

## NIET-HELPEN VOOR HULPVERLENERS



JEFFREY WIJNBERG

*Niet-helpen voor  
hulpverleners*

Waarom het leven al  
therapeutisch genoeg is

MET SIGMUND-ILLUSTRATIES  
VAN PETER DE WIT

SCRIPTUM PSYCHOLOGIE

Copyright © 2019 Jeffrey Wijnberg  
Copyright illustraties binnenwerk © 2019 Peter de Wit  
Copyright auteursportret cover © Siese Veenstra  
Vormgeving cover en binnenwerk [www.igraph.be](http://www.igraph.be)

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any other means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any other information storage and retrieval system, without permission from the publisher.

Enkele passages in dit boek zijn al eerder verschenen als column in *De Telegraaf*

ISBN 978 94 6319 187 6  
NUR 770 Psychologie Algemeen

INFO@SCRIPTUM.NL  
WWW.SCRIPTUM.NL  
TWITTER.COM/SCRIPTUMNL  
FACEBOOK.COM/UITGEVERIJSRIPTUM

## *Inhoud*

Voorwoord	7
1 Dat is geen probleem	11
2 Oplossingen weigeren	26
3 Ongeschiktheid benadrukken	42
4 Dommetje spelen	56
5 Het voordeel van het nadeel	72
6 Het provocatieve effect	87
7 Lachwekkend absurd	102
8 Specifieke interventies	116
9 Actief niet-helpen	131
10 Het leven zelf	141

Slot	155
Over de auteur	157



## *Voorwoord*

Er zijn nogal wat geestelijk hulpverleners in Nederland. Is het niet een maatschappelijk werker of psychiater dan is het wel een psycholoog, een levenscoach, een mediator, een sociaal verpleegkundige, een creatieve therapeut of een pastoor. Al deze hulpverleners staan te trappelen om een luisterend oor te bieden om daarna meteen aan de slag te gaan de emotionele crisis of het innerlijk conflict van de cliënt op te lossen. Deze ambitie, namelijk de wil om een mens in nood bij te staan, is mooi en siert de professionele hulpverlener. Tegelijkertijd is er een probleem dat samengaat met deze ambitie, namelijk dat de cliënt al gauw zal begrijpen dat hij zelf niet zoveel hoeft te doen behalve af te wachten totdat de geboden hulpverlening hem bevalt. Ambitieuze hulpverlening maakt de cliënt lui; en professionele hulpverleners zijn dan gewend om te zeggen: ‘Tja, de weerstand voor verandering van de cliënt is groot.’ Nu klopt deze uitspraak wel. Mensen houden niet van verandering en zullen zich op natuurlijke wijze verzetten tegen alles wat ze niet gewend zijn. Tot zover is er niets raars aan de hand. Toch, als de cliënt dan helemaal niet in beweging komt, kan wel gezegd worden dat de hulpverlener wellicht iets verkeerd doet. En ook dat klopt. Want,

hoe actiever de hulpverlener is, hoe passiever de cliënt wordt. En dat klopt dus niet. Het zou precies andersom moeten zijn, namelijk dat de hulpverlener professioneel achterover leunt om zodoende de cliënt te activeren. Het fraaie is dat daar een speciale methodiek voor ontwikkeld is, namelijk de actieve methodiek van het niet-helpen, ook wel bekend als de provocatieve stijl. Voor iedere hulpverlener die zich deze eigenzinnige therapeutische werkvorm wil eigen maken, is dit boek geschreven. Om een klein voorproefje te geven, volgt hier een korte weergave van een niet-helpend gesprek:

- *Wat is het probleem?*
- Dat ik niet kan kiezen.
- *Tussen?*
- Mijn vrouw en kinderen en mijn minnares.
- *Dan ben je wellicht scheidingsongeschied.*
- Hoe moet ik dat opvatten?
- *Om je vrouw en kinderen te verlaten moet je een klootzak zijn, en misschien ben je gewoon een goed mens.*
- Dat laatste komt mij bekend voor.
- *Wat precies?*
- Dat ik mijzelf zie en ervaar als een goed mens.
- *Ja, behalve dan dat je wel bent vreemdgegaan.*
- Ja, misschien wilde ik even een klootzak zijn.
- *En bevalt het?*



- Nou ja, ik voel me wel gelukkiger als ik bij mijn minnares ben.
- *Oké, dus de keuze is tussen een ongelukkige held en een gelukkige klootzak.*
- Dat is wel erg zwart-wit.
- *Ja, maar wel de harde werkelijkheid, of niet dan?*
- Ja, dan ben ik er wel uit.
- *Zo snel?*
- Ja.
- *Wat is het geworden?*
- Ik kies voor mijn vrouw en gezin.
- *Nog iets anders?*
- Nee, dankjewel.

Ik wens de lezer veel plezier, wijze inzichten en een eerste aanzet tot een actieve, niet-helpende manier van helpen.

