

Inspiratie over vraagverlegenheid, verzameld door **welshelpen**

“Het gaat nog best ...”

“Ik kan niks terugdoen.”

“Ik doe het graag op mijn manier.”

“Iedereen om ons heen is ook oud”

“Anderen hebben het ook druk”

“Ik schaam me.”

Hulp vragen is lastig

“Wie/wat kan ik vragen?”

“Dat wil mijn partner niet.”

“Mijn privacy ...”

“Ik denk er niet aan ...”

“Het kost me meer dan het oplevert.”

“Ik wil het zelf doen.”

Over vraagverlegenheid

Dit document beschrijft veelvoorkomende twijfels en bedenkingen rondom hulp vragen. Daarnaast worden redenen benoemd waarom mensen wél hulp gaan vragen.

Inhoudsopgave

Bedenkingen en suggesties met betrekking tot:

• geen hulp kunnen of willen vragen	-	-	-	-	-	3
• niet weten wat voor hulp te vragen	-	-	-	-	-	4
• niet weten wie om hulp te vragen	-	-	-	-	-	5

Bijlage

- Voorbeelden van informele hulp

Kunnen en willen vragen van hulp

Hulp vragen kan om veel redenen lastig zijn voor iemand. Sommige mensen willen niet laten zien wat er achter de voordeur speelt. Anderen voelen de (zorg-)taken die zij hebben als hun persoonlijke plicht. En zo zijn er nog veel meer bezwaren.

Bedenkingen

- **Schaamte of angst:**
"Niemand weet het nog." Deze drempel wordt vaak genoemd bij dementie.
- **Privacy:**
"Dan zien ze hoe het hier gaat."
- **Ieder huisje zijn kruisje:**
"Zo ben ik niet opgevoed."
"Dat vraag je niet."
"Dat is mijn eigen rol/taak."
- **Eigen regie:**
"Dan nemen ze het van me over."
"Ik hoef die bemoeienis niet."
- **Vertrouwen:**
"De hulpvrager wil alleen door mij geholpen worden."
"Ik doe het beter."
"Dan kan ik er niks van zeggen."
- **Zelfstandigheid:**
"Ik kan niks terug doen."
"Ik heb het altijd zelf gedaan."
"Ik wil het zo lang mogelijk zelf kunnen doen."
- **Te zwaar belast:**
"Ik heb geen tijd om dat allemaal uit te zoeken hoor."
- **Overschatting van belasting:**
"Het valt allemaal wel mee."
"Ik voel me helemaal geen mantelzorgger."



Suggesties

- **Schaamte of angst:**
"Wanneer mensen om je heen weten wat er speelt (al is het maar een beetje) dan is er meer begrip. Mensen zullen dan ook eerder bereid zijn te helpen."
- **Privacy en ieder huisje zijn kruisje:**
Als eerste insteek: "En wat als er iets met jou gebeurt en jij het zorgen (tijdelijk) niet kunt doen? Of als jij opbrandt? Je zou niet de eerste zijn..." Daarna eventueel provocatieve aanpak: "Ja, dan zit er niets anders op dan lekker in je uppie door te modderen en die twee mensen die je al helpen over te belasten. Dan houd je het nog maar een half jaar vol."
- **Eigen regie en vertrouwen:**
"Zou je jouw gevoelens of drempels kunnen bespreken met degene die jou hulp aanbiedt?"
- **Afhankelijkheid:**
"Heb jij weleens iemand anders geholpen die in een lastige situatie zat? Hoe heb jij dat ervaren? Wilde jij iets terug krijgen? Vond je de ander 'zwak'?"
"Soms kun je best iets terug doen, ... (geef voorbeelden die bij de persoon passen)"
- **Te zwaar belast:**
"Ik schrik van je antwoord. Je wilt het zorgen graag volhouden maar je bent nu al zwaar belast. Zou het helpen om in beeld te brengen wat jou energie geeft en kost? En zo toch vooruit te kijken? Kan bijvoorbeeld een vriend(in) daarbij helpen? Misschien zijn er meer mogelijkheden dan je denkt."
- **Ziet lasten niet:**
Stel voor om bijvoorbeeld aan de hand van BordjeVol of een ander instrument goed naar de situatie te kijken.
- **Algemeen:**
"Bij welk type klussen spelen deze bezwaren minder? Onder welke omstandigheden is het makkelijker om hulp te vragen? Helpt het bijvoorbeeld als iemand (bijv. een dochter of kennis) eerst nagaat of de persoon die je in gedachten hebt wil helpen?"

