



# Achtergrond

## Hoe blijf je uit de reddersrol?

Mensen die slachtoffer zijn van geweld, ziekte of andere pech, roepen in ons, hulpverleners, al gauw reddersneigingen op. Het is een alom bekend mechanisme. Heel menselijk dus, maar, hoewel dat in eerste instantie zo kan lijken, vaak juist niet helpend voor het 'slachtoffer' in kwestie. Hoe werkt dat nu, die reddersrol? En vooral: hoe blijf je eruit, juist wanneer de ander jouw hulp zo goed kan gebruiken?

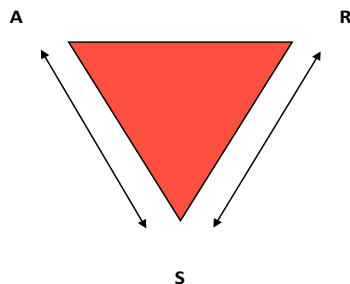
.....  
**Marike van Gemert**  
 .....

Wanneer een cliënt je vertelt dat de ruzies tussen haar en haar partner steeds vaker uit de hand lopen en er daarbij geregeld klappen vallen, kan dat jou als mens behoorlijk raken. Dat geldt ook voor alle andere vormen van trauma en geweld waar je soms mee te maken krijgt in je werk. Zeker als de cliënt daarbij erg emotioneel is, kan het soms moeilijk zijn om je professionele afstand te bewaren. Voor veel hulpverleners ligt in dit soort situaties een 'reddersrol' op de loer. We hebben niet voor niets het werk gekozen dat we doen, hebben hart voor de mensen met wie we werken en ons empathisch vermogen komt ons in ons werk doorgaans goed van pas. Maar soms gaat je verantwoordelijkheidsgevoel verder dan hetgeen je werkelijk kunt doen. Dat kan enorm frustrerend zijn. En als het jouw persoonlijke missie wordt om de cliënt te helpen, verlies je doorgaans de verbinding met de cliënt en help je hem juist niet verder.

**Dramadriehoek**

De dramadriehoek (Karpman, 1968) beschrijft drie verschillende rollen (figuur 1): de Aanklager (die de verantwoordelijkheid van zich afschuift en beschuldigend reageert), de Redder (die zich juist verantwoordelijk voelt voor het probleem van de ander en maar al te graag oplossingen en adviezen aandraagt) en het Slachtoffer (dat zich afhankelijk opstelt en een beroep doet op de ander om hem te helpen). Deze rollen lokken elkaar uit en houden elkaar in stand. Met als resultaat meestal een voor beide partijen onbevredigd gevoel aan het eind van het gesprek. Want: het loont niet echt de moeite als degene die jij zo goed probeert te helpen jouw adviezen in de wind slaat omdat hij ze niet kan, wil of durft uit te voeren. En als 'slachtoffer' word je

niet bepaald in je kracht gezet als de ander voortdurend de verantwoordelijkheid van je overneemt.



*Figuur 1. Dramadriehoek (Karpman, 1968)*

Mag je een slachtoffer dan wel steunen? Natuurlijk: als je te maken hebt met een cliënt die – letterlijk – slachtoffer is van iets naars, is jouw empathie volledig op z'n plaats. Slachtoffer (mogen) zijn is ontzettend belangrijk: jouw cliënt verdient erkenning voor wat hem is aangedaan of overkomen. Zonder deze erkenning zal een cliënt zich niet gezien en begrepen voelen door jou als hulpverlener en dat kan ten koste gaan van de vertrouwensband. Tegelijkertijd bestaat het risico dat je blijft hangen in deze fase van erkenning. Samen met je cliënt kom je dan in een patroon terecht waarin de cliënt zich steeds in de slachtofferrol bevindt en jou daarmee in de reddersrol duwt. Andersom kun jij als hulpverlener met jouw gedrag het 'slachtoffer' langer afhankelijk van je houden dan nodig.

**Hoe blijf je uit de reddersrol?**

Voor hulpverleners is het soms gemakkelijker om zich nuttig te voelen zolang ze letterlijk 'helpen'. Voor sommigen betekent dat 'in actie zijn': dingen regelen of op een andere manier uit handen nemen. Voor anderen betekent het vooral oplossingen aandragen, adviezen geven en, vaak onbewust, daar dwingend in worden. Maar de crux is nou

net dat je een slachtoffer meestal pas echt helpt als je hem in zijn kracht zet en de regie weet terug te geven over zijn leven in het hier en nu. Zelfredzaamheid stimuleren in plaats van redden, dus. Hoe doe je dat precies?

