

# Hoe weet je of iemand te vertrouwen is?



Wanneer kun je iemand vertrouwen?

Hoe maak je het onderscheid tussen veilige en onveilige mensen?

Hoe kom je erachter of je iemand kunt vertrouwen?

Het verschil is belangrijk.

**Veilige mensen zijn mensen die je heel erg kunnen helpen.**

**Onveilige mensen kunnen dat niet.**

**Ingewikkelder dan dit wordt het niet.**

Maar hoe kom je erachter?

Je weet het vooraf niet.

Je zult het moeten uitproberen.

## **Uitproberen of iemand veilig voor je is of niet**

Je komt erachter wie er veilig voor jou zijn door het op een veilige manier uit te gaan proberen.

Dat doe je veiligst door: **Vertellen – Controleren – Vertellen.**

Dit betekent dat je start met iets te vertellen dat je graag wilt vertellen en delen.

Een klein beetje van iets dat je raakt of bezighoudt.

Dan observeer je de reactie van de ander.

Wat gebeurt er?

Welke woorden worden gebruikt?

Wat is de lichaamshouding?

En je observeert zo goed mogelijk je eigen reacties:

Hoe voelt het voor jou?

Raak je meer ontspannen?

Ontstaat er meer ruimte in jou?

## **Onveilige mensen doen dit...**

Als mensen niet lijken te luisteren, of met een oordeel klaar staan, of meteen advies gaan geven, dan hebben we misschien niet zo'n zin er meer in om nog iets te delen.

Als mensen je gevoelens niet oppakken of zelfs wegwapperen, als ze je afwijzen en zeker als ze je verraden door over je verder te vertellen achter je rug om, zeker als het vertrouwelijk is, dan zijn deze mensen naar alle waarschijnlijkheid geen veilige mensen om verder iets mee te delen.

## **Dit doen veilige mensen:**

Als mensen wel luisteren, warme belangstelling voor je hebben, dan kan het veilig zijn om meer met hen te delen.

Oogcontact, sympathie, geen haast om het initiatief te nemen, je niet willen veranderen, je situatie of je gevoelens niet willen veranderen: het zijn allemaal signalen dat deze mensen wel veilig voor je kunnen zijn.

Zeker als deze mensen op de lange duur op een veilige manier met je in gesprek willen zijn.

# Probeer het uit!

**Vertellen – Controleren – Vertellen** is voor jou een veilige manier omdat je niet te veel waagt van wat voor jou dierbaar of kwetsbaar is.

Het is een goede manier om jezelf te beschermen en tegelijkertijd probeer je nieuwe dingen uit om meer veilige mensen in je leven om je heen te verzamelen.

Dat komt je ten goede; veilige mensen kunnen je ontzettend goed helpen.

Zorg dat je ze vindt.

Gaandeweg zul je steeds beter in staat zijn om het onderscheid kunnen maken tussen veilige en onveilige mensen.

Je zult in het begin echt iets moeten wagen met **Vertellen – Controleren – Vertellen**.

Dat kan eng zijn.

Zonder iets te wagen, kom je het niet te weten.

In dit artikel vind je meer informatie over veilige en onveilige mensen:

[Logisch! Je krijgt wantrouwen als je verraden bent...](#)