

# RED MIJ NIET

**Hoe steun je iemand  
in moeilijke tijden?**

SANNE VAN ARNHEM



# INHOUD

Voorwoord .....	9
Inleiding .....	11

## DEEL 1: REDDEN 17

Wat is redden? .....	21
Is redden hetzelfde als liefde tonen? .....	25
Elf redenen tot Nodeloos Redden .....	31
Supporter versus Redder .....	63
Deel 1 in het kort .....	65

## DEEL 2: INZICHT IN DONKERE DAGEN 67

Wat zijn Donkere Dagen? .....	69
Steunen bij stoornissen .....	77
De waarheid .....	85
De Sukkelvraag .....	89
Relativeren tijdens Donkere Dagen .....	91
Captain Obvious .....	97
Deel 2 in het kort .....	101

## **DEEL 3: JOUW BIJDRAGE AAN POSITIEVE VERANDERING** 105

Ingrediënten voor motivatie .....	111
Het ondersteunen van verandering .....	119
Succesvol vragen stellen .....	129
Stickers uitdelen .....	139
De KD-methodiek .....	143
Deel 3 in het kort .....	145

## **DEEL 4: SUPPORTERSHANDLEIDING** 149

Je bewust zijn van jouw invloed .....	157
Acceptatie van de huidige situatie .....	161
Prioriteiten stellen .....	165
Verwachtingen communiceren .....	169
Ventileren .....	175
Ontspannen .....	177
Spoed, wat nu? .....	187
Deel 4 in het kort .....	191

## **DEEL 5: DE DONKERE-DAGEN-DEAL** 195

Waarom is een Donkere-Dagen-Deal handig? .....	197
Wanneer stel je de Donkere-Dagen-Deal op? .....	201
Hoe merk je als Supporter dat het minder gaat met de Ander? .....	203
Wat kan de Ander zelf doen? .....	207
Wat kun jij als Supporter doen? (en wat vooral niet) .....	211
Flexibiliteit in de Donkere-Dagen-Deal .....	213
Aan de slag! .....	215
Tot slot .....	219
Bronnenlijst .....	223

## VOORWOORD

Ik heb Sanne leren kennen tijdens een moeilijke periode in mijn leven. Ik zat in een scheiding en voelde me meer dan een beetje wankel. Sannes natuurlijke manier van mij ondersteunen tijdens die donkere dagen – met haar compassie, luistervaardigheden en haar wijze van vragen stellen zonder te oordelen – heeft mij enorm geholpen.

Sannes aanpak toen, in het begin van onze vriendschap, dat is precies het boek dat je nu in je handen hebt. Als jij aan het zoeken bent naar handvatten om een dierbare te steunen en het gewoon even niet meer weet, blijf dan vooral lezen. Voor je het weet kom je erachter wat je precies nodig hebt. Wat mij betreft zou de wereld een veel fijnere plek zijn als we haar handelwijze allemaal ter harte zouden nemen.

David Mangene, auteur van *How to not kill yourself*

## INLEIDING

Wat je hier voor je hebt liggen is... Tja, wat is het eigenlijk? Een zelfhulpboek? Ja en nee. Een anderhulpboek? Oók ja en nee. Het is jouw handleiding om een ander zo goed mogelijk te steunen en tegelijkertijd goed voor jezelf te zorgen.

Die Ander, dat kan echt iedereen zijn. Of het nou gaat om een partner, familielid, vriend, collega, buur, kennis, minnaar of willekeurige passant, iedereen kan weleens steun gebruiken tijdens Donkere Dagen. Depressie, rouw, angst, verdriet, ziekte, een stoornis, stress en zorgen om anderen kunnen iemands dag zwaar maken. Wat hierin helpt, is steun. Maar welke steun werkt? Wanneer heeft jouw bijdrage nou een positief effect op de Ander?

De ondertitel van dit boek luidt: ‘Hoe steun je iemand in moeilijke tijden?’ Ik geef de clou alvast weg: dat doe je door een Supporter te zijn in plaats van een Redder.

Ik neem hier de vrijheid om dat toe te lichten. Open een zak popcorn en ga er maar eens goed voor zitten, want ik neem je mee naar een situatie die in het eerstvolgende Marvel-stripboek niet zou misstaan.

Hoe je er gekomen bent doet er niet toe, maar je balanceert op de rand van een klif. Onder je een kolkende, wilde zee vol angst-

aanjagende zaken. Ik noem monsters. Scheermessen. Haaien. Boze schoonmoeders. Je bent bang.

