

# Het effect van geholpen worden op ons zelfbeeld

**Hoe denken we over onrecht, onheil en ongeluk? En hoe beïnvloedt dat ons denken over hulpverleners? En wat doet hulp krijgen met ons zelfbeeld? Het waren dit soort vragen die me in het laatste deel van mijn studie psychologie bezighielden. Over hulp die je wel of niet krijgt; die je wel of niet vraagt; van professionals (formele hulp) of uit de eigen omgeving, gegeven door familie, vrienden en buren (informele hulp).**

Vraag je hulp? En wordt die dan ook echt geboden? Of krijg je hulp aangeboden terwijl je er helemaal niet om vroeg? Als het om je zelfbeeld gaat, blijkt het ertoe te doen. Je zelfbeeld – hoe positief of negatief je denkt over jezelf – kan makkelijk een knauw krijgen, met name als je hulp accepteert (zie kader over zelfbeeld). Er lijkt dus wat te zeggen voor hulp weigeren.

## Eigen boontjes doppen

Misschien doen mensen zichzelf ernstig tekort door hulp te weigeren en daarmee zo hard voor zichzelf te zijn. We leven echter in een maatschappij waar ons geleerd is zoveel mogelijk de eigen boontjes te doppen. Dat is niet alleen economisch gunstig, maar komt ook ons zelfbeeld ten goede, zo blijkt uit onderzoek. We hebben ons dan weerbaar opgesteld én hebben gewonnen, zo zien we onszelf. We zijn er sterker uitgekomen, vinden we zelf. We ervaren veerkracht en een gevoel van trots. Daar staat natuurlijk tegenover dat er genoeg verhalen zijn van mensen die deze eigen boontjes achteraf toch niet helemaal wisten te doppen. Zeker bij kanker is die opgave behoorlijk. Niet voor niets wordt juist deze mensen de nodige hulp aangeboden, zowel formele als informele. Weliswaar vindt de omgeving dat we de nodige zaken zelf moeten zien op te lossen, maar de omgeving vindt ook dat kanker een wel erg zwaar lot is en dat hulpverleners dan wel degelijk gelegen komt. Rest wel

de vraag hoe die hulp dan vormgegeven moet worden, met name wanneer we een negatief effect op het zelfbeeld willen vermijden.

## Formele hulp

Bij hulp uit de formele - dus professionele - hoek hangt het effect op het zelfbeeld af van de aard van de hulp. Als het voor alle mensen overduidelijk is dat de professional een echte expertise aanbiedt, dan blijkt ons zelfbeeld niet of nauwelijks te worden geraakt. Niet veel mensen gaan minder over zichzelf denken van een behandeling door de tandarts. Ook voor de KNO-arts ligt het vrij simpel. Deze heeft, naar het idee van de patiënt, een dusdanige expertise dat de patiënt deze hulp direct zal accepteren zonder dat het een negatief effect heeft op het zelfbeeld. (Dit staat los van het negatieve effect op het zelfbeeld dat de 'diagnose kanker' kan hebben.)

Voor sommige andere professionals zal het erom hangen, zeker als de patiënt de expertise niet volmondig erkent. Het kan ertoe leiden dat de hulp van bijvoorbeeld een psycholoog, maatschappelijk werker, diëtist of oncologisch verpleegkundige toch een negatief effect op het zelfbeeld veroorzaakt. Het staat buiten kijf dat een diëtist zeer nuttige 'adviezen' kan verstrekken. Toch kan het erom spannen als de patiënt niet bij voorbaat overtuigd is van de expertise.

