



VERDRIETIG? HOUDEN ZO!

PROVOCATIEVE TECHNIEKEN BIJ ROUWBEGELEIDING¹

Door Riet Fiddelaers-Jaspers en Jan Ruigrok

Provocatieve begeleiding is een energieke en bevrijdende manier om met cliënten te communiceren. Humor, warmte en uitdaging vormen de basishouding. Je zegt wat je denkt maar doet daar een flinke schep er bovenop. Die combinatie is noodzakelijk om werkelijk provocatief te werken. Als er een element ontbreekt ontstaat er iets anders dan provocatief begeleiden. Provocatie zonder in contact met de ander ontaardt snel in cynisme. Humor zonder contact en zonder te zeggen wat je denkt, is cabaret of clownesk gedrag. Het heeft niets te maken met wat je wilt bereiken: de client brengen bij wat hij liefste wil..

Provocatieve begeleiding ontregelt en doorbreekt vaste patronen. Vreemde uitgangspunten om op deze manier te werken met rouwenden? Niet altijd. Er zijn momenten tijdens het begeleidingsproces dat het heel nuttig is om het gereedschap provocatieve begeleiding uit je instrumentenkoffer te halen. Wanneer je dat bij rouwenden voorzichtig, spaarzaam en op het juiste moment gebruikt, kan het de mooiste resultaten tot gevolg hebben. Cliënten worden energieke en assertiever, komen in beweging en doen een beroep op krachten waarvan ze niet eens wisten dat ze erover beschikten. Jouw 'vreemde' begeleidingsgedrag geeft hen een realistischer kijk op zichzelf en hun omgeving.

We gaan eerst in op de uitgangspunten van provocatieve begeleiding om daarna na te gaan wanneer je deze vorm van begeleiding kunt inzetten.

1 Wat wil je bereiken met provocatieve begeleiding?

Frank Farrelly, een Amerikaans therapeut en grondlegger van Provocative Therapy, noemt vijf typen gedrag die hij met provocatie bij de ander wil bereiken:

- bevestigen van je eigenwaarde;
- doelmatig opkomen voor jezelf;
- je op realistische wijze kunnen verdedigen;
- je eigen werkelijkheid kunnen en durven testen;
- realiteitszin ontwikkelen;

¹ Dit artikel is gebaseerd op het artikel 'De provocatieve begeleider. En nu maar hopen dat ze nijdig op me worden' in het Tijdschrift voor Leerlingbegeleiding, 27, pp 8-11, geschreven door Anneke Dekker en Jan Ruigrok. [Met dank aan Anneke Dekker voor de inspiratie en haar toestemming om gebruik te mogen maken van het artikel.](#)

- risico's durven nemen in persoonlijke relaties. Met name je kwetsbaar op durven stellen.

Samengevat: zelfvertrouwen, assertiviteit, realisme en durf. Je kunt je voorstellen dat een begeleider die dat bij zijn cliënten wil bereiken, zelf ook aardig wat van die kwaliteiten in huis moet hebben. Voor wie provocatief gaat begeleiden geldt 'wie durft?'

2 Basishouding van provocatief werken: warmte, humor, uitdaging

De basishouding van provocatieve begeleiding kenmerkt zich door warmte, betrokkenheid, humor en uitdaging. Warmte en betrokkenheid zijn voorwaardelijk omdat cliënten anders het gevoel hebben dat je ze niet serieus genomen worden. Warmte en betrokkenheid zorgen er voor dat je provocatieve begeleiding inzet om mensen te bereiken, om werkelijk contact te maken. Ontbreken deze voorwaarden dan is de kans groot dat je belandt in een machtsstrijd met enkel verliezers. Humor zorgt voor ook voor betrokkenheid én voor relativering. Bovendien helpt humor om de meest rare en vreselijke dingen tegen iemand zeggen die je normaal nooit zou zeggen. De uitdaging zorgt dat cliënten zelf verantwoordelijkheid nemen. Ze kunnen niet niks blijven denken en doen. Je daagt ze net zo lang uit tot ze met een reactie komen. Liefst met emotie. Want: emotie zorgt voor beweging. En dat is wat je als begeleider wilt: dat de rouwende in beweging komt en vanuit zijn kracht gaat opereren.

