

Begeleider, wie ben je?

Wanneer je singles en echtparen begeleidt op het zendingsveld, kunnen tal van onderwerpen ter sprake komen. Zo ook relaties, of het alleen gaan, de intimiteit, als gemis, als verlangen of als realiteit. Dat doet een beroep op je om met deze kwetsbaarheid om te gaan. Ga er maar aan staan, het is een indringend onderwerp, dat je kan raken. Want, hoe is je eigen relatie? Heb je een relatie of ben je single? En wat betekent dat voor je? Ben je gelukkig in je relatie of in het alleen gaan? Wat heb je van huis uit meegekregen op gebied van relaties en intimiteit? Wat heb je gezien tussen je ouders, wat was hun visie op relaties? Wat heb je daarin gewaardeerd en wat heb je gemist.

Deze vragen, en dan natuurlijk ook de antwoorden erop, spelen mee in hoe je de mensen die je begeleidt tegemoet treedt. Wanneer je een echtpaar begeleidt, vorm je een driehoek in de gesprekken. Kun je net zo partijdig zijn met de vrouw, als met de man en vice versa? Wanneer dat lukt, heb je een optimale ruimte waarin het echtpaar binnen veilige grenzen kan komen met hun items waar ze hulp bij nodig hebben. Als je met een single spreekt, kan je dan de passende afstand en nabijheid vorm geven? Hoe groot is jouw verlangen naar nabijheid? Of komt het je al snel te dichtbij, en houd je de mens in nood meer op afstand dan in zijn of haar belang is? Bewustzijn van dit alles, en bewust hiermee omgaan, helpt je een professionele begeleider te zijn.

Van drama naar ontwikkeling

Zendingswerkers zijn voor een groot deel hulpverleners. Ze komen mensen redden. Ze hebben een groot verantwoordelijkheidsgevoel en helpen waar ze kunnen. Daar schuilt ook een gevaar. Voor je het weet kom je in de dramadriehoek (Stephen Karpman) terecht waar je zomaar van redder aanklager kunt worden en van aanklager slachtoffer. Al snel loopt iedereen vast en kom je er niet meer uit. Deze dynamiek kan ook zomaar ontstaan tussen echtparen. De verwijten vliegen dan over en weer. En er blijven niets dan verliezers over. Van eisen of terugtrekken wordt het vitten en verstijven, destructief voor ieder. Hoe help je dan om hier uit te stappen en in de ontwikkelingsdriehoek te komen, waar ieder bij wint? Waar $1 + 1$ meer dan 2 is? Waar de dramadriehoek gekenmerkt wordt door 'klagen, beschuldigen en redden', kent de ontwikkelingsdriehoek (ook wel winnaarsdriehoek genoemd) de equivalenten 'assertiviteit, kwetsbaar opstellen en passende zorgzaamheid'. In de dramadriehoek regeert wanhoop, depressie en agressie, in de ontwikkelingsdriehoek is dat kracht, eigenwaarde en grenzen, (ook wel zelfvalidatie en zelfafbakening genoemd).

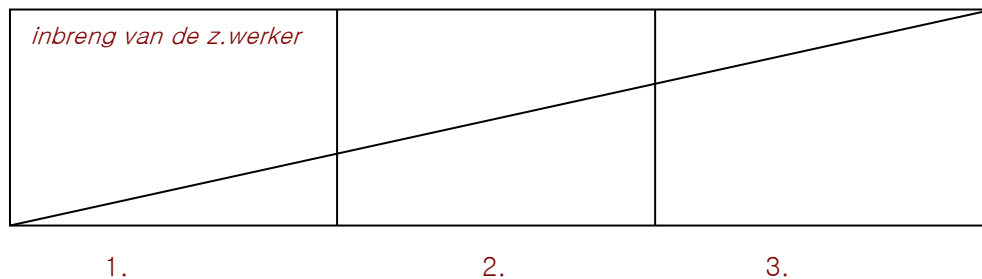
Geen oordeel, maar erkenning

Het helpt als een begeleider zich kan onthouden van oordeel. Maar hoe doe je dat? Hoe zet je je eigen voorkeur en mening opzij en hoe kan je oprecht aanwezig en uitnodigend zijn voor de ander? Hoe kan je een welkom heten aan de persoon die je om hulp vraagt? Wat daarin een belangrijk hulpmiddel is, is het geven van erkenning. Maar dat is ook makkelijk gezegd, want hoe doe je dat? Velen van ons hebben erkenning gekregen van huis uit, maar ook belangrijke erkenning gemist. Wanneer je je dat bewust bent kun je je zelf oefenen in het geven van erkenning. Erkenning kan je geven op iemands persoon, dat hij er is. Verder kan je erkenning geven op iemands pijn en lijden, de kosten die hij maakt. En op iemands inzet. Erkenning op pijn en lijden opent doorgaans de weg naar meer. Pijn, in de vorm van boosheid of schuld of schaamte, kan allesoverheersend in de weg staan

voor verdere ontwikkeling. Wanneer je daar een focus op hebt, zal je merken dat je snel vertrouwen wint en dat harten opengaan, zelfs daar waar er geen beweging mogelijk scheen. Het heeft doorgaans geen zin om erkenning op inzet te geven, wanneer er nog erkenning op pijn nodig is. Daarna heeft erkenning op inzet betekenis en helpt om mensen te versterken in hun eigenwaarde en om hun te bemoedigen door te gaan.

Ruimte geven, ruimte nemen

Interventie continuüm. (André König)



En daar zit je dan. Met dat echtpaar, dat er door heen zit. Of met die single, die zich zo alleen voelt en zo verlangt naar een arm om hem heen. Wat zeg je dan concreet en hoe open je het gesprek? En als ze dan gaan vertellen, hoe reageer je dan? Een steun in de rug is het interventiecontinuüm, dat zicht geeft op hoe je de ruimte verdeelt. Hoe geef je ruimte, hoe creëer je een welkom waarin de ander komt. Maar ook hoe help je de ander verder te vertellen door bijvoorbeeld vragen te stellen. En wanneer geef je tips of advies of leg je zelfs iets op? Belangrijk is weer het bewustzijn van wat je doet, en wanneer je het toepast. Als je als begeleider ook graag helpt en je begint met tips en adviezen, is de kans groot dat het een niet passend advies is. Als je begint met 'links' in het continuüm te gaan zitten, (je open stellen, luisteren en terugkoppelen), geef je ruimte waarin de ander kan vertellen wat er aan de hand is. Sluit je aan met doorvragen op het onderwerp, of ook er om heen vragen te stellen, dan kan je nog scherper krijgen wat er speelt. Misschien helpt het dan om wat informatie te geven. Daarmee begeef je je op het terrein waar jij meer ruimte in neemt dan de ander. Dat geldt te meer als je advies gaat geven of je mening cq. oordeel. In het uiterste geval moet je een slecht nieuws gesprek doen en/of restricties opleggen of anderszins maatregelen treffen. Dan ben je genoodzaakt en gehouden de ruimte eerst helemaal in te nemen en daarna pas je open te stellen om de ander te begeleiden om het schokkende nieuws te verwerken.