De diëtist kan zich beter bij voorbaat rekenschap geven van het effect op het zelfbeeld: Hoe breng ik de adviezen zonder dat de patiënt zich als een jongeling de les gelezen voelt? Ik moet terugdenken aan een conditietrainer die mij bij de eerste training (in de duinen) vertelde dat ik eigenlijk opnieuw moest leren lopen. Ik heb hem nooit meer serieus genomen en haakte daarom snel af. Of wat te denken van alle ‘wijsneuzen’ die ons vertellen dat we meer moeten bewegen, terwijl je al nooit stilzit. Wat ik hiermee wil zeggen is dat de gekozen woorden en de wijze van benaderen er altijd toe doen. Ook de professional doet er goed aan het zo aan te pakken dat de patiënt het gevoel blijft houden de regie te hebben en als ervaren en volwaardig volwassene te worden erkend. Wie al een leven lang heel succesvol lekkere maaltijden op tafel heeft getoverd, kan behoorlijk kriegelig worden van een belerende ‘basiscursus gezond eten’.

### Informele hulp

Familie, vrienden en burens bieden informele hulp. Zij kunnen maar zelden terugvallen op de expertise van de professional. Ook mensen die het lot zelf eerder hebben ondergaan (lotgenoten en ervaringsdeskundigen) worden niet snel gezien als experts van wie de hulp gemakkelijk wordt aanvaard. Nog méér dan voor de professionals geldt dat familie, vrienden en burens het moeten hebben van een subtiele aanpak: Hoe zorg ik ervoor dat degene die ik hulp verleen geen verlaagd zelfbeeld aan mijn hulpverleners overhoudt? Ofwel, dat diegene zich niet schuldig en minder waard gaat voelen? Dat diegene niet het idee krijgt bij mij definitief in het krijt te komen staan, dus zonder dat daar nog iets tegenover gesteld kan worden?

### Gevraagd of ongevraagd

Bij familie, vrienden en burens speelt trouwens ook nog iets anders. Daar speelt - sterker dan bij professionals - mee of de hulp gevraagd of ongevraagd is. Ga er maar vanuit dat ongevraagde hulp vrijwel nooit meteen goed gaat landen. Voor het zelfbeeld is het ongevraagd krijgen van hulp fnuikend, al is de ontvanger zich daar maar zelden van bewust. Ernaar vragen kan een misleidend beleefd ‘dank je wel’ opleveren. Het is zaak om je hier als hulpverlener goed bewust van te zijn. Betekent dit dat informele hulp nooit ongevraagd mag gebeuren? Als we dat zelfbeeld heilig verklaren, dan is dat inderdaad het geval. Echter, we weten

allemaal dat er weleens situaties zijn die de omgeving ‘verplichten’ om toch maar ongevraagd hulp te bieden. En dan maar hopen dat de voordelen van die hulp achteraf groter bleken dan de nadelen voor het zelfbeeld. En dat ook de hulpontvanger dat achteraf zal erkennen. En hoe zit het dan met gevraagde informele hulp? Wie meent dat de ontvanger met die gehonoreerde hulp vast heel erg blij zal zijn, en dat het géén effect op het zelfbeeld zal hebben, moet ik teleurstellen. Zelfs die hulp kan een negatief effect op het zelfbeeld hebben. De les die hieruit getrokken moet worden, is dat niet ingaan op de hulpvraag evengoed overwogen moet worden. Wat niet wil zeggen dat die hulp dus niet geboden moet worden; het gaat er hier om die afweging niet te vergeten. En dan ook in dit geval maar hopen dat de gemaakte keuze goed uitpakt.



### Hoe het beste hulp te geven

Iemand met een positief zelfbeeld zal altijd ook een gevoel van autonomie (onafhankelijkheid, zelfstandigheid) hebben. Hulpverleners kan ertoe leiden dat juist dit gevoel van autonomie onder druk komt te staan. De hulpkrijger voelt zich dan afhankelijk van een of meer anderen gemaakt, wat weer andere negatieve gevoelens kan opwekken, zoals: zich onveilig voelen, zich verloren voelen, zich overgeleverd voelen aan toeval en kwade krachten. Die gevoelens kunnen zeer diep ingrijpen. Daarom komt het er bij hulpverleners op aan te borgen dat de hulpkrijger minstens het gevoel blijft houden de regie te hebben. Soms is dat niet mogelijk, zoals wanneer een patiënt onder narcose moet voor een operatie.



