

Van onze coaches



Durf jij hulp te vragen?

Het viel me tijdens de laatste gesprekken weer op: hulp vragen blijkt toch lastiger dan gedacht.

Laten we één misverstand direct uit de weg ruimen. Ook als je hulp of ondersteuning inschakelt, kun je nog steeds de regie in handen hebben.

Jij bepaalt wie je waarvoor vraagt. Wat je zelf doet en wat je door een ander laat doen zodat jij energie, tijd en ruimte hebt om aan zaken te besteden die jij belangrijk vindt.

Geen mens kan alles zelf doen ondanks de maatschappelijke tendens dat iedereen zelfredzaam en onafhankelijk moet zijn. Over het algemeen vinden mensen het leuk om anderen te helpen. Toch maken we er lang niet altijd gebruik van.

Er zit een rem op hulp vragen. Het idee alleen al, om aan te geven dat je iets niet kunt, levert sommigen zweethanden op. We zwoegen en worstelen liever door en dat kost ons bakken vol energie. Of het gewenste resultaat wordt gehaald, is onduidelijk.

Zelfvertrouwen

Natuurlijk geeft het zelfvertrouwen als iets je lukt wat je voor onmogelijk had gehouden. Je hebt je grenzen verlegd en bent buiten je comfortzone getreden. Dat maakt je even heel gelukkig. Dit heb je ook nodig om jezelf als persoon en mens te ontwikkelen.

Het is de kunst om het verschil te voelen en te ervaren tussen iets zelf doen om je grenzen te verleggen en jezelf uit te dagen, en hulp inschakelen om jezelf te ontlasten. Op die manier maak je slimmer en handiger gebruik van je energie.

Als je chronische of langdurige gezondheidsklachten hebt, kamp je vaak met vermoeidheid en verminderde energie. Ook langdurige pijn 'vreet' energie. Wil je dan toch de dingen doen, die je graag wilt doen, betekent dit dat je zaken anders zult moeten organiseren. Schakel ondersteuning in waar nodig.

Drempel

Ook als het gaat om je energie handig te gebruiken, blijkt óók hier voor hulp vragen een drempel te liggen. Veel voorkomende gevoelens die daarbij in de weg staan zijn:

- Je wilt graag laten zien aan jezelf en aan je omgeving dat je het allemaal zelf wel kan. Je hebt niemand nodig. Het lukt allemaal wel. Dat je uiteindelijk uitgeput op de bank zit of ligt neem je op de koop toe.
- Als je hulp vraagt, geeft dit jou het gevoel afhankelijk te zijn en dat je zelf niets meer in de melk te brokkelen hebt. Dit vind je een naar gevoel dus begin je er maar niet aan.
- Hulp vragen geeft je het gevoel minderwaardig te zijn aan de ander, het gevoel dat je er niet meer bij hoort of dat je zielig bent. Dat wil je niet, dus stel je geen vragen en los je het zelf op.

Toch zonde als je het zover laat komen dat het echt niet meer gaat en je 'gedwongen' hulp in moet schakelen. Of dat je zoveel energie kwijt bent aan zaken, die je geen plezier of energie opleveren, dat je kwaliteit van leven achteruit holt. Meestal geef je dan je gezondheidsklachten de schuld. Dat kan anders.



Hoe houd je de regie

Hoe houd je dan de regie wel in handen terwijl je andere mensen inschakelt?

- Weet hoe je lichaam op bepaalde belasting reageert en welke zaken ervoor zorgen dat je snel herstelt.
- Van welke zaken krijg je energie en welke vind jij belangrijk om te doen? Waar haal jij je inspiratie vandaan? Heb je daar dagelijks voldoende tijd voor?
- Als je merkt dat je daar onvoldoende tijd en energie voor hebt, welke zaken wil je dan per se zelf doen en welke zaken besteed je uit?
- Ga bij jezelf na wat je tegenhoudt om mensen te vragen je met een aantal zaken te helpen.
- Wees concreet en duidelijk naar mensen toe wat je graag wilt dat zij doen.

En als er dan toch iemand is die jou alles uit handen neemt, niet naar je luistert en meer bezig is met zijn of haar eigen gevoel van eigenwaarde?

Dan is diegene gewoon niet de juiste persoon om je te ondersteunen.

Tekst Annemiek de Crom