Je gebruikt al je energie om niet naar voren te vallen. Dat valt niet mee: je hebt juist vandaag heel goedkope teenslippers aan. Van die dingen uit de 1 euro-bak in de supermarkt. Ondanks jouw C-kwaliteit schoeisel lukt het je om te blijven staan, tótdat er een meeuw aan komt vliegen. Je haat meeuwen. En, zo blijkt al snel, deze meeuw haat jou minstens net zo erg. Hij vliegt met een rotgang recht op je af. Je wilt de meeuw koste wat het kost ontwijken en stapt opzij. Je goedkope slippers begeven het en je glijdt uit; schreeuwend tuimel je de kolkende brij van ellende tegemoet.

Vlak voordat je gaat ontdekken of de monsters, scheermessen, haaien óf de boze schoonmoeders jouw einde zullen betekenen, voel je twee sterke armen om je heen. Er fladdert een stuk rode stof in je gezicht en voor je het weet sta je weer boven op de klif, terug waar je was.

Naast je staat een heuse Redder; de handen in de zij en de borst fier vooruit. Met een 'graag gedaan' vliegt de Redder weg, op naar een volgende hulpbehoevende stumper. Daar sta je dan. Met je kapotte slipper, het gekrijs van de meeuw nog vers in je geheugen en onder je diezelfde vleesgeworden nachtmerrie.

En nu? Hoe dankbaar je ook bent voor de inspanningen van de Redder, er rest jou weinig anders dan hopen dat diezelfde Redder er tijdens de volgende aanslag op jouw voortbestaan wéér zal zijn.

Een Redder doet het leuk op beeld. In het echte leven (gevuld met uitdagingen waar de acties van de levensgevaarlijke meeuw bij zouden verbleken) heb je vaak meer aan een Supporter. Zo iemand

die energie krijgt van al jouw talenten. Die in jou gelooft wanneer je dat zelf níét doet. Een Supporter traint met je, is bij je winst- en verliesmomenten en staat aan de zijlijn in de zon én in de regen. Een Supporter draagt geen cape, maar een onflatteus shirt en kaplaarzen. Een Supporter loopt niet zomaar het veld op en geeft nooit ongevraagd tips en adviezen.

## **Waarom ik dit boek heb geschreven**

Hoe komt het dat je dit boek schrijft, Sanne? Ik hóór het je denken. Terechte vraag, hoor. En zonder mijn hele cv op te lepelen (want kan het jullie ook maar ene moer schelen dat ik ooit cocktails heb geserveerd in een piratenpak of kamelen hebben getemd als bijbaan?), kan ik antwoorden dat ik inhoudelijke kennis en ervaring heb rondom ‘helpen en steunen’. Zowel aan de uitvoerende, professionele kant als aan de ontvangerskant.

Een voorbeeld: ten tijde van het schrijven van dit boek kwam mijn diepgewortelde faalangst even om de hoek kijken. Hoe liefdevol ook, niet iedereen in mijn omgeving ging daar even handig mee om. Een ware inspiratiebron voor dit boek, zullen we maar zeggen. Gratis en voor niks.

En laat ik al het Nodeloos Redderschap dat ik zelf heb verricht in mijn leven ook niet vergeten; op dat gebied heb ik veel over mezelf geleerd. De keren dat ik ongevraagd advies gaf, in actie kwam en beslissingen voor een ander maakte zonder te overleggen zijn ontelbaar. Dit boek is het positieve gevolg van al mijn indrukwekkende misstappen op dat gebied.

Maar waar ik nog het meeste mee bof, is dat ik de meest inspirerende en open mensen om me heen heb, die graag hun eigen

ervaringen en tips met mij en zo ook met jou wilden delen. Ik sprak voor dit boek honderd mensen; sommigen anoniem, sommigen openbaar. Je vindt ze in de *Wandelende informatie- en inspiratiebronnenlijst* voor in dit boek.

## Opbrengst

Wanneer je een boek koopt, investeer je er geld in. Wanneer je een boek leest, investeer je er tijd in. Het is logisch dat je dan ook wat terug wilt zien, een beloning voor deze offers. Een ROI (*Return On Investment*), zouden de snelle jongens en meiden uit de financiële sector zeggen. De ROI van dit boek zal zichtbaar worden voor jou én je omgeving. Wanneer je jezelf bewust transformeert van Redder tot Supporter, levert dat wat op. Het zal frustratie, ruzie en teleurstelling schelen en zodoende energie opleveren voor alle betrokken partijen.

