



WELKOM BIJ STICHTING E-PASTORAAT: TIPS BIJ HET SCHRIJVEN VAN E-MAILS

door Meike de Jong

Je hebt een pastoraal traject aangevraagd bij Stichting E-pastoraat en je hebt van één van onze pastoraal werkers de eerste e-mail ontvangen. Voel je welkom en op je gemak. In het traject zal zorgvuldig worden omgegaan met alles wat jij deelt en wij bidden dat God het mag zegenen.

Misschien heb je al jarenlange ervaring met het schrijven van e-mails, maar nog niet zo veel ervaring met online pastorale hulpverlening. Dit artikel wil je dan helpen bij het opstellen van je e-mails. Zo kom je samen met de pastoraal werker op een efficiënte manier dichterbij het doel dat jij met het traject wilt bereiken (dit doel omschreef je in je intakeformulier).

Als eerste is het belangrijk om je er bewust van te zijn dat de pastoraal werker in haar eerste e-mail reageert op wat jij in het intakeformulier hebt gezet. Door dit intakeformulier heeft de pastoraal werker een globale indruk gekregen van jouw situatie, jouw doel en je verwachting. Dit is het beginpunt van het traject.

De pastoraal werker stelt jou in de welkomstmail al een aantal vragen om zo meer te begrijpen van jouw situatie. Zij wil samen met jou op weg gaan en daarom vraagt zij jou om meer te vertellen. Dit kan bijvoorbeeld door vragen als: 'Hoe voel je je daarbij?' of: 'Kun je me uitleggen wat je met die zin bedoelt?'. Terwijl je deze e-mail leest, is het goed om bij jezelf na te gaan: heeft de pastoraal werker mijn intakeformulier goed begrepen? Voel ik dat zij een juiste indruk heeft van mijn situatie? De pastoraal werker kan jou in deze en volgende e-mails ook (creatieve) opdrachten meegeven om in je dagelijks leven te gaan uitvoeren. Het is waardevol om deze opdrachten een kans te geven en het effect dat je merkt in het traject ter sprake te brengen.

Bij het schrijven van jouw eigen e-mails hebben we verder de volgende tips:

- **Reageer 'stap voor stap' op de pastoraal werker**, dat wil zeggen: reageer op jouw eigen manier en schrijf wat je op je hart hebt, maar probeer in je e-mails een zekere lijn te houden in wat je vertelt (dus niet 'van de hak op de tak'). Dat houdt het overzichtelijk.
- **Let op interpunctie**. De pastoraal werker begrijpt je beter als jij in jouw e-mail goed aangeeft waar een zin stopt en waar een nieuwe zin begint.
- **Wees uitgebreid in het beschrijven van je gevoelens**. Ook dit helpt de pastoraal werker om jou beter te begrijpen. Waarom ben je zo boos? Waar ben je bang voor? Of juist: wat betekent gelukkig zijn voor jou? Beschrijf ook het gevoel dat er bij je opkomt als je antwoord geeft op de e-mail van de pastoraal werker. Ben je aan het huilen terwijl je schrijft? Benoem dat! Voel je je onzeker of verdrietig worden, geef dat dan aan. Zo begrijpen we je beter en kunnen we je beter helpen.



- Durf je hart open te stellen en eerlijk te zijn. Wees eerlijk over wat een e-mail van de pastoraal werker met je doet. Voel je je onbegrepen? Ervaar je dat je overspoeld wordt met vragen? Had je andere verwachtingen van het traject? Geef dat dan aan, dan kunnen jullie beiden bijsturen. De pastoraal werker weet alleen wat er in je omgaat als jij dat aangeeft. Dit geldt natuurlijk ook voor de momenten waarop jij je volledig begrepen voelt door de pastoraal werker, of als een e-mail van de pastoraal werker je echt een stukje verder heeft gebracht. Dat is prachtig, laat het ons maar weten!
- **Geef het duidelijk aan als je een andere (geloofs)visie hebt dan de pastoraal werker.** Voor een wederzijds begrip is het nodig dat beide partijen hierin duidelijk communiceren. Het geeft niks als jouw (geloofs)visie niet dezelfde is als die van de pastoraal werker. Hetzelfde of niet: duidelijk zijn helpt het gesprek verder!
- **Als je een e-mail klaar hebt, ga dan nog even na of je alle vragen van de pastoraal werker hebt beantwoord voordat je hem verstuurt.** Het is belangrijk dat dit gebeurt, aangezien de pastoraal werker haar vragen zorgvuldig stelt en zij probeert hiermee aan te sluiten op het verloop van het traject. Even checken voordat je je e-mail verstuurt is dus waardevol!

Dit zijn een aantal tips die wij geven bij het schrijven van de e-mails en ze kunnen helpen om het e-mailcontact te bevorderen, maar het belangrijkste is natuurlijk dat je jezelf bent in wat je schrijft. Schrijf zoals het bij jou past. Voel je vrij om je te laten inspireren door deze tips, maar schrijf in de eerste plaats vanuit jouw eigen hart.