### **Reflectie als eerste stap**

Om uit de reddersrol te blijven is het allereerst van belang dat je je bewust bent van het patroon waarin jij en je cliënt zitten tijdens het gesprek of misschien wel tijdens een reeks contacten. Observeer regelmatig voor jezelf welke rol jullie ten opzichte van elkaar innemen. Zijn deze gebaseerd op gelijkwaardigheid? Of zijn jouw visie en ideeën stiekem meer waard dan die van je cliënt? Heb jij doorgaans de wijsheid in pacht of ben je bezig om de eigen wijsheid van de cliënt aan te spreken? Het gebeurt ons allemaal dat we in de reddersrol verzeild raken. Zodra je je daarvan bewust bent, heb je de kans om uit die rol te stappen.

### **Metacommuniceren**

Als je eenmaal aan het 'redden' bent, kan het lastig zijn om daar ineens mee te stoppen. De

reddersrol en de slachtofferrol voeden elkaar immers. Om een patroon te doorbreken, kan het goed werken om te benoemen wat er gebeurt. Je laat dan de inhoud van het gesprek even voor wat het is en gaat er als het ware 'boven hangen' om te bespreken wat er gebeurt in de interactie.

### **Actiever 'het slachtoffer'**

Zo lang je je cliënt als 'slachtoffer' behandelt, vergroot dat (het risico op) jouw reddersrol, waarin jij weet wat het beste is voor de cliënt en jij ook voor een groot deel degene bent die dat gaat regelen. Je kunt je cliënt helpen om uit de slachtofferrol te komen door hem actief te betrekken bij mogelijke oplossingsrichtingen: Wat moet er in zijn optiek precies veranderen? Welke verwachting heeft de cliënt daarin van jou? In hoeverre is die verwachting reëel (wees daar altijd eerlijk over!)? Wat kan de cliënt zelf doen of bedenken? Ook als hij alle 'stomme' ideeën daarin meeneemt? Wat als hij alles zou durven? Wat zou hem helpen durven? Welke randvoorwaarden heeft de cliënt nodig om de volgende stap te zetten? Allemaal vragen die de cliënt, met jouw

- Hulpverlener: "Ik merk dat we steeds in kringetjes blijven draaien: je wilt zo graag dat jouw situatie verandert en vraagt mij om advies."
- Cliënt: "Ja, want ik weet het op dit moment echt niet meer..."
- Hulpverlener: "Ik merk inderdaad dat je het op dit moment even niet overziet."
- Cliënt: "Nee da's waar, daar heb ik jou voor nodig."
- Hulpverlener: "Ik wil je natuurlijk graag helpen en bedenk mogelijke stappen die je kunt zetten, maar blijkbaar bedenk ik steeds dingen die jij niet ziet zitten."
- Cliënt: "Nee, de dingen die je noemt zijn voor mij echt nog een brug te ver!"
- Hulpverlener: "Hoe kunnen we het anders aanpakken, zodat we samen bij een uitkomst komen die bij je past?"
- Cliënt: "Ik weet het niet, daar heb ik jou toch voor?"
- Hulpverlener: "Ik ben er inderdaad om met je mee te denken. Maar ik heb jou nodig om te komen tot iets dat bij jou past. Dat mag ook een hele kleine stap zijn. Zullen we eens kijken wat je wél ziet zitten?"
- Cliënt: "Oké, da's goed."

hulp, vaak best zelf kan beantwoorden. Bovendien voelt de cliënt zich dan doorgaans krachtiger en meer verbonden met hetgeen er bedacht is, zodat de kans ook groter is dat hij de stap daadwerkelijk zal nemen.

### **Doseer je empathie**

Dat klinkt misschien tegenstrijdig met het eerdergenoemde belang van het geven van erkenning en het is ook zeker niet de bedoeling om een koud en afstandelijk gesprek te voeren. Maar samen wegzakken in een neerwaartse spiraal helpt niemand verder. Door te benoemen wat je ziet bij de ander ("ik zie dat je emotioneel wordt" of "je klinkt moedeloos?") hou je net wat meer professionele afstand dan wanneer je steeds benadrukt dat het zo erg is wat je cliënt vertelt.

### **Wees alert op je eigen grenzen**

Je helpt jezelf en je cliënt enorm door te blijven reflecteren, zowel op je vaardigheden als op jouw persoonlijke betrokkenheid. Durf eerlijk te kijken naar wat een gesprek met jou deed. Signaleer als je 'te verantwoordelijk' voelt en bedenk met wie je de verantwoordelijkheid kunt delen. Voorkom dat de redder in jou ervoor zorgt dat je langzaam leegloopt.

