

## Met het oog op morgen

### En als ik nou eens hulp vraag...?



De eerste week van dit jaar had voor ons een stuk beter kunnen beginnen. Onze zoon, Mees, had voor de zoveelste keer een luchtweg- en oorinfectie. Inmiddels lijkt één van onze kasten op een ware voorraadkast van de apotheek en werden dan ook alle mogelijke middeltjes ingezet om hem er zo snel mogelijk bovenop te helpen. Gelukkig praat Mees al aardig goed en kan hij, mede omdat dit oorontsteking nummer 6 is binnen een jaar tijd, ook goed zeggen waar het dan pijn doet.

Dat in tegenstelling tot onze dochter Madelief, toen 9 weken. Ze had een fikse verkoudheid waar zij niet zelf bovenop kwam en werd opgenomen in het ziekenhuis. En ik met haar.

Aangezien mijn man, Lex, een baan heeft waar hij om 5 uur in de ochtend de deur uit gaat, moesten we wel iets regelen voor Mees. Die kan natuurlijk niet alleen blijven en om Madelief alleen in het ziekenhuis te laten, vonden we absoluut geen optie.

En ja, daar heb je het al... Dan moeten we dus hulp vragen. En zoals voor veel mensen is hulp vragen nou geen hobby van ons. Vraagverlegenheid wordt omschreven als 'een fenomeen dat mensen met een zorgvraag het moeilijk vinden hulp te vragen en/of te accepteren'. Voor mij kwam deze vraagverlegenheid voort uit het idee dat ik als moeder had gefaald. Gefaald om mijn eigen dochter niet de juiste zorg te hebben kunnen geven, waardoor zij wellicht niet in het ziekenhuis had hoeven opgenomen te worden. Rationeel kon ik alles goed beredeneren en wist ik wel dat dit niet waar was, maar dit gevoel... Daar kon ik weinig aan veranderen. Dus zat er niks anders op dan bij mijn dochter in het ziekenhuis te blijven en haar alle liefde laten voelen die ik in me had. En voor Mees... ja, daar moesten we dus hulp voor vragen. Gelukkig hebben we veel lieve en behulpzame mensen om ons heen en was dit zo geregeld.

Sinds ik meer open ben over strubbelingen en vraagstukken over bijvoorbeeld opvoeding merk ik dat veel anderen het eigenlijk ook heel fijn vinden om ervaringen te delen. Want waarom het wiel alleen uitvinden? Ik heb uiteindelijk mijn interne conflict zelf overwonnen en ik zie nu des te meer in dat ik het goed heb gedaan. Beide kinderen hebben alle liefde en aandacht gekregen die zij op dat moment nodig hadden en zullen dat natuurlijk altijd blijven krijgen! Ik weet wel voor mijzelf dat ik sneller om hulp of advies zal vragen. Mijn drempel is verlaagd. Het maakt het zoveel makkelijker als je je zorgen, vragen of hulpvragen deelt met iemand. Je hoeft er niet alleen voor te staan...

Dat geldt niet alleen voor mijzelf. Zoals u wellicht weet heeft het Mantelpunt een groep vrijwilligers die van alles willen en kunnen doen voor een ander, maar dan zal deze andere persoon wel een hulpvraag moeten stellen. Dit kan bij mij, als dorpscoördinator van Kerk-Avezaath. Ik kom dan bij u langs om te bespreken en bekijken wat uw hulpvraag is en of één van de vrijwilligers u kan helpen. Ik zou zo zeggen: schroom niet en vraag hulp als u daar al over twijfelde. Ons jaar ziet er nu weer zonnig uit en dat wens ik u ook toe.

Zonnige en positieve groeten!  
Fleur Gaarhuis,  
Dorpscoördinator Kerk-Avezaath

## In Kerk-Avezaath sta je er niet alleen voor!