

ONCOLOGISCH CENTRUM

Wat zal ik zeggen, hoe kan ik helpen?



Deze brochure bundelt tips voor personen die in hun naaste omgeving een ernstig zieke persoon hebben en die zich afvragen hoe ze het beste steun kunnen bieden.

Elke persoon is uniek en reageert anders op de diagnose van een ernstige ziekte. Het verdriet en de emoties hangen ook af van de vooruitzichten, stemming en omstandigheden. Als naaste is het soms zoeken naar wat je het beste kunt zeggen of doen. Het kan moeilijk zijn om een goede houding te vinden.

Er valt dan ook geen handleiding 'Wat te zeggen en hoe te handelen' te schrijven. Er zijn wel tips en adviezen: wat je kunt doen, hoe je respectvol onder woorden kunt brengen wat je wilt zeggen en hoe goedbedoelde uitspraken of daden minder ongemakkelijk kunnen overkomen.

Je houding

Doe gewoon, zoals de ander je kent. Veel mensen hebben de neiging zich in de nabijheid van iemand die ernstig ziek is anders te gedragen: overdreven hartelijk en opbeurend, plechtig of juist druk pratend.

Probeer onbevangen op bezoek te gaan, zonder voor te bereiden wat je allemaal wilt overbrengen. Laat het afhangen van de situatie. Blijf niet te lang op bezoek, maar probeer wel om er tijdens het bezoek helemaal voor de ander te zijn. Vraag wat die in deze fase het liefst heeft: bezoek op een afgesproken tijdstip of zomaar even spontaan langskomen.

Toon medeleven, geen medelijden. Maak de ander niet zielig. Vaak is alleen luisteren al voldoende. Het gaat erom dat je er bent. Als er een stilte valt in het gesprek, hoef je die niet geforceerd op te vullen met praten om maar iets te zeggen. Stilte kan een functie hebben: het geeft ruimte aan verdriet, kan mensen binden of bezinning geven. Niets doen of niets zeggen kan ook helpen.

Geef je naaste alle gelegenheid om zich te uiten en uitgebreid te vertellen hoe het nu gaat, hoe die zich voelt en wat de vooruitzichten zijn. Luister actief en betrokken, ook als je iets hoort wat je al weet. Val hen ook niet steeds in de rede, maar laat de ander uitpraten. Geef geen oordeel over de behandelingen of de behandelende arts.

Maar het ziekenbezoek is ook geen eenzijdig contact. In veel gevallen is het goed om iets over jezelf te vertellen, zeker wanneer je naaste ernaar vraagt. Dat kan voor hen juist een prettige afleiding zijn. Begin wel niet over je eigen kwalen. Een lach en een traan liggen dicht bij elkaar en mogen er allebei zijn. Humor kan iemand die ziek is goed doen, maar gebruik humor wel gepast.

Als degene die ziek is de eigen toestand ernstig inschat, neem dat dan serieus en pas op voor goedbedoeld optimisme. Probeer aan te sluiten bij hoe je naaste de situatie beleeft. Wees voorzichtig met geruststellen maar maak de situatie ook niet dramatischer dan ze is. Je weet immers niet hoe de ziekte zal verlopen.

Door een verdrietige gebeurtenis kunnen verhoudingen tussen mensen veranderen. Een relatie kan hechter worden, maar ook tijdelijk wat op de achtergrond raken. Het is goed om je hiervan bewust te zijn.

Overdrijf niet in aandacht en cadeaus en beloof alleen dingen die je ook echt kunt nakomen. Verwacht, zeker in het begin, ook geen dankbaarheid of een attente houding van degene die ziek is. Die verkeert in een crisissituatie en beseft vaak niet wat de omgeving doet. Bovendien gaat een ernstige ziekte vaak samen met vermoeidheid, waardoor iemand de energie niet heeft om zelf actief en attent te zijn.

Het is goed om ook aandacht te geven aan de partner, familie en vrienden van de zieke.

Vertoon geen ontwijkend gedrag

Wees eerlijk. Als je het als naaste moeilijk vindt om weer contact te leggen, zeg dat dan. Eerlijkheid wordt meer gewaardeerd dan uitvluchten zoals 'Ik heb het druk gehad' of helemaal niets laten horen. Dit is pijnlijker dan dat je eerlijk vertelt hoe moeilijk je het hebt met de situatie.

Veel mensen die ernstig ziek zijn, vinden het pijnlijk om te merken dat bekenden hen ontwijken door bijvoorbeeld in de supermarkt snel een ander gangpad in te slaan. Wat goed kan helpen, is een kaartje, mailtje of sms'je sturen met woorden zoals 'Ik weet niet goed wat ik moet zeggen of schrijven, maar ik denk aan je.'

Goed bedoeld, maar het kan verkeerd vallen

Sommige uitspraken zijn goed bedoeld, maar kunnen ongemakkelijk of pijnlijk overkomen.

