

Recensie: Iris Klootwijk

Susan Halpern: 'Hoe gaat het met je?' Omgaan met zieke mensen Uitgeverij Luitingh – Sijthoff BV Amsterdam, 2004. ISBN: 9789024550494 (Communicatie/ Kanker/ Chronische aandoeningen/ Medepatiënten/ ED/AG/1) Vertaling uit het Engels. Oorspronkelijke titel: The Etiquette of Illness (2004)

Soort boek/ziekte/stijl: Boek van 224 bladzijden met heel veel voorbeelden van goede en minder goede gesprekken tussen ernstig zieke mensen en mensen in hun omgeving. Susan Halpern put voor dit boek uit haar ervaringen als patiënt met kanker en uit ervaringen van andere zieke mensen die zij als psychotherapeut tegenkwam. Het boek is bedoeld als een soort gids voor de omgang met zieken. Het probeert vragen te beantwoorden zoals: hoe ga je respectvol om met mensen met een ernstige aandoening? Hoe vertel je je kinderen dat je ernstig ziek bent? Hoe communiceer je als dokter met patiënten en hoe praat je als patiënt met je dokter? Het boek gaat ook over hulp geven, hulp vragen en hulp ontvangen.

Over de schrijfster: Susan Halpern is Amerikaans psychotherapeute en gespecialiseerd in sociaal werk, familietherapie en groepstherapie. In 1995 werd er bij haar kanker in het immuunsysteem vastgesteld. Sindsdien werkt zij met mensen met kanker, zowel individueel als in praatgroepen.

Korte bespreking: In zes hoofdstukken beschrijft Susan evenzoveel aspecten van het leven van mensen met een ernstige of chronische aandoening en de manier waarop anderen daarmee het best om kunnen gaan. Hoe informeer je naar iemands gezondheidstoestand bij een onverwachte levensbedreigende diagnose? Hoe kun je (praktische) hulp bieden aan mensen die soms te ziek zijn om voor zichzelf te zorgen? Hoe vertel je je kinderen dat je een ernstige aandoening hebt? Hoe ga je om met mensen die chronisch ziek zijn? Hoe praten dokters met patiënten en hoe praten patiënten met dokters? En hoe te communiceren met mensen die binnen afzienbare tijd zullen overlijden. In het zevende hoofdstuk geeft Susan nog een aantal aandachtspunten voor iedereen die op een adequate en respectvolle manier op iemands lijden wilt reageren. In ieder hoofdstuk worden heel veel voorbeelden gegeven van 'goede' en 'foute' communicatie. En worden tips gegeven op welke wijze je de communicatie beter kan laten verlopen.

Wat viel op: Het boek is een pleidooi voor een respectvolle, meelevende omgang met zieken. Susan geeft veel tips en voorbeelden. Het grootste deel van het boek is geschreven vanuit de ervaringen van zieke mensen. Je kunt veel leren van deze ervaringen. Wat ik geleerd heb is dat het nooit te laat is om je medeleven te laten blijken en dat je er altijd op bedacht moet zijn dat de 'zieke' niet altijd kan of wil antwoorden. Die ruimte moet je als 'belangstellende' altijd duidelijk aangeven. Bijzonder is het hoofdstuk: 'Met kinderen over ziekte en dood praten'. Dit hoofdstuk gaat niet over zieke kinderen maar over ouders met een levensbedreigende ziekte en jonge kinderen. Hoe vertel je kinderen dat een van de ouders angstige en moeilijke tijden doormaakt en misschien wel gaat overlijden.

Verder valt op dat de meeste hoofdstukken voorafgegaan worden door een citaat van Lao Tse en dat er ook aandacht geschonken wordt aan de spirituele kant van het

leven.

Citaten: Blz. 19: ‘Als je je vriendin weer spreekt, is het belangrijk jezelf eraan te herinneren dat zij haar hele ik meebrengt. Het ik dat je al van haver tot gort kent. Het enig dat je hoeft te doen is luisteren’.

