

1 Afstand en nabijheid



Afstand en nabijheid: wat is dat? Enerzijds wilt u naast uw medemens staan. U begrijpt de ander, u kunt zich inleven in de ander en u bent betrokken op de ander. Anderzijds is het belangrijk om de juiste afstand te houden. Doet u dat niet dan overschrijdt u een grens. In ieder geval de grens van uw medemens en eigenlijk ook uw eigen grens. In dit artikel gaan we in op:

- afstand of distantie: waarover gaat het dan?
- afstand en nabijheid in uw privéleven en in relaties
- professionele betrokkenheid voor de hulpverlener
- professionele hulpverlener: wat mag je verwachten?
- afhankelijk of aanhankelijk
- afstand en nabijheid in leidinggevende functies

2 Distantie of afstandelijk?

De juiste balans tussen afstand en nabijheid



www.desteven.nl

Wij vinden het woord afstand niet het mooiste woord. Het associeert met afstandelijk en gevoelloos. Maar daarover gaat het nu niet. Een beter woord is distantie. Dat duidt op de ruimte die er is tussen u en uw medemens. En dat geeft nu precies de kern weer. Het gaat bij 'afstand en nabijheid' niet zozeer om afstand maar meer om ruimte die u de ander geeft of ruimte die de ander ervaart. Wanneer we het moeten definiëren dan komen we tot het volgende: distantie is het eindpunt van betrokkenheid en het voorkomt overbetrokkenheid. Sterker nog: de juiste distantie voorkomt

dat u terecht komt in een emotionele kluwen of in een emotionele verstrengeling die voor u en de ander erg ingewikkeld kan worden.

2.1 Te dichtbij komen

Wanneer u te weinig distantie hebt tot de ander, ervaart de ander te weinig ruimte. Dat kan in tal van situaties maar we noemen wat voorbeelden:

- u bent bijvoorbeeld zo inlevend dat u zich te veel in de wereld van de ander verplaatst zodanig dat u de gevoelens en de emoties van de ander overneemt
- u voelt zich oververantwoordelijk voor de ander
- u wordt overzorgzaam of te zorgzaam voor de ander
- u raakt overbetrokken op de ander of op een situatie in het leven van de ander
- u wordt te begripvol of te inlevend en de pijn of het verdriet van de ander neemt u nagenoeg over
- u bemoeit zich teveel met het leven van anderen en u wordt bemoeizuchtig of bemoeiziek
- u gaat anderen voorschrijven hoe ze hun leven moeten invullen en u wordt betuttelend
- u gaat zich opdringen aan een ander en u wordt te opdringerig
- u raakt vanuit overgevoeligheid emotioneel verstrengeld met een ander
- u wordt te behulpzaam of te hulpvaardig en u kunt de grenzen niet meer goed bewaken
- u maakt zich teveel zorgen en u wordt overbezorgd
- u wordt te loyaal en te aardig

Een gevolg is dat u emotioneel verstrengeld raakt met de ander waarna de weg terug moeilijk c.q. onmogelijk is geworden en dat u niet meer kunt loslaten. U vereenzelvigd zichzelf teveel met de ander. U bent niet meer objectief. U bent onvoldoende in staat om de situatie nog in juiste proporties te zien.

2.2 Koud en koel

De andere kant is er natuurlijk ook. De ander ervaart juist afstand. U geeft de ander in dat gevoel zoveel ruimte:

- dat het kan leiden tot onzekerheid of twijfel bij de ander
- dat er (te) weinig verbinding is tussen u en de ander
- dat u kil, koud, gevoelloos of onverschillig overkomt op de ander
- dat de ander het gevoel heeft dat u op geen enkele wijze begaan bent met zijn/haar lot

Partnerrelaties en ouder-kindrelaties

Betrokkenheid en afstand speelt natuurlijk een grote rol in partnerrelaties en ook in ouder-kindrelaties. Meeleven met een ander, betrokken zijn op de ander, zorgzaam zijn, oog hebben voor de ander. Het zijn woorden die er toe doen in relaties. Echter: de ander ervaart te weinig ruimte wanneer u teveel meeleeft, er teveel bovenop zit of wanneer u normatief wordt voor anderen. Wanneer er overdaad is (teveel van het goede) en wanneer u de ander niet meer voldoende ruimte kunt geven:

- wordt u afhankelijk van de ander of de ander wordt afhankelijk van u
- ervaart de ander te weinig leefruimte of bewegingsruimte
- wordt de relatie tussen u en de ander geschaad