JEFFREY WIJNBERG, Groningen  
Groningen, september 2019



## I | *Dat is geen probleem*

Een logische vraag die elke hulpverlener stelt, is: wat is het probleem? Deze vraag kent natuurlijk duizend-en-één antwoorden en is de eerste aanzet om de hulpverlening in gang te zetten. Deze antwoorden kunnen variëren van ‘mijn familie’ tot ‘angst die ik heb voor afwijzing’ en van ‘mijn neiging tot verslaving’ tot ‘dat ik mij niet kan verweren tegen dominante mensen’. Geheel onbewust zal de hulpverlener zo blij zijn dat hij een antwoord krijgt op zijn probleem-vraag dat hij er meteen zijn hulpverlenende tanden in zet. Bekende vervolgvragen zijn dan ook: ‘Vertel daar eens wat meer over’ of ‘Kun je daar een voorbeeld van geven’ en ‘Hoe lang heb je hier dan last van’. Het zijn logische vervolgvragen die als doel hebben het gepresenteerde probleem beter in kaart te brengen. Tot zover zou niemand in hulpverleningsland protesteren. Ik wel. Want met het stellen van vervolgvragen wordt het gepresenteerde probleem, zo zonder meer, als probleem erkend. En hoe gek het ook klinkt: hier, al zo vroeg in het hulpverlenings-

proces, gaan hulpverleners volledig de mist in. Een probleem is namelijk niet per definitie een probleem, simpelweg omdat de cliënt dat zo stelt. Wil de hulpverlener niet, al in de eerste minuten van het contact, aan de leiband lopen van de cliënt, dan zal hij eerst de geldigheid van het gestelde probleem dienen te onderzoeken. Dat gaat bijvoorbeeld zo:

- *Wat is het probleem?*
- Mijn familie.
- *Tja, die woorden zijn haast synoniem.*
- Hoe bedoel je?
- *Zeg familie en er is altijd wel een probleem.*
- Tja, dat is wel waar.
- *Ja, dus waarom breng jij dat ter sprake?*
- Ik denk erover om mijn ouders een tijdje niet meer te zien.
- *Daar zul je wel zo je redenen voor hebben.*
- Klopt.
- *Dus wat is het probleem?*
- Ik twijfel of ik het wel moet doen.
- *Twijfelen is een goede manier om de juiste beslissing te nemen, of niet dan?*
- Ja, dat is waar.
- *Dus wat is het probleem?*
- Als je het zo stelt, dan is er misschien geen probleem.

- *Oké, anders nog wat?*
- Nee.
- *Mooi, dan zijn we gauw klaar.*
- Ja, inderdaad.

Nu zal voor menig hulpverlener deze manier van bevragen wat ongemakkelijk aandoen, misschien wel vooral omdat de cliënt nauwelijks enige ruimte krijgt om zijn verhaal te doen. Welnu, als hulpverlener is het geenszins verboden om belangstelling te tonen voor het verhaal van de cliënt. Tegelijkertijd schuilt in deze hulpverlenersbelangstelling een belangrijk risico: de cliënt zal zich, met zijn (lange) verhaal, bevestigd en erkend voelen in zijn levensproblematiek, waarmee ook nog de illusie in stand gehouden wordt dat er een oplossing te vinden is. Door het probleem als probleem te ontkennen, wordt de cliënt, per direct, op zichzelf teruggeworpen en zal hij meer zijn eigen verantwoordelijkheid ervaren voor alles wat hij denkt en voelt. Daar komt nog bij dat de cliënt zijn gestelde probleem eerder als ‘horend bij het leven’ zal ervaren; iets wat dan geen verdere hulpverlening behoeft.

Op de vraag ‘Wat is pijn?’ is misschien wel maar één zinnig antwoord te geven namelijk: ‘Pijn is als het zeer doet.’ En dat antwoord geldt dan ook voor levenspijn, namelijk: levenspijn is als het zeer doet. Tegelijkertijd is met dit

antwoord een vrijbrief gegeven aan cliënten om alles als levenspijn te benoemen, simpelweg omdat zij dat zo ervaren. Op zijn minst is het de plicht van de hulpverlener om vraagtekens te zetten bij wat de cliënt als problematisch inbrengt:

- *Wat is het probleem?*
- Het probleem is dat ik nu, na mijn scheiding, zo wantrouwig ben.
- *Niet zonder reden, neem ik aan?*
- Klopt.
- *Want?*
- Tja, ik ben zo onderuitgehaald door mijn ex, dat ik nu elke man op afstand houd.
- *Begrijpelijk toch; goede beschermingstactiek voor dreigende teleurstellingen. Heel gezond.*
- Ja, maar ik wil wel een nieuwe relatie.
- *Nu al weer?*
- Nou, niet meteen, maar uiteindelijk wel.
- *Welnu, dan zal die nieuwe man wel heel erg zijn best moeten doen om je vertrouwen te winnen.*
- Ja, dan moet hij eerst door een dik pantser heen.
- *Mooie manier om te testen of hij de moeite waard is.*
- Zo bekeken wel, inderdaad.
- *Nog een ander probleem?*
- Nee, dank je.

De hulpverlener stelt de vraag ‘Wat is het probleem?’ niet zomaar. Het is een vraag die onlosmakelijk verbonden is met een (mogelijke) oplossing. In het ideale scenario presenteert de cliënt een probleem waar de hulpverlener een oplossing voor heeft; en eenmaal gegeven verlaat de cliënt heel dankbaar de spreekkamer. Menig hulpverlener zal beamen dat deze gang van zaken zelden voorkomt. Een belangrijke reden waarom dit niet gebeurt is dat de cliënt helemaal geen oplossing wil. En dat hij geen oplossing wil, is niet zonder reden:

- 1 De cliënt praat over zijn problemen, simpelweg omdat hij een luisterend oor wil, zijn ellende van zich af wil praten, of over zichzelf wil praten zonder dat daar een oordeel van een derde persoon tegenover staat. Hulpverleners worden doorgaans door cliënten gezien als ‘onafhankelijke buitenstaander’ en kunnen daarom ‘gebruikt’ worden als klankbord voor de stroom van eigen gedachten en gevoelens. Zo bekeken kan het geen kwaad om de intenties van de cliënt te controleren en de vraag te stellen: wil je gewoon je hart luchten of ben je echt uit op een oplossing? Wil de cliënt alleen zijn verhalen kwijt, dan zal de hulpverlener zelf moeten beslissen of hij zijn deskundigheid daarvoor ter beschikking wil stellen. In een dergelijk geval ben ik zelf geneigd om een