

## De vijf O's bij ziekte

Je doet een ernstig zieke of zijn naasten géén plezier als je op de situatie reageert met één van onderstaande vijf O's.

### Reageren met een Oplossing

'Weet je wat jij moet doen? Je moet naar een ander ziekenhuis.' De ander heeft niets aan dit soort ongevroegde adviezen. Wat doe je dan wel? **Je erkent het bestaan van die ziekte.**

### Reageren met een Overdrijving

'Wat erg zeg, jouw ziekte. Maar wat ik laatst toch over iemand hoorde? Die had precies hetzelfde als jij, maar die werd vervolgens ook nog ontslagen.' Je probeert misschien de ellende van de ander te verzachten. Maar als je dat doet, bagatelliseer je de ervaring van de ander. Wat doe je dan wel? **Je erkent de ernst van de ziekte, die is echt al erg genoeg.**

### Reageren met een Oordeel

'Vervelend zeg, die ziekte. Komt het van het roken?' Bewust of onbewust proberen mensen ziektes te verklaren, ook omdat henzelf dat veilig kan stellen. Wat doe je dan wel, in plaats van oordelen? **Je erkent de ernst van de ziekte, en laat niet iemand achter met een extra schuldgevoel.**

### Reageren met Omdraaien

'Wat verschrikkelijk zeg. Maar wat mij toch pas is overkomen? Ik was op vakantie geweest en toen bleek achteraf op dag één de stroom uitgevallen te zijn. Nou, je weet hoe groot onze diepvries is... We ruiken het nog steeds.' Dit wordt ook wel eens gespreksnarcisme genoemd. Wat doe je dan wel? **Je erkent de ernst van de ziekte en laat jouw ellende even voor wat het is.**

### Reageren met Opfleuren

'Kop op joh, je moet positief blijven, misschien vinden ze nog wel een medicijn.' Het is een natuurlijke neiging van mensen om nare dingen te onderdrukken door de ander te willen opbeuren. Je walst eigenlijk best gevoelloos over de ander heen als je dit zegt. Wat doe je dan wel? **Je erkent de ellendige situatie van de ander en je luistert.**

## De vijf O's bij rouw

Wat je dus niet doet als je in gesprek bent met iemand die rouwt (of als je online reageert), is:

### Reageren met een Oplossing

'Weet je, je moet gewoon weer lekker aan het werk gaan.' Nee. De ander moet helemaal niets en heeft waarschijnlijk geen behoefte aan jouw toverformule. Wat doe je dan wel, in plaats van oplossen? **Je erkent het verlies van de ander.**

### Reageren met een Overdrijving

'Wat verdrietig zeg, dat je moeder is overleden. Maar weet je, mijn overbuurvrouw is gisteren dood in haar huis gevonden! Wat een ellende voor haar dochtertje. Zij is een stuk jonger dan jij en moet nu alleen verder. Jij hebt je man tenminste nog.' Maar als je dat doet, bagatelliseer je de ervaring van de ander. Wat doe je dan wel? **Je erkent dat de ander het zwaar heeft en/of verdrietig is.**

### Reageren met een Oordeel

'Het is niet gek dat het slecht met je gaat, je bent ook wel erg snel weer aan het werk gegaan. Op deze manier geef je geen ruimte aan je verdriet.' Vanuit eigen ervaringen menen we vaak te weten hoe de ander zou moeten doen. Maar wat voor de een goed werkt, hoeft voor de ander niet goed te werken. Wat doe je dan wel? **Je erkent het verlies van de ander en respecteert de wijze waarop iemand invulling aan zijn rouw geeft.**

### Reageren met Omdraaien

'Wat naar dat je moeder is overleden. Ik heb ook zo'n nare tijd achter de rug. Ben mijn baan kwijt, en mijn man is bij me weg. Ik zit al maanden thuis, vreselijk gewoon.' Dit wordt ook wel eens gespreksnarcisme genoemd. Wat doe je wel? **Je erkent het verlies van de ander en houdt je eigen verhaal in.**

### Reageren met Opfleuren

'Het is niet aan je te zien dat je zo'n zware tijd achter de rug hebt, je ziet er echt goed uit.' Je kunt niet aan de buitenkant zien hoe groot het verdriet nog is. Misschien duurt die nog onverminderd voort? Wat doe je dan wel? **Je erkent het verlies van de ander en je luistert.**