



*Nou, bel me maar als je me nodig hebt hè?*

# Zo vraag je makkelijker om hulp

Hulp vragen is voor veel mensen niet zo gemakkelijk. Best gek, want de meeste mensen rijden of koken graag een keertje voor een ander. Hoe komen we af van dat schuldgevoel? En hoe bieden we hulp aan?

**Stephanie (49):** “Na mijn heupscoapie zou ik minstens acht weken afhankelijk zijn van anderen. Omdat er versleten bindweefsel werd weggehaald mocht ik mijn heupen – en dus mijn benen – de eerste twee weken absoluut niet belasten. Ik kon nog geen kopje thee zetten. Daarna zou ik twee keer per week naar de fysiotherapeut moeten. Zelf kon ik me voorlopig nauwelijks voortbewegen, laat staan autorijden. Aan het begin is mijn man drie dagen thuis geweest, maar hij moest natuurlijk weer aan het werk. Ik kon niet anders dan mijn omgeving inschakelen. Maar hoe vraag je voor zoveel weken hulp als je geen familie in de buurt hebt wonen?”

## NIET OP EIGEN HOUTJE

Het zit in de mens – zeker in ons, nuchtere Hollanders – om alle boontjes zelf te willen doppen. Vroeger sprong de kerk bij als er hulpbehoevenden waren. Maar nu willen we zelfstandig opereren en lekker onafhankelijk zijn. Om hulp vragen hoort daar niet bij, want dan voelen we ons bezwaard. We willen de ander niet tot last zijn of we schamen ons dat we het zelf niet redden. Volgens lifecoach Wendy Marsman ontstaat dat gevoel vaak in onze vroege jeugd. In haar praktijk begeleidt ze mensen om lessen te leren uit hun

verleden. Het vragen van hulp is daarbij een belangrijk onderdeel. “Allerlei negatieve ervaringen die je hebt als kind – gepest worden, een ongewenste verhuizing – kunnen later gedachten oproepen als: ze zullen me wel vervelend, raar, te dik of stom vinden als ik om hulp vraag. En een extreem zelfstandig kind dat bijvoorbeeld opgroeide met een zieke

## Wees concreet: vraag wat iemand nodig heeft, en zeg wat je nodig hebt

moeder en zichzelf moest redden, zal als volwassene ook zelfredzaam zijn. Op zich een kracht, maar in geval van ziekte een valkuil, want soms kún je het gewoon niet op eigen houtje.” Je bezwaard voelen is dan ook niet nodig. Allereerst is het inschakelen van hulp een bewijs van verantwoordelijkheid nemen voor het eigen welzijn – en dat is juist zelfredzaam. Bovendien is uit verschillende onderzoeken gebleken dat mensen graag anderen helpen. Het kwetsbaar opstellen van de hulpvrager ziet de omgeving namelijk als een signaal van vriendschap

en vertrouwen, wat ook nog eens wordt versterkt tijdens het hulptraject.

## DE APPGROEP

Ook Stephanie merkte dat mensen graag bijspringen als het nodig is. “Toen vriendinnen en buurtgenoten hoorden dat ik een aantal weken uit de roulatie zou zijn, boden ze massaal hulp aan. Vervolgens kwam de gouden greep: om mijn hulpvraag en het hulpaanbod overzichtelijk te houden, besloot ik een appgroep aan te maken. Ik voegde iedereen toe op wie ik >

## DE HANDEN UIT DE MOUWEN

36% van de Nederlanders boven de zestien biedt informele hulp: mantelzorg, vrijwilligerswerk of een combinatie daarvan. Zij verzorgen, helpen met vervoer, doen de administratie of bieden emotionele hulp. Vrouwen doen dit vaker: bijna vier op de tien vrouwen doet dit zeker één keer per maand, tegen drie op de tien mannen.

(Bron: CBS, 2016)



Hulp vragen of aanbieden?  
Lang leve de appgroep!

#### APPGROEP

- ◆ Biedt iemand hulp aan, vraag meteen of je hem of haar mag toevoegen aan de appgroep.
- ◆ Maak duidelijk dat bijspringen echt geen verplichting is.
- ◆ Bespreek persoonlijke vragen/opmerkingen in aparte appjes.
- ◆ Houd werk en privé gescheiden.

