



Første møde

Du ringer bare

Vi kender alle nogen, der har haft en hjerneblødning, en blodprop, kræft eller anden kritisk sygdom. Men det er måske første gang, du har en kollega, som er alvorligt syg? Det er en svær situation og det er ikke let at vide, hvad du kan sige og hvad du bør gøre, når du gerne vil vise din omsorg og støtte.

Vær konkret

"Du ringer bare, hvis jeg kan gøre noget" er kærlig ment, men midt i en livskrise har man ofte ikke overskud til at række ud. Måske vil man heller ikke ulejlige andre.

- Vær helt konkret, hvis du vil tilbyde din hjælp.
- Kan du fx køre din kollega til sygehuset, handle ind på vejen hjem, eller vil du tilbyde at bage pølsehorn eller boller til fryseren, så fortæl, hvordan du helt konkret kan hjælpe.

Spørg kun, hvis du har tid

- Spørg kun din kollega, hvordan det går, hvis du virkelig har tid til at høre svaret – og hvis du ønsker at lytte til, hvordan han har det.
- Hvis du får spurgt ind på en af de dage, hvor det hele ser sort ud, er det uheldigt, at du ikke har tid til at høre svaret, hvis din kollega åbner op for sine bekymringer og frustrationer.

Et lyttende øre er guld værd

- Du kan ikke tage diagnosen, angsten eller bekymringerne væk, men du kan gøre en kæmpe forskel – simpelthen ved bare at lytte.
- Med åbne spørgsmål kan du lade din kollega bestemme, hvor dialogen bevæger sig hen.
 - Sig fx ; " Har du lyst til at tale om det?" eller "Hvordan har du det?", så kan din kollega selv vurdere, om han vil åbne dialogen eller lukke den hurtigt ned.
- Respekter, hvis din kollega ikke ønsker at tale om det i dag.

Du kan ikke antage

- Vi reagerer alle forskelligt i en livskrise. Nogle har brug for at trække stikket og komme hjem i seng, mens andre gerne vil opretholde noget af den normale hverdag og arbejde i et eller andet omfang.
- Det du har brug for, er måske noget andet end din kollega.
- Antag ikke, hvad du tror, din kollega har brug for – men spørg ind og respektér hans behov og prioritering.

Et godt råd

Selvom det er kærligt ment, så vil vi råde dig til at fjerne "Du ringer bare" fra dit ordforråd, når du taler med din kollega. Vær i stedet konkret og tilbyd kun din hjælp, hvis du virkelig har tid og lyst til at hjælpe.