

DE KWETSBAARE ERVARINGSDESKUNDIGE?!

MIJN PERSOONLIJKE ERVARING MET KWETSBAARHEID

Tijdens de vele vormen van therapie die ik heb gevolgd heb ik ontdekt dat mijn kwetsbaarheid voor mij voelde als een enorme zwakte. Ik kwam er uiteindelijk achter dat kwetsbaar durven zijn cruciaal is om problemen bij de bron te kunnen behandelen en uiteindelijk de weg naar herstel te vinden, maar dit ging niet vanzelf. Het is nou eenmaal veel makkelijker om de problemen die aan de oppervlakte liggen te bespreken. Om echt de diepte in te durven gaan moest ik me compleet durven openstellen voor de ander én ook voor mezelf. Daarvoor was een sterke vertrouwensband met mijn behandelaar nodig. De open en oordeel loze gesprekken die ik met haar kan voeren hebben mij geholpen om dit te bereiken.

Het heeft mij als cliënt erg geholpen wanneer een behandelaar zichzelf ook kwetsbaar durfde op te stellen. Dit zorgde ervoor dat ik me als mens gelijkwaardig voelde, me minder schaamde voor mijn eigen kwetsbaarheid en mijn eigen kwetsbaarheid uiteindelijk steeds meer durfde te laten zien.

De kernwoorden 'het is oké' hebben voor mij veel waarde gekregen. Het is oké, wat ik voel is oké, wat ik denk is oké, wat er gebeurt is oké. Het mag er zijn, ik mag er zijn. Ik heb mijn kwetsbaarheid ontdekt als een enorme kracht.

"KWETSBAARHEID KLINT ALS WAARHEID EN VOELT ALS MOED. BEIDEN VOELEN NIET ALTIJD COMFORTABEL MAAR ZIJN NOOIT EEN TEKEN VAN ZWAKTE."



NIET GELIJK
WEL GELIJKWAARDIG!

BELANG VAN KWETSBAARHEID IN DE HULPVERLENING

Ben je als hulpverlener dan gelijk aan de cliënt? Nee, in een hulpverlenersrelatie is er eigenlijk geen sprake van gelijkheid. Er is alleen wel altijd sprake van gelijkwaardigheid. Vanuit eigen ervaring en ervaringen van medecliënten kan ik echter zeggen dat dit voor de cliënt niet altijd zo voelt. Als je in therapie bent ben je continue bezig om je kwetsbaar op te stellen tegenover je hulpverlener. Dit is onderdeel van de behandeling, maar zorgt er wel voor dat je je als cliënt minderwaardig kan voelen ten opzichte van je hulpverlener. Wanneer dit teveel uit balans raakt kan dit een negatieve invloed hebben op de onderlinge relatie en dit werkt door in de therapie.

Moet je je als hulpverlener dan even kwetsbaar opstellen als de cliënt? Nee. De cliënt zit door de hulpvraag die bij jou als therapeut wordt neergelegd automatisch in een kwetsbaardere positie. Het is alleen als cliënt wel prettig om momenten van gelijkwaardigheid te ervaren. Dit kan al ontstaan wanneer je als hulpverlener een blijk van herkenning geeft tijdens een gesprek. Bijvoorbeeld door aan te geven dat je dezelfde problemen hebt ervaren of met dezelfde vragen hebt rondgelopen en wat dat met jou heeft gedaan. Hierdoor laat je iets van je eigen kwetsbaarheid zien waardoor de cliënt vertrouwen krijgt en aangemoedigd wordt om zich verder open te stellen.

INZET VAN KWETSBAARHEID ALS ERVARINGSDESKUNDIGE

In mijn rol als ervaringsdeskundige wil ik mijn kwetsbaarheid meenemen als mijn kracht. Tijdens mijn periode als cliënt heb ik weinig hulpverleners meegemaakt die tegenover mij hun eigen kwetsbaarheid durfden te laten zien, maar de hulpverleners die dat wel deden hebben mij daadwerkelijk geholpen op weg naar mijn herstel. Van hen heb ik mogen leren dat kwetsbaar durven zijn een enorme kracht kan zijn in de hulpverlening en heb ik mijn eigen kwetsbaarheid durven omarmen.

Ik wil als ervaringsdeskundige op twee manieren mijn eigen ervaringen met kwetsbaarheid meenemen:

- ♥ Ik wil andere hulpverleners laten inzien dat kwetsbaarheid tonen binnen je professie geen zwakte is maar een enorme kracht kan zijn en ze helpen ontdekken hoe ze zelf hun kwetsbaarheid kunnen inzetten bij hun werk als hulpverlener op een manier die voor hen werkt.
- ♥ Ik wil de mensen waarmee ik werk laten voelen dat ze onvoorwaardelijk bij mij terecht kunnen. Dat ze oké zijn. Dat wat ze voelen, denken en wie ze zijn oké is. Zonder oordeel. Want ze hebben vaak al zoveel oordeel over zichzelf. Ik hoop eraan bij te dragen om dit oordeel over zichzelf te verminderen als onderdeel van hun eigen weg naar herstel.

© Ingrid Neelis-Smit

'Wanneer was jij op je allersterkst?' vroeg de jongen

'Toen ik mijn zwakte durfde te laten zien' antwoordde het paard

