

# Een zieke vriend(in) troosten

## Hoe vind je de juiste woorden



Wanneer een vriend(in) getroffen wordt door een ernstige aandoening weet je met jezelf vaak geen blijf. Je wil graag helpen en troosten, maar hoe vind je de juiste woorden en voorkom je kwetsende flaters?

KARI VAN HOORICK



“Ik wil een ernstig zieke vriend(in) bezoeken maar ik durf niet. Ik weet niet wat te zeggen.” Het is een vraag waar dr. Goedele Van Edom, pastor (Imeldaziekenhuis, Bonheiden) en vrijwillig wetenschappelijk medewerker (K.U. Leuven) en ook psychologe dr. Shana Cornelis (Stichting tegen Kanker) heel vaak mee geconfronteerd worden. “In zo’n situatie helpt het om de focus om te draaien. Vertrek niet vanuit de vraag wat jij moet gaan vertellen aan die vriend(in) maar vanuit de vraag wat die vriend(in) aan jou kwijt wil. Neem vooral een open, luisterende houding aan. Je kan bij-

Nicole Van Geel, zelf ziek en daarna haar partner

### *Zo normaal mogelijk verder leven*

Ik heb borstkanker gehad, mijn intussen overleden partner kreeg een jaar later blaaskanker. Bij mijn huidige partner werd vorig jaar darmkanker vastgesteld. Hoe je hierop moet reageren, heb ik als zieke en als partner met vallen en opstaan ondervonden. Veel geduld, een luisterend oor, er zijn wanneer de zieke je nodig heeft. Vaak betekent dat weinig zeggen en veel luisteren. Niets opdringen maar er zijn. Als partner moet je jezelf niet wegcijferen, de zieke mag weten dat je het moeilijk hebt. Maar probeer vooral positief te zijn. Leer ook aanvaarden dat je machteloos bent. Ik heb als partner geprobeerd een zo normaal mogelijk leven verder te zetten. Als partner ben je ook de stem naar de buitenwereld toe. Dan is het belangrijk dat de zieke weet dat hij blindelings kan vertrouwen op je alertheid en luisterbereidheid.

voorbeeld polsen: ‘Vertel eens, hoe gaat het met je sinds de laatste keer dat we elkaar zagen?’ Onderschat de kracht van het vertellen niet. Mensen die een diagnose zoals kanker krijgen, zien op dat moment hun leven uiteenvallen. Ze komen voor de uitdaging te staan dat ze uit die brokstukken opnieuw een min of meer zinvol geheel moeten opbouwen. Wat dan helpt, is dat ze meermaals hun verhaal kwijt kunnen. Bewust of onbewust kunnen ze zo structuur en orde brengen in wat hen overkomt en weer meer greep krijgen op de situatie. Door actief te luisteren kan jij bij dit proces enorm veel steun en troost bieden.”

Schiet je ineens vol bij je bezoek, laat die tranen dan maar komen. “En weet je echt niet wat zeggen, geef dat dan gewoon toe. Laat de angst om iets fout te zeggen je niet belemmeren of doen vluchten. Ogenscheinlijke onverschilligheid raakt iemand vaak harder dan er spontaan iets onhandig uit te flappen”, verduidelijkt Shana Cornelis.

Om je vriend(in) op verhaal te laten komen, kan je het belangrijkste van wat er is gezegd →

### Wat kan je doen?

- Ga naar je zieke vriend(in) toe en luister. Wees eerlijk en durf je te excuseren als je onhandig bent.
- Toon ook na de behandeling belangstelling. Vraag regelmatig hoe het gaat, via een sms, een kaartje.... Vaak begint de verwerking pas nadien.
- Bied praktische hulp aan.
- Onthoud je van ondoordachte opmerkingen zoals ‘Wat zijn je overlevingskansen?’ ‘Alles komt goed’, en ongepaste grapjes, vergelijkingen met andere patiënten, beterschapskaarten voor iemand die terminaal is...
- Dring je eigen verhaal niet op en vermijd ook verhalen over vrienden/kennissen die aan zo’n ziekte zijn overleden.
- Weet je dat een vriend(in) ziek is, durf hem/haar erover aan te spreken en ontwijk die persoon zeker niet.