Wanneer je dit boek uit hebt, weet je het verschil tussen Node-loos Redden en Succesvol Steunen. Jouw dierbaren, vrienden en collega's zullen niet langer verpletterd worden door jouw liefdevolle maar o zo onhandige reddingsmanoeuvres. Je wordt een Supporter (met of zonder onflatteus shirt en kaplaarzen), die vanaf de zijlijn precies de steun geeft die nodig is om door te gaan tijdens iemands Donkere Dagen.

## Leeswijzer

Regelmatig lees ik in zelfhulpboeken hoe je het boek in kwestie moet lezen. Hoe je ermee om moet gaan. Hoe je de stof tot je moet nemen.



Ik zou willen zeggen: bedenk dat lekker zelf. Je moet al zoveel in het leven. Of je dit boek nou in één ruk uitleest, er elke dag tijdens je ochtendstoelgang een kwartiertje voor uittrekt of het in een leesclub bespreekt, doe wat voor jou werkt. Ik wil je wel vragen om het met een liefdevolle blik naar jezelf te lezen. Ik geef voorbeelden die wellicht confronterend, tenenkrommend of beide zijn. In plaats van ‘O, mijn god, wat stom, dat doe ik ook altijd!’ kun je ook denken: ‘Hé, er is dus ook een andere manier! Die ga ik eens proberen.’ Dat werkt beter, en je bent op die manier vooral aardiger voor jezelf.

Door middel van de vijf delen die dit boek bevat, transformeer je al lezende van Redder tot Supporter. Je krijgt alle do’s en don’ts voor het succesvol steunen van de mensen om je heen. Nodeloos Redden behoort voortaan tot het verleden. Meestal dan. Want het zit diep, hoor, dat Redderschap van ons. Dus ook als het onverhoopt wel gebeurt, is die liefdevolle blik naar binnen zo belangrijk. Registreer het en maak vervolgens bewust de keuze om het anders te doen. Dat is alles wat nodig is om te veranderen. Oftewel, zoals mijn motto luidt: wanneer jij verandert, verandert alles.

Superhelden trekken hun cape aan om te worden wie ze moeten zijn. Jij mag de jouwe vanaf nu in de kast laten. Papiertje erom, geurzakje ernaast, lekker laten liggen tot een feestelijk moment waarop een cape niet zou misstaan. Voor het Succesvol Steunen van de Ander heb je hem in elk geval niet meer nodig.

Je bent wie je bent en je leest op dit moment dit boek. Wat je leest, pas je op jouw eigen manier toe. Dat is alles wat nodig is om effectief te steunen tijdens iemands Donkere Dagen. Jouw eerste stap richting bewust Supporterschap is een feit. Gefeliciteerd!

# DEEL 1: REDDEN

De eerste stap is gezet. Je hebt dit boek opengeslagen en bent gestart met lezen. Het is tijd om aan de slag te gaan.

Om gelijk effectief de theorie in te duiken, deel ik een begrippenlijst met je. Hij is niet lang, maar wel heel essentieel om dit boek doeltreffend toe te passen. Aan het begin van elk deel zul je zo'n begrippenlijst vinden, aangevuld met de theorie die tot dan toe is besproken. Je zult de lijst dus zien groeien.

## BEGRIPPENLIJST

### *De Ander*

De persoon aan wie jij steun biedt/wilt bieden.

### *Redder*

Iemand die zonder overleg beslissingen neemt voor de Ander, met als doel de situatie zo snel mogelijk te verbeteren.

### *Supporter*

Iemand die de Ander steun biedt op een manier die aansluit bij de wensen en behoeften van de Ander.

Wanneer je dit boek leest, kan het helpen als zowel de Ander als jijzelf de begrippen uit dit lijstje kent. Zo kunnen jullie overleggen, elkaar feedback geven en reflecteren op jullie relatie. Het zorgt ervoor dat jullie inhoudelijk op elkaar afgestemd raken.

Ook in de voorbeelden die ik geef, zie je de begrippen ‘de Ander’, ‘Supporter’ en ‘Redder’ regelmatig voorbijkomen. Deze begrippen kunnen je helpen om de theorie toe te passen op je eigen situatie.

