Sagen Sie lieber

Hängen Sie es an den Kühlschrank, oder geben Sie der Familie eine Kopie.

Statt	Lieber
„Du brauchst einfach Bewegung.“	„Was erscheint dir heute machbar?“
„Gestern ging es dir doch gut.“	„Vielleicht zahlst du heute für gestern. Was würde helfen?“
„Hast du diese Diät mal probiert?“	„Willst du Ideen, oder soll ich einfach zuhören?“
„Müde sind wir alle.“	„Das klingt nach einer anderen Art von Müdigkeit.“
„Kannst du nicht wenigstens eine Stunde kommen?“	„Wären zehn Minuten oder ein Videoanruf besser?“
„Wie kann ich helfen?“	„Soll ich heute kochen, oder den Schulweg übernehmen?“
„Red keinen Unsinn.“	„Das klingt schwer. Was lässt dich so fühlen?“

Validieren in vier Schritten

- [ ] Wahrnehmen: innehalten, hinschauen, ausreden lassen.
- [ ] Benennen: „Du siehst völlig erschöpft aus.“
- [ ] Verständnis zeigen: „Nach dieser Woche ist das ja klar.“
- [ ] Fragen: „Was würde dir jetzt am meisten helfen?“

Wenn es schiefgeht: „Das kam falsch rüber. Tut mir leid. Ich glaube dir wirklich.“

Unsere eigenen Sätze (gemeinsam ausfüllen):

Information, keine ärztliche Beratung. Bei Fragen zu Diagnose oder Behandlung sprechen Sie mit der Ärztin, dem Arzt oder dem Behandlungsteam. Quellen: Kool et al.: Understanding the lack of understanding. Invalidation from the perspective of the patient with fibromyalgia (Arthritis & Rheumatism); Linton et al.: Painfully reassuring? The effects of validation on emotions and adherence in a pain test (European Journal of Pain)