

# Helpen in perspectief

*Eén van de mooiste compensaties in het leven is dat geen enkel mens een ander kan helpen zonder zichzelf te helpen.*

*Ralph Waldo Emerson*



Steeds meer hulpverleners bezwijken onder de zwaarte, de ernst en de complexiteit van problemen die ze in de hulpbehoevende gespiegeld krijgen. Ze voelen zich te weinig omkaderd of vinden soms niet direct de vertaalslag van de kennis die ze bezitten naar de concrete vraagstelling. Het lijkt erop dat een soort brugfunctie ontbreekt, een oversteekplaats waar de raakpunten kunnen worden gezocht tussen wat men reeds weet naar de toepasbaarheid ervan.

Een grensgebied waar peilen naar wat achter de vraag van de hulpvrager schuilgaat volop ruimte krijgt. Waar bevragen welke referentiekader hiervoor hanteerbaar en toepasbaar is niet wordt gehinderd door vooroordelen die geen grond raken. Een tussenruimte waarin kan gepeild worden naar mogelijkheden en grenzen van de reeds verworven inzichten en naar perspectieven om deze aan te vullen en te verbreden. Een psychologische veiligheid waar eigen twijfels en onmacht niet als een falen en onkunde worden benaderd maar als een springplank naar verder reikende of aanvullende mogelijkheden die een andere benadering van het probleem waarmee de hulpverlener geconfronteerd wordt faciliteren.

Het bezwijken onder de zwaarte heet tegenwoordig burn-out, opgebrand. Opgebrand betekent letterlijk het hout is op, de kachel is uit, de warmte is weg. Psychologisch vertaalt zich dit in: ik heb geen reserves meer, ik functioneer niet meer, en mijn enthousiasme kwijnt weg. In welke vorm burn-out zich ook toont, het is altijd een rode lamp die gaat branden om aan te geven dat de draagkracht niet meer in verhouding staat met de vraag om hulp. Zo zijn er de eerste tekenen van overbelasting in de vorm van aanslepende moeheid, het niet kunnen loskomen van de hulpvraag waardoor de hulpvrager mee naar huis en naar bed genomen wordt. Daarna komen de chronische vermoeidheid en meer varen op wilskracht dan op innerlijke kracht. En tenslotte dringt zich de dringende behoefte op om aan de druk te ontkomen door het werk voor langere of kortere tijd te onderbreken. Dit is beter te voorkomen dan te genezen. Dit vraagt een bewust anticiperen op en het innemen van een bewust standpunt ten aanzien van de manier waarop men zich als hulpverlener tot hulpvrager verhoudt.

Vandaar de noodzaak aan een tussengebied, een veilige vaarzone waarin een eerlijk bevragen van de basishouding als hulpverlener vanuit verschillende hoeken kan worden belicht om te ontdekken hoe deze kan worden gevoed, verrijkt en ondersteund.

Naast het bezwijken onder de zwaarte van is er ook de wezenlijke behoefte om zich als hulpverlener gezond naar de hulpvrager te verhouden. Deze verhouding is geen dagdagelijkse verhouding. Ze heeft haar eigen karakter, vorm, en structuur en kent vooral haar eigen wetmatigheden. Ze is ook ingebed in waarden die soms te weinig worden belicht en verinnerlijkt waardoor ze op de achtergrond dreigen te verdwijnen. Waarden zoals de ethiek van de hulpverlening, onafhankelijkheid, het zien van de eigen kracht van de hulpvrager ongeacht zijn symptoom en het achten van grenzen van beide partijen.

Een ander belangrijk facet van hulpverleners is het hanteren van een referentiekader. Elke benadering hanteert immers haar eigen referentiekader. Een reguliere arts hanteert een ander referentiekader dan een arts-homeopaat. Zo zijn er verschillende manieren om naar hetzelfde te kijken en het standpunt kennen werkt voor zowel hulpverlener als hulpvrager verhelderend en richtinggevend. Steeds meer cliënten zoeken tegelijk hulp bij verschillende hulpverleners. Hierdoor wordt het onderscheiden van samenhang in de behandeling steeds minder overzichtelijk en onschatbaar. Het gevolg hiervan is soms overlapping, verwarring, tegenstrijdigheid, een overbodige complexiteit en een schrijnend gebrek aan coördinatie waaraan veel energie verloren gaat. Behalve een voortdurende vorming in de eigen discipline wordt de druk om ook het standpunt van andere referentiekaders te kennen steeds hoger. Want de noodzaak om zich hierin te oriënteren dringt zich steeds meer op wil men zicht krijgen op de wegen naar genezing die de hulpvrager inslaat. De hulpverlener wordt onvrijwillig geconfronteerd met de vraag hoe zich in de toenemende diversiteit van hulpverlening te oriënteren zonder het eigen referentiekader en zichzelf geweld aan te doen of in diskrediet te brengen.