Annelies heeft een angststoornis. Ze werd ineens, na een heftige gebeurtenis, bang voor van alles. Maar echt van álles. Ze is bang dat de courgettes op zullen zijn in de supermarkt wanneer ze graag courgettesoep wil maken. Dus doet ze liever geen boodschappen. Annelies is ook bang dat een buschauffeur haar niet ziet oversteken. Dus zebrapaden vermijdt ze liever. Ook is ze bang dat ze een bekende tegenkomt op straat die dan met haar wil praten. En dat die persoon dan verwacht dat ze leuk doet. Dat ze zal zijn zoals vroeger. Maar dat is ze niet meer. Dus ze vermijdt plekken waar je bekenden tegen kunt komen.

Vermijden voelt beter, dus dat is de strategie. Deuren en gordijnen dicht en wachten tot het beter gaat.

Annelies’ beste vriendin, een schat van een mens genaamd Patricia, weet van Annelies’ angsten. Vorige week heeft ze thee gedronken bij Annelies op de bank. Patricia zag dat Annelies gestrest was; haar handen zaten trillend om het kopje koud geworden thee geklemd. Ze hoorde haar vertellen over de courgettes in de supermarkt, of liever gezegd: de angst voor het gebrek aan courgettes in de supermarkt. Ook vertelde Annelies iets over haar angst om bekenden op straat tegen te komen en haar angst voor zebrapaden. Patricia leefde mee en beloofde om haar beste

vriendin zo goed mogelijk te helpen. Annelies bedankte haar voor het feit dat ze langs was gekomen en naar haar had geluisterd.

Die courgettesoep, dat is iets wat Patricia kan oplossen voor Annelies; ze weet hoe ze Annelies kan redden. Ze maakt een grote pan soep van vijf liter. Ze koelt deze geheel volgens de voedselveiligheidsnorm in de koelkast en brengt hem vervolgens over in flink wat eenpersoons-tupperwarebakjes. Ze stopt de twintig met soep gevulde bakjes in haar fietstassen en fietst door weer en wind naar Annelies om deze als verrassing in haar vriezer te zetten.

Nu zou je je dingen kunnen afvragen als: heeft Annelies wel zoveel plek in haar vriezer? Of: houdt ze wel zó van courgettesoep dat ze het elke dag wil eten? Of de andere kant op: is vijf liter wel genoeg?

Allemaal goede vragen. De beste vraag is echter: zit Annelies hierop te wachten?

Of het nou één bakje courgettesoep is of twintig, Annelies zal zich er misschien beter door voelen. De kans bestaat echter ook dat zij zich er nóg rotter door gaat voelen. Want Annelies vindt het uiterst gênant wanneer iemand haar eten moet komen brengen omdat zij zich druk maakt over het gegeven dat er misschien geen courgettes zullen zijn bij de buurtsuper.

De bakjes soep zijn voor haar een representatie van het feit dat zij uiterst incapabel is. Gelooft Patricia nou óók al niet meer dat ze het aankan? Voer voor onzekerheid.

Laat me duidelijk zijn: bang zijn is niet erg. Hulp vragen mag. Hulp geven mag. Soep koken mag. Het zit hem in het initiatief, de motivatie en vooral het eindresultaat. Oftewel: nuance. Er is geen zwart-wit. Er is geen stroomschema waar je via keuze A of B naar

een plan van aanpak wordt geleid wanneer het gaat om het steunen van iemand in Donkere Dagen. Was het maar zo simpel.

Maar het jammere aan een Reddersrol aannemen zoals Patricia dat doet in de beschreven situatie, vooral als dat een val is waar je keer op keer in stapt, is dat je he-le-maal kapot bent aan het einde van de dag. Voor je het weet doe je weinig anders meer dan (spreekwoordelijk) soep rondbrengen. Terwijl je een baan hebt. Of een gezin. Of allebei. Of iets anders wat jouw energie óók zou verdienen. Blijft er voor jou, als Redder, wel aandacht en energie over?

Die nuance, dat verschil tussen redden en steunen, daar richt dit eerste deel zich op.

Wanneer pas je wat toe? Wanneer ben je een Redder en wanneer ben je een Supporter? Wat is het verschil tussen Nodeloos Redden en Succesvol Steunen?

Soms is redden hard nodig, maar vaak is het een stuk waardevoller om de rol van Supporter aan te nemen. Na het lezen van deel 1 kun je hierin gegronde keuzes maken. Jij kiest welke rol je aanneemt en hoe je deze zo effectief mogelijk invult. Het resultaat? De Ander blijft overeind, jijzelf ook en jullie relatie tot slot ook.