3 Basisgedrag van bij provocatieve begeleiding

Fysiek contact

Het is belangrijk je warmte en betrokkenheid fysiek te laten merken. Raak mensen aan. Stem hierbij af op de ander en respecteer grenzen.

Humorvolle toon

Niet alleen maak je met een humorvolle toon duidelijk dat niet alles even serieus hoeft te worden genomen wat je zegt, maar je brengt ook jezelf in een humorvolle staat.

Non-verbaal spiegelen

Bij provocatieve begeleiding spiegel je, als het relevant is, non-verbaal gedrag, houding en toon van de cliënt. Aan de ene kant bewerkstellig je daarmee een beter contact. Je vergroot de kans op contact omdat wanneer je het gedrag van de ander overneemt, de ander een gevoel van acceptatie ervaart. Vergelijk het met dansen: jij wilt walsen en de ander de rumba dansen. Als jij de ander beetpakt en de wals inzet liggen jullie allebei op de vloer. Als jij de eerste stappen meegaat in de rumba, denkt de ander: ' Hé, die danst lekker' en er is een grotere bereidheid in tweede instantie een walsstapje mee te doen. Het is het principe van volgen en leiden. Daarbij brengt non-verbaal spiegelen je ook op ideeën. Je voelt beter wat de ander voelt en je kan van daaruit overdrijven.

Marileen, een dertigjarige vrouw die haar vriend twee jaar geleden door een verkeersongeval verloren heeft, komt je kamer binnen voor haar vierde afspraak. Tot nu toe is ze plichtmatig gekomen en vertoont ze nauwelijks initiatief. Jij krijgt steeds de neiging om heel hard te werken terwijl zij achteruit zit. Marileen gaat zitten, kijkt naar de grond en lijkt op alle manieren uit te stralen ' ik wil geen echt contact met jou' . Je

kijkt Marileen niet aan, staat met haar rug naar haar toe, geeft de plantjes water en schikt wat papieren. Kortom, je straalt aan alle kanten uit ‘ ik hoef geen echt contact met jou’. Na een minuut of twee zegt Marileen ‘Moet ik hiervoor komen? Wat wil je eigenlijk?’. ‘Ik? Een kop thee’, zeg je, ‘ en jij? ‘Da’s goed’ . Je neemt samen thee en het gesprek kan beginnen.

Niet helpen

Hoe gek het ook klinkt: je helpt het beste door niet te helpen. Wie niet helpt dwingt cliënten zelf tot nadenken en het nemen van eigen verantwoordelijkheid. Niet helpen bevordert de assertiviteit; als niemand je helpt, moet je jezelf maar helpen. Doe dom, wees afgeleid, bewandel zijpaden, onderbreek.

‘Mijn schoonmoeder daar heb ik alleen maar last van. Ze komt wekelijks een paar keer langs, meestal onverwachts. Ze bemoeit zich met alles, bedenkt wat goed is voor mij en blijft net zo lang als het haar goeddunkt. Ik kan haar er gewoon niet bijhebben, bij mijn verdriet. Wat kan ik daaraan doen?’

‘Tja, ik heb ook zo’n schoonmoeder, die is nog veel erger. Die kan bij wijze van spreken dadelijk hier binnen komen lopen met een stofdoek. Ze is ongeveer bij me ingetrokken en eigenlijk is dat wel handig. Ik laat haar alles gewoon doen dat scheelt een hoop werk. En dan maak ik lijstjes met alle werkjes, handig toch? Maar eh . . wil je advies van mij?’

4 Basistechnieken provocatieve begeleiding

Dankzij modelleren is de aanpak van Farrelly ontleed en omgezet in technieken die je kunt leren. Ze heten de Farrellyfactoren. We behandelen hier de technieken die het meeste relevant zijn voor het provocatief interveniëren in begeleiding.

Wanneer we kijken naar wat geprovoceerd wordt kunnen we twee elementen onderscheiden:

- het ingebrachte probleem;
- het zelfbeeld .

