

## **Omgaan met hulp**

**Hou de regie in handen. Het is jouw leven.**

*Iedereen kan wel eens een steuntje gebruiken. Maar wie een handicap heeft moet vaak veel hulp vragen. Hulp krijgen of vragen is niet zo eenvoudig als het lijkt. En een helpende hand kan heel welkom zijn, maar wat doe je als je die goedbedoelde hulp niet nodig hebt? Hoe zeg je telkens weer dankuwel? En als je helper van de situatie misbruik maakt, hoe reageer je dan best?*

Tonia is woordvoerster van de vzw. Persephone, een vereniging voor vrouwen met een handicap of chronisch invaliderend ziekte: "Mensen die willen helpen, hebben vaak, en meestal met goede bedoelingen, de neiging om de regie over te nemen. Ik ben zelf blind en ben al vaker op straat door een wildvreemde bij de arm genomen: "ga maar met mij mee." "Ja meneer, maar waar gaat u naartoe?" Hulp geven op een goede manier is niet altijd gemakkelijk. Maar je kan wel altijd gewoon vragen: "meneer, mevrouw kan ik u helpen?" Bij hulp ontvangen is het allerbelangrijkste zelf de regie in handen te houden. Zelfs als je intensieve hulp nodig hebt in het huishouden, het blijft jouw huishouden, dus jij beslist wat er gebeurt. Het is jouw leven. Ik herinner me het verhaal van iemand die niet meekon om haar behangpapier te kiezen, ze had gevraagd om alsjeblieft geen bloemetjesbehang. En natuurlijk kwam haar helper met bloemetjes thuis. Tja, hoe reageer je dan? Die persoon is dat papier voor jou gaan halen, maar je wil helemaal niet jaren op bloemetjespapier zitten kijken...

Er zijn natuurlijk verschillende soorten hulp. Je hebt de occasionele hulp: je hebt iets nodig uit het bovenste rek van de supermarkt en kan daar niet aan. Meestal zijn dat toevallige voorbijgangers. Dan zijn er de kennissen en vrienden die je regelmatig helpen, en voor wie dat soms ook wel eens teveel kan worden. Als het druk is op het werk heeft je collega niet altijd tijd om te gaan kopiëren op het moment dat jij die kopies nodig hebt. En dan is er professionele hulp.

Wij hameren in alle situaties op wederzijds respect. Een hulpverlener mag je grenzen niet overschrijden. Als je gewassen moet worden en je borsten worden aangeraakt op een ongepaste manier, moet je proberen in te grijpen of er met een derde over te praten. Maar als je afhankelijk bent is dat extra moeilijk. Want wie kleedt je aan als je hulpgever niet meer terugkomt? Omgekeerd mag je als persoon met een handicap ook geen misbruik maken en eisen dat je hulpverlener bij je blijft of arrogant bevelen uitdelen.

In onze vereniging zijn vrouwen met allerlei soorten handicaps. Ik herinner me hoe een vrouw die haar handen moeilijk kon bewegen aan een blinde vrouw vroeg om een koekje open te doen. Die blinde vrouw was echt blij dat zij eens kon helpen. Het zit een beetje in de hoeden dat mensen met een handicap vooral hulp ontvangen, een last zijn bijna. Soms kruipt dat zelfs in je eigen hoofd. Maar ook met een handicap kan je iets voor anderen betekenen. Het doet deugd daarnaar op zoek te gaan. Ok, je kan je huis niet poetsen, maar je kan wel heel goed luisteren. Misschien kan je vrijwilliger worden bij de daklozenvereniging?"

Persephone vzw organiseert op zaterdag 29/5/10 van 14.30u tot 17.30u een gespreksnamiddag over omgaan met hulp. Deze namiddag gaat door bij Persephone, Solvijsstraat 30, 2018 Antwerpen en is gratis voor leden; niet-leden betalen ter plaatse 3 euro.

Inschrijven, ten laatste op 21/5/10, is verplicht: [info@persephonevzw.org](mailto:info@persephonevzw.org) of 03-322 46 40 (Ria Van Meenen). Vermeld dan ook of je hulp nodig hebt.

Auteur: Kristien Rombouts

Verschenen in De Bond van 14 mei 2010