Naast je staan

Naast je staan

Helpen zonder jezelf kwijt te raken

Michel Peen

Naast je staan

Helpen zonder jezelf kwijt te raken

Michel Peen

Copyright © 2026 Michel Peen

Nederlandstalige uitgave

De fictieve voorbeelden in dit boek zijn geschreven om praktische situaties te verduidelijken. Namen en gebeurtenissen verwijzen niet naar bestaande dossiers.

De voorbeeldberichten en werkbladen mogen worden gekopieerd voor eigen gebruik bij de ondersteuning van een naaste. Voor andere overname of verspreiding is toestemming van de auteur nodig.

ISBN 9789465549224

Voorwoord

Er ligt een brief op tafel. Iemand schuift hem naar je toe en zegt: wil jij even kijken? Je leest mee, zoekt een telefoonnummer op of helpt een antwoord schrijven. Een week later ligt er een tweede brief. Je weet inmiddels wie de contactpersoon is. Je houdt een datum in de gaten. Voor je het weet, ben je degene geworden die het overzicht bewaart.

Misschien doe je dat voor je moeder, je partner, een vriend of een buur. Misschien heb je zelf ervaren hoe moeilijk het is om hulp te vragen. Je wilt voorkomen dat iemand anders vastloopt. Dat is een begrijpelijke reden om je handen uit de mouwen te steken. Alleen vertelt niemand je vanzelf hoe je kunt helpen zonder steeds meer verantwoordelijkheden naar je toe te trekken.

Dit boek gaat over die plek naast iemand. Over luisteren wanneer je al een oplossing in je hoofd hebt. Over samen een brief openen, zonder de rest van de middag over te nemen. Over doorvragen bij een instantie en tegelijk opletten of degene om wie het gaat nog begrijpt wat er gebeurt. Over grenzen die je het liefst niet nodig zou hebben, maar die je helpen om beschikbaar te blijven.

Je hoeft voor deze rol geen gladde prater te zijn. Je hoeft ook niet iedere regeling uit je hoofd te kennen. Je hebt meer aan aandacht, een paar duidelijke afspraken en de bereidheid om te zeggen dat je iets nog moet uitzoeken. Een zorgvuldig gestelde vraag

kan verder helpen dan een lange brief vol woorden die niemand aan de keukentafel zou gebruiken.

Ik vind dat hulp begrijpelijk moet blijven voor degene die haar ontvangt. Daarom staan in dit boek korte voorbeelden, vragen en teksten die je kunt aanpassen. Ze nemen de plaats van de ander niet in. Ze helpen jullie om een volgende stap te kiezen die bij de situatie past.

Je zult ook passages vinden over stoppen, teruggeven en hulp erbij halen. Dat hoort bij helpen. Een mens is geen onuitputtelijke voorziening. Je mag betrokken zijn en een vrije avond nodig hebben. Je mag veel van iemand houden en toch erkennen dat jij een bepaalde taak niet kunt dragen.

Lees dit boek op de manier die je nu aankunt. Als er iets dringends ligt, begin je bij dat onderwerp. Als je vooral moe bent, kun je beginnen bij het hoofdstuk over grenzen. Je hoeft de oefeningen niet allemaal te maken. Eén afspraak die werkelijk wordt nagekomen, heeft meer waarde dan twaalf mooi ingevulde bladen die in een map verdwijnen.

Michel Peen

Zo gebruik je dit boek

Dit is een praktisch boek voor volwassenen die een andere volwassene helpen in het dagelijks leven, bijvoorbeeld bij correspondentie, zorgvragen of contact met instanties. De nadruk ligt op vrijwillige ondersteuning. Voor minderjarigen, gedwongen zorg, curatele, bewind en mentorschap gelden aanvullende regels. Vraag daar gericht deskundige hulp bij. Een algemene afspraak uit dit boek vervangt die regels niet.

De situaties en namen in de hoofdstukken zijn verzonnen. Ze illustreren herkenbare vragen en zijn geen beschrijvingen van echte cliënten, familieleden of dossiers. Geen enkele uitkomst in een voorbeeld is een belofte voor een andere situatie.

Je kunt van voor naar achter lezen. Je kunt ook een onderwerp kiezen. De eerste vier hoofdstukken helpen om de samenwerking goed te beginnen. Daarna volgen overzicht, brieven, contact met instanties en afstemming met andere helpers. De laatste hoofdstukken gaan over belasting, vastgelopen contact, professionele ondersteuning en het afbouwen van hulp.

Achter in het boek staan voorbeeldberichten en werkbladen. Pas namen, feiten en afspraken steeds aan. Een voorbeeldbericht is geen kant-en-klaar bezwaar, beroep, medische toestemming of andere formele indiening. Controleer voor zulke handelingen

de actuele eisen, het juiste kanaal en de termijn. Gebruik alleen gegevens die voor het doel nodig zijn.

De juridische en organisatorische achtergrond in dit boek richt zich op Nederland. Bij feitelijke informatie staan waar nodig bronverwijzingen tussen vierkante haken. De geraadpleegde officiële informatie vind je achterin, met een controledatum. Regels, contactmogelijkheden en lokale voorzieningen kunnen veranderen. Lees bij een concrete beslissing de brief zelf en vraag advies als de gevolgen groot zijn.