Afhankelijkheidsrelaties

3 Professioneel betrokken als hulpverlener

Te weinig afstand is te weinig ruimte!



www.desteven.nl

Afstand en nabijheid is een leerpunt voor iedere hulpverlener. Of u nu coach bent, stage-begeleider, trainer, maatschappelijk werker, predikant, huisarts, docent, verpleegkundige, therapeut, haptonoom of mediator: het is van belang om met de juiste distantie met uw klant of cliënt om te gaan. Wordt u te close met uw klant of cliënt dan is het in feite een einde van de hulpverlenersrelatie. Op dat moment bent u niet meer in staat om te helpen. Professioneel betrokken blijven en toch de juiste

afstand houden. Dat is een lastige tweespalt die hoort bij de professionele beroepshouding van de hulpverlener. Wie deze grens overschrijdt creëert problemen voor zichzelf en voor de ander. U bent dan als hulpverlener terecht gekomen in het moeras waar u geen hulp verleent maar waarbij de problematiek en vraagstukken van uw klant, cliënt of patiënt tot uw geestelijke bagage zijn gaan horen. Hieronder treft u enkele voorbeelden uit onze coachingspraktijk:

3.1 Bijna de big-registratie kwijtgeraakt

Marianne was bijna de big-registratie kwijtgeraakt. Ze werkte al jaren op de kinderafdeling in een ziekenhuis ergens in de Randstad. Ze raakte overbetrokken op een situatie waarbij een kind (patiënt op de afdeling waar Marianne werkte) de dupe werd van spanningen tussen vader en moeder die op dat moment in echtscheiding lagen. In haar (over)betrokkenheid op het kind verloor Marianne haar objectieve benadering als verpleegkundige. Gevolg was dat de moeder een klacht indiende tegen haar en de inspectie onderzoek ging doen wat er precies gebeurd was. Gelukkig liep het met een berisping af maar wel nadat Marianne middels een coachingstraject had aangetoond dat zij echt gewerkt had aan het onderwerp professionele betrokkenheid (c.q. professionele afstand houden).

3.2 De psycholoog

Een ander voorbeeld is psycholoog Erik. Erik is gehuwd, al jaren psycholoog en hij krijgt een jonge vrouw in traject die hij mag begeleiden. De klik is optimaal. Zij toont haar kwetsbaarheid, is open, laat ook haar gevoelens zien en vertelt ook wat ze mist in haar relatie. Regelmatig geeft ze aan dat ze gemakkelijker met Erik praat dan met haar eigen partner. Voor Erik is dit confronterend. Eigenlijk vindt hij het contact wel heel fijn. Zo af en toe vertelt hij ook wat uit zijn eigen leven. Dat raakt zijn cliënte behoorlijk en er ontstaat iets van emotionele verstrengeling. Het verhaal gaat verder. Op een dag vertelt de cliënte dat ze verliefd is op Erik. Dit verhaal vertelt ze ook thuis met als gevolg dat haar partner een boze email naar de baas van Erik stuurt. U voelt het al: Erik heeft een probleem! Zonder meteen een oordeel te vellen is er in de zin van distantie houden blijkbaar een grens overschreden.

3.3 De coach

Een mevrouw kwam in een coachingstraject bij coach Arnold. Zij had weinig zelfvertrouwen, voelde zich onzeker, had een negatief zelfbeeld etc. Arnold wou haar met de beste bedoelingen laten zien dat het eigenlijk een leuk uitzijende mevrouw was met een vriendelijk en lief gezicht. Hij uitte dit openlijk richting deze mevrouw. De volgende dag zat Arnold bij zijn leidinggevende op de kamer. Mevrouw vond het ongewenst dat hij zulke opmerkingen maken tijdens een coachingstraject en voelde zich onveilig.

3.4 **Het ligt niet altijd bij de hulpverlener maar de hulpverlener moet er wel mee omgaan!**

Een echtpaar verschijnt bij de gynaecoloog. Ze hebben al 3 miskramen meegemaakt en mevrouw is nu voor de vierde keer zwanger. Het echtpaar is gespannen. Ze zijn bang dat het nu weer verkeerd zal gaan. Nadat de nodige onderzoeken zijn gedaan heeft de gynaecoloog goed nieuws. Alles is goed! Het kindje leeft volop! Mevrouw wordt zo blij en raakt zo geëmotioneerd dat ze de gynaecoloog om de hals valt en begint te knuffelen. De gynaecoloog begrijpt dat goed maar voelt er zich toch niet happy bij. Maar ja: wat nu? Wat is er aan te doen?

Waar gaat het mis?