De hieronder beschreven technieken kun je voor zowel het probleem als het zelfbeeld gebruiken.

Houden zo!

Dit is een techniek om het probleem te provoceren. De ander brengt een probleem in en jij roept: maar dat is toch geweldig! Houden zo!

“Ik heb zo weinig energie dat ik tot niks kom.”

“Maar dat is toch geweldig dat je daarvoor kiest, dan hoef je tenminste niet veel te doen. En in jou situatie zijn er altijd wel anderen die het voor jou willen doen. Scheelt een heleboel stress. Zou ik vooral zo houden.”

“Ja maar, ik kan dat toch niet van hen blijven vragen? Straks balen ze allemaal van me en hou ik niemand meer over die het nog leuk vindt om bij mij te komen. ”

“Nou en: al dat gezeur aan je kop. Kun je lekker doen wat je wilt, muziek luisteren,

boekje lezen, onder de wol kruipen, tv kijken. Geniet ervan. Jij hebt nu de kans om te doen wat je wilt, je hebt alle vrijheid. Niks aan doen, uitbuiten zoveel je kunt.”

Overdrijven

Je kunt verbaal en non-verbaal overdrijven. Afhankelijk van waardoor je je geprovoceerd voelt. Overdrijven doe je ook door te dramatiseren. Je speelt je verhaal uit. Laten Bert Visser, Paul de Leeuw, Brigitte Kaandorp, Theo Maassen en Lenette van Dongen je tot voorbeeld dienen

“Ik ben zo alleen, niemand begrijpt hoe ik me voel.”

De begeleider jammert mee: “Jij voelt je alleen en onbegrepen? Volgens mij is het nog veel erger: jij bent de eenzaamste meest verwaarloosde mens op die ik hier in mijn kamer krijg. Jij krijgt geen bezoek, niemand kijkt naar je om, niemand geeft om je, je lijkt wel zo’n dorre verdroogde boom die eenzaam en alleen staat te snakken in de woestijn. Het is gewoon verschrikkelijk, het zou niet mogen!”

“Nou ja, da’s wel erg overdreven”

“Niks overdreven, ik zie het toch aan je, je armen hangen als dorre takken naar beneden, je benen hebben geen houvast meer aan de grond, het lijkt of al je blaadjes gevallen zijn, het is in- en intriest.”

Het doel als onbereikbaar verklaren

Bij de cliënt die zijn eigen doelen steeds onderuit haalt, kan de begeleider dit nog eens extra doen.

“Mijn vrouw wil dat ik mijn gevoelens meer laat zien en dat probeer ik ook maar het lukt me niet!”

“Jij?! Je gevoelens laten zien? Dat past toch helemaal niet bij jou! Zo’n grote stevige vent die een softie gaat naspelen, werkelijk. Doe het maar niet want dat gaat niet werken. Je laat een meisje toch ook geen cementzakken sjouwen?!?”

Absurde verklaringen en absurde oplossingen

Als de vorige technieken nog niet bereikt hebben dat de cliënt op een ander spoor zit dan gaan we door met absurde verklaringen en oplossingen. Absurde verklaringen laten zien dat het geen zin heeft te speculeren over diepere oorzaken van het probleem. Absurde oplossingen zorgen ervoor dat de cliënt eerder eigen oplossingen bedenkt. Van jou valt geen heil te verwachten.

“Maar waarom blijf ik nou zo verdrietig? Ik wil het graag veranderen, maar het lukt me gewoon niet.”

“Weet je wat ik denk: het klimaat verandert en dat beïnvloedt jou. Zoals van de poolgebieden steeds meer ijs in water verandert, zo begint het bij jou ook te stromen. Je ben gewoon een smeltende ijsklomp.”

Anekdoten, spreekwoorden, oneliners

Het gebruik van anekdoten, spreekwoorden en oneliners is een andere manier om het probleem in een nieuw, relativerend licht te zetten.

“Ik ben verlegen”

“Mooi toch. Je kent het gezegde: brutale mensen hebben de halve wereld?”. Dan is de andere helft voor jou.”

