

Belangrijk om te onthouden: wees LIEF.

- L • Luister naar iemand.**
- I • Interesseer je voor de ander.**
- E • Erken emoties, dat betekent dat emoties er mogen zijn.**
- F • Faciliteer, dat betekent: help iemand met koken, passen op de kinderen of met poetsen.**

Nog meer voorbeelden en tips, kijk ook op:

<https://oncologie.mumc.nl/wat-zeg-je-tegen-iemand-die-kanker-heeft>

Wat zeg je tegen iemand die kanker heeft?

Wanneer je hoort dat iemand kanker heeft, weet je niet altijd wat je moet zeggen. Je voelt je onzeker over wat je kunt zeggen. Je blijft maar even uit de buurt misschien. Maar het is juist belangrijk om wel op bezoek te gaan en wel iets te zeggen.

Op deze informatiekaart staan een paar voorbeelden van wat je beter niet kunt zeggen. En dingen die je wel kunt gebruiken. Je hoeft het niet precies zo te zeggen als hier staat. Wat je zegt hangt ook af van tegen wie je het zegt: is het een goede vriendin? Of een kennis die je minder goed kent?

Wat je beter **NIET** kunt zeggen

Goede dingen die je **WEL** kunt zeggen

Niets	○	→	Ik weet niet zo goed wat ik moet zeggen
Ik was erg bezorgd over je	○	→	Ik heb veel aan je gedacht
Je bent sterk. Je bent zo dapper	○	→	Wat naar dat dit jou overkomt
Je bent nu in ieder geval wat gewicht kwijt	○	→	Mensen weten zelf wel dat ze zijn afgevallen en hoeven hier geen opmerkingen over te krijgen. Misschien kun je zeggen: Het lijkt of je veel bent afgevallen.
Ik heb gehoord dat er een medicijn is voor....	○	→	Wat is de volgende stap in je behandeling?
Je hebt nu wel heel veel vrije tijd	○	→	Vind je het fijn als ik meega naar een van je afspraken in het ziekenhuis?
Gefeliciteerd! De behandeling is klaar!	○	→	Wat naar dat je deze behandelingen hebt moeten doen. Wat gaat er nu gebeuren?
Ik weet hoe je je voelt	○	→	Hoe gaat het vandaag met je?
Maak je geen zorgen	○	→	Ik luister naar je
Blijf positief!			
Ik weet zeker dat het goedkomt	○	→	Ik denk aan je. Ik hoop heel erg dat het goedkomt.
Als ik iets voor je kan doen, laat het weten	○	→	Wanneer kan ik je helpen met de was, je kinderen van school halen, een kopje koffie met je drinken. Maak het praktisch!
Ik denk niet dat je zin hebt om....	○	→	Heb je zin om mee te gaan naar....
Hoe lang heb je nog?	○	→	Hoe denk je dat het verder gaat met je ziekte? Als je erover wil praten ben ik er voor je
Ik heb altijd mijn hoofd al eens willen scheren	○	→	Je mag er best naar vragen maar praat niet over jezelf. Beter is dan: Hoe ging dat toen je je haar verloor? Opgevangen door de kapper? Etc.
Kanker is niet meer zo ernstig als vroeger	○	→	Ik word wel hoopvol als ik zie wat er allemaal gebeurt op het gebied van kankeronderzoek. Hoe kijk jij daar tegenaan?
Als iemand deze ziekte kan verslaan, dan ben jij het	○	→	Wat naar dat je dit mee moet maken
Rook je? / Heb je gerookt?	○	→	Dit verdien je niet
Heb je geprobeerd om....	○	→	Wees voorzichtig met adviezen over behandeling, eten of verhalen over wonderen. Luisteren is al genoeg. Je hoeft niet met oplossingen te komen.
Ik kan ook morgen onder een bus komen	○	→	Zeg dit nooit. Hier help je niemand mee.
Oh wat erg voor je!	○	→	Hier schrik ik van. Ik schrik erg van dit nieuws. Dit nieuws maakt mij even stil.