



Welke woorden werken bij slecht nieuws?

Wat zeg je als iemand ernstig ziek is, of een dierbare heeft verloren? In ieder geval niet: “Gelukkig heb je er nóg een.” Hoe moet het wel?

SASKIA AUKEMA
REDACTIE ONZE TAAL

De pen hangt maar zelden zo lang aarzelend boven een kaart als wanneer je iets moet schrijven aan iemand die net een dierbare heeft verloren of zelf iets akeligs onder de leden heeft. Wat je ook bedenkt, het klinkt flets of onoprecht. Mondeling wordt reageren er niet makkelijker op. Wat zeg je als iemand met een trillende stem de telefoon opneemt?

Op onze sociale media deden we daarom een oproep aan iedereen die weleens in de vervelende omstandigheid heeft verkeerd dat hij zulke wensen in ontvangst moest nemen. We wilden graag van hen weten: welke woorden werken goed en welke niet?

Ons aanvankelijke doel was om er een aflevering mee samen te stellen voor onze korte rubriek ‘#onzetaal’, maar de reacties waren zó talrijk dat we besloten meer ruimte te nemen voor alle tips die we konden destilleren uit de verhalen, waarbij alle voorbeeldzinnen dus uit het leven gegrepen zijn.

1. Laat in ieder geval iets horen

Ja, het is moeilijk om die condoleancekaart te schrijven of dat telefoontje te plegen, maar hoe onhandig je de situatie ook te lijf gaat, één ding ervaren mensen als veel pijnlijker: niets horen. Ook minder handig in dit genre zijn reacties als:

- Rot zeg. Nou, ik hoor je wel weer als het achter de rug is!
- Ik dacht: ik bel maar niet, anders moet je aan hem denken en word je weer verdrietig.
- Ik wilde wel bellen, maar het kwam er niet van.

2. Luister en stel vragen

Waar alle ervaringsdeskundigen het over eens zijn: de beste reactie op groot verdriet is een luisterend oor en oprechte interesse: "Vraag me alles wat je wil weten over mijn ziekte. Je mag best vragen of ik er dood aan zal gaan. Ik wéét dat je je dat afvraagt. Die vraag heb ik zelf ook aan mijn dokters gesteld; het is een logische vraag."

En een goede vraag aan iemand die niet lang meer heeft, is volgens een reageerder: 'Zie je er tegen op of kijk je ernaar uit?'

3. Stel je gesprekspartner centraal

Het gaat nu even niet om jou, dus probeer je eigen perspectief niet op de voorgrond te plaatsen. Vraag bijvoorbeeld niet als eerste of het besmettelijk is. Andere opmerkingen die je beter kunt vermijden:

- Nee hè, ga jij ook al dood? Ik trek het niet meer!
- Nou, ik hoop dat ik hier niet altijd aan hoeft te denken met Thanksgiving. (Een Amerikaanse man nadat zijn vrouw heeft verteld over het overlijden van haar zoon.)
- Je man was toch al vaak weg; die van mij is altijd thuis. (Na een overlijden.)

4. Wees terughoudend met het 'invullen' van iemands situatie

Ben je geen waarzegger, gedachtelezer of arts? Waag je dan liever niet aan een voorspelling:

- Ach, binnen het jaar heb je een nieuwe. (Bij een doodgeboren kindje.)
- Dat is niet zo erg voor jou, want jullie hadden toch geen contact. (Na het overlijden van een vader.)
- Veel kankersoorten zijn goed te genezen, hoor! (Tegen iemand bij wie de kankersoort nou net niet te genezen is.)

5. Ken je 'publiek'

Veel van de onbedoeld botte teksten hiervoor kunnen humoristisch zijn als je weet dat de ander net zulke zwarte humor heeft als jijzelf. Zo kon iemand het na een chemo wel waarderen dat de buurman onomwonden vroeg: "Hoelang heb je nog?"

Een "bevrijdende lach" klonk er ook toen iemand mailde na een overlijden: "Ik schreef bijna: 'Zet 'm op', maar dat is nu natuurlijk niet echt gepast om te zeggen."

Verder vallen concepten als "Gods plan" en "Gods bedoeling" niet bij iedereen even goed. En evenmin staat iedereen open voor geneesmiddelen als "schimmelpaddenstoelen", "amandelpitten" en andere "zweefteverij".

6. Woorden en zinnen die echt niet kunnen

- **Gelukkig** Bijvoorbeeld: "Gelukkig heb je er nóg een." (Bij het verlies van een kind.)
- **Het is maar** "Het is maar een kat."
- **Het komt wel goed** "Dat is namelijk niet altijd het geval."
- **Ik weet hoe je je voelt** Zeker niet gebruiken bij onvergelijkbare gevallen: "Toen mijn vader overleden was, zei een kennis dat ze precies wist hoe ik me voelde: zij had net een cavia begraven."
- **Je moet** Bijvoorbeeld: "Je moet het accepteren", "Je moet wel positief blijven", "Je moet gewoon geloven dat het niet kwaadaardig is." En al helemaal niet: "Je moet toch ergens aan doodgaan."
- **Wees maar blij** Bijvoorbeeld: "Wees maar blij dat het nog niet geboren was, je had er nu nog geen band mee." (Bij een miskraam.) Of een arts tegen een vrouw die geen kinderen kan krijgen: "Wees maar blij, want dan kun je ze ook niet verliezen."

7. Woorden en zinnen die altijd kunnen

Dat zo veel mensen het moeilijk vinden om iets passends te zeggen bij andermans misère, maakt duidelijk dat het niets is om je voor te schamen. 'Ik weet niet wat ik moet zeggen' of 'Ik heb hier geen woorden voor' is eigenlijk altijd goed.

Een enkeling vindt *sterkte* niet echt een briljante term: "Waarom zou je sterk moeten zijn?", schrijft iemand. "Stort in, huil, schreeuw, val stil en sta weer op." Maar toch zal niemand er aanstoot aan nemen als je dat woord gebruikt op een kaartje. Andere formuleringen die altijd wel kunnen: 'Ik hoop met je mee op een

"Rot zeg. Nou, ik hoor je wel weer als het achter de rug is!"

goede uitslag', 'Ik voel met je mee', 'Ik vind het heel erg voor je' en 'Ik denk aan je.' Ook 'Gecondoleerd' kan bij een overlijden altijd, al vinden sommige mensen het een woord met weinig gevoelswaarde.

Dat het allemaal woorden zijn die al op menig kaartje hebben gestaan, doet er niet veel aan af. De goede bedoelingen blijven overeind. En eigenlijk geldt: zolang je de grootste valkuilen omzeilt en woorden gebruikt die oprecht medeleven uitdrukken, maakt het geen klap uit wat je zegt.

Want al met al lijkt iedereen die te kampen heeft met een groot verlies hetzelfde te willen: dat er serieus wordt geluisterd naar zijn verhaal. Niets meer, maar vooral niets minder. En wie luistert, kan inschatten wat de beste manier is om te reageren. Vaak is dat: erkennen dat het niet makkelijk is, en iemand het gevoel geven dat je meeleeft. En af en toe is het: de draak steken met de hele sodemieterse bende. ◀

Dit stuk kwam tot stand dankzij alle openhartige verhalen die we ontvingen. Iedereen: enorm bedankt daarvoor. En alle inzenders die te maken hebben of gehad hebben met ziekte en verlies: sterkte gewenst!