Blz. 30: ‘Respectvolle suggesties kunnen soms op hun plaats zijn. Ik beveel voortdurend aan dat je openstaat, luistert en steun biedt onder alle omstandigheden, maar in sommige situaties kan een positieve inbreng nuttig zijn. Een belangrijke bijdrage die vrienden kunnen leveren als metgezel op onze reis met een ziekte is ons herinneren aan het grotere geheel en ons blijven motiveren in moeilijke tijden’.

Blz. 53: ‘Je neemt het een kind niet kwalijk als het bepaalde lichamelijke vaardigheden nog niet onder de knie heeft en kinderen schamen zich er ook zelden voor. Maar als onze lichamelijke capaciteiten afnemen door ouderdom of ziekte, hebben wij, of familieleden, ineens de neiging ons te generen. Het lichaam heeft verzorging nodig, meer niet. Ik hoor zoveel verhalen van mensen wier leven verrijkt werd door het zorgen voor een ouder wordende ouder. Ik ken twee vrouwen die massagetherapeut werden, nadat ze de voldoening van het masseren van hun stervende ouder hadden ervaren’.

Blz. 98: ‘Als je merkt dat je ziekte je kind overmatig treft, laat de school dan weten wat er thuis gaande is. Sommige kinderen uiten verdriet en angst met woede en wangedrag. Het is lastig om een boos kind te troosten, maar als leraren weten wat de oorzaak van de boosheid is, zullen ze eerder geneigd zijn om vriendelijk te reageren. Neerslachtige kinderen zijn snel geïrriteerd of trekken zich terug. Houd zulke reacties in de gaten en help je kind die te onderkennen en over dat soort gevoelens te praten.

Blz. 111: ‘Pas toen ik al zes jaar kanker had, drong het tot me door dat ik chronisch ziek was. Ik heb een chronische ziekte. In het begin wilde ik graag constant worden gevraagd hoe het met me ging en hoe ik me voelde. Het liefste in de bewoordingen die een van mijn vrienden altijd gebruikte: ‘Voel je je net zo goed als je eruitziet?’ Dan wist ik tenminste dat mensen nota van mij namen. Nu ben ik het hele verhaal zat. Ik wil gewoon verder met mijn leven. Ik heb geen zin meer om de uitslagen van mijn CAT-scans met Jan en alleman te delen en kanker hoeft niet steevast een gespreksonderwerp te zijn’.

Blz. 153: ‘Toen Lucy moest kiezen tussen verschillende kankerspecialisten, ging Joy mee met de kennismakingsgesprekken. Een arts kiezen is een belangrijke beslissing die veel stress veroorzaakt, en je moet letten op veel verschillende aspecten, van behandelplannen en de sfeer in een ziekenhuis tot de persoonlijkheid van de arts. Lucy ervoer het als een enorme steun om iemand bij zich te hebben met wie ze de gesprekken na afloop kon evalueren’.

Blz. 162: ‘In de hoop je perspectief op doodgaan te verbreden, en de reacties daarop en je bijbehorende plannen uit te breiden, presenteer ik veel verschillende ervaringen van stervenden en hun verplegers. Met het laten zien van de ervaringen rond het levenseinde van verschillende mensen wil ik aan verzorgers tonen hoe je kunt luisteren naar angst, woede, verdriet en vreugde met acceptatie zonder oordeel. Ik

hoop dat het stervende zal helpen vorm te geven aan wat ze willen zeggen en doen’.

Recensies/extra: [Etiquetteboek voor omgang met zieken - Cultuur - TROUW](#)

‘(...) Haar boek is een bundel verhalen van 'ervaringsdeskundigen', mensen die zelf ziek zijn geweest. Halpern leert het beginsel van 'hoe om te gaan met de ander' op een bijna simplistische manier: Als je een antwoordapparaat krijgt, vraag dan niet of je teruggebeld kunt worden, maar laat een boodschap achter als: ik denk aan je. „Het prettigst vond ik de korte berichtjes waarop geen reactie nodig was." Of stuur een kaart (met enkele door Halpern gesuggereerde openingszinnen), die kun je herlezen en hoeft geen antwoord. En wat te doen als je ziet dat iemand ernstig ziek is?(...)’.