

Gesprekshandreiking bij vraagdrempels



In dit document zijn veelvoorkomende vraagdrempels opgenomen. Vanzelfsprekend hebben mensen ook het recht om geen (informele) hulp te willen. Maar vaak is hulp best welkom maar moeten een paar drempels overwonnen worden. Naast de opsomming van drempels zijn ook suggesties gedaan hoe je het gesprek hierover aan kunt gaan.

Handig om bij de hand te hebben:

- [Tekstballonnen vraagdrempels](#)
- [Voorbeelden van informele hulp](#)
- [Informele netwerken: drie kringen](#)

Drempels m.b.t. het kunnen/willen vragen van hulp

Drempels	Suggesties om op drempels in te gaan
<ul style="list-style-type: none">o "Niemand weet het nog", de persoon met dementie wil niet dat het bekend wordt (schaamte, angst anders behandeld te worden, ...)o Privacy, "dan zien anderen hoe het hier gaat", wil geen vreemden over de vloer, gaat anderen niks aano Ieder huisje zijn kruisje, zo ben ik niet opgevoed, dat vraag je niet, dat is mijn rol/taako Zelf de regie willen houden, "dan nemen ze het over", bemoeieniso "Dat wil de hulpvrager niet - die wil alleen door mij geholpen worden", "er kunnen alleen vertrouwde (bekende) mensen met de hulpvrager omgaan", "ik vertrouw dat een ander niet toe"o Ze doen het toch niet zoals ik het wil, ik doe het beter (en dan kan ik er niks van zeggen)o "Ik kan niks terugdoen"o Wil niet afhankelijk zijn, zo lang mogelijk zelfstandig zijno Heb het altijd zelf gedaano Niet durven te vragen, te trots, schaamte, onzekerheid, niet zielig willen zijno Zo zwaar belast dat geen energie om uit te zoeken, korte termijn denkeno Voelt zich geen "mantelzorger", niet kunnen/willen onderkennen hoe het eraan toe is met de zorgvrager e/of de mantelzorger	<ul style="list-style-type: none">o Wanneer mensen weten wat er speelt, al is het maar een beetje, dan is er sneller begrip. Maar ook zal iemand sneller spontaan hulp aanbieden.o Bij welk type klussen spelen deze bezwaren niet/minder?o (provocatief) "Ja, dan zit er niets anders op dan lekker in je uppie door te modderen en die twee mensen die je al helpen verder over te belasten (net als jezelf). Dan houd je het dus nog maar een half jaar vol."o Zou je jouw gevoelens of drempels kunnen bespreken met degene die jou hulp aanbiedt?o Heb jij weleens iemand anders geholpen die in een lastige situatie zat? Hoe heb jij dat ervaren? Wilde jij iets terug krijgen? Vond jij de ander 'zwak'?o Soms kun je best iets terugdoen, bijvoorbeeld door een ander een luisterend oor te bieden. Of vindt iemand het juist heel fijn om met jou iets samen te ondernemen, omdat die persoon zelf wel wat gezelschap kan gebruiken. (zie Voorbeeld)o Onder welke omstandigheden is het makkelijker om hulp te vragen? Helpt het als iemand anders (bijv. een dochter, of een kennis) eerst eens polst of de persoon die je in gedachten hebt misschien wil helpen?o (bij overbelasting) "Ik schrik van je antwoord. Dan is het toch eigenlijk 5 voor 12. Je zit volgens mij al in het ploeterstadium, terwijl je het nog zo graag langer vol wilt houden en jezelf eigenlijk wat ruimte gunt. Wat heb je nodig om het uit te zoeken? Zou iemand (een vriendin?) je daarbij kunnen helpen of dat voor jou kunnen doen?"o (bij overbelasting /ontkenning van situatie): stel voor om een keer aan de hand van BordjeVol goed naar de situatie te kijken

Gesprekshandreiking bij vraagdrempels



Drempels m.b.t. wat voor hulp je kunt/wilt vragen

Drempels

- o "Weet niet wat ik vragen kan"
- o "Dat vraag je toch niet?"
- o Niet bewust van wat hij/zij allemaal doet (en dat dat eigenlijk teveel is). Zelfoverschatting
- o Met name dingen vragen die ik wel kán, is lastig. Waarom doe ik het dan niet zelf. Menevsnappen niet dat het totaal teveel is. Onbegrip. Denken ze dat ik lui ben.
- o Het is mentaal heel zwaar – daar kan iemand niet mee helpen

