

Wat zeg je als iemand
depressief is?

‘Ik begrijp dat dat pijnlijk is voor je’



Als iemand je in vertrouwen neemt over persoonlijke problemen, wil je je medeleven laten blijken. Maar hoe vat je dat in taal? En welke woorden kun je misschien beter vermijden?

✎ Jorien Marcus 🗣️ Irma van Osch

Het is een veelvoorkomende reflex: iemand stort zijn hart bij je uit en om die persoon moet in te spreken, zeg je: 'Joh, dat komt wel goed.' Of: 'Ik begrijp wat je bedoelt.' Toch kun je dat beter niet doen, zegt Lynn Ledder. Zij is als hulpvrager en als ervaringsdeskundige bij Parnassia Haaglanden bekend met beide kanten van de gesprekstafel, en weet daardoor goed welke impact woorden of uitdrukkingen kunnen hebben. "Ik was jarenlang depressief toen een vriendin tegen me zei: 'Ik ben al een paar dagen somber. Ik weet precies hoe je je voelt.'" Ledder viel op dat moment vooral over het woordje *precies*. "Het is natuurlijk goed bedoeld als je gesprekspartner probeert om je te begrijpen, maar iemands ervaring kan totaal anders zijn dan die van jou, ook al zijn de omstandigheden misschien hetzelfde."

Prima

Wat moet je dan wel zeggen? "Geef de ander vooral de ruimte om het verhaal te vertellen", adviseert Mirjam van Driel, GZ-psycholoog bij Stichting 113 Zelfmoordpreventie. "In een gesprek met iemand die het moeilijk heeft, moet het zo min mogelijk over jou gaan. Het is beter om aansluiting te zoeken bij het gevoel van de ander. Dat kan bijvoorbeeld door te reflecteren op gevoelsniveau: 'Dus je voelt je hopeloos, verdrietig.' Je kunt iemands verhaal ook samenvatten: 'Je hebt me net verteld dat je je problemen bespreekbaar wilt maken met je ouders en dat je twijfelt.' Dat zijn allebei manieren om te laten zien: ik heb naar je geluisterd."

Samenvatten is bovendien een manier om te checken of je de ander goed hebt begrepen, vult Ledder aan, want ook dat is een mogelijke valkuil. Als ervaringsdeskundige voerde ze ooit een gesprek met een jongen die meerdere keren het woord *alert* gebruikte. "Hij zei bijvoorbeeld: 'Ik moet dan heel alert blijven.' Voor mij betekent dat: goed op je omgeving letten, weten wat er om je heen gebeurt. Maar dat strookte niet met zijn verhaal. Het bleek dat zijn interpretatie bijna het tegenovergestelde was, namelijk gefocust zijn op jezelf, je niet laten afleiden. En om iemand te kunnen helpen is het natuurlijk wel belangrijk dat je dezelfde taal spreekt." Ook in een gesprek met een vriendin bleek een andere interpretatie van een woord voor verwarring te zorgen. "Ze vroeg hoe het met mij ging.

'Prima', zei ik. Voor mij betekent *prima* dat het goed gaat, maar voor haar blijkt niet. 'Oei, dat klinkt niet zo best', reageerde ze. Dat was namelijk háár definitie van *prima*."

De vraag 'Hoe is het met je?' is sowieso lastig, zegt Ledder. "Dat is een heel grote vraag. Als je veel stress of angst ervaart, is het moeilijk om daar antwoord op te geven. Vraag liever: 'Hoe gaat het vandaag met je?' Of: 'Hoe gaat het vandaag in vergelijking met de vorige keer dat ik je sprak?'"

Gekke dingen

Als iemand je in vertrouwen neemt, is het belangrijk om zonder oordeel te luisteren, zegt Van Driel. "Dat kan lastig zijn, vooral als mensen vertellen dat ze een doodswens hebben. Veel mensen zijn bovendien geneigd om oplossingen aan te dragen, maar niet iedereen zit daar meteen op te wachten." In de suïcidepreventietraining, die je kunt volgen via Vraagbaar.113.nl, leer je hoe je signalen van suïcidaliteit kunt herkennen en welke vragen je beter wel en niet kunt stellen. In plaats van 'Je wilt toch niet echt dood?' kun je beter vragen: 'Denk je weleens aan zelfmoord?' En vraag liever 'Denk je weleens: van mij hoeft het niet meer?' in plaats van 'Je gaat toch geen gekke dingen doen?'