De beste vorm van helpen is zorgen dat de ander geen hulp meer nodig heeft!

www.desteven.nl

In de hulpverlening gaat er iets mis bij professionele betrokkenheid wanneer:

- de cliënt afhankelijk wordt van de hulpverlener
- de hulpverlener afhankelijk wordt van de cliënt
- de hulpverlener het verhaal en de geschiedenis van de cliënt niet meer kan loslaten en het verhaal mee neemt naar huis
- de hulpverlener teveel de zaken op zichzelf betreft
- de hulpverlener in de reddersrol terecht komt
- de hulpverlener achter de schermen van alles gaat regelen voor de cliënt wat buiten de vraagstelling valt (hulp verlenen waar niet om gevraagd is)

Oplossing: zoveel mogelijk regels?

Soms menen organisaties het vraagstuk van de professionele beroepshouding te moeten oplossen met regelgeving. Het is de hulpverlener bijvoorbeeld verboden om:

- contact te leggen met de cliënt in privé tijd
- contact of verbinding te maken op social media (linkedin of Facebook)
- privé telefoonnummer door te geven
- te appen met de cliënt
- etc

De vraag is of alles te vervatten is in regels. Overigens is het prima dat u er afspraken over maakt samen. Maar belangrijker is dat de hulpverlener zich bewust is van zijn eigen kwetsbaarheid (en ook van de kwetsbaarheid van zijn klant).

4 Wat mag men van een professionele hulpverlener verwachten?

Professionaliteit begint met zelfkennis

desteven.nl

Bent u professioneel hulpverlener of dienstverlener? Dan schept dat verwachtingen. Men mag van u verwachten dat u:

- de professionaliteit bezit om te kunnen omgaan met afstand en nabijheid
- grenzen kent en ook grenzen aanvoelt, onderkent en respecteert van de ander zelfs al heeft de ander door de verwarde toestand waarin men verkeert niet het vermogen om zelf die grens aan te geven of aan te voelen
- voldoende kunt reflecteren en begrijpt wat voor macht u als hulpverlener hebt of kunt hebben
- u de grens weet (ook op momenten dat uw klant deze grens niet weet of kent)
- u uw klant helpt om keuzes te maken en de verantwoordelijkheid voor deze keuzes daar ook laat liggen
- u de begrenzing van uw eigen professie kent en derden inschakelt wanneer er vraagstukken zijn die buiten uw vakgebied liggen
- u zelf aangeeft wanneer u niets meer voor uw cliënt kunt betekenen (aangeven dat uw toegevoegde waarde ophoudt)
- u voortdurend uw dienstverlening evalueert met uw klanten
- u aangeeft wanneer een bepaalde vraagstelling niet bij u past
- u zelf de begrenzing aangeeft wanneer een bepaalde vraagstelling emotie of herinnering oproept uit uw eigen leven

Professionaliteit begint met zelfkennis: inzicht in uw kracht en vooral ook inzicht in uw valkuilen en waar u de neiging hebt om in deze valkuil te stappen. Bij een professionele beroepshouding past zelfkennis (inzicht in eigen mogelijkheden, kracht, zwakten, beperkingen en grenzen).

4.1 Besef van verhoudingen en macht: de strohalm

In sommige situaties waarbij de deelnemer of cliënt zich niet vitaal voelt maar in situaties verkeert van overspannenheid, overwerkt, burnout (voilà, geef er een naam aan), zult u als professional moeten begrijpen in welke situatie u zich bevindt. Al te gauw is de hulpverlener de laatste strohalm waar de cliënt zich in zijn gevoelens van radeloosheid of machteloosheid aan vastklampt. En daarmee is de afhankelijkheidsrelatie geboren. U bent geen strohalm maar hulpverlener en in uw rol mag u meedenken met uw klant, cliënt of coachee.

4.2 Over-betrokkenheid of de rol van redder is funest

Wanneer u als professional te betrokken raakt (overbetrokken) op de situatie van uw klant of op de cliënt zelf dan is er een einde gekomen aan het traject en bent u niet meer in staat die hulp te bieden waarom gevraagd wordt. Dat geldt wanneer u als hulpverlener overbetrokken raakt of wanneer u zich over-verantwoordelijk gaat voelen voor de ander. U hoeft de situatie van uw klant of cliënt niet op te lossen: u bent aangesteld om met uw cliënt mee te denken en om uw klant te helpen om situaties op te lossen.