Suggesties om op drempels in te gaan

- o Bij wellicht kun je eens beginnen met die kleine klusjes die je al heel lang wil doen maar nooit doet. En die je heel veel opluchting geven en die eenmalig zijn en niet heel persoonlijk.
- o Zou je het erg vinden als een ander jou dat zou vragen? Zo ja, wat zou je wel acceptabel vinden?
- o Stel voor om een keer aan de hand van [BordjeVol](#) te kijken welke dingen energie geven en vreten.
- o Als je duidelijk bent waarom je graag hulp wilt en tevens aangeeft dat je je er een beetje voor schaamt, maakt je soms voor een ander sympathiek.
- o Vergeet niet dat je anderen niet de kans geeft om jou te helpen omdat je het zelf blijft doen, terwijl een ander zich misschien zelf een toffe peer vindt, juist omdat hij/zij jón kan helpen
- o Ik begrijp dat je je eenzaam voelt in dit proces. Soms Bieden mensen ook gewoon een luisterend oor aan of een gesprek. Ook zijn er misschien wel mensen die in dezelfde situatie zitten en dicht ook eenzaam en niet geholpen voelen. Die kun je soms ook vinden

Drempels m.b.t. wie je hulp kunt/wilt vragen

Drempels

- o Iedereen heeft het zelf al zo druk
- o Ik wil een ander niet lastigvallen
- o Ik kan die persoon niet opnieuw vragen – heeft al genoeg voor mij gedaan
- o Ze zeggen wel dat ze willen helpen, maar als je het dan vraagt, dan willen of kunnen ze het niet
- o Ze weten niet hoe je om moet gaan met iemand met dementie
- o Ze zijn niet (meer) betrokken – mensen haken af
- o Het interfereert met onze (vriendschaps-)relatie en dat wil ik niet
- o Ze zien dat ik nog dingen zelf kan dus vinden ook dat ik het zelf moet doen
- o Het interfereert met onze (vriendschaps-)relatie en dat wil ik niet
- o Het gaat dan alleen nog over de zieke / ziekte, dat wil ik juist niet in relatie met anderen
- o Angst voor afwijzing
- o Ken niemand die mij wil/kan helpen, heb geen netwerk (onterecht??)

Suggesties om op drempels in te gaan

- o Gebruik het model [Informeel netwerken: drie kringen](#) en achterliggende tools/informatie
- o Mensen willen vaak best iets voor je doen. Zeker als het iets is dat zij zelf leuk vinden of goed in hun leven past. Zullen we eens kijken aan de hand van "[Ja, graag](#)" kaarten?
- o (Als 1 persoon (te) vaak gevraagd) Ja, juist omdat je je realiseert dat je iemand al zo vaak hebt gevraagd kan het een slim plan zijn om je netwerk wat uit te breiden, zo kun je je verzoeken over meerdere mensen spreiden.
- o Het is altijd slim om echt op de man af te vragen of iemand zich overvraagd voelt door jou/ dan weet je dat tenminste.
- o Wanneer je 'nee' te horen krijgt dan weet je waar je aan toe bent. Helemaal wanneer iemand een reden erbij geeft. Wie weet kan iemand het zelf niet, maar weet hij/zij wel iemand in de omgeving die hij voor je kan vragen
- o Je moet je altijd realiseren dat als je vraagt mensen ook Nee mogen zeggen. Sterker nog, dat zou je eigenlijk in je vraag in moeten lassen.
- o Het kan handig zijn om áls mensen hulp aanbieden deze meteen concreet te maken/door te vragen. 'Wacht even ... meen je echt dat je me wilt helpen? O wat fijn! Zou je me kunnen vertellen waar je dan aan zit te denken? en wanneer zou dat kunnen?'

Gesprekshandreiking bij vraagdrempels



Hoe kunnen we het beste concreet afspreken? Zal ik bellen of mailen?

- o Hmm, je wil daarmee helpen, maar ik vermoed dat ik bij dit nodig zal hebben, zou je dat ook willen doen? Of wil je eens meedenken hoe ik daarvoor iemand kan vinden?
- o Zijn er klussen waarbij geen kennis van dementie nodig is? Of is het mogelijk dat je hen een soort korte intro geeft over hoe je moet omgaan met? Hoe deed je dat vroeger met de oppas van de kinderen?
- o Oef, dat lijkt me heftig dat anderen iets vinden ten opzicht van jouw leven, terwijl je juist opzoek bent naar wat support en ondersteuning. Hoe zou je begripvolle mensen om je heen kunnen verzamelen
- o Hoe/zou het mogelijk zijn om een (vriendschaps-) relatie te combineren hiermee?
- o Je moet je altijd realiseren dat als je vraagt mensen ook Nee mogen zeggen. Sterker nog, dat zou je eigenlijk in je vraag in moeten lassen. Hoe kan je voor jezelf zorgen dat je je minder kwetsbaar daarin op hoeft te stellen?
- o Kan het een helpend idee zijn dat mensen hulp bieden afwijzen maar daarbij jou als men niet afwijzen?
- o (provocatief) Ja, dan zit er niets anders op dan lekker in je uppie door te modderen en die twee mensen die je al helpen verder over te belasten (net als je zelf). dan houd je het dus nog maar een half jaar vol.