De schuld verschuiven

Vaak zijn mensen geneigd zich af te vragen wie de schuld heeft van het probleem. Een calvinistische masochist zal die te allen tijde bij zichzelf zoeken, de egocentrische profvoetballer zal het gras, de toeschouwers, de trainer de schuld geven van het eigen falen.

Hoe dan ook, het beantwoorden van de schuldvraag levert over het algemeen geen bijdrage aan verandering en oplossing van het probleem.

Bij provocatieve begeleiding wordt de schuld dan ook telkens verlegd. Daar waar de ander de schuld legt, leg jij die niet.

“Ik weet wel waarom je schoonmoeder zo vaak bij je komt. Ze heeft als kind natuurlijk nooit aandacht gekregen. En dat hakt er in bij een kind. Leven haar ouders nog zodat we dat misschien nog recht kunnen zetten?”

Stammenwijsheid (stereotypen)

We weten dat het niet hoort: maar we hebben er allemaal een paar van in ons achterhoofd: vooroordelen, stereotypen. Vaak negatief. Vrouwen zijn emotioneel, mannen agressief, Nederlanders zijn stijve horken, Belgen lopen achter, allochtonen kunnen beter met rouwrituelen omgaan.

De begeleider die provocatief werkt gooit de stereotypen, de stammenwijsheid in het gesprek. Provoceert door de dingen die je niet eens mag denken (maar misschien toch doet en gelooft) uitgebreid te benoemen. Om het zelfbeeld en realisme te testen.

5 Wanneer zet je provoceren in bij rouwende cliënten?

Wanneer je rouwende mensen begeleidt, zet je provocatieve technieken in op het moment dat je met de traditionele niet verder komt. Mensen met een verlieservaring zijn gebaat bij een luisterende en een begeleider die congruent reageert. Je vraagt wat er gebeurd is, je geeft de cliënt ruimte om zijn gevoelens te uiten, je reageert empatisch. Dat jouw kind is overleden had nooit mogen gebeuren, het is verschrikkelijk en het raakt je als begeleider. Je reageert dus niet provocatief op de rouwgevoelens.

Maar de wijze waarop de cliënt met het verlies omgaat, daar kun je wel provocatief op reageren. Dat doe je wanneer gedrag, waarmee de rouwende zichzelf en het proces dat hij doormaakt in de weg zit, hardnekkig standhoudt. Soms moet je een ezel aan zijn staart trekken om hem vooruit te krijgen. Je gebruikt provocatieve begeleiding wanneer mensen in de zogenaamde dramadriehoek terecht komen. Iedere rouwende voelt zich wel eens slachtoffer van de omstandigheden, klaagt iemand aan die het niet goed gedaan heeft zoals de arts die een foute beslissing genomen heeft, of probeert een ander te redden die het nog moeilijker heeft dan de cliënt zelf. Maar wanneer een cliënt zich als Slachtoffer met een grote S, Redder met een grote R of Aanklager met een grote A gaat opstellen dan is er het moment waarop je een beroep op je provocatieve kwaliteiten kunt doen.. Je voelt het lijfelijk wanneer mensen rondjes draaien in de dramadriehoek, je voelt bijvoorbeeld bij jezelf irritatie ontstaan. En je merkt het aan zogenaamde ‘zeurwoorden’ zoals ‘eigenlijk’, ‘ja maar’, ‘ik zou wel’, ‘Als hij nou eens...’ Daaronder ligt aarzeling, en een negatief, niet realistische zelfbeeld. Wat ze eigenlijk doen is beter dan wie dan ook zichzelf de grond intrappen. Je hoeft dus als begeleider niet zo bang te

zijn om te kwetsen. Of ze doen het zelf al drie keer zo hard, of het wordt de hoogste tijd dat ze een realistisch zelfbeeld ontwikkelen.

Het helpt ook om met de cliënt voor korte tijd een ander contract aan te gaan.