4.3 Oordelen en perceptie: de eigen bril thuis laten

Uw vak vraagt een bijzondere vaardigheid of een bijzonder inzicht. Wat u hoort van uw klant moet u niet door uw eigen bril bekijken. U moet vooral leren kijken door de ogen van de klant zelf. Het gaat niet om uw perceptie, kennis, inzicht of referentiekader. Juist niet! Immers dan hoort u uw eigen verhaal wanneer uw klant zijn/haar verhaal aan u vertelt.

4.4 Heeft de deelnemer hulpverleners nodig of heeft de hulpverlener deelnemers nodig?

Iedere hulpverlener kan het een keer overkomen om in de rol van redder terecht te komen. Daarvoor hoeven we niet meteen naar de dokter. Als u er zich maar tijdig bewust van bent en indien u het maar bespreekt en de juiste maatregelen neemt. Als het goed is heeft uw cliënt uw hulp nodig en niet andersom. We doelen daarbij op hulpverleners die de cliënt nodig hebben om in eigen behoeften van aandacht en zelfs bewondering te voorzien. Zij genieten van de bewondering en afhankelijkheid van de klant en leven er als het ware van. De eigen behoefte aan waardering en erkenning en de eigen behoefte aan aandacht vullen zij met het applaus van de deelnemer.

4.5 De hulpverlener als redder

De hulpverlener die gaat optreden als redder staat eigenlijk altijd klaar voor een ander. Hij is behulpzaam, zorgzaam, inlevend, invoelend en heeft één en al aandacht voor zijn deelnemers. Op zich is dat een mooi maar toch zit er een addertje onder het gras. De redder heeft vaak één groot vraagstuk en dat zijn grenzen. Regelmatig gaat hij over de eigen grenzen heen maar soms gaat de redder ook over de grens van de ander heen.

De rol van dader, redder en slachtoffer hebben we beschreven in de serie over de spiraal bij ineffectieve communicatie. Misschien moet u dit lezen voordat u zich verder verdiept in de hulpverlener en de rol van redder en dan vooral ook het onderscheid tussen de drie rollen:

- de rol van dader
- de rol van slachtoffer
- de rol van redder



Afhankelijkheid of aanhankelijkheid

Zodra uw klant of cliënt afhankelijk van u wordt of zodra uw klant gevoelens van aanhankelijkheid voor u krijgt is het drama geboren. Zeker voor de klant zelf! Het boek van Esther van Marle illustreert dit drama. De titel van dit boek zou kunnen zijn: 'verliefd op mijn laatste strohalm'. Maar weet u: strohalmen verbranden snel. En daarna komt de ontreddering en deceptie. Het boek is een levensverhaal van een vrouw die in een burnout terecht komt en zich laat bijstaan door een haptonoom. Ze wordt verliefd op haar hulpverlener en hoewel ze een gezin heeft (man en twee dochters) beschrijft het boek hoe ze afhankelijk wordt van haar hulpverlener. Hoe kon dit gebeuren en hoe kwam ze er over heen?

Wilt u meer informatie over het boek?

Titel: verliefd op mijn therapeut

Auteur: Esther van Marle

ISBN10: 9065231072

ISBN13: 9789065231079

te bestellen bij: Bol.com

5 De juiste distantie in leidinggevende functies

Afstand en nabijheid geldt ook voor leidinggevendenden

www.desteven.nl

Afstand en nabijheid in de juiste proporties speelt zeker ook een rol in leidinggevende functies. Zie ook: valkuilen leidinggevende, manager of ondernemer.

5.1 Teveel afstand leiding – medewerker

Wanneer er teveel afstand bestaat tussen de leidinggevende en zijn medewerkers:

- voelen teamleden zich niet gehoord of begrepen
- hebben teamleden het gevoel dat ze onvoldoende gesteund worden
- ervaren medewerkers dat ze te weinig waardering krijgen

5.2 Te weinig afstand leiding – medewerker

Echter: wanneer er te weinig afstand of distantie is tussen de leiding en de medewerker:

- wordt de sfeer te informeel en te close
- wordt het moeilijk voor de leidinggevende om medewerkers aan te spreken op ongewenst gedrag
- staat het de bedrijfsresultaten in de weg
- gaat u té amicaal met elkaar om
- kunnen andere medewerkers het gevoel hebben dat sommigen een voorkeursbehandeling krijgen en dat zij achtergesteld worden of minder belangrijk zijn
- is het onderwerp objectief beoordelen onmogelijk geworden
- ontstaan er afhankelijkheidsrelaties (eenzijdig of wederzijds)
- kan de leiding of de medewerker in de reddersrol terecht komen (overigens ook in de slachtofferrol)
- ontstaan er ongezonde relaties op de werkvloer