

Steun en veerkracht

In deze bijdrage aan Cocon buig ik mij over de vraag naar ondersteuning door middel van steuncirkels. Ik laat me daarbij inspireren door een Whatsappgroep waar ik samen met een aantal nabestaanden deel in gebeurtenissen, vragen en emoties die in onze groep spelen. Ook laat ik mij inspireren door de inzet van steuncirkels in andere situaties.

De Whatsapp groep waarvan ik deel uitmaak is een groep van 9 mensen: 7 nabestaanden en 2 betrokkenen. Wij kennen en ontmoeten elkaar ook in verschillende samenstellingen een paar keer per jaar.

Samen vormen we een cirkel waarin iedereen zichzelf mag en kan zijn. Alles kan worden gedeeld: herinneringen, moeilijke momenten rond VI en TBS-verlengingszittingen, mooie momenten, herinneringen, gedichten, foto's: alles wordt gedeeld, niets is te gek. Er wordt gelachen maar net zo goed boosheid en verdriet geuit.

We zijn een hechte groep die verbondenheid veerkracht geeft. Een groep waarbinnen het goed toeven is en die mensen overeind houdt.



De potentie van steuncirkels puzzelt mij al sinds ik mij 30 jaar geleden bezig begon te houden met hulp en steun aan slachtoffers en nabestaanden. Op wie moet de hulp en ondersteuning zich richten? Op slachtoffers en nabestaanden zelf natuurlijk, maar ook op de omgeving die tot steun kan zijn maar ook letterlijk op afstand kan blijven staan? Een omgeving kan van zoveel waarde zijn door gehoor te bieden maar geeft soms ook letterlijk geen thuis. Is het dan mogelijk aanvullende of nieuwe steun te organiseren?

Steuncirkels intrigeren mij nog steeds nu ik dag in dag uit bezig ben met herstelrecht in alle verschijningsvormen en als ik denk aan de kracht van cirkels. De kracht vooral ervarend door onderdeel van zo'n steuncirkel te zijn onderscheid ik vijf argumenten voor de meerwaarde van steuncirkels.

1. De waarde van verbinden.
In steuncirkels ontstaat verbinding tussen mensen. Die verbinding kan het gevoel van isolement voorkomen en doorbreken: samen draag en weet je meer dan alleen.
2. Verbinding op basis van vrijwilligheid en commitment.
Mensen die deelnemen aan de steuncirkels doen dat volledig vrijwillig. Dat betekent niet dat deelname vrijblijvend is. Door in de cirkel te gaan staan spreken deelnemers verantwoordelijkheid uit naar elkaar en ontstaat wederzijdse toewijding.
3. Je staat er nooit alleen voor.
In feite heeft iedereen van nature een steuncirkel. Het kan zo zijn dat een ingrijpende

gebeurtenis tot verwijdering leidt en relaties onder druk komen te staan. Een steuncirkel biedt de mogelijkheid opnieuw uit te spreken waar behoeften liggen en daarin op een natuurlijke wijze te voorzien.

4. Steun en veerkracht: dat doe je samen.

Niemand leeft voor zichzelf alleen. Mensen laten zich, zo is mijn ervaring, prima aanspreken om samen ergens de schouder onder te zetten, zeker als het gaat om concrete steun aan een medemens dichtbij of om wederkerige steun voor en van lotgenoten.

5. Ze ze zijn er altijd.

Als een steuncirkel is gevormd is de cirkel van waarde op elk moment. Bij onze steuncirkel is de Whatsapp groep nooit ver weg en is er altijd antwoord. De momenten waarop mensen uit de steuncirkel elkaar zien en spreken vullen de 'mobiele' momenten naadloos aan.

Hoe steuncirkels opgezet zouden kunnen worden en of ze van bredere waarde zouden kunnen zijn is een kwestie van uitzoeken, uitwerken en doen.

Mochten jullie willen reageren dan hoor ik dat graag.

Gert Jan Slump