#### Voordelen

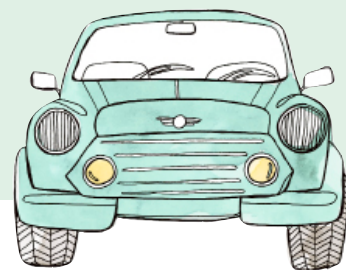
- ◆ Iedereen bepaalt zelf of, waarmee en wanneer hij/zij helpt.
- ◆ Kan de een niet, dan de ander wel.
  - ◆ Iedereen ziet meteen als iets geregeld is (vaak snel).
- ◆ Communicatie over de voortgang in een ziekteproces kan in één bericht naar iedereen – dat scheelt veel individuele appjes.

#### Drie keer lasagne?

Wees concreet in de hulpvraag. Een simpel voorbeeld. De vraag: 'Wie wil een keer voor ons koken?' kan resulteren in drie langshebrachte schalen lasagne op één dag, en misschien de week erna niets. Concreter is: 'Wie zou maandag een pan soep kunnen maken en wie dinsdag pasta voor vier personen?'

#### MANTEL DER LIEFDE

Chronisch zieken zijn vaak afhankelijk van mantelzorg. Samen met de vrijwilligerszorg vormt deze groep de 'informele zorg'. In Nederland geven zo'n 4,4 miljoen mantelzorgers langdurige hulp aan mensen met wie zij een speciale band hebben. Vaak langer dan drie maanden en meer dan acht uur per week. Verder zijn er bijna 800.000 vrijwilligers in zorg en welzijn die een hulpbehoevende helpen die zij vooraf niet kenden. (Bron: mantelzorg.nl)

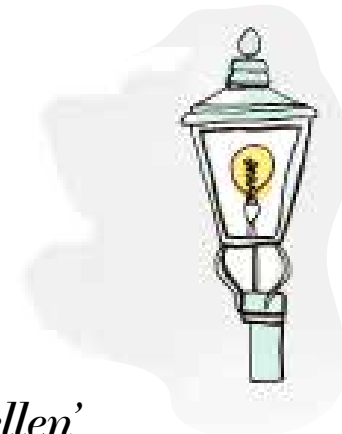


een beroep mocht doen en dat werd een groep van wel 23 personen. Omdat de groep zo groot was, hoefde iedereen maar een of twee keer bij te springen. Het leek me passend om een bedankje in het vooruitzicht te stellen, dus ik kondigde meteen aan dat ik een gezellige borrel voor ze zou organiseren als alles achter de rug was." Slim en efficiënt, zo'n appgroep, vindt coach Wendy Marsman. Een van de succesfactoren zit 'm volgens haar in het concreet zijn. "Stephanie maakte heel duidelijk wat ze nodig had en wanneer: 'Ik moet aanstaande maandag om 13.00 uur naar de fysio en om 14.00 uur weer terug. Wie kan me brengen en ophalen?'" Het duidelijk maken waar de behoefte ligt, is ook de tip voor wie minder handig is met smartphone of appgroepen en liever persoonlijk contact heeft. Maar hoe vinden we de juiste woorden?

## Geen helpers in de buurt? Op regelhulp.nl staat het hulpaanbod per gemeente

Het eerste advies is: wees eerlijk. De neiging is groot om de vraag 'Hoe is het nu?' te beantwoorden met 'Het gaat wel', of 'Naar omstandigheden goed'. Maar wie eerlijk zegt dat het even niet lekker gaat, geeft anderen de kans om hulp aan te bieden. Doet iemand dat inderdaad, zeg dan bijvoorbeeld: 'Dank voor je aanbod. Ik heb voor morgen inderdaad... (vervoer naar de therapeut, shampoo en brood – vul maar in) nodig.' En als je zelf iemand benadert: 'Ik heb drie mensen nodig die me kunnen helpen met... (boodschappen doen, naar het ziekenhuis rijden, mijn kind van school halen), ik begin even bij jou. Kun jij...?' Blijkt dan dat iemand niet kan, vraag

## Zeg liever 'Wat heb je nodig?' dan 'Je kunt me altijd bellen'



dan gerust wanneer het diegene wel uitkomt. Lukt het alsnog niet, ga dan naar de volgende persoon.

