Kleine gids om een zieke te troosten



DE DINGEN DIE JE (BETER NIET) KAN ZEGGEN EN WAT JE KAN DOEN VOOR EEN WARM GEVOEL

EEN BROCHURE VAN DE PODCAST
NAÎTRE PRINCESSE, DEVENIR GUERRIÈRE

Over deze gids

Mijn naam is Delphine Remy. Ik ben de auteur van het boek *"Cancer? Je gère!"** en oprichtster van de podcast *"Naître 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 (podcastinterviews, 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 podcastcommunity van *"Naître princesse, devenir guerrière"***.



naître princesse, devenir guerrière.

by Delphine Remy

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

Beste vrienden, partners, familieleden, collega's, 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.**

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 komen woorden slecht binnen. 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



2.

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 ervaren, uitgeput te zijn, te klagen, zin te 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:

"Borstkanker? 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 hebt een borstsparende operatie gehad, dat is toch goed."

"Je bent je haren niet verloren."

"Je haar groeit terug, het is ok."

Zeg niet dat ze "de moed moeten bewaren", zoals:

"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*". Vermijd dit ook liever.

"Je bent niet de enige in jouw situatie."

“Je zult zien, je zult het leven daarna mooier vinden.”

“Met die beperkingen valt best te leven hoor.”

“Het komt allemaal goed.”

Vermijd ten koste van alles ongevraagde opdrachten en advies:

*“Je **moet** dit proberen”, “Je **moet** het huis uit”, “Je **moet** aan iets anders denken”, “Je **moet** verhuizen”, “Je **moet** naar een psychiater”...*

En vervang ze door een dikke knuffel!



3.

Gebaren & attenties die goed doen

De kleine dingen die het verschil maken

- **Kleine persoonlijke verrassingen**
  Een persoonlijke kaart, een tekening van de kinderen of een bevriende kunstenaar, een boek met een gepersonaliseerde bladwijzer...

- **Een "vriendelijke estafette"**
  Met korte, georganiseerde bezoeken, als de zieke daar behoefte aan heeft en niet te moe is.

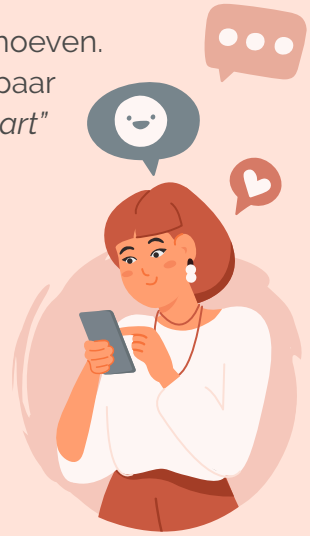
- Bied aan om **contact te leggen met een kennis die hetzelfde heeft meegemaakt** en mee kan denken.

- Stuur suggesties: **boeken**, films of Netflix-series.

- **Korte sms'jes** die geen antwoord behoeven. Denk aan belangrijke dagen met een paar woorden: *"Ik denk aan je, je bent in mijn hart"* of een mooie foto.

- Soms heeft de zieke een **knuffel nodig, een aanraking, een hand op hand of rug**.

- Bied aan om samen **kort te wandelen**. Het stelt je in staat om wat tijd met elkaar door te brengen en de zieke te ondersteunen.



Kleine geschenken die goed doen en het hart verwarmen



- **Bloemen, bloemen en nog eens bloemen**
  Een klein boeketje, na chemotherapie, bij thuiskomst na een verblijf in het ziekenhuis of op de dag van een verwachte uitslag.
- **Een inzameling georganiseerd door vrienden of collega's**
  om te trakteren op een ontspannende massage, een wellnessbox, nuttige producten die passen bij de behandelingen en soms zo duur zijn (crèmes, make-up, mutsen, sjaals, enz.).

Praktische dagelijkse hulp



- Maak een pool van mensen om **maaltijden te bezorgen** tijdens moeilijke periodes (na een operatie, de eerste dagen na chemotherapie).
- **Logistieke hulp** en **administratieve hulp** om de mentale belasting te verlichten.
- Helpen met **pendeldiensten** (kinderen vervoeren, ritten naar het ziekenhuis).
- Helpen in het **huishouden** of de **boodschappen** doen. Tijdens een behandeling kan de lakens verschonen of eten kopen al een hele uitdaging zijn voor de patiënt.
- Hulp bij **schoolwerk** en **kinderopvang** tijdens de behandeling.

