

SAMEN OMGAAN MET ZIEKTE

Wanneer iemand een chronische ziekte of langdurige gezondheidsklachten heeft, heeft dit vaak ook invloed op naasten zoals een partner, familieleden of vrienden. Jullie kunnen verschillende ideeën en verwachtingen hebben over de ziekte of klachten en hoe jullie hier het beste mee om kunnen gaan. Ook kan jullie behoefte aan informatie, steun of hulp verschillen. Door hier samen over te praten weten jullie beter wat jullie aan elkaar hebben en hoe jullie elkaar kunnen helpen.

Hiernaast staan voorbeelden van onderwerpen en vragen waar jullie het samen over kunnen hebben. Op de achterkant worden situaties beschreven die jullie misschien herkennen. Ook worden hier tips gegeven voor het voeren van een dergelijk gesprek.



Onderwerpen om samen te bespreken

Gevolgen van de ziekte en klachten

- Wat zijn de gevolgen van de ziekte en klachten voor ieder van jullie?
- Wat zijn de gevolgen van de ziekte en klachten voor jullie relatie?

Omgaan met de ziekte en klachten

- Wat kun je doen om er voor te zorgen dat je minder klachten hebt?
- Hoe denken je naasten hier over?

Steun

- Hoe kunnen jullie elkaar steunen of helpen?
- Hoe proberen jullie elkaar nu te steunen of te helpen?
- Wat voor steun of hulp zou je van de ander willen?
- Waar heb je wel en geen steun of hulp bij nodig?

Werk

- Wat moet er volgens jullie gebeuren om aan het werk te kunnen blijven of weer aan het werk te gaan?
- Hoe kunnen je naasten jou daarbij steunen of helpen?

Herkennen jullie deze situaties?

Soms laten mensen met langdurige klachten hun naaste niet merken wanneer het niet goed gaat. Bijvoorbeeld omdat ze hun naasten hier niet mee willen lastigvallen.

Soms vertellen mensen met langdurige klachten hun naasten niet bij welke activiteiten of op welke momenten zij hulp of steun willen hebben. Bijvoorbeeld omdat ze hun naasten hier niet mee willen lastigvallen.

Vaak willen naasten graag helpen, maar ze weten niet altijd hoe ze dit het beste kunnen doen. Hierdoor bieden naasten soms te weinig of juist teveel hulp of steun.

Soms willen naasten liever niet dat iemand die chronisch ziek is werk weer hervat. Bijvoorbeeld omdat ze bang zijn dat diegene hierdoor weer meer klachten zal krijgen.

Bespreek de volgende vragen wanneer jullie je in een situatie herkennen:

- Hoe is dit voor elk van jullie?
- Wat zouden jullie in deze situatie anders kunnen doen?



GESPREKSTIPS

1

Bespreek elkaars behoeften. Praat over welke hulp jullie het liefste van elkaar willen.

2

Bespreek niet alleen wat je graag anders zou willen. Geef elkaar ook complimenten over wat er goed gaat.

3

Kies een goed moment voor een gesprek over jullie behoeften en hoe jullie samen met de situatie om kunnen gaan. Doe dit liever niet wanneer iemand erg moe is of bijvoorbeeld meer pijn heeft dan gemiddeld. Zo voorkom je dat emoties te veel de overhand kunnen krijgen. Plan eventueel samen een moment om dit gesprek te voeren.

4

Vinden jullie het lastig om samen over deze onderwerpen te praten? Vraag dan aan de professional die dit meegaf of jullie dit tijdens het spreekuur met z'n drieën kunnen bespreken. Je kan de professional ook vragen om jullie door te verwijzen naar een andere hulpverlener of organisatie die jullie hierbij kan helpen.