Vraag er in ieder geval expliciet naar, benadrukt Van Driel. "Draai er niet omheen. Mensen denken soms dat je het erger maakt als je naar zelfmoordgedachten vraagt. Maar dat is echt niet zo. Het lucht veel mensen juist enorm op om erover te kunnen praten en het kan hen daardoor uit de eenzaamheid halen. Daarnaast geef je door het te benoemen ook aan dat het oké is om erover te praten."

Echte vragen

Psycholoog Wouter Stuijvenwold traint en begeleidt vrijwilligers bij de Luisterlijn. Daar kunnen mensen hun verhaal dag en nacht anoniem kwijt via de telefoon of chat. Wanneer je een gesprek aangaat met iemand die het →

"In een gesprek met iemand die het moeilijk heeft, moet het zo min mogelijk over jou gaan."



moelijk heeft, is het belangrijk om te achterhalen wat diegene van je verwacht, zegt Stuivenwold. En dat is meteen een cruciale stap. “Want het is lastig om daar op een goede manier naar te vragen. De vraag: ‘Wat verwacht je van me?’ roept bij veel mensen iets negatiefs op. Het kan worden geïnterpreteerd als: ‘Zoek het lekker zelf uit.’ Bij de Luisterlijn vragen wij daarom vaak: ‘Wat kan ik voor je betekenen?’ Maar zelfs die vraag kan al verkeerd vallen. Vooral standaardvragen die klinken alsof ze uit een script komen, kunnen negatieve reacties oproepen.”

Nog een tip van Stuivenwold: wees duidelijk. “Stel bijvoorbeeld geen vraag die eigenlijk een mening is. Die twee kunnen makkelijk door elkaar lopen. Is ‘Denk je ook niet dat het beter is om hiermee naar de huisarts te gaan?’ een vraag of een mening? Neutraler is: ‘Als ik jou zo hoor, denk ik dat je naar de huisarts moet gaan.’ Dat klinkt minder betuttelend en houdt het contact gelijkwaardiger.”

In veel gevallen is het trouwens beter om helemaal geen advies te geven. “Vraag liever: ‘Wat zou je ervan vinden om dit met de huisarts te bespreken?’ Dit is geen suggestieve vraag maar een echte, die meer ruimte geeft om erover na te denken.”

Geen maar, wel en

Niet alleen bij formuleringen, ook bij woorden luistert het soms nauw. Zo adviseert Stuivenwold om voorzichtig om te gaan met het woord *maar*. “Dat woord kan het hele deel dat je daarvoor hebt gezegd ontkrachten. Bijvoorbeeld in de zin: ‘Ik kan me voorstellen dat je het moeilijk hebt, maar ...’ Dat voelt alsof je wat je vóór de komma hebt gezegd, gaat tegenspreken.” Als het bijvoorbeeld over dilemma’s gaat, is het beter om het woord *en* te gebruiken: ‘Aan de ene kant

Zeg niet ...	Maar zeg liever ...	Want ...
Waarom heb je het je partner niet verteld?	Heb je al overwogen om het je partner te vertellen?	Waarom kan lijken alsof je iemand ter verantwoording roept.
Denk je ook niet dat je dit met de vertrouwenspersoon moet bespreken?	Hoe denk je erover om dit met de vertrouwenspersoon te bespreken?	Vermijd vragen waarin een oordeel verstopt zit.
Ik kan me voorstellen dat je daarmee zit, maar ...	Ik kan me voorstellen dat je daarmee zit.	Maar ontkracht wat je daarvoor gezegd hebt.
Ik snap precies hoe je je voelt.	Ik begrijp dat dat pijnlijk is voor je.	Begin niet over jezelf, maar reflecteer op wat je hebt gehoord.
Dat komt wel goed.	Hoe is dat voor je?	Je weet niet of het goedkomt.
[Als iemand vertelt over depressieve gedachten:] Weet je wel hoeveel verdriet je mij hiermee doet?	Denk je weleens: van mij hoeft het niet meer?	Expliciet en zonder oordeel vragen naar zelfmoordgedachten kan mensen opluchten.

zie je enorm op tegen veranderen en tegelijkertijd voel je dat dat precies aansluit bij wat je belangrijk vindt in je leven.'

Een ander woord om mee uit te kijken, is volgens Stuivenwold *waarom*. "Aan de ene kant zijn waarom-vragen goed, want ze kunnen verheldering geven. Aan de andere kant lijkt het soms alsof je iemand met een waarom-vraag ter verantwoording roept. Stel dat jij mij een probleem voorlegt en ik vraag: 'Waarom heb je dat niet besproken met je partner?', dan kan dat overkomen alsof ik vind dat je dat wel had moeten doen. Een alternatief kan zijn om meer verkennende vragen te stellen: 'Heb je je probleem al met andere mensen besproken?' Of: 'Is dit iets wat je ook met iemand anders zou willen bespreken?'" Ledder oppert nog een mogelijkheid: "Vraag niet 'Waarom ...?', maar 'Hoe komt het dat ...?' Ook die vraagstelling voorkomt dat iemand het gevoel krijgt zich te moeten verantwoorden."

