



Kankersorg - en Omgeegids:

Wat om te sê, wat om nie te sê nie, en 21 praktiese maniere om te wys jy gee om.

Wanneer 'n familielid, geliefde of 'n vriend vir wie jy lief is of omgee, kanker het, kan dit moeilik wees om te weet wat om te sê of te doen. Jy mag dalk bekommerd wees dat jy die verkeerde ding sê, te veel vrae vra, of 'n reeds moeilike tyd selfs moeiliker maak. Daardie onsekerheid kan soms veroorsaak dat ons onttrek wanneer die persoon vir wie ons omgee ons juis die nodigste het. Jy hoef nie die perfekte woorde te hê of groot gebare te maak nie.

Sê dit:

- “Ek is hier. Jy hoef nie te praat as jy nie wil nie.”
- “Waarmee kan ek jou die meeste help hierdie week?”
- “Wil jy hê ek moet luister of sou jy eerder geselskap en afleiding verkies?”
- “Ek dink aan jou. Jy hoef nie terug te antwoord nie.”
- “Ek weet nie presies wat om te sê nie, maar weet egter dat ek omgee vir jou.”
- “Dis reg so as jy nie vandag positief voel nie.”

Probeer om te vermy:

- “Alles gebeur vir 'n rede.” Al is dit hoe goed bedoel kan sulke woorde dit waardeur iemand gaan geringskat
- “Bly positief.” Mense wat met kanker saamleef behoort nie verantwoordelik te voel om opgeruimd en optimisties vir ander te wees nie.
- Vermy om ontstellende stories van ander kankerlyers te deel. Elke persoon se ervaring verskil. Respekteer hul keuses en laat hulle toe om te besluit hoeveel hulle wil deel.
- Ongevraagde mediese raad of wonder geneesmiddels.
- “Laat my weet indien jy iets nodig het.” Bied eerder iets spesifieks aan: 'n maaltyd, 'n saamrygeleentheid, inkopies doen, of eenvoudig net jou geselskap.

Jy hoef nie die perfekte woorde te hê of groot gebare te maak nie. Dikwels is die mees betekenisvolle ding wat jy kan doen net om te luister, in verbinding te bly, praktiese hulp aan te bied – en aan te hou opdaag.



Kankersorg - en Omgeegids:

Wat om te sê, wat om nie te sê nie, en 21 praktiese maniere om te wys jy gee om.



Kanker kan mense geïsoleerd laat voel. Jy het nie die perfekte woorde, groot gebare of baie geld nodig om 'n verskil te maak nie. Luister. Bied praktiese hulp aan. Respekteer hulle keuses. En, bowenal, hou aan om op te daag.

21 Klein gebare om te wys jy gee om

1. Stuur 'n boodskap sonder om 'n antwoord terug te verwag.
2. Lewer 'n eenvoudige maaltyd af.
3. Bied 'n geleentheid na behandeling of dokter toe aan.
4. Doen die inkopies.
5. Gaan haal medikasie.
6. Neem die hond vir 'n stappie of help met veeartsbesoeke.
7. Help met skoolvervoer.
8. Sit saam met hulle tydens behandeling.
9. Bring vir hulle leestof.
10. Help met huiswerk.
11. Kontak hul versorger.
12. Onthou belangrike behandelingsdatums.
13. Stuur 'n stemboodskap eerder as om te bel.
14. Bied aan om oproepe of afsprake te maak.
15. Bied aan om met administratiewe werk te help.
16. Gaan kuier – maar vra eers.
17. Praat ook oor gewone dinge.
18. Hou aan om hulle uit te nooi, al weier hulle dikwels.
19. Loer weke en maande na diagnose in.
20. Respekteer hul behoefte aan privaatheid en ruimte.
21. **Hou aan om op te daag.**