Wat voor hulp je kunt vragen

Een vraag formuleren kan erg moeilijk zijn, vooral als je zelf nog niet goed inziet waar anderen mee kunnen helpen. Soms denken mensen dat je echt alleen urgente dingen kunt vragen. Terwijl een beetje ondersteuning bij andere dingen ook verlichting kan geven.

Bedenkingen

- **Geen idee wat te vragen:**
"Ik weet niet wat ik kan vragen."
"Dat vraag je toch niet?"
- **Hulpvraag past niet bij de helper:**
"Ze zeggen wel dat ze willen helpen, maar als je het dan vraagt dan willen of kunnen ze niet."
- **Bang voor onbegrip:**
"Dat vraag je toch niet?"
"Dingen vragen die ik kan is lastig, waarom doe ik het dan zelf niet?"
"Dan denken ze dat ik lui ben."
- **Denken dat anderen niet kunnen helpen:**
"Het is mentaal heel zwaar, daar kan niemand me mee helpen."
- **Bang dat het meer kost dan oplevert:**
"Voordat ik het heb uitgelegd, heb ik het allang zelf gedaan."



Suggesties

- **Geen idee wat te vragen:**
"Hulp kan veel breder zijn dan je misschien denkt."
"Je kunt ook iemand vragen om iets samen te doen. Vele handen maken licht werk. En het is ook gezelliger."
Laat de voorbeelden in dit document zien of bied de methode BordjeVol aan om het beeld te verbreden.
- **Hulpvraag past niet bij de helper:**
"Probeer eens hulp te vragen bij dingen waarbij iemand zelf kan kiezen wanneer hij/zij dat doet."
"Draai het eens om: vraag mensen die betrokken zijn wat zij zouden willen doen."
"Maak een netwerk op huppla.nl, dan geven mensen zelf aan wat ze willen doen."
- **Bang voor onbegrip:**
"Als je duidelijk uitlegt waarom je om hulp vraagt en toegeeft dat je er een beetje voor schaamt begrijpt de ander dat vast wel."
"Veel mensen willen best helpen maar weten ook niet of jij dat wel wilt of wat wenselijk is."
"Zou jij het zelf vervelend vinden als een ander dat aan jou zou vragen?"
- **Denken dat anderen niet kunnen helpen:**
"Veel mensen voelen zich gesteund als iemand met hen meedenkt in de beslissingen die je moet nemen. Een "meedenker". Heb je daar al eens aan gedacht?"
"Ik begrijp dat je je eenzaam voelt in dit proces. Soms willen mensen ook juist een luisterend oor bieden of een goed gesprek. Dat helpt ook."
- **Bang dat het meer kost dan oplevert:**
"Misschien is dat een eerste keer zo. Maar als je mensen iets meer betreft, voelen ze dat vanzelf beter aan. En soms is samen doen makkelijker dan iets uit handen geven."

Wie je om hulp kunt vragen

Ook als je in beeld hebt wat je zou willen vragen, is het moeilijk om daadwerkelijk die vraag te stellen. Wie kan je vragen? Hebben mensen wel tijd om daarbij te helpen? Wat als ze het niet willen?

