vertellen. Door te snel met oplossingen te komen, wordt misschien een deel van het probleem of verdriet niet gezien. In de hulpverlening wordt over die ander vaak gesproken als “probleemeigenaar”. Geen fijn woord, maar het herinnert het ons er wel aan dat we een probleem niet mogen onteigenen (door ongeraagd een oplossing te geven) voordat die ander ons tot zover toelaat. Dus opmerkingen als: “Kun je niet..?” of “Je zou moeten...” liever niet.
- Echte nabijheid is niet perse jouw verhaal naast dat van de ander leggen. Daarmee neem je ook iets van die ander af. Hij of zij gaat zich met jou vergelijken en zal zich door de ongelijke positie vaak de mindere voelen. Soms kan het functioneel zijn, maar vraag je altijd af of je jouw verhaal wilt vertellen, omdat de ander zich erdoor gesteund voelt, of omdat jezelf graag in beeld bent

Afsluiting

- Bedank de ander voor de openhartigheid
- Beloof dat je met het gehoorde zorgvuldig om zult gaan.
- Vraag of je nog eens terug mag komen
- Als dat mag, moet je het ook doen

Hoe minder tijd en ruimte je zelf inneemt tijdens een gesprek, hoe meer er is voor de ander.

Zoek uit de bovenstaande tips de drie tips die u zelf het belangrijkste vindt. Welke tip(s) was voor u een eye-opener?