

Hoop-ondersteunende helpende gesprekken: enkele mogelijkheden

Pop-ups van hoop?

- een initiatief,
- een volhouden,
- vertrouwen waar angst zou kunnen overheersen,
- een plotse angst,
- hopeloosheid,
- ...

Geschiedenis van hoop

- Wanneer denk je dat deze hoop (dat ...) in je leven gekomen is?
- Kan je me iets vertellen over de ervaringen die er misschien voor iets tussen zitten dat deze hoop (dat ...) in jouw leven gekomen is?
- Hoe is deze hoop in je leven gekomen?
- Wanneer ben je in contact gekomen met deze hoop?
- Volgens mij heb jij dingen meegemaakt die jou tot het idee gebracht hebben: 'misschien zit het er voor mij ook wel in om ...' Wat denk jij? Welke ervaringen hebben voor jou misschien bevestigd dat ... ook een mogelijkheid voor jou is?
- En welke ervaringen in de loop van jouw leven hebben deze hoop misschien wel bevestigd? Of kracht gegeven. Wat heb jij meegemaakt of gedaan (of geprobeerd of gelezen of gezien of gehoord) dat vitamientjes gegeven heeft aan deze hoop? Dat deze hoop op ... bevestigd heeft. Dat bevestigd heeft dat deze hoop misschien wel een terechte hoop was?

Sociaal-relatieve geschiedenis van hoop

- Mag ik jou iets vragen? ... Deze hoop waar we het nu over hebben: als jij zou moeten denken aan één persoon die er misschien voor iets tussen zit dat deze hoop in jouw leven is kunnen komen, aan wie denk je dan?
- Welke persoon of figuur heeft misschien - op een of andere manier - ertoe bijgedragen dat jij in staat was om deze hoop te durven koesteren?
- Zijn er misschien mensen of figuren die op hun manier - misschien gewoon door hun manier van doen - deze hoop bevestigd hebben? Die - door hun omgang met jou - deze hoop voeding gegeven hebben? Die voor jou versterkt hebben dat het terecht was om deze hoop vast te houden?

Vragen naar het concrete

Hier horen vragen naar het concrete van de hoop-genererende of hoop-bevestigende ervaringen en context.

- Wanneer?
- Wat gebeurde er?
- Wie was erbij betrokken?
- Wie deed wat?
- Waar?
- ...

Vragen naar (her)ontdekkingen, inzichten, perspectieven

- Wat zag je toen scherper van jezelf?
- Waar werd je je toen bewust van? Van welke vaardigheid of kwaliteit van jezelf werd je je toen meer bewust?
- Welke mogelijkheden voor je leven voelde je toen misschien aan?
- Wat voelde je dat X waardeerde aan jou? Hoe was dat voor jou? Liet jou dat koud of raakte dat iets?... Wat?
- Zou het kunnen dat dit een mogelijkheid opriep voor jou die een beetje nieuw was voor jou? Dat je dankzij die ervaring een mogelijkheid ontdekte die je eerder niet gezien had? Kan je daar iets meer over zeggen?
- Was dat de eerste keer dat je het gevoel had dat ... of bevestigde dit iets dat je ergens al wist?
- Het bevestigde iets... Dus je had al eerder ontdekt voor jezelf dat ... Kan je daar iets over vertellen? Welke eerdere ervaringen hadden er toe geleid dat je wist dat je ...?
- Welke andere ervaringen heb je in je leven gehad die hier bij passen?

Een sprankeltje hoop

- Mag ik jou iets vragen over dat sprankeltje hoop dat je toen ervaarde?
- Weet je nog waar je was? En wat er toen gebeurde?
- Toen het er nog was... Stel dat ik je toen gevraagd had: welke mogelijkheid zie jij nu? Wat had je me dan geantwoord?
- Op het ogenblik dat die sprankel hoop speelde: Wat zag jij toen van jezelf dat je later niet meer kon zien? Wat wist jij toen (wat je nadien opnieuw ontsnapt is)?

Vaardigheden in het terug oppikken van hoop

- Hoe ben je erin geslaagd om de hoop terug op te pikken? Om die terug in handen te krijgen? Kan je daar iets over vertellen?
- Wat is belangrijk geweest om die hoop terug te kunnen opnemen?

De andere kant van wanhoop

- Je zei dat je het opgegeven hebt. Mag ik jou enkele vragen stellen over wat het is dat je aan het opgeven bent? Of over datgene waar je gescheiden van geraakt, of waar je de voeling mee kwijtraakt en wat belangrijk voor je geweest is?
- Je zei dat je geen toekomst meer voor jezelf kan zien. Zou het oké zijn dat ik je vraag naar de toekomstmogelijkheden die je hiervoor zag? En hoe dit tot een bepaald moment ondersteunend was voor je leven? Of mag ik je vragen naar wat het mogelijk maakte voor jou, tot kort geleden, om deze toekomst in het vizier te houden?
- Je zei dat je niet langer kan doorgaan. Is het oké dat ik je enkele vragen stel over jouw ervaring van wat je aan het voortzetten was? Of misschien over waar je je tot nu toe op baseerde om door te zetten?

- Kan je iets vertellen over jouw ervaring van die wanhoop?
- Wat voor effecten heeft deze wanhoop op jullie leven?
- Wat fluistert deze wanhoop je in?
- Heeft de wanhoop ook een invloed op jullie relatie?
- Kan je me iets vertellen over wat er misschien gaande is in je leven (op je werk, in je relaties, in de wereld...) dat deze wanhoop voeding gegeven heeft?

- Wat maakte deze hoop mogelijk om te denken en doen?
- Wat bracht de hoop dat belangrijk was voor jou?
- Wat droeg deze hoop bij tot het leven van ...?

Johan Van de Putte

31 maart 2016