

TIPS OM HET WAT GEMAKKELIJKER TE MAKEN

Communicatie bij ernstige ziekte

Communiceren met iemand die opeens ernstig ziek is geworden, is niet voor iedereen even gemakkelijk. Het is voor veel mensen zelfs heel moeilijk, terwijl het toch zo belangrijk is. Schaam je er niet voor als je dat ook zo voelt. Het is nooit te laat om er iets aan te veranderen. Ken je iemand die ernstig ziek is, of ben je zelf ernstig ziek? Lees dan even verder.

Een goede vriendin zegt regelmatig 'Je moet het uiteindelijk toch allemaal zelf doen'. Dat klopt natuurlijk, maar er zijn toch belangrijke mogelijkheden tussen zelf de 'strijd moeten voeren' en er helemaal alleen voor staan. Wanneer je ernstig ziek wordt, word je uiteraard allereerst geconfronteerd met jezelf: jouw wereldbeeld wordt op z'n kop gezet. Plotseling is alles wat vanzelfsprekend was twijfelachtig.

Een kunst op zich

Of je nu je hoofd in het zand wil steken en doen of er niets aan de hand is, of direct allerlei acties gaat ondernemen om jezelf te informeren, of om je onder behandeling te stellen: iedereen in jouw omgeving heeft er een mening over (gevraagd of ongevraagd). Je kunt ernaar luisteren of je eraan ergeren, maar weet dat de mensen om je heen zich net zo gefrustreerd voelen als jij, zo niet nog meer dan jij. Degenen die van je houden, zullen zich machteloos voelen en dit misschien op een soms onhandige wijze aan je duidelijk maken. Ze zijn overbezorgd op het moment dat jij je juist onbezorgd voelt. Ze willen proberen je op te beuren, terwijl jij je juist neerslachtig voelt en je je daar even aan wilt overgeven.

Al met al is het communiceren op de juiste manier en op het juiste moment een kunst op zich.

Contact leggen

Nog moeilijker is het, wanneer je ziekte onomkeerbaar is. Vreselijk, maar het overkomt een aantal mensen toch. Soms zie je dat familie, vrienden of relaties geen contact meer met je durven te leggen, terwijl je als zieke juist contact wilt. Misschien zijn ze bang om je lastig te vallen in zo'n ernstige situatie, of vinden ze het ook een beetje griezelig. Neem het ze niet kwalijk. Als je wilt, kun je misschien ook zelf iets doen.

TIPS

Een eenduidige oplossing is er niet, maar er zijn wel enkele tips:

1. Geef duidelijk aan wat je van de ander op dat moment verwacht: een luisterend oor, advies, een schouder om op uit te huilen of gewoon lol maken om je af te leiden.
2. Zeg gewoon hoe je het idee hebt dat je geen woorden kunt vinden om de ander iets nuttigs te zeggen. Alleen al het feit dat je de moeite neemt, zal gewaardeerd worden.
3. Het is heel normaal dat je binnen korte tijd een hechte band opbouwt met lotgenoten. Het is gewoon gemakkelijker onder een druk die gedeeld wordt een band op te bouwen zonder dat je veel hoeft uit te leggen.
4. Het is nog steeds gezond om met elkaar van mening te verschillen. Dat zal je band niet verbreken, maar kan die band zelfs verstevigen.

- Kitty -



MediationKit

Kitty Duell
C. de Wittlaan 34
2582 CL Den Haag
telefoon 06-54787464
info@mediationkit.com
www.mediationkit.com