Bij direct levensgevaar of een andere acute noodsituatie vraag je meteen spoedeisende hulp via 112. Een e-mail of klacht is daarvoor geen geschikte route. Voor medische klachten die niet levensbedreigend zijn, kan de huisarts of buiten kantooruren de huisartsenpost beoordelen welke hulp nodig is. [7]

Inhoud

Voorwoord....5
Zo gebruik je dit boek....7
1 Ik wil helpen maar waar begin ik....11
2 Luisteren als je wilt oplossen....19
3 Helpen zonder de regie over te nemen....27
4 Toestemming en vertrouwen....34
5 Overzicht maken dat jullie kunnen gebruiken....41
6 Samen een brief of bericht schrijven....48
7 Contact met instanties voorbereiden....55
8 Hulp verdelen met andere mensen....62
9 Grenzen voordat je helemaal leeg bent....69
10 Als het contact vastloopt....76
11 Op tijd andere hulp erbij halen....83
12 Hulp afbouwen en zorgvuldig afronden....90
Verder naast elkaar....97
Voorbeeldberichten....99
Werkbladen voor jullie afspraken....110
Als je maar weinig energie hebt....123
Bronnen en verder lezen....125

HOOFDSTUK 1

Ik wil helpen maar waar begin ik

Mila heeft aangeboden om bij haar buurvrouw Nora langs te komen. Nora zegt dat haar administratie een puinhoop is. Mila neemt een ordner mee, een pak tabbladen en een lijst met websites. Ze heeft bedacht dat ze eerst alle post op datum gaan leggen. Maar zodra ze zitten, begint Nora over een bezoek aan het ziekenhuis. De ordner blijft dicht.

Na tien minuten voelt Mila ongeduld. Er was toch een concrete taak? Nora voelt juist opluchting omdat ze eindelijk kan vertellen wat er is gebeurd. Ze zitten aan dezelfde tafel, maar hun verwachtingen lopen uiteen. Als ze dat niet uitspreken, kan Mila vertrekken met het gevoel dat ze niets heeft gedaan en Nora met het gevoel dat ze weer te veel heeft gepraat.

Een goed begin is daarom een gesprek over de hulp zelf. Wat wil iemand vandaag? Wat denk jij te komen doen? Hoeveel tijd hebben jullie? Het kost een paar minuten om dat naast elkaar te leggen. Die minuten kunnen veel misverstanden voorkomen.

Vraag wat vandaag nodig is

De zin dat iemand hulp nodig heeft, zegt weinig over de vorm. Misschien wil iemand dat je luistert. Misschien dat je een brief hardop voorleest, een

afspraak opschrijft of samen iets controleert. Soms is de vraag nog niet duidelijk. Dan helpt het om een paar kleine mogelijkheden te noemen: wil je eerst vertellen, wil je dat ik meelees, of wil je samen een plan maken?

Laat na die vraag ruimte. Je hoeft stilte niet meteen op te vullen met advies. Iemand die al maanden om hulp heen draait, heeft soms tijd nodig om te zeggen waar de schaamte zit. Dat kan iets anders zijn dan jij verwacht. Het gaat misschien niet om het bedrag op de rekening, maar om de angst dat een partner het ziet.

Vraag vervolgens wat iemand aan het einde van jullie gesprek graag bereikt wil hebben. Dat maakt de wens kleiner en herkenbaarder. Alle problemen oplossen is geen bruikbaar doel voor een middag. Weten welke brief als eerste aandacht nodig heeft, kan dat wel zijn.

Je kunt ook vragen wat iemand vandaag juist niet wil bespreken. Zo voorkom je dat één geopende envelop onbedoeld een onderzoek naar het hele leven wordt. Een afgebakend gesprek kan veiliger voelen dan een breed aanbod om overal mee te helpen.

Maak je aanbod precies

Een groot aanbod klinkt warm: je kunt altijd bij me terecht. Alleen weet niemand dan wat altijd betekent. Midden in de nacht? Ook wanneer je werkt? Voor welke problemen? Een aanbod wordt betrouwbaarder als je zegt wat je werkelijk kunt

geven. Bijvoorbeeld: ik kan woensdag een uur met je meekijken en helpen om twee brieven te begrijpen.

Dat klinkt misschien kleiner dan je betrokkenheid. Toch kan juist die duidelijkheid rust geven. De ander hoeft niet te raden of een vraag te veel is. Jij hoeft later geen belofte terug te nemen die je nooit zo ruim had bedoeld.

Noem ook wat je nog niet weet. Als je geen verstand hebt van een regeling, zeg je dat. Je kunt samen de uitleg opzoeken of een deskundige vragen. Je hoeft onzekerheid niet te verbergen achter stelligheid. Iemand kan meer hebben aan een eerlijk vraagteken dan aan een zelfverzekerd antwoord dat later niet blijkt te kloppen.

Kijk eerst naar wat er al lukt

Wie een stapel ongeopende post ziet, kijkt gemakkelijk alleen naar wat ontbreekt. Toch is er bijna altijd iets wat iemand zelf al doet. Misschien worden medische afspraken goed bijgehouden. Misschien weet iemand precies welke rekening waarvoor is, maar lukt betalen of reageren niet. Misschien is er een schrift met belangrijke namen.

Vraag hoe het tot nu toe is gegaan. Niet om te beoordelen of iemand voldoende zijn best heeft gedaan, maar om aan te sluiten bij iets dat al werkt. Een bestaand schrift verbeteren is vaak eenvoudiger dan een heel nieuw systeem invoeren. Een vaste plek voor post kan voldoende zijn om het eerste knelpunt te verkleinen.