- 'Ik was er al bang voor ...'
- 'Een familielid of een kennis van me heeft dat ook gehad en die is nu alweer volop aan het werk.'
- Vermijd ook andere voorbeelden van mensen met wie het goed of juist heel slecht is gegaan.
- 'Blijf vooral positief denken' of 'Blijf vechten hoor ...'
- 'Ik weet een alternatieve therapeut die al veel mensen heeft genezen.'
- 'De wetenschap gaat tegenwoordig zo snel, ze vinden vast gauw een geneesmiddel.'
- 'Maar je ziet er echt goed uit!' Als je dat echt vindt, is het beter om te zeggen, 'Met alles wat je doormaakt, heb ik er extra bewondering voor hoe je het voor elkaar krijgt er zo verzorgd en goed uit te blijven zien.'
- 'Laten we het niet over mij hebben, wat jij hebt is veel erger!'
- 'Ja, daar heb ik ook zo'n last van, ik weet precies hoe je je voelt!'

Ik wil zo graag helpen

Er zijn nog veel andere manieren om te helpen, naast op bezoek gaan. Wat je kunt doen, hangt af van de relatie die je met elkaar hebt. Als je de zieke niet zo goed kent, ligt schoonmaken of de was doen minder voor de hand dan bijvoorbeeld een keer boodschappen doen of de hond uitlaten. Het beste is om aan de zieke en de naasten te vragen hoe je kunt helpen.

Dring geen hulp op, ook niet in het begin. Realiseer je dat de zieke er moeite mee kan hebben dat die als gevolg van de ziekte minder zelfstandig is. Neem niet ongevraagd de regie over. Dingen zelf regelen kan ook afleiding geven en is goed voor het zelfvertrouwen. Niets doen kan trouwens ook een heel goede vorm van helpen zijn. Soms helpt alleen al je aanwezigheid.

Bied concrete hulp aan

Vraag of je eens iets kan koken. Je zou zelfs kunnen aanbieden om op een vaste dag in de week voor het eten te zorgen en die zorg uit handen te nemen. Spontaan zelf iets lekkers maken en afgeven voor bij de koffie of op het brood doet ook goed.

Vraag of je de was kunt doen of kunt strijken.

Stel voor om boodschappen te doen: 'Ik ga morgen boodschappen doen. Geef me je boodschappenlijstje mee, of vind je het fijn als ik je met de auto kom ophalen om samen boodschappen te doen?'

'Zal ik je naar het ziekenhuis rijden of op de kinderen passen?' Zo kun je ook aanbieden de kinderen van school te halen of op te vangen met eten. Zelfs een weekrooster maken met meerdere ouders om kinderen op te vangen of op te halen, kan een grote uitkomst zijn.

Een kaart, brief, mailtje of sms'je is heel geschikt om contact te hebben en te blijven houden op het moment dat de ziekte bekend wordt. Als je belt, informeer dan of het gelegen komt en wees niet teleurgesteld of boos als dat niet het geval is. Blijf belangstelling tonen, zeker ook als het ergste achter de rug is. 'Als je me nodig hebt, kun je altijd bellen', klinkt erg vrijblijvend en nodigt niet uit tot bellen.

Veel mensen zijn, als ze zich erg ziek voelen, niet in staat om keuzes te maken, zelfs niet bij zoiets eenvoudigs als koffie of thee. Maak er geen punt van en zorg gewoon voor iets te eten of te drinken.

Wat zal ik meenemen?

Een leuk of lief cadeautje is altijd welkom. Probeer je in de ander te verplaatsen en een aardigheidje te bedenken waar die iets aan heeft. Als iemand bijvoorbeeld veel tijd in bed moet doorbrengen, is een zacht kussentje, een zachte pyjama, een lekker ruim T-shirt of bedsokken een goed idee. Maar ook een leuk ingepakt tijdschrift, een mooi schriftje, een gedicht, een deken of een plaid, zachte snoepjes of boeken zijn fijn om te krijgen.

Sterke luchtjes zoals die van geparfumeerde zeep of bodylotion en sterk geurende bloemen kunnen misselijkheid veroorzaken en geef je beter niet cadeau. Wees ook voorzichtig met je eigen parfum als je op bezoek gaat.

Troosten

Het is belangrijk om met wat je zegt en doet aan te voelen wat de verdrietige persoon nodig heeft. Op die manier kun je troost bieden en iemand het gevoel geven dat die niet alleen is. Het verdriet gaat dan wel niet over, maar het besef dat er iemand bij je is die je begrijpt, kan troost geven.

Als je naaste het prettig vindt en jullie onderlinge verstandhouding het toelaat, dan kun je een hand vasthouden of een arm om de persoon heen slaan. Bied veiligheid. Dat kan ook door een schouder te bieden om tegenaan te leunen of om op uit te huilen. Troost is liefdevolle aandacht en samen delen. Troost kan kalmte brengen in emotionele onrust en kan helpen de realiteit beter te aanvaarden.

Bron

IKWwerkgroep

Patiëntenverenigingen

Contact

Oncologisch dagziekenhuis

☎ 050 36 90 56

✉ dzh.onco@stlucas.be

📍 Route B 150 - 1e verdieping

Oncologisch CENTRUM

AZ Sint-Lucas Brugge

📍 Sint-Lucaslaan 29, 8310 Brugge

☎ 050 36 91 11 ✉ info@stlucas.be 🌐 www.stlucas.be