→ kort en in je eigen woorden samenvatten. Parafrazeren heet deze gesprekstechniek. Goedele Van Edom: “Door de inhoud van het gesprek te herhalen, geef je je vriend(in) het gevoel dat je luistert en voelt hij/zij zich aangemoedigd om verder te vertellen. Indien nodig, kan je vriend(in) je corrigeren. Je kan ook zelf vragen of jullie op dezelfde golflengte zitten door de samenvatting te beginnen met: ‘Als ik je goed begrepen heb, dan...’”

### Onwennigheid

Onze verkrampte reacties wanneer we horen dat iemand een levensbedreigende ziekte heeft, heeft veel te maken met onze eigen angsten, stelt Goedele Van Edom vast. “Zo’n ziekte confronteert je met je eigen sterfelijkheid. Wil je iemand echt steunen, dan is het belangrijk om, voor je op bezoek gaat, jezelf de vraag te stellen wat ziekte en dood bij jou oproepen en je eigen angst onder ogen te durven zien. Kan je die gedachten niet toelaten, dan dreig je te vluchten in ontwijkend gedrag wanneer je vriend(in) dit wil aankaarten.” De onwennigheid hangt ook samen met de veranderde situatie. “Ineens kan je niet meer in de gewone context met elkaar omgaan. Je betreedt een onbekend terrein en dat vergt lef.”

Kan je een ernstig zieke vriend(in) nog lastigvallen met je eigen zorgen, die ineens zo pietluttig lijken? Shana Cornelis: “Vertrek daarbij steeds vanuit de vertrouwensband die jullie ervoor hadden. Was je vriend(in) voordien nauw betrokken bij je dagelijkse ups en downs, sluit hem/haar dan nu zeker niet opeens uit. Respecteer de actuele behoeften van je vriend(in) en dek zijn/haar verhaal niet toe met je eigen bekommernissen of dwingende raadgevingen. Creëer vooral openheid

Martina Mollie overwon kanker

### Propere ramen en gezelschap

Een lief woord, een gebaar dat uit de grond van het hart komt, het doet zo’n deugd. Ik vond het heel fijn toen een vriendin spontaan de ramen kwam poetsen, of toen ik meegenomen werd voor een dagje uit. Ook gewoon naar mij luisteren deed deugd. Mensen die binnenkomen en meteen hun eigen kwalen uit de doeken doen, daar had ik het lastig mee. Wat vaak wordt vergeten is vragen hoe het gaat na de behandeling.

An verloor haar man aan kanker

### Blijven praten, ook als iemand ongeneeslijk ziek is

Wat mij echt geholpen heeft, is erover praten. Mijn man had pancreaskanker, wij wisten dat hij niet meer kon genezen en hebben in een eerste fase enorm veel gepraat. Nadien wou hij niet meer praten en probeerde hij het alleen te verwerken. Hij hield zich aan strohalmen vast om verder te leven en wilde mij niet belasten. Na zijn uitvaart heb ik enorm veel steun gevonden aan het feit dat mijn omgeving over hem bleef praten, vragen stelde, goede herinneringen ophaalde en ook de minder goede dingen heeft aangekaart. Ik ben heel positief ingesteld en genoot ervan dat mensen zoveel positieve dingen over hem wisten. Niemand heeft iets aan uitspraken zoals ‘Och, het zal wel beteren’, ‘Verdriet slijt’. Als je iemand graag gezien hebt denk je er alle dagen aan, hoelang het ook geleden is.

voor belangrijke existentiële vragen. Reduceer mensen niet tot enkel hun ziekte, ze blijven een vriend(in), collega, partner.”

### Krachtbronnen

Uit onderzoek blijkt dat 90% van de mensen in staat is om zelf een weg te zoeken door hun ziekte. “De meesten beschikken over eigen krachtbronnen, al kunnen die door de angst ondergesneeuwd raken. Je kan hen helpen die terug te vinden via de vraag: ‘Ben je al eens eerder heel bang geweest en wat heeft je toen geholpen?’ Dat kan relaxatie zijn, een babbel met een zus of vriendin, troostende teksten of muziek. Vaak blijken die ook bij ziekte te werken”, vertelt Goedele Van Edom.

Waar we het zo mogelijk het lastigst mee hebben, zijn situaties zonder goede afloop. “We willen zo graag altijd iets positiefs zeggen – ‘Het komt wel allemaal goed’, ‘Laat de moed niet zakken’ – maar bij mensen met een ongeneeslijke aandoening moet je deze clichés beslist achterwege laten. Ik hoor van zieken dat ze graag willen dat hun omgeving dat nare en rauwe niet wegsust maar net onder ogen ziet. Dat ze naast hen komen staan om samen te kijken naar wat er gebeurt. Dan staat de ander niet meer alleen. Een ware troost is dat die emoties – zoals de pijn om een beperkte toekomst – in al hun grilligheid naar buiten mogen komen.”