Bedenkingen

- **De ander niet willen lastig vallen:**
"Iedereen heeft het zelf al zo druk."
"Ik kan die persoon niet nog een keer vragen, die heeft al zoveel gedaan voor mij."
- **Afwijzing:**
"Ze zeggen wel dat ze willen helpen, maar als je het dan vraagt dan willen of kunnen ze niet."
- **Klein (lokaal) netwerk:**
"Ze zijn niet (meer) betrokken."
"Ik heb niemand die ik kan vragen."
- **Angst voor verandering relaties:**
"Dat kan onze (vriendschaps)relatie beïnvloeden en dat risico wil ik niet lopen."
"Het gaat dan alleen nog over de zieke/ ziekte, dat wil ik juist niet met anderen."
- **Moeite met zorgsituatie:**
"Ze weten niet hoe ze om moeten gaan met mijn naaste (bijv. bij dementie of NAH)"

"Iedereen heeft het zelf al zo druk."



Suggesties

- **De ander niet willen lastig vallen:**
"Vraag eens aan de ander wat hij/zij ervan vindt."
"Vraag dingen die afgebakend zijn en waarvan mensen zelf kunnen aangeven wanneer ze dat willen doen."
"Zijn er dingen waarbij je het nuttige en het aangename kunt combineren? Bijvoorbeeld samen in de tuin werken of de ramen wassen?"
- **Afwijzing:**
"Mensen willen vaak best iets voor je doen, zeker als het iets is dat zij zelf leuk vinden of iets waar ze voldoening uit kunnen halen."
"Maak een netwerk op huppla.nl, dan geven mensen zelf aan wat ze willen doen."
"Zie de afwijzing niet als persoonlijk. Mensen moeten altijd 'nee' kunnen zeggen. Vraag of iemand liever helemaal niet wil helpen of dat het deze keer niet uitkomt. Dan is het voor jezelf ook duidelijk."
- **Klein (lokaal) netwerk:**
"Misschien kun je je netwerk uitbreiden. Op wehelpen.nl staan bijvoorbeeld mensen die graag iets voor of met een buurtgenoot doen."
"Hoe was jullie relatie voorheen?"
- **Angst voor verandering relaties:**
"Kun je de vriendschap combineren met een beetje ondersteuning? Bijvoorbeeld door dingen samen te doen die jouw taken verlichten?"
"Geef zelf aan dat je het ook graag over andere dingen dan de zorgsituatie hebt. Dat geeft de ander ook ruimte."
- **Moeite met de zorgsituatie:**
"Zijn er mensen uit de (voormalige) sociale kring van jouw naaste die in een nieuwe vorm verbonden willen blijven? Bijvoorbeeld door iets met jouw naaste te doen zodat jij er even tussenuit kan?"
"Bedenk eens een aantal concrete dingen die voor jouw naaste fijn zijn. Dat kun je aan de vrienden voorstellen. Iets samen doen is vaak makkelijker dan alleen langskomen."

Inspiratie informele hulp

Hieronder vind je een aantal voorbeelden van informele hulp, zowel voor de mantelzorger of voor de zorgvrager zelf. Wellicht zie je dat er veel verschillende vormen van hulp mogelijk zijn. Sommige dingen voelen niet eens als hulp - zoals gezelschap of samen eten - maar bieden wel verlichting. En zorgen voor verbinding.



Huishouden

Afwassen, stofzuigen, strijken, de was doen, opruimen, vuilnis/container buitenzetten, ramen wassen, papier/glas wegbrengen, grote schoonmaak, bed verschoneren, zolder of berging opruimen, schoonmaken, planten water geven, koelkast soppen.



Eten

Avondeten brengen, samen eten, samen koken, boodschappen doen, ontbijt of lunch maken, koelkast controleren, oud eten weggooien, bij hulpaanbieder eten.



Boodschappen (samen) doen

Apotheek, supermarkt, bibliotheek, bakker, schoenmaker, drogist, (zware) boodschappen (samen) doen, boodschappenlijstje maken, boodschappen online bestellen.