### Ons zelfbeeld

Zoals we andere mensen beoordelen, beoordelen we ook onszelf, al is dat vanuit een ander perspectief. Op onderdelen zullen we positief over onszelf denken en op andere negatief. Het zegt op zich niet echt iets over het waarheidsgehalte. Anderen kunnen makkelijk positiever of negatiever over ons denken; ook die beoordelingen zeggen trouwens niet echt iets over het waarheidsgehalte. Misschien ben je ontevreden met je haar of hoe het zit, terwijl anderen het juist mooi (zeggen te) vinden. Volgens zekere maatstaven valt over je haar vast wel iets van een soort waarheid vast te stellen, maar bij andere maatstaven komt men dan weer tot een andere 'waarheid'. Of je stoort je aan je eigen onzekerheid, terwijl iemand anders jouw geregelde vertwijfeling juist zo waardeert. Er zijn vele facetten waarop we onszelf beoordelen. Tezamen vormen die het zelfbeeld. Het bepaalt sterk hoe gelukkig – of minder hoog gegrepen: hoe tevreden – je door het leven gaat.

Overigens kan een plotselinge, sterke verlaging van het zelfbeeld ook aanleiding zijn tot bredere herbezinning, waarna het zelfbeeld weer beter draagbaar wordt. Dit proces duurt langer naarmate veel oude standpunten moeten worden losgelaten en vervangen worden door nieuwe.

In zulke gevallen komt het erop aan de patiënt gerust te stellen door de goede bedoelingen en betrouwbaarheid van degenen aan wie hij of zij zich overlevert duidelijk te benoemen en uit te stralen.

Verder helpt het, uiteraard, om een ervaren volwassene ook echt als zodanig te behandelen. Er zijn uitzonderingen, maar iemand behandelen als een klein kind is niet goed voor het zelfbeeld. (Eén uitzondering is de ziekenhuispatiënt die zwaar onder de verdovende middelen en hulpeloos middenin het lijden zit. Zo'n patiënt koesteren, zoals we peuters koesteren, wordt door de patiënt frappant vaak als zalvend ervaren.) Ook zou gevraagde hulp niet verder moeten gaan dan de hulpvrager expliciet vraagt. Op tijd afbouwen dus, liefst in onderling overleg. Verder moet men uitkijken voor het beruchte hospitaliseren, wat ook in informele sfeer kan optreden.

### Wat hulp met ons doet

Hier ook even een woord gericht aan de hulpvrager of hulpkrijger. (Merk op dat ik hier bewust niet 'hulpbehoevende' schrijf.) Ken je uit eigen ervaring voorbeelden van hulp die je eigenlijk tegenstonden? Doorleef een en ander nog eens en vraag je af wat het met je zelfbeeld deed. En ook, weigerde je bewust bepaalde hulp en kan je achteraf stellen dat je het toch maar mooi zelf hebt gerooid? Wees trots op je eigen veerkracht en vermogens.

*Eén van de moeilijkste dingen die je in je leven zult leren, is dat het lot je ooit zal dwingen om hulp te accepteren*

*- Martin Gijzemijter -*

Maar overschat jezelf liever niet. Sommige zaken zijn maar moeilijk in je eentje aan te pakken. En anderen die je wilden helpen, bedoelden het vast heel goed. Misschien vreesde je je schuldig – en minder waard – te gaan voelen door hun hulp te accepteren. Maar misschien heb jij zelf wel in het verleden iets moois voor hen gedaan en waren ze blij iets terug te kunnen doen. Onze bereidheid tot wederkerigheid is een mooie aanvulling op ons vermogen tot 'zelf rooien'. De helpers voelden wellicht vooral warmte door te helpen. Blijkbaar vonden ze jou het waard om je te helpen. ■