

10 VERZOEKEN

VAN EEN JONGE MANTELZORGER AAN MEDISCHE PROFESSIONALS

Kijk mij aan en spreek mij aan met mijn naam. Ik zou het ook waarderen als je mij jouw naam zegt. Zo weet ik dat je wil weten wie ik ben.

Lach naar mij. Ik lach misschien niet terug omdat ik bang ben of verdrietig. Maar lach toch maar naar mij. Wanneer je naar mij lacht, voel ik mij erkend als persoon en voel ik mij erbij horen.

Vraag mij of ik iets nodig heb, bijvoorbeeld of ik honger heb of dorst. Dan weet ik dat je het beste met mij voor hebt en mij wilt helpen.

Kijk mij aan. Als je oogcontact maakt terwijl wij praten, weet ik dat je een band met mij schept. Je laat zien dat je in staat bent te begrijpen waarom ik me misschien schaam, of waarom ik bang kan zijn. Wanneer je mijn blik vasthoudt, laat je me zien dat je een betrouwbaar persoon bent, dat ik je kan vertrouwen. Ga op je hurken zitten als ik klein ben, zodat je niet boven mij uittorent. Dan voel ik me veilig.

Laat mij merken dat je de wereld vanuit mijn perspectief wilt bekijken. Ga er niet vanuit dat je mijn leven kent. Misschien heb je ooit kinderen ontmoet waar ik je aan doe denken. Of misschien heb je zelf een moeilijke jeugd gehad... Maar ik ben uniek. En jij bent jij. Leg alsjeblieft geen woorden in mijn mond. Hoor mijn woorden en luister naar ze.

Stel mij open vragen die ik kan begrijpen en in mijn eigen woorden kan beantwoorden. Daarmee bedoel ik vragen waar je het antwoord nog niet op weet. Dus vragen die beginnen met Wat of Hoe. Bijvoorbeeld : Hoe voelt het om vandaag het ziekenhuis te bezoeken ? Wat vind je ervan dat je je moeder weer zult zien ? Als je naar mijn mening vraagt, en vraagt hoe het met mij gaat, dan begrijp ik dat je om mensen geeft, en dat je het beste wil voor mij en mijn familie.

Leg je folders, telefoonnummers en oplossingen weg als je met mij praat. Dan word ik dapperder omdat wij op gelijke hoogte staan. Kom achter je bureau vandaan en kom naast mij zitten. Dan heb ik niet het gevoel dat er tussen ons een afstand bestaat.

Zeg mij dat het ok is om te huilen en dat het ok is om bang en verdrietig te zijn. Dan begrijp ik dat je mijn gevoelens en verdriet erkent.



Geef mij toestemming om een kind te mogen zijn.

Vertel mij dat ik mag lachen en grapjes maken, zelfs bij de dokter. Dan weet ik dat je begrijpt dat ik een kind ben, en dat je mij toestaat om een kind te zijn.

Wees jezelf, zoals je bent. Dat betekent dat je misschien je professionele houding aan de kant moet schuiven. Wanneer jij echt jezelf bent, geef je ook mij toestemming om mijzelf te zijn.