Auteur Kristien Hemmerechts kreeg borstkanker

### Ik wilde dat mensen zouden tonen dat ze van slag waren

Veel mensen staan nog erg onwennig tegenover kanker. Om te beginnen durven de meesten het woord ‘kanker’ niet uit te spreken. Ik merk vaak dat ik het woord als eerste moet uitspreken, anders wordt het niet gebruikt. Dat kan heel pijnlijk zijn. Zo was ik op een etentje bij mensen die ik allemaal goed ken. Iedereen aan tafel wist dat ik de diagnose borstkanker had gekregen, maar niemand sneed het onderwerp aan. Niemand vroeg me hoe het met me ging. Ik ben daar ook niet lang gebleven, want ik voelde me heel slecht, precies omdat wat met me gebeurde werd genegeerd. Misschien had ik het onderwerp zelf moeten aansnijden. Misschien mocht ik niet van hen verwachten dat zij dat zouden doen. Maar ik denk nog altijd met een huivering terug aan die avond. Waar ik in die periode na mijn diagnose behoefte aan had was warmte, betrokkenheid, zachtheid. Ik wilde dat mensen lieten merken dat ze absoluut niet wilden dat ik dood ging. Ik wilde dat ze toonden dat ze van slag waren. En ik hoopte dat ze me daadwerkelijk zouden helpen, met concrete dingen, dingen die ik even zelf niet goed aan kon, die even te veel van me vergden. Mijn buurman bracht me lekkere soep: heerlijk. Ja, ik wilde dat er een beetje voor me werd gezorgd. Ik heb me altijd flink gehouden, nooit gezeurd, waardoor mensen denken dat er niet veel aan de hand is.

Ik ben een tijdje bang geweest dat vrienden me niet meer zouden vertellen over hun dagelijkse zorgen. Maar het blijkt dat ze dat nog altijd doen. Ik moet wel bekennen dat sommige mensen die ik vroeger als vrienden beschouwde nu gedegradeerd zijn tot kennissen. Het omgekeerde geldt ook: van een aantal mensen zal ik nooit hun warmte en hartelijkheid vergeten toen ik in nood was.

Wat ik ook heb gemerkt is dat er tussen lotgenoten, mensen die ook kanker hebben of gehad hebben, veel warmte bestaat. Dat is mooi. Mensen komen me vertellen over hun kanker, en bijna automatisch geef je elkaar een knuffel of grijp je elkaars hand vast. En je kijkt elkaar diep in de ogen. Misschien is het met kanker zoals met veel dingen in het leven: je begrijpt het maar wanneer je het zelf hebt meegemaakt of meemaakt.

broers, zussen, kinderen of jarenlange collega’s. Zij kunnen worstelen met allerlei gevoelens van schuld als ze even tijd voor zichzelf nemen, gevoelens van machteloosheid ook, of van angst om hun partner te verliezen. Maar vaak moeten ze het stellen zonder troost van de omgeving. Een partner vertrouwde me toe dat in de vier maanden dat haar man in het ziekenhuis lag, slechts één iemand had gepolst naar hoe het nu met haar ging.” ■

### Concrete hulp

‘Bel maar als ik iets kan doen’, krijgt een zieke vaak te horen van vrienden. “Goed bedoeld maar het schiet zijn doel voorbij. Wie ziek is, heeft vaak de energie niet om hulp te organiseren”, zegt Shana Cornelis. “Bovendien vraagt niemand graag om hulp. Formuleer daarom je hulpaanbod zo concreet mogelijk: ‘Zal ik je gras morgen komen maaien?’ ‘Brenge ik je een pot verse soep?’ ‘Kan ik je was of strijk meenemen?’ En herhaal je aanbod regelmatig zonder je op te dringen. Wie ziek is, wordt veel gevoeliger voor deze kleine gebaren”, benadrukt Goedele Van Edom.

### Vergeet de partner niet

Partners van een ernstig zieke belanden meestal in de luwte terwijl ook zij het fysiek en emotioneel zwaar te verduren hebben. Goedele Van Edom: “Dat geldt ook voor