Sagen Sie lieber

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

Statt	Lieber
„Meine Oma hatte auch Rheuma.“	„Das ist eine andere Krankheit, oder? Wie ist es heute?“
„Du siehst gar nicht krank aus.“	„Schön, dich zu sehen. Wie geht’s den Gelenken heute?“
„Hast du diese Diät mal probiert?“	„Willst du Ideen, oder soll ich einfach zuhören?“
„Brauchst du wirklich all diese Tabletten?“	„Wie verträgst du die Medikamente?“
„Gib her.“	„Soll ich das Fummelige übernehmen?“
„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)