

Hoe moet ik reageren?

Als ik te horen krijg dat een bekende ten dode is opgeschreven, wat moet ik doen?

Veel mensen hebben hier problemen mee, heel begrijpelijk.

Hieronder een paar tips verzameld door verschillende mensen die een partner hebben verloren aan kanker.

Afhankelijk van je relatie tot de betrokkenen moet je voor jezelf beslissen wat hieronder op jou van toepassing is.

Wat je wel moet doen:

- **Op bezoek gaan!** ook al heb je daar moeite mee het hoort nu eenmaal bij het leven.
- **Belangstellend zijn**, en gewoon durven te praten over de ziekte.
- **Laat de zieke zoveel als hij of zij bereidt is over zichzelf praten.** Stap pas over op een ander onderwerp als je het gevoel hebt dat deze alles heeft uitgesproken.
- **Heb ook begrip en belangstelling voor de partner**, die veel extra taken krijgt en in de toekomst alleen achterblijft. En denk ook aan de kinderen!
- **Biedt onvoorwaardelijke hulp aan als het kan.** Hulp voor huishoudelijke taken, boodschappen, maaltijd bereiding, klusjes, tuinonderhoud, vervoer, kinderopvang enz.
- **Heb vooral begrip voor de wensen van de zieke en de partner m.b.t. bezoektijden**, presentjes enz.
- **Stuur vaker een kaartje, een briefje of een mail laat blijken dat je aan hem of haar denkt.**
- **Breng ook eens iets mee voor de kleine kinderen** als die aanwezig zijn en niet alleen voor de zieke.
- **Heb ook aandacht voor de partner**, die de naderende dood van de ander moet leren accepteren.

Wat je niet moet doen:

- **Contact met de zieke vermijden omdat je het moeilijk vindt.** Natuurlijk is het moeilijk maar ook moeilijke dingen horen bij het leven.
- **Onverwacht binnenvallen**, maak een afspraak! Het kan zijn dat er veel bezoek komt en dat de zieke momenten van rust wil.
- **Als je de zieke op straat tegenkomt snel de andere kant opkijken om contact te vermijden. Nooit doen!** de zieke valt dat meteen op en het is heel pijnlijk voor hem of haar!
- **Bagatelliseren, doen als of het allemaal wel mee zal vallen.** Het valt niet mee het is vaak definitief.
- **Te lang op bezoek blijven**, tenzij de zieke hierom vraagt.
- **Verhalen over de ziekte van andere mensen.** Besteed alle aandacht aan de patiënt. Niets is erger voor een patiënt wiens dagen zijn geteld te horen over de ziekte van anderen, want het is al moeilijk genoeg om met het eigen leed te leren omgaan.
- **Betutteling! Ongevraagd, maar goedbedoelt, advies geven over de ziekte, de behandeling, wat je wel en wat je niet moet doen.**
- **De zieke behandelen als een kind.** Laat hem of haar in zijn of haar waarde.

VERZAMELING ALGEMENE OPMERKINGEN VAN LOTGENOTEN:

Mijn kleinkind heeft een spreekbeurt gehouden op school over die rot ziekte, de klas was erg stil en hier en daar werd er een traantje weg gepinkt, en er werd erg goed over gesproken, ook door de leerkracht.

Ook kunnen kinderen bij KWF een rugzakje aanvragen met informatie, hebben wij ook gedaan voor de kleinkinderen, het is er voor iedere leeftijd.

Spreek af met familie en vrienden dat als de zieke somber, angstig, of wanhopig is of gemoedsrust mist, de zieke zo niet te laten blijven, maar geef een vriendelijk duwtje in de rug in de vorm van afleiding en opbeuren.

Ook na de dood is het belangrijk dat je de achtergeblevene blijft steunen! Blijf de achtergeblevene bezoeken. Gedenk samen met hem/haar de eerstvolgende geboortedag en overlijdensdag van de overledene.

Het rouwproces stopt niet na een paar maanden.

