

Kleine gids om een zieke te troosten



DE DINGEN DIE JE (BETER NIET)

KAN ZEGGEN, DE GEBAREN EN

ATTENTIES DIE GOED DOEN

EEN BROCHURE VAN DE PODCAST
NAÏTRE PRINCESSE, DEVENIR GUERRIÈRE

Over deze gids

Mijn naam is Delphine Remy. Ik ben de auteur van het boek *"Cancer? Je gère!"* en oprichter van de podcast *"Nâître princesse, devenir guerrière"*.

Toen ik kanker had kreeg ik soms te maken met stuntelige steun, maar ik besef dat het goed bedoeld was.

In mijn werk van de afgelopen 4 jaar (podcast-interviews, steungroepen, sociale netwerken, enz) heb ik gemerkt dat er **een kloof is tussen de gemoedstoestand van patiënten en hoe gezonde mensen hen zien. Er worden nog zoveel dingen niet gezegd.** Ik zou graag willen dat we allemaal samenwerken om deze kloof te overbruggen.

Het was dus tijd om een eenvoudige, praktische gids te maken, want we hebben allemaal wel iemand die ziek is in onze omgeving. De gids is samengesteld met de podcast-community van *"Nâître princesse, devenir guerrière"*.

**nâître
princesse,
devenir
guerrière.**

by Delphine Remy



"Kanker? Ik kan het aan!" *Geboren als prinses, krijger geworden

Beste vrienden, echtgenoten,
collega's, families, managers en verzorgers,

Ik wil enkele woorden tot u richten, omdat het soms zo moeilijk is om de juiste woorden te vinden om wie ziek is te troosten. Zoals Christophe André (Franse psychiater en psychotherapeut) zegt:

“het is beter om slecht getroost te worden dan helemaal niet getroost.”

Iemand begeleiden die ziek is, kan ons confronteren met onze eigen machteloosheid. Onze woorden worden vaak gekleurd door onze angsten, onze overtuigingen en onze ervaringen. Soms worden woorden slecht ontvangen.

Het kan onhandigheid zijn, goede bedoelingen die verkeerd vallen, verkeerde informatie of het feit dat we mijlenver verwijderd zijn van het begrijpen van de realiteit van de ander... Woorden hebben een impact en kunnen soms pijn doen.

Wat kan ik doen? Wat moet ik zeggen? Te veel of te weinig zeggen? Te aanwezig zijn of niet aanwezig genoeg?

Hier is een kleine gids om je te helpen iemand te troosten. Het is een wegwijzer om je te helpen je dierbaren beter te ondersteunen.

Een dikke kus ♥

Delphine



Dingen die je (beter niet) kan zeggen

Vraag hem of haar:

“Hoe gaat het?”

En dat is alles. De ander laten spreken betekent dat je zelf niet hoeft te spreken als je niet weet wat je moet zeggen.

“Wat kan ik voor je doen?”

“Heb je iets nodig?”

“Ik wil je helpen, kan je me zeggen wat je nodig hebt?”

Vertel ook:

“Je hebt het recht om...”

Boos te zijn, bang te zijn, te huilen, een gevoel van onrecht te voelen, uitgeput te zijn, te klagen, zin hebben om het op te geven...

“Ik ben hier voor jou.”

“Ik ben hier om te vragen hoe het met je gaat.”

“Ik blijf dicht bij je, we hoeven niet te praten, ik ben hier alleen om je hand vast te houden.”



Zeg liever niet...

“Ja, maar jij bent STERK en MOEDIG, ik zou het niet kunnen.”

We moeten voorzichtig zijn omdat deze woorden misschien als bevelen klinken.

En als de zieke het op die dag zwaar heeft, is dat nog meer het geval. Misschien komt het over alsof degenen die ziek werden niet sterk genoeg waren.

Minimaliseer of vergelijk niet

“Borst kanker? Gelukkig, het had erger kunnen zijn.”

We kunnen beter vermijden om ons uit te spreken over de zogenaamde ernst van de ziekte. Ook is het beter om niet alle kennissen op te sommen die dezelfde soort kanker hebben gehad (en gestorven zijn).

“Je hebt geen chemo gehad, dat is minder ernstig.”

“Je bent geopereerd, conservatief, ah dat is toch goed.”

“Je hebt geen haar verloren.”

“Je haar groeit terug, het is ok.”

Zeg niet dat ze “de moed moeten bewaren”, op de manier van:

“Inzet is 90% van het herstel.”

Dit geeft de indruk dat, als je even de moed kwijt bent, je misschien niet beter wordt. *“Je moet beter willen worden”*. Ook dit maar beter vermijden.

“Je bent niet de enige in jouw situatie.”