



Support & heppekor

## Støt op og hep

Det kan være svært at vide, hvordan du kan tilgå din sygdomsramte kollega. #hvadfandensigermanlige? Det er helt forståeligt, men det værste du kan gøre, er faktisk slet ikke at sige noget. Og du kan som kollega faktisk gøre en stor forskel.

### Små ting gør en stor forskel

- Små ting kan pludselig virke uoverskueligt, når hverdagen ramler. Kan du hjælpe din kollega med små ting i hverdagen?
- Kan du fx slå græsplanen, hjælpe med at handle eller lave en lasagne til fryseren?
- Vær ikke mange for at spørge din kollega, hvad han eller hun har brug for hjælp til.

### Støt op og hep

- Som sygdomsramt er empati og omsorg dejligt, men kampgejst og opbakning er også super vigtig.
- Tag gerne initiativ til støttende, opbyggende og positive tiltag.

### Tænk på de pårørende

- Det er hårdt at være pårørende til en alvorligt syg. Uvished, bekymringer og frygt kombineret med mange praktiske gøremål er en stor belastning.
- Kan du og kollegaerne hjælpe de pårørende i hverdagen? Måske kan I samle ind til en buket blomster, give familien en tur i biografen, så de får et frirum, eller hjælpe dem med at handle.

### Et godt råd

Omsorg kan af og til kamme over i medlidenhed. Og det har din sygdomsramte kollega ikke brug for. Vis din empati, men få hundøjnene i snor og undlad "det er synd for dig"-blikket.