Ga het gesprek aan

Belangrijker nog dan wát je zegt, is hóé je het zegt, zegt Van Driel. "Probeer, wanneer iemand in paniek is, diegene eerst alle emoties te laten uiten en daarop te reflecteren. Komt iemand er niet uit, dan kun je wat meer de leiding nemen en duidelijke aanwijzingen te geven als 'Ga even op deze stoel zitten met je voeten op de grond. Ga goed rechtop zitten en focus je daarop.' Wanneer de emoties wat zijn gezakt, kun je verdergaan met het gesprek."

De gesprekken die hulpverleners bij 113 voeren, worden opgenomen. Van Driel luistert en leest die later terug om te onderzoeken wat goed gaat en wat beter kan. "Als er wrijving ontstaat tussen de gesprekspartners, komt dit meestal niet door verkeerd woordgebruik, maar doordat de hulpverlener graag wil helpen en dan soms te snel gaat. In de meeste gevallen willen mensen dat je gewoon luistert en in hun tempo meedenkt. Bij een gesprek over emotioneel belastende onderwerpen kun je daarom beter minder dan meer taal gebruiken."

Praten met iemand die het moeilijk heeft, kan na alle do's en don'ts wellicht voelen als balanceren op het slappe koord: één verkeerd woord of ongepaste uitdrukking en je goede intenties schieten hun doel voorbij. Toch moeten we bij dit soort gesprekken de drempel niet te hoog maken voor onszelf, zegt Van Driel. "Als je weet dat iemand ergens mee zit, is het altijd beter om wel het gesprek aan te gaan dan om niets te vragen." ■

Denk je aan zelfdoding? Neem 24/7 anoniem en gratis contact op met 113 Zelfmoordpreventie via 0800-0113 of chat op 113.nl.

Vergeten woorden

Tipsy



Foto: Bart Versteeg

Een kennis vertelde me trots dat ik als beschermvrouwe van het Genootschap voor Geadopteerde Vergeetwoorden van radioprogramma *De Taalstaat* zijn vergeetwoord had goedgekeurd. Ik wist van niets, want ik beoordeel de inzendingen altijd anoniem, ook om vriendjespolitiek te voorkomen. Zijn vergeetwoord was *tipsy*. Ja, natuurlijk had ik dat goedgekeurd! Hoewel dat woord vroeger regelmatig werd gebruikt om een beschaafd soort lichte beneveling aan te duiden (in het vorige nummer stonden er in een andere rubriek ook een aantal), horen we het nu zelden meer. Voornamelijk omdat beschaafde, lichte beneveling nauwelijks meer voorkomt. Ik zie nog koningin Juliana aan een glaasje sherry nippen, toen ze op een gezellige middag bij de Vereniging voor Vrouwelijke Studenten in Leiden was. Dat was pas beschaafd. Ze rookte er trouwens graag een sigaretje bij.

Tipsy hoorde je vaak in de jaren vijftig en zestig, de sherrytijd. De witte wijntjes van nu zijn er niet mee te vergelijken, laat staan de 'pornstar martini's' die in het huidige drankverkeer samen met een shotje achterover worden geslagen om de avond met een gepast alcoholniveau te kunnen beginnen. Sherry was een damesdrankje. De dames droegen een *deux-pièces* en waren altijd net naar de kapper geweest. Men zei 'oeps' als men enigszins wankelend op de pumps een volgend glaasje van het blad nam.

Maar wacht even: sherry was een damesdrankje voor de betere kringen, waar borreltijd nog het 'bitteruur' werd genoemd. In de klassenmaatschappij die Nederland toen was, werd per klasse niet alleen verschillend gegeten, maar vooral ook verschillend gedronken. Een bescheiden inkomen noopte tot al even bescheiden inname. Bij ons werd de drank dus beperkt tot hoogtijdagen en tot één à twee glaasjes p.p. Dronk de koningin sherry, mijn moeder dronk heel soms een bessenjenever of een citroentje met suiker, of ze lepelde een (zelfgemaakt) advocaatje met slagroom. Van die laatste lekkernij kon ze overigens best een beetje 'tipsy' worden, want reken maar dat er prima brandewijn in ging! Oeps!

Nelleke Noordervliet