EEN KLEINE GIDS VOOR NAASTEN

Steun zonder meteen oplossingen te geven

Voorbeeldreacties voor partners, familie en vrienden



Soms helpt het meest om even te blijven, te luisteren en te vragen wat iemand nodig heeft. Deze gids geeft woorden voor zulke momenten - zonder te doen alsof je alles hoeft op te lossen.

Je hoeft niet de perfecte zin te vinden. Een rustige, oprechte reactie is vaak genoeg om te laten merken: ik ben er, en ik neem je serieus.

Begin met luisteren

Een helpende reactie geeft ruimte. Probeer eerst te begrijpen wat de ander ervaart; advies kan later, als diegene dat wil.

1. Erken wat je hoort

“Dit klinkt ontzettend zwaar.”

Je hoeft het niet helemaal te begrijpen om te erkennen dat het voor haar echt moeilijk is.

2. Vraag wat nu helpt

“Wil je dat ik luister, met je meedenk, of iets praktisch voor je doe?”

Zo hoeft de ander niet te raden wat jij van plan bent en behoudt diegene regie.

3. Blijf dichtbij zonder druk

“Ik ben hier. We hoeven dit niet meteen op te lossen.”

Stilte, samen zitten of een kort berichtje kan ook steun zijn.

Een eenvoudige volgorde

Luister → erken → vraag wat nodig is → bied één haalbare vorm van steun aan.

Voorbeeldreacties

Kies woorden die bij jou passen. Je mag ze kort houden en in je eigen taal zeggen.

Als iemand overspoeld is

“Ik hoor dat alles nu heel veel voelt. Ik blijf even bij je.”

Als je niet weet wat te zeggen

“Ik weet niet precies wat ik moet zeggen, maar ik wil wel luisteren.”

Als iemand zich niet geloofd voelt

“Dank je dat je dit vertelt. Ik neem je ervaring serieus.”

Als iemand zichzelf verwijten maakt

“Je hoeft dit niet eerst goed uit te leggen om steun te verdienen.”

Als oplossingen te veel zijn

“Zal ik alleen luisteren? Ik geef geen advies tenzij je daarom vraagt.”

Als praten lastig is

“Wil je liever appen, samen stil zijn of later verder praten?”

Maak steun concreet

Vraag het liefst vooraf, op een rustig moment, wat de persoon zelf prettig vindt tijdens zwaardere dagen. PMDD verschilt per persoon en per cyclus.

Tijdens een moeilijke dag

“Zou het helpen als ik boodschappen doe of iets te eten klaarzet?”

Bied één of twee concrete opties aan. Een open “zeg maar als je iets nodig hebt” kan moeilijk te beantwoorden zijn.

Als iemand zich terugtrekt

“Ik geef je ruimte. Vind je het fijn als ik vanavond even een bericht stuur?”

Maak een afspraak die haalbaar is en respecteer een nee of een verzoek om later contact.

Als iemand wil praten over hulp

“Wil je dat ik met je meega, help opschrijven wat je wilt bespreken, of alleen naast je zit?”

Bied ondersteuning aan zonder de afspraak over te nemen. Laat keuzes bij de persoon zelf.

Op een rustiger moment kun je samen afspreken:

- Welke woorden of gebaren helpen?
- Welke praktische taken zijn welkom?
- Wanneer wil iemand liever rust of juist een check-in?
- Wie kan er nog meer steun bieden?

Wat vaak fijner landt

Dezelfde zin kan anders voelen per persoon. Vraag gerust: “Kwam dit helpend over, of wil je iets anders van mij?”

Liever niet: “Het zit vast tussen je oren.”

Probeer: “Ik zie dat dit je raakt. Vertel me wat je nu doormaakt.”

Liever niet: “Je moet gewoon positief denken.”

Probeer: “Je hoeft je niet anders voor te doen bij mij.”

Liever niet: “Ik heb de oplossing al.”

Probeer: “Wil je dat ik meedenk, of wil je eerst je verhaal kwijt?”

Liever niet: “Je bent altijd zo rond deze tijd.”

Probeer: “Ik wil je niet vastpinnen op een patroon. Wat merk jij zelf?”

Steun betekent niet dat je alles moet dragen. Je mag liefdevol grenzen aangeven: “Ik wil er voor je zijn. Ik heb nu even pauze nodig; ik kom om acht uur terug.”

Wanneer extra hulp nodig is

Je kunt steun bieden, maar je hoeft geen hulpverlener te zijn. Bij zorgen over directe veiligheid: blijf waar mogelijk bij de persoon en schakel passende professionele of spoedhulp in.

Neem ernstige signalen serieus

“Dank je dat je dit zegt. Ik wil niet dat je hier alleen mee blijft. Zullen we samen iemand bellen?”

Vraag direct en rustig wat er aan de hand is; beloof geen geheimhouding als iemand onveilig is.

Vraag ook naar jouw steun

“Ik geef om je en ik wil dit goed doen. Ik ga zelf ook iemand om advies vragen.”

Naasten mogen hun eigen grenzen en behoeften serieus nemen.

Bronnen en verder lezen

- **NHS - PMDD: informatie en steun voor naasten**
  nhs.uk/conditions/pmdd
- **Mind - Helping someone with PMDD**
  mind.org.uk - zoek op titel
- **NHS Every Mind Matters - iemand steunen**
  nhs.uk/every-mind-matters/supporting-others
- **IAPMD - informatie en steun bij premenstruele aandoeningen**
  iapmd.org/support

Deze gids is informatief en vervangt geen diagnose, behandeling of crisiszorg. PMDD en behoeften verschillen per persoon. Vraag de betrokkene zelf wat steunend voelt.