

Blog:

Redden of steuntje in de rug?

www.traumatrainingen.nl



Redden of steuntje in de rug?

[Ingrid de Jong](#) en ik maken iedere ochtend een wandeling van zo'n 3,5 kilometer heen en terug naar een restaurantje bij de haven om te ontbijten. Het pad voert hoog langs een ruige kustlijn. Beneden ons is het steil en vol met rotsen. Om de paar 100 meter zien we een reddingsboei, vastgemaakt aan een paal. Stuk voor stuk staan de palen met boeien op plekken die nagenoeg onbereikbaar zijn. Het lijkt ons een onmogelijke klus om vanaf het pad een boei te bereiken en dan nog naar de zee te brengen mocht dit nodig zijn.

Ook in het dagelijks leven zijn er soms situaties waarin we behoefte hebben aan een steuntje in de rug. Soms is dit de behoefte aan praktische hulp en soms aan mentale ondersteuning. Maar hoe vind je dan de juiste hulp? En wat is voor jou juiste hulp? Wat als je niet weet waar je de hulp kunt vinden? Of als de hulp niet passend is maar omdat je nu eenmaal onder een bepaalde regeling valt geen keuze hebt? Of dat je op een lange wachtlijst komt. Ook kun je overstelpt worden door hulp, als dat meer is dan je kunt verwerken of misschien wel wilt. Dit kan zijn in een gedwongen kader maar ook als mensen om ons heen goedbedoeld hulp aanbieden zonder echt te begrijpen wat we nodig hebben.

En als je hulpverlener bent is het ook niet makkelijk als jouw goede bedoelingen

afgewezen worden of zelfs weerstand oproepen.

De canadese Heather Plett introduceerde in 2015 het begrip Holding space[1] via een blog "What it means to 'hold space' for people, plus eight tips on how to do it well". Deze blogpost, waarin ze haar ervaringen en inzichten deelde over het ondersteunen van anderen zonder oordeel en met volledige aanwezigheid, raakte een snaar bij velen en verspreidde zich snel online. Sindsdien is het concept van 'holding space' steeds populairder geworden, zowel binnen als buiten professionele hulpverlening en coaching, en wordt het erkend als een belangrijke vaardigheid in persoonlijke ontwikkeling, therapie, onderwijs, en leiderschap. 'Holding space' betekent het zonder oordeel bieden van emotionele of fysieke ruimte aan iemand. Het geeft ruimte waarin iemand zich veilig voelt om zijn of haar gevoelens en gedachten te uiten. De nadruk ligt meer op het aanwezig zijn dan op het doen. Het is een manier van ondersteunen die respect toont voor de autonomie van de ander en diens vermogen om zelf beslissingen te nemen. 'Holding space' is vooral belangrijk in situaties waarin directe hulp niet mogelijk of gewenst is, maar waar de aanwezigheid van een ondersteunende, begripvolle persoon op zichzelf waardevol kan zijn. Door 'holding space' te integreren in de de hulpverlening, zorgen we voor een omgeving waarin mensen zich gehoord en ondersteund voelen, zelfs als hun problemen niet onmiddellijk oplosbaar zijn.

Heather Plett schreef het boek *The Art of Holding Space: A Practice of Love, Liberation, and Leadership*[2]. [Mayke Smit](#) verzorgde de Nederlandse vertaling. <https://lnkd.in/eeVPQt8k>