Los van dit alles is er nog zoiets als een aangeboren vermogen tot helpen. Ieder draagt het in zich want zorg dragen voor is één van de basisvoorwaarden om op deze planeet te overleven. De behoefte om te helpen en om geholpen te worden bepaalt ons leven heel erg. We beginnen als een hulpbehoevend kind en we leren beetje bij beetje zorg voor onszelf te dragen en vooral onszelf te helpen. Als alles goed gaat leren we door gecorrigeerde ervaring de dynamiek van helpen en ontdekken we op een natuurlijke manier door vallen en opstaan dat we een ander maar kunnen helpen in zover we geleerd hebben onszelf te helpen. Dat anderen helpen ten koste van onszelf niemand dient. Dat helpen zijn grenzen heeft en ook soms specifieke vaardigheden vereist, die we ons eigen moeten maken om de eigen veiligheid en die van een ander te garanderen.

Deze natuurlijke aandrang tot helpen gaat vaak in families onbewust een eigen leven leiden. Wordt het welzijn van de groep aangetast dan gaan bepaalde leden van de groep automatisch compenseren als andere leden de zorg voor zichzelf of voor anderen verwaarlozen. Dit kan een patroon worden waarnaar men gaat leven. Zeker als dit patroon ook wordt bevestigd door de aandacht en bevestiging die men ervoor krijgt, wat bovendien met liefde wordt verward. Ieder familie heeft zijn eigen niet of wel benoemde helper en chronische hulpbehoevende. Het is een vicieuze cirkel die soms moeilijk doorbroken wordt, maar zeer verziend werkt. Bovendien infecteert deze rolverwarring zonder de nodige correctie de latere beroepskeuze van hulpverlener.

Deze laatst benoemde familiedynamiek is één van de belangrijkste oorzaken van burn-out en ondermijnt ondergronds de bewuste keuze om een beroep uit te oefenen waarbij het welzijn van de ander centraal komt te staan.

Dit zijn enkele uitgangspunten die we hanteren om helpen als fenomeen te belichten en de gelaagdheid ervan te onderzoeken. We omkaderen dit door stil te staan bij wetmatigheden die richtinggevend zijn om de reflectie rond hoe en wanneer gezond functioneel helpen te funderen. Aan de orde komen ook de grondprincipes van helpen. Het fenomeen helpen kent zijn eigen dynamiek onafgezien van kader en vorm. Deze kennen en ervaren en achten schenkt de basis voor een gezonde respons aan de hulpvraag die wordt gesteld.

Er wordt gewerkt met beelden en oefeningen, met duiding rond wetmatigheden, en met voorbeelden uit de eigen werkervaring. Ook wordt stilgestaan bij de ethiek van helpen en zelf bescherming. Het weekend staat enkel open voor professionele hulpverleners, die graag de eigen draagkracht wensen te beveiligen en te voeden. Er wordt een bereidheid gevraagd om eerlijk te reflecteren bij wat zich in de groep aandient alsook respect voor ieders kwetsbaarheid en waardigheid. Er worden impulsen aangereikt om ervaringsgericht met inzichten en duiding om te gaan zodat de vertaalslag naar de dagelijkse praktijk mogelijk wordt.

Huguette Beyens



*Een ander naar zijn beste krachten te helpen,  
is de hoogste taak.*

*Sophocles*

**Dit weekeind wordt gehouden in Huize Poustinia  
van vrijdagavond 5 t/m zondagmiddag 7 juni 2015  
Bijdrage in de kosten:  
€ 230,00 alles inbegrepen**

**Huize Poustinia - Beho 108 - 6672 Beho - 080-517087  
[www.poustinia.be](http://www.poustinia.be) - [info@poustinia.be](mailto:info@poustinia.be)**