Wat als het slachtoffer niet uit zijn rol wil? Soms gebeurt het dat een cliënt zich maar niet wil losmaken uit de slachtofferrol. Hij vraagt letterlijk om jouw hulp, benadert je buiten de afspraken om of vraagt op indirecte wijze voortdurend om jouw aandacht. Dat kan zover gaan, dat je het gedrag als claimend gaat ervaren. Bij veel hulpverleners ontstaat dan de neiging om wat afstand te nemen. Vaak gaat dat echter ten koste van het contact dat je nu juist zo zorgvuldig had opgebouwd. Aan de andere kant kun en wil je nu eenmaal niet continu beschikbaar zijn. Hoe ga je daarmee om?

### **Verplaats je in de cliënt**

Hoe zou het zijn om in zijn schoenen te staan? Wat kunnen redenen zijn dat hij steeds weer bij je aanklopt? Hoe voelt hij zich meestal? Hoe voelt hij zich bij jou? Observereer en leef je in, terwijl je jouw gezichtspunt even helemaal loslaat.

### **Vraag de cliënt (nogmaals) naar zijn verwachtingen**

Wat wil hij dat jij voor hem doet, regelt of bent? Met welke verwachting komt hij deze keer naar je toe? Help de cliënt om zijn (hulp)vraag aan jou te formuleren. Niet door deze in te vullen, wel door goed te luisteren en door te vragen.

### **Wees helder over wat je wel en niet kunt betekenen**

Tot op welke hoogte kun jij deze verwachting waarmaken? In hoeverre valt dit onder jouw verantwoordelijkheid? Als er iets is dat je niet kunt doen, vertel dan ook wat je wel kunt doen. Bijvoorbeeld: "Ik kan er niet voor zorgen dat jouw partner stopt met drinken. Wel kan ik met jou op een rijtje zetten wat jouw opties zijn nu hij jou heeft duidelijk gemaakt dat hij zelf geen probleem ziet in zijn drinkgedrag."

### **Stel een grens**

Leg uit dat je tijd vrijmaakt voor de cliënt en dat er ook momenten zijn waarop je dat niet kunt. Afhankelijk van de situatie en jouw voorkeur kun je daarover concrete afspraken maken. Bijvoorbeeld: "Laten we afspreken dat we elke woensdag hier bijpraten. Als er in de tussentijd dingen zijn, kun je die opschrijven en op woensdag meenemen. En als het dringend is, zoals bijvoorbeeld ... dan mag je me natuurlijk altijd bellen." Of: "'s Avonds en in het weekend kun je me niet bellen. Als je dan toch hulp nodig hebt, wil ik dat je ... belt."

### Maak contact

Hoe is het voor de cliënt om jouw boodschap te horen? Benadruk daarbij (nogmaals) jouw intentie. Voor een cliënt kan een vervelende boodschap (zoals een grens die jij stelt) aanvoelen als een afwijzing. Vertel dat je graag wilt helpen en vertel wat je onderneemt om dat zo goed mogelijk te kunnen doen. Vermijd daarbij het woordje 'maar', dus niet: "k wil je graag helpen, maar ik heb vandaag geen tijd." Wel: "Ik wil je graag helpen, en daarom wil ik een afspraak met je plannen, zodat we rustig de tijd hebben om erover te praten."

### Tot slot

Ik ben ervan overtuigd dat we cliënten het beste kunnen helpen als we onszelf niet verliezen, maar soms is een klein beetje redersgedrag wel nodig om een stap verder te komen, bijvoorbeeld in een situatie van

huiselijk geweld of (ander) acuut gevaar. In zo'n geval kan het veel schelen wanneer je jezelf daar in elk geval van bewust bent, zodat je die reddersrol op tijd ook weer kunt loslaten. Want een slachtoffer is het meest geholpen als je hem helpt om weer regie te krijgen over zijn eigen leven. Dan heeft hij al gauw geen redder meer nodig!

### Referenties

- Berne, E. (1964). *Games People Play*. New York: Grove Press.
- Harris, T. (1967). *I'm OK - You're OK: A Practical Guide to T.A.*. New York: Harper & Row.
- Karpman, S. (1968). Fairy tales and script drama analysis. *Transactional Analysis Bulletin*, 7(26), 39-43.
- Kouwenhoven, M. (1983). *Transaktionele Analyse in Nederland*. Ermelo: ANITA.



© Madeleine Sars Photography

Marike van Gemert is trainer en inhoudsdeskundige op het gebied van praten met kinderen en ouders over onveilige thuis-situaties. Ze richtte de Academie voor Praten met Kinderen op, waarmee ze professionals opleidt om het kind werkelijk centraal te stellen bij kindermishandeling. Ze is auteur van het 'Praktijkboek praten met kinderen over kindermishandeling' dat eind 2016 verschijnt bij Bohn Stafleu van Loghum.

[www.academiepratenmetkinderen.nl](http://www.academiepratenmetkinderen.nl)