

De vier O's



Een handige regel om te onthouden is de regel van de vier O's. Probeer de volgende O's te **vermijden** als je in gesprek bent met iemand die ziek is.

• ~~Reageren met een oplossing~~

Wat doe je wel in plaats van oplossen?

Het (h)erkennen van gevoelens.

• ~~Reageren met een opinie~~

Wat doe je wel?

Je mening voor je houden.

• ~~Reageren met een overdrijving~~

Wat doe je wel?

Je sleept er geen andere verhalen bij. Blijf bij de persoon en diens verhaal, dat is voor diegene alles wat nu relevant is.

• ~~Reageren met een oordeel~~

Wat doe je wel?

Niet oordelen.

Geen verklaringen zoeken voor de ziekte.