Gezelschap: buiten

Wandelen in de buurt, wandelen in de natuur, samen fietsen, iets drinken op een terrasje, naar museum, naar oude vertrouwde plekken, naar specifieke plekken zoals begraafplaats, gaan vissen, buiten sporten zoals hardlopen of fietsen.



Gezelschap: binnen

Samen TV kijken, samen lezen of voorlezen, bord of kaartspelletjes spelen, er gewoon zijn of komen oppassen, blijven overnachten, samen koffie of thee drinken, samen lunchen of avondeten, of gewoon even langskomen.



Winkelen/kleding

(samen) kleding kopen, door winkelstraten wandelen, knoop aanzetten, kleding herstellen



Hulp in de tuin

Grasmaaien, snoeien, harken, onkruid wieden, nieuwe plantjes kopen, sneeuwruimen, zaaien en planten, onderhoud schutting, sproeien, tuin winterklaar maken, bestraten.



Administratie

Helpen post sorteren/bijhouden, uitleg geven over formulieren/regelingen, (samen) formulieren invullen, toelages aanvragen, zorgverzekering, belastingen, instanties bellen, (gemeentelijke) voorzieningen regelen, juridische zaken, energie.



Telefoon, computer en internet

Online zaken aanvragen of opzoeken, online formulieren invullen, passende apps of programma's zoeken en/of installeren, helpen met gebruik telefoon of computer, nieuwe telefoon of computer kopen, computer opschonen of installeren.



Vervoer

Brengen of halen, meegaan naar afspraak, meegaan met het OV, mee gaan met de fiets, brengen naar het ziekenhuis of huisarts, kinderen van/naar school.



Onderhoud vervoersmiddelen

Auto naar garage, auto wassen, onderhoud scootmobiel, fietsband plakken, fiets maken, fiets naar fietsenmaker brengen, winterbanden verwisselen.



Muziek

Samen thuis naar muziek luisteren, samen muziek maken, naar concert gaan, liedjes van vroeger zingen, (samen) nieuwe muziek kopen.



Oefenen/trainen

Oefenen met fysieke bewegingen zoals traplopen of fietsen, geheugentraining, samen bekende dingen doen, liedjes zingen, geheugenspelletjes spelen, over vroeger praten, spraakoefeningen doen.



Hulp voor de zorgvrager

Hulp met opstaan en aankleden, hulp met het eten, hulp met wassen, overnachten, er gewoon zijn of oppassen, overnemen mantelzorgtaak voor avond, dag, weekend of vakantie, mee naar afspraken, samen oefeningen doen met zorgvrager.



Persoonlijke verzorging zorgvrager

Haren doen, nagels knippen, nagels lakken, opmaken, scheren, kleding uitzoeken.



Oogje in het zeil houden

Kijken of gordijnen open/dicht gaan, kijken of verwarming aan/uit is, kijken of ramen open of dicht zijn, dag(-deel) aanwezig zijn, koelkast controleren, belcirkel.



Kleine klusjes

Klok verzetten, thermostaat instellen, zilver poetsen, gebruiksaanwijzing uitleggen, batterijen vervangen, lampje vervangen, kleine reparaties doen, kleding repareren, grofvuil wegbrengen, spullen sjouwen.



Feestelijkheden

Verjaardagsfeestje regelen, kerstboom kopen, kerstboom op-/ aftuigen, viering andere religieuze feestdagen, kadootjes kopen verjaardag (klein)kinderen, (samen) taart bakken of traktaties maken, huis versieren, boodschappen voor feest doen.



Onderhoud woning

Goot leeghalen, kamer witten, dingen repareren, schilderwerk doen, houtwerk schoonmaken, aanpassingen aan inrichting, vloer leggen, elektra aansluiten, schilderijen of lijstjes ophangen.



Huisdieren

Hond uitlaten, hok schoonmaken, naar de dierenarts, dier verzorgen, (vakantie-) oppas huisdier, spelen met huisdier, voeren.



Kinderen

Van en naar school brengen, helpen met huiswerk, oppassen, regelingen school, traktatie maken.