'Luister, Daan, we hebben nu al een aantal sessies samen gehad en hoewel we in het begin veel werk verzet hebben, merk ik dat er nu geen beweging meer inzit. Ik wil eens proberen op een andere wijze met je te werken maar ik zeg er vooraf bij dat die manier heel vreemd bij je over kan komen. Maar niet geschoten is altijd mis. Durf je het experiment aan met mij?'

Provocatieve begeleiding is geen standaardwerkwijze bij rouwenden maar kan op momenten dat der geen beweging meer in de begeleiding zit van dienst zijn. Je gebruikt het onverwacht zodat het verrassingseffect groter is, of je kadert het in in een soort contractje met je cliënt zodat het duidelijk is en ook minder risicovol.

Degenen die het nog te lastig vinden, kunnen nog verder gaan in het beperken van risico.

'Daan, ik geef je een kaartje met daarop NEE. Als je de manier waarop ik nu met je aan het werk ga je niet bevalt dan steek je het kaartje in de hoogte en dan stop ik, akkoord?'

Provocatief begeleiden met rouwende jongeren werkt vaak onverwacht goed. Hoe verdrietig ze ook zijn, jongeren willen aangesproken worden in hun gezonde deel. Als voorbeeld een situatie op een kinderoncologie-afdeling waar het probleem heerste dat de doodzieke jongeren, net als gezonde jongeren, 's morgens hun bed niet uit te branden waren. De verpleegkundigen haalden alles uit de kast, waren vriendelijk en empathisch, stimuleerden maar niets hielp. De jongeren wisten feilloos gebruik te maken van het gevoel van medeleven van de verpleegkundigen die te doen hadden met deze zieke kinderen. Tot ze het gingen proberen met provocatieve technieken.

'Jij wilt er niet uit? Is het lekker in bed? Volgens mij klopt dat inderdaad, schuif eens een stukje op, dan kom ik erbij!'

Voor de verpleegkundige aan de ene kant de deken opzij geslagen had, was het patiëntje er aan de andere kant al uitgesprongen, en kreeg een ontzettende lachbui. De energie en het plezier was terug, de jongeren in zijn kracht en in zijn gezonde deel aangesproken en: . . . uit bed.

Tot slot

Provocatieve begeleiding ligt niet bovenop in de gereedschapskoffer van de rouwbegeleider maar kan als precisie-instrument soms toch goed werken. Je maakt er dan tijdelijk gebruik van om de cliënt in beweging te krijgen waarna je weer overgaat tot de werkwijze die je normaal gesproken hanteert. Omdat humor een van de basiselementen is bij provocatieve begeleiding, hou je plezier in je werk en als het goed is, krijgt ook de cliënt er weer plezier in. En dat is belangrijk in rouwbegeleiding dat je niet meegezogen wordt in de depressie van de cliënt zodat je samen in de put zit. Humor, contact en uitdaging zijn daarbij een belangrijk middel.

Jan Ruigrok is trainer en opleider bij Rigardus en past in zijn trainingen provocatieve communicatie toe (www.rigardus.nl).

Riet Fiddelaers-Jaspers is trainer en opleider bij het Expertisecentrum Omgaan met Verlies (info@rietfiddelaers.nl).

Literatuur

Farrelly, F.& Brandsma, J.(1974). *Provocative Therapy*. Cupertino,CA: Metapublications.

Hollander, J. & Wijnberg, J. (2002). *Provocatief Coachen. Handboek voor de uitdagende stijl van helpen*. Utrecht: Kosmos-Z&K Uitgevers.

Wartenweiler, F.(2003). *Provozieren erwünscht..aber bitte mit Feingefühl. Instrumente der "Provocative Therapy" in der Arbeit mit Eltern und Kindern*. Paderborn: Junfermann Verlag.

Wijnberg, J.(1999). *Lachen als levensvisie*. Utrecht: Kosmos-Z&K Uitgevers.

Wijnberg, J. (2000). *Als je zegt wat je denkt*. Utrecht: Kosmos-Z&K Uitgevers.

Wijnberg, J. (2001). *Tough love*. Utrecht: Kosmos-Z&K Uitgevers.

Wijnberg, J. (2003). *In het diepste van de ziel is niets te zien*. Utrecht: Spectrum.