

## **Wat helpt?**

“*Wat zou je helpen dan?*” Ik was even stil van deze vraag uit onverwachte hoek. Dat gebeurt me niet vaak dat iemand naar mij vraagt. Het gaat meestal over ons vlindertje: hoe het met haar gaat, wat voor haar de juiste zorg is, of de behandeling voor de gedragsproblemen helpt. Indirect gaat het soms dan ook over ons, de rest van het gezin. Maar het gebeurt niet vaak dat zo'n vraag over de anderen in het gezin zo direct wordt gesteld.

Want de zorg en hulp rondom een zorgintensief kind richt zich primair op het zorgintensieve kind zelf. Daar gaan alle gesprekken over, daar richt alle aandacht zich op. Als ouder kun je je eigen zorgen en verdriet lang niet altijd kwijt. En uit een onderzoek van het Nederlands Jeugd Instituut naar de ondersteuningsbehoefte van ouders blijkt dat ouders ook niet zo snel hulp vragen. Er leeft veel verborgen verdriet bij hen. Verdriet wat niet altijd de ruimte krijgt om er even te zijn. Brussen zijn vaak al helemaal niet in beeld. Maar af en toe die vraag is zo welkom.

Dus wat helpt?

Een verkennende vraag stellen (“hoe sta je er op dit moment in?” “Hoe liep jouw week deze week?”) in plaats van de algemene vraag “Hoe gaat het?”

Als ik boos word, niet op de boosheid reageren maar me vragen wat me zo zwaar valt vandaag.

Niet alleen naar mijn gehandicapte dochter vragen, maar ook hoe mijn zoon daar nou mee omgaat. Beter nog: dat eens aan hem zelf vragen.

De gedragsdeskundige die als we samen een filmpje van mijn dochter bekijken verzucht: “En dit gedrag is dus heel zwaar voor jou”.

Mijn schoonzus die zegt: “Ik ruim wel even op, ga jij maar even zitten.”

Een blog van Lotje&co lezen, omdat de verhalen zo herkenbaar zijn en je je dan niet meer zo eenzaam voelt.

Dat helpt.

En het moet niet onderschat worden hoe belangrijk juist deze blijken van erkenning zijn.

© Leontien Sauerwein