Aanwezig zijn tijdens belangrijke gebeurtenissen

- De **diagnose**.
- Bij het scheren van zijn of haar hoofd.
- Bij **medische afspraken**, omdat het soms zo moeilijk is om alles te onthouden als je als patiënt in shock bent en belangrijke beslissingen moet nemen.
- De **dag voor de operatie** of een bezoek aan het ziekenhuis.
- Voor **belangrijke uitslagen**. Een tip: stuur een kort berichtje de dag ervoor en bied aan mee te gaan als de persoon dat wil.



Waarschuwing:
mensen die ziek zijn of chemotherapie ondergaan, hebben vaak een verminderde weerstand. Bezoek ze niet als je ziek bent!

Ruimte overlaten om te...

- **Praten over de ziekte**, twijfels, angsten, medische afwegingen. Laat de ander praten.
- Praten over iets anders uit het leven om de zieke **positief af te leiden**. Waarom hen niet laten praten over hun dromen en plannen?

Kleine gebaren om gevoelens van eenzaamheid te verzachten

- **Isoleer** de zieke persoon **niet**.
- **Denk niet voor hen**, bijvoorbeeld door hen niet uit te nodigen omdat je denkt dat het te vermoeiend is.
- Als de zieke dat wil, **houd hem/haar dan op de hoogte van wat er speelt op het werk**. Zonder druk natuurlijk.
- Ga door met het aanbieden van **uitstapjes en gezelligheid**.
- Blijf **kleine steunbetuigingen en sms'jes achterlaten** waarop de zieke niet hoeft te antwoorden.

Kleine doelen die goed doen

- Stel **weekendjes** weg met vrienden voor, om naar uit te kijken tijdens (of na) een behandeltraject.
- Stel **kleine uitstapjes** voor waar de zieke van houdt (de zee zien, een stad bezoeken, naar een favoriet restaurant gaan, onder een grote boom in een park zitten, naar de bioscoop gaan, enz.)



De nasleep

Bagatelliseer de nasleep van de ziekte niet

Voor de mensen om de zieke heen is het voorbij! Ze willen verder en dat is begrijpelijk. Maar de realiteit voor de patiënt is vaak heel anders. De nasleep van de ziekte kan een tijd van leegte en zelfs depressie zijn. Een tijd waarin de zieke nog niet de persoon is die hij of zij voorheen was. En waarin de zieke ook nog niet de persoon is die hij of zij gaat worden.

Blijf betrokken

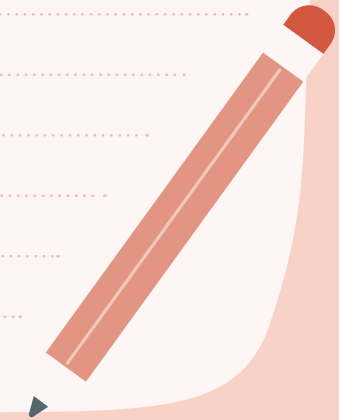
- Vanaf het eerste bericht...
- ... tot na de behandeling
- Maar ook tijdens de behandeling die **een leven lang kan duren**.



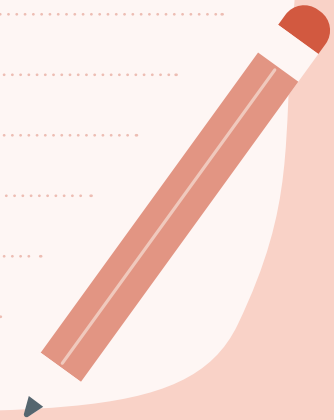
Deze gids bevat algemene informatie die niet noodzakelijk is aangepast aan individuele gevallen.

Ben je een vriend, partner, collega, familielid, manager of verzorger en zit je met een vraag? Stel ze dan gerust aan je (huis)arts of een gekwalificeerde zorgverlener.

NOTITIES



NOTITIES



Om verder te gaan met je ontdekking

Mijn wens is om een ruimte te kunnen bieden waar alle onderwerpen die met de ziekte te maken hebben worden besproken zonder taboe of oordeel, maar met vriendelijkheid, betrokkenheid en respect.

Cancer, je gère.
BULLE D'ESPOIR

Ontdek
de website

Luister naar de
podcast



Deze gids werd verspreid met de
institutionele steun van de hieronder vermelde laboratoria
die niet betrokken waren bij het ontwerp ervan.

AstraZeneca · GILEAD · GSK · Johnson & Johnson · Lilly A MEDICINE COMPANY · MSD · NOVARTIS · Pfizer · Pierre Fabre

V.U.: Delphine Remy - info@delphineremy.com - Grafisch design: Maureen Ortegat - © Illustraties: Margaux Muys