

Dirk De Wachter, psychiater:

Er zijn veel goede mensen, alleen staan ze niet altijd in de schijnwerpers.

Verbondenheid is het stokpaardje van Dirk De Wachter, psychiater en auteur van onder meer Liefde en Borderline Times. Herkenbaar en hoopgevend, zo vat hij de onderzoeksresultaten voor ons samen.

“Dit onderzoek vertrekt van gewone, voor de hand liggende vragen. Precies dat uitgangspunt maakt deze studie erg relevant. Mensen zijn nu eenmaal bezig met dagelijkse dingen. De resultaten zijn voor mij dan ook erg herkenbaar. We zéppen wel dat we bij anderen terecht kunnen, maar als het erop aan komt, doen we het niet. Omdat we anderen zoegezegd niet lastig willen vallen. We vinden dat “ambetant”. Maar uit het onderzoek blijkt het tegenovergestelde: Vlamingen staan wel degelijk klaar om anderen te helpen. Dat is hoopgevend. We moeten mensen aanmoedigen om over hun problemen te praten. De boodschap is dubbel. **Er staan wel degelijk mensen klaar die willen luisteren en áls je erover praat, dan valt het allemaal beter mee dan je denkt.** Hang je kwetsbaarheid niet aan de grote klok. Vertrouw je problemen alleen toe aan mensen die je door en door kent: je partner, je kinderen, vrienden... Uit het onderzoek blijkt dat Vlamingen gemiddeld 3,6 vertrouwenspersonen hebben. Intuïtief voel ik aan dat het cijfer klopt. Dat 7% zegt helemaal geen vertrouwenspersoon te hebben, lijkt me dan weer een onderschatting. Uit de enquête blijkt verder dat er behoorlijk wat eenzaamheid is. Ook die bevinding spoort met mijn aanvoelen.

Dit onderzoek stemt me hoopvol. Heel wat Vlamingen willen anderen helpen wanneer het moeilijk gaat. Wel, ik geloof dat. Er zijn veel goede mensen op de wereld, alleen staan ze niet altijd in de schijnwerpers. **Iemand helpen is trouwens heus geen grote opoffering. Integendeel: het is erg zinvol.** Anderen helpen geeft je een fundamentele betekenis in het bestaan. Veel mensen worstelen met grote levensvragen en ervaren een leegte. De oplossing is: verbonden zijn en iets betekenen voor elkaar. Hoe je anderen duidelijk maakt dat je open staat om hen te helpen? Door over je eigen kwetsbaarheden te spreken. Dat scheidt een band. Er is wel een belangrijke voorwaarde. **De zorg voor de ander moet écht zijn. Je moet mensen in hun waarde laten en hen niet als sukkelaars behandelen. Zeg niet wat ze moeten doen maar moedig hen aan en laat ze hun eigen sterkte herontdekken.** Veerkracht is iets waar je samen aan werkt, je doet het niet alleen. Precies die verbondenheid is de essentie van veerkracht. Je mag jezelf nog zo veerkrachtig voelen, als je alleen staat, dan wordt het moeilijk... En nee, onze Facebookvrienden gaan het niet voor ons oplossen. Bij moeilijkheden schieten de sociale media tekort. **Je moet elkaar in de ogen kijken en de tranen zien opwellen. Dat, en mensen vastpakken, daar pleit ik voor.**