#### IEMAND ECHT STEUNEN

Net als hulp vragen, is het aanbieden ervan ook een 'vak apart'. Hoe attent het ook lijkt om te zeggen: 'Bel even als ik je kan helpen hè?', de kans is groot dat die telefoon niet rinkelt. Simpelweg omdat een zieke zich misschien te lamelijk voelt of de ander niet tot last wil zijn. Daarnaast verwacht de hulpgever dat de ander wel belt als het nodig is. Wie echt iemand wil steunen, kan het beste goed luisteren en vragen: 'Heb je voor jezelf duidelijk wat je nodig hebt?' Vraag als dat niet het geval is even door: 'Weet je iemand die jou kan helpen dat duidelijk te krijgen?' Waarom zijn dit soort vragen zo belangrijk? Wendy Marsman: "Mensen gaan al snel iemands behoefte invullen. Ongevraagd stellen ze zich dan op als 'redder'. Je herkent dat in opmerkingen als: 'Mijn moeder had veel baat bij therapeut X, ook echt iets voor jou!', zonder dat ze weten of die therapeut ook goed is voor deze persoon. Vraag als helper liever wat nodig is." Maar wat als de hulptroepen geregeld zijn en het ziekteproces langer duurt dan voorzien, of de situatie zelfs verslechtert? Hoelang mogen we eigenlijk op iemands steun rekenen? Wendy zegt daarover: "Je kunt gerust om hulp blijven vragen, want je mag verwachten dat de helper het antwoord geeft dat past. Oftewel: de hulpverlener bepaalt de grens, hoe lastig dat misschien ook voelt."

En kan of wil iemand niet (meer), dan weet diegene misschien wel een andere helpen de hand. Ontbreekt er een grote familie of vriendenkring, dan is de huisarts altijd een goed aanspreekpunt. Maar in deze digitale tijd biedt internet ook oplossingen. Op [regelhulp.nl](http://regelhulp.nl) – een site van de rijksoverheid – staat bijvoorbeeld wat een maatschappelijk (of sociaal) werker kan doen. Ook handig: u kunt er uw eigen gemeente aanklikken voor het hoe en wat qua hulpaanbod. Dat varieert van huishoudelijke hulp en vervoer tot informatie over mantelzorg. Niet zo digitaal aangelegd? Er is vast een (klein)kind, vriend of buur die dat wel is (en graag helpt). □

#### Meer informatie

Niet veel familie of vrienden naast de deur wonen? Naast rondvragen of bellen, kan internet een waardevolle hulpbron zijn. Er zijn diverse websites waarop hulp wordt gevraagd én aangeboden. Ook in de buurt, het zoeken en vinden kan vaak op postcode.

- ◆ [regelhulp.nl](http://regelhulp.nl) regelhulp vanuit de overheid, voor zorg en ondersteuning
- ◆ [hulpinjebuurt.nl](http://hulpinjebuurt.nl) regelt lokale match tussen hulpvraag en -aanbod
- ◆ [nivoorelkaar.nl](http://nivoorelkaar.nl) vraag, vind en help op het Nederlands vrijwilligersplatform
- ◆ [wehelpen.nl](http://wehelpen.nl) biedt ook hulp bij thema's als mantelzorg, orthopedie en dementie

#### 10 DO'S AND DON'TS

Wat (niet) te doen als iemand ernstig ziek wordt? In haar boek *Lieve Facebook-vrienden, ik heb borstkanker* schreef Caroline Griep haar persoonlijke tips:

- 1 Aandacht – berichtjes, kaarten, bloemen – is fijn, maar telefoontjes zijn dat minder. Het is niet altijd prettig om steeds hetzelfde verhaal te moeten vertellen.
- 2 Verwacht geen antwoord of bedankjes.
- 3 Als je niets weet te zeggen, niet erg. Maar begin niet over andere patiënten.
- 4 Zeg liever 'Wat heb je nodig?' dan 'Je kunt me altijd bellen'.
- 5 Vraag tijdens een bezoekje meteen wat je kunt doen: wasje draaien, oud papier meenemen.
- 6 Maak een kookrooster met een vrienden- of burengroep.
- 7 Schrijf doktersafspraken in de agenda en vraag of je kunt rijden of zult meegaan.
- 8 Blijf de patiënt betrekken bij de eigen dagelijkse beslommeringen.
- 9 Behandel de zieke gewoon als volwassene.
- 10 Besteed ook na de ziekteperiode nog aandacht aan iemand.