## WAT IS REDDEN?

Wanneer je de definitie opzoekt van het woord ‘redden’, vind je termen als ‘aan gevaar onttrekken’, ‘behouden’, ‘bevrijden’ en ‘helpen bij nood’.

Wat gebeurt er in jouw hoofd wanneer je deze termen leest? Zie je een paar gespierde benen in een blauwe legging met daaroverheen een strakke rode slip, daarboven een shirt met de letter S en om het af te maken een rode cape? Dat kan. Kijk nu eens wat dichterbij huis. Zie je een hardwerkende hulpverlener in een razendsnelle ambulance met zwaailichten? Zie je artsen die vol concentratie in een felverlichte operatiekamer samenwerken om een leven te redden? Zie je een zwaarbewapende militair die met gevaar voor eigen leven een gegijzelde familie bevrijdt? Zie je een brandweerman die, gekleed in een loodzwaar pak, een gewonde uit een brandend gebouw redt? Bij al deze mensen staat ‘redden’ in de taakomschrijving. Wanneer je in gevaar bent, zorgen zij dat je in leven blijft. Dat je wordt bevrijd. Dat je niet meer in nood bent. Je bent ze dankbaar en het zou zomaar kunnen dat je ze nooit meer vergeet.

De mensen die jou kunnen redden, plegen een interventie vanuit een specialisme dat zij bezitten en waarmee ze jou uit de puree helpen. Het is hun taak, hun missie en hun vaardigheid om ie-

mand op cruciale momenten te helpen. Wanneer er tijdsdruk is, gevaar of een andersoortige vorm van hoge nood, is het fijn dat er professionele Redders zijn. Zij kunnen een beslissing voor jou nemen op het moment dat jij dat niet kunt en redden jou. Veel professionele Redders hebben zelfs een eed afgelegd waarin ze beloven dit altijd te doen wanneer nodig. Denk aan een chirurg, die jou van je slagaderlijke bloeding afhelpt door eerst te tamponeren met bijvoorbeeld een atraumatisch verend klemmetje en hem daarna, als het nog niet over is, met een pincet en diathermie dichtbrandt. Misschien komt er zelfs een dunne dubbelgewapende prolene hechting aan te pas. Hoe dan ook, het noodgeval is voorbij na deze hulp van de arts; het bloeden is gestopt. De chirurg heeft jou gered. De kans is groot dat je hier blij mee bent. Die arts vraagt niet, terwijl jouw bloed tegen de muren sproeit met de kracht van een overactieve hogedrukreiniger: ‘Wat zou je willen dat ik nu deed?’ Neen. Deze arts ziet iets, trekt een conclusie en handelt. Binnen een paar seconden, omdat elke seconde telt.

Tijdens dat plaatsen van het atraumatisch verende klemmetje voel je geen weerstand. Je hebt geen gedachten als: hè, ik zou willen dat ik zelf mijn plan mocht maken rondom het stelpen van deze bloeding, of: nou zeg, dat mag wel wat minder dominant hè, met die dubbelgewapende prolene hechting! Want: er is sprake van leven of dood. Je bent gered, en maar goed ook.

In het dagelijks leven, en vooral als een dierbare Donkere Dagen beleeft, zou het zomaar kunnen dat je de neiging krijgt de Ander te redden. Zonder doktersjas, zonder cape en strakke rode slip over een blauwe legging, maar met vergelijkbaar gedrag. Dat wil zeggen: je krijgt informatie over een situatie, je trekt een conclusie en handelt meteen. Met alle liefde die je in je hebt ga je gelijk over

tot actie, want jij hebt immers het antwoord op de misère waar de Ander mee worstelt. Voordat de Ander met de ogen kan knippen of zelfs maar kan vragen of je iets voor diegene wilt doen, heb jij bijvoorbeeld al:

- boodschappen gedaan
- een geheel uitgewerkt stappenplan gemaakt om de situatie te verbeteren
- die vervelende baas op de Arbowetgeving geweest
- een traplift besteld
- het uitvaartcentrum gebeld
- meerdere malen advies gegeven
- de huurbaas om uitstel van betaling gevraagd
- een online datingprofiel aangemaakt
- een treinabonnement afgesloten
- jouw buurman gevraagd of hij nog openstaande vacatures heeft in zijn verpakkingsbedrijf

Zul je zien; jij werkt jezelf in het zweet en de Ander is je niet eens dankbaar. Sterker nog, als je pech hebt dan volgt er zelfs een vloedgolf aan tegenwerpingen of word je de volgende keer niet eens meer gebeld. Stank voor dank.