



tekst
Bas Timmermans
fotografie
Marjolein Annegarn

In deze rubriek geven professionals advies over veel voorkomende vraagstukken over leven met hiv.

DEZE KEER:
Mirjam Schulpen

KUN JE IN EEN paar zinnen vertellen waarom je coach bent geworden en wie je meestal coacht?

“Ik ben coach, trainer en mediator. Mijn werk draait om de relatie met jezelf en de ander. Mijn cliënten zijn particulieren, stellen, families en teams in organisaties. Daarnaast ben ik een jaar na mijn hiv-diagnose begonnen als *peer counselor* en later ben ik ook begeleider geworden van de workshops *Positief leven* van de Hiv Vereniging. En ik heb de *peer counselors* getraind in de opleiding. Ik heb tamelijk wat verlies en verandering meegemaakt. Daarom wilde ik heel graag leren over hoe het werkt in mijn eigen hoofd, hart en lijf en ook hoe relaties tussen mensen werken. Ik ben al jong in aanraking gekomen met vergankelijkheid: mijn moeder werd erg ziek en ik voelde me daardoor ook verantwoordelijk voor mijn vader en mijn broertje. Als volwassene maakte ik mijn hiv-diagnose, borstkanker en ernstig geweld mee. Die ervaringen hebben me ook gerijpt, me bewuster doen leven. Waar ik blij van word, is als ik iets kan brengen wat ik zelf in mijn leven gemist heb. Als ik zie dat anderen na coaching hun weg en hun eigen wijsheid – en dat zeg ik expres op deze manier – weer terugvinden, geeft me dat energie en betekenis.”

De meeste coaches werken vanuit één of een paar basisprincipes. Wat zijn die van jou?

“Geweldloze communicatie, of wat het beter beschrijft, verbindende communicatie. Dat gaat over de verbinding met mezelf en de ander. Hoe luister en praat ik met de ander en hoe doe ik dat met mezelf? In een gesprek zijn de vier stappen van verbindende communicatie behulpzaam:

1. Verwoord wat je waarneemt (dus niet je oordeel daarover)
2. Zeg wat het met jou doet: ‘Ik voel ...’
3. Geef aan wat je nodig hebt. ‘Waar ik behoefte aan heb is ...’
4. Vraag de ander iets (anders) te doen of te zeggen (dit verzoek is geen eis)

Door bewust en oordeelvrij te luisteren en spreken, houd je de verbinding met de ander in stand. Maar ook met jezelf: je leert je behoeften en je gevoelens serieus te nemen. Je kunt leren bevriend te raken met je eigen gedachten en gevoelens. Je hoort soms dat je rouw, verdriet, frustratie en boosheid moet loslaten. Maar volgens verbindende communicatie hoeven die emoties niet weg, want ze wijzen je op iets belangrijks: je behoeften. Door die emoties te erkennen en onderzoeken, leer je wat hun functie is. Als je dat doet, zie je dat die gevoelens gaan veranderen, verschuiven of zelfs verdwijnen. Dan hebben ze hun werk gedaan. Je pijn is daarom niet het obstakel, maar juist de poort naar levensvreugde. Die wil je niet blokkeren. Dat betekent overigens niet dat je je oordelen en gedachten moet geloven; want deze zijn niet de waarheid.”

hello gorgeous heeft als belangrijkste doel het normaliseren van hiv, bestrijden van stigma en zelfstigma. Wat is jouw advies?

“Stigma maakt het leven met hiv inderdaad anders, omdat er vaak zoveel schaamte en schuld aan vastzit. En er kan ook verdriet en trauma opspelen dat je al langer met je meedraagt. Zelfstigma ontstaat als je oordelen overneemt vanuit de buitenwereld: je bent gaan geloven wat anderen vinden. Onderzoek daarom de gedachten achter die gevoelens, anders ga je ze geloven. Schaamte kan voelen als een alarmerende eenzaamheid, een ‘*express elevator to hell*’.

Als je je schaamt, dan denk je: wie ik ben, is niet okay. Eigenlijk verlang je naar steun en acceptatie, maar je doet juist wat niet helpt: je isoleren en de pijn wegstoppen. Daarom is het belangrijk om juist wél aan anderen te vertellen dat je hiv hebt. Anders krijgt die eenzaamheid een zichzelf versterkend effect. Zoek steun in een veilige omgeving, een hiv-workshop bijvoorbeeld. Dan merk je: die ander met hiv accepteer ik, dus kan ik mezelf ook accepteren met hiv. Die moed en dat vertrouwen neem je ook mee naar gesprekken met anderen. Daarnaast is leven met een geheim super stressvol en kan het leiden tot depressie en eenzaamheid.”

Dat erkennen van gevoelens kan overweldigend zijn, het kan je doodsbang maken.

“Dat noem ik wel de angst voor een tsunami. Daarom wil je steun zoeken bij mensen die je vertrouwt en voor jou veilig voelen. Ook kun je van tevoren duidelijk aangeven wat jou helpt. Zeg bijvoorbeeld: ‘Ik ga iets vertellen wat ik heel moeilijk vind. Zou je naar me willen luisteren zonder me advies te geven of te zeggen dat het wel goed komt?’”

Heb je praktische tips die iedereen direct zou kunnen toepassen om je leven een stukje beter te maken?

“Oefen je zelferkenning, het compassievol luisteren naar jezelf. Neem drie keer per dag een paar minuten tijd voor jezelf. Kies een rustig moment en sta stil bij wat je voelt en denkt. Ongecensureerd: laat alle gevoelens en gedachten toe. Verwelkom jezelf en alles wat er in je omgaat, als goede vriend. En vraag je daarna af: wat heb ik nu nodig? Zo houd je contact met je behoeften: die zijn je kompas. Als je dit regelmatig doet, dan ga je meer keuze in je leven ervaren en ben je minder machteloos. Het wordt

ook makkelijker in stressvolle situaties, bijvoorbeeld als je getriggerd raakt tijdens een ruzie.

Je uiten is niet altijd gemakkelijk. Je wilt je eerlijk uitspreken, maar alles er zomaar uitgooien kan de relatie beschadigen. Dan kun je de vier stappen van verbindende communicatie volgen.”

Welk boek raad je aan?

“Dat zijn er twee: *It’s OK that you are not OK* van Megan Devine, over rouw, en *Geweldloze communicatie* van Marshall Rosenberg.



Meer over Mirjam vind je op: mirjamschulpen.nl