

Oncologisch Centrum

Wat zal ik zeggen,
hoe kan ik helpen?



Een brochure voor mensen
die in hun naaste omgeving
een ernstig zieke
(bijvoorbeeld iemand met kanker) hebben
en die zich afvragen
hoe zij het beste steun kunnen bieden.

Waarom deze brochure?

Bijna iedereen krijgt wel een keer in zijn omgeving te maken met iemand die te horen heeft gekregen dat hij ernstig ziek is. Als naaste* moet je soms zoeken naar wat je het beste kunt zeggen of doen. Het kan moeilijk zijn om een goede houding te vinden. Ieder mens is immers uniek en zal dus weer anders reageren op verdriet en emoties die bij ziekte aan de orde zijn. Dat hangt af van de persoon zelf, maar ook van zijn vooruitzichten, zijn stemming en van de omstandigheden.

Een receptenboek 'Wat te zeggen en hoe te handelen' is dan ook niet te schrijven. Toch zijn er wel adviezen en tips te geven om iemand in deze moeilijke situatie bij te staan; wat je kunt doen en hoe je, dat wat je wilt zeggen, respectvol onder woorden kunt brengen. En hoe je kunt voorkomen dat goedbedoelde uitspraken of daden bij nader inzien beter achterwege hadden kunnen blijven.



* familielid, huisgenoot, goede vriend, kennis of buurman/vrouw.

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 van tevoren opgestelde boodschappen die je allemaal wilt overbrengen. Laat het afhangen van de situatie.
- Blijf niet te lang op bezoek maar probeer wel om gedurende de tijd van het bezoek er helemaal voor de ander te zijn. Vraag wat iemand 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 deze 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 de ander alle gelegenheid zich te uiten en uitgebreid te vertellen hoe het nu gaat, hoe hij zich voelt, en wat de vooruitzichten zijn. Luister actief en betrokken, ook als de ander iets vertelt wat je al bekend is. Val de ander ook niet steeds in de rede maar laat hem uitpraten.
- Geef geen enkel oordeel over de behandelingen of de behandelende arts.
- Als diegene die ziek is zijn eigen toestand ernstig inschat, neem dit dan serieus en pas op voor goedbedoeld optimisme. Probeer aan te sluiten bij hoe hij zijn situatie beleeft.

- Wees voorzichtig met geruststellen, je weet immers niet hoe de ziekte zal verlopen.
- Overdrijf niet in aandacht en cadeaus, maak de situatie niet dramatischer dan hij is.
- Zie het ziekenbezoek niet als een eenzijdig contact. In veel gevallen is het best op zijn plaats om ook iets over jezelf te vertellen, zeker wanneer de zieke hiernaar vraagt. Dit kan voor hem juist een prettige afleiding zijn, maar begin niet over je eigen kwalen.
- Een lach en een traan liggen dicht bij elkaar en mogen er beide zijn. Humor kan iemand die ziek is goed doen, maar gebruik het wel gepast.
- Beloof alleen dingen die je ook echt na kunt komen.
- Het is goed om ook aandacht te geven aan de partner, familie en vrienden.

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

Verwacht, zeker in het begin, ook geen dankbaarheid of een attente houding van degene die ziek is; hij verkeert in een crisissituatie en beseft vaak niet wat de omgeving allemaal voor hem doet. Bovendien gaat een ernstige ziekte vaak samen met vermoeidheid, waardoor iemand simpelweg de energie niet heeft om zelf actief en attent te zijn.

Vertoon geen ontwijkend gedrag

Wees eerlijk; als je als naaste het moeilijk vindt om weer contact te leggen, zeg dat dan. Eerlijkheid wordt meer gewaardeerd dan flauwe uitvluchten als: "Ik heb het zó druk gehad" of helemaal niets laten horen. Dergelijke opmerkingen zijn veel pijnlijker dan te horen: "Het spijt me, maar ik vind het zó moeilijk, ik weet niet wat ik tegen je moet zeggen". Veel mensen die ernstig ziek zijn vinden het pijnlijk te merken en te zien dat bekenden hen ontwijken door bijvoorbeeld in de supermarkt snel een ander gangpad in te slaan. Wat heel goed kan helpen is een kaartje, mailtje of sms'je te sturen met woorden zoals: "Ik weet niet goed wat ik moet zeggen (of schrijven), maar ik denk aan je".

Goed bedoeld misschien, maar kan verkeerd vallen...

- "Ik was er al bang voor..." of "Een familielid, een kennis van me heeft dat ook gehad en hij is nu al weer volop aan het werk" of 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 zo snel tegenwoordig, 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!"



Maar ik wil zo graag helpen

Naast op bezoek gaan zijn er veel andere manieren om te helpen.

Wat je kunt doen hangt af van de relatie die je met elkaar hebt.

Als je de ander 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 zijn naasten te vragen hoe je kunt helpen.

Dring geen hulp op, ook niet in het begin. Realiseer je dat de ander er moeite mee kan hebben dat hij als gevolg van zijn 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, bijvoorbeeld:

- “Vind je het fijn als ik een keer voor je kook waar je trek in hebt?”
Je zou zelfs kunnen aanbieden op een vaste dag in de week voor het eten te zorgen om die zorg uit handen te nemen. Spontaan zelf iets lekkers maken en afgeven voor bij de koffie of op brood doet ook goed; het is met liefde gemaakt en dat proef je!
- “Zal ik de was meenemen en strijken?”
- “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 uit school te halen en/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 zijn heel geschikt om contact te hebben en te blijven houden op het moment dat de ziekte uitkomt. Informeer als je belt of het gelegen komt en wees niet teleurgesteld of boos als dat inderdaad 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. Maar de vraag is: wat? Probeer je in de ander te verplaatsen en een aardigheidje te bedenken waar hij 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, CD's en (luister)boeken zijn fijn om te krijgen. Sterk geperfumeerde zeep of bodylotion en sterk ruikende bloemen worden meestal niet gewaardeerd; sterke luchtjes kunnen misselijkheid veroorzaken. Wees ook niet te scheutig met je eigen parfum als je op bezoek gaat.



Troosten

Het is de kunst om in woord en gebaar aan te sluiten op de beleving van degene die verdriet heeft. Op die manier kun je troost bieden en de ander het gevoel geven dat hij niet alleen is. Het verdriet gaat dan niet over, maar het besef dat er iemand bij je is die je begrijpt kan goed doen. Als de ander het prettig vindt en jullie onderlinge verstandhouding laat het toe, dan kun je zijn hand vasthouden, een arm om hem heen slaan of eventueel samen bidden. Bied veiligheid. Dat kan ook door een schouder te bieden om tegen aan te leunen of om op uit te huilen. Troost is samen delen en liefdevolle aandacht. Troost kan rust brengen in emotionele onrust en kan helpen de realiteit beter te aanvaarden.



Bron:
IKW-werkgroep
Patiëntenverenigingen

Integraal Kankercentrum West
Schipholweg 5a, 2316XB Leiden
Tel +31 71 525 97 59
Fax +31 71 525 97 00
[Www.ikcnet.nl/ikw](http://www.ikcnet.nl/ikw)

Omwille van de leesbaarheid is 'hij' en 'hem' gebruikt. U kunt hiervoor uiteraard ook 'zij' en 'haar' lezen.

Algemeen Ziekenhuis **Sint-Lucas** vzw
Sint-Lucaslaan 29, 8310 Brugge > T 050 36 91 11 > F 050 37 01 27
info@stlucas.be > **www.stlucas.be**