

De impact van een chronische ziekte op jullie relatie



Als je partner een chronische ziekte heeft, dan vraagt dat voor hem of haar om aanpassingen in het dagelijkse leven. Het is naar om je geliefde te zien met de beperkingen ten gevolge van deze ziekte. Je bent machteloos en kunt alleen steun, liefde en zorg bieden. Hoe is het eigenlijk voor jouzelf om met de ziekte van jouw geliefde om te gaan? Welke invloed heeft dit op jouw persoonlijke leven en jullie liefdesrelatie?

Zoeken naar evenwicht

In een liefdesrelatie kies je voor elkaar met alles erop en eraan, maar (toekomstige) gezondheid is voor iedereen onvoorspelbaar. Hoe gaan jullie gezamenlijk om als het leven plotseling bij een van beiden drastisch verandert door een ziekte die nooit meer overgaat? Of misschien was de chronische ziekte bij je partner al aanwezig bij het begin van jullie relatie. Kon jij op dat moment al inschatten hoe intens dit kan zijn voor je partner en welke belemmeringen ermee gepaard kunnen gaan, waar ook jij mee te maken zou krijgen? Als je verliefd bent, schuif je deze scenario's liever als bijzaak aan de kant. Het is niet belangrijk, je houdt van hem of haar en daar gaat het om. Dat is een absolute waarheid en een prachtige basis van liefde. Daarom is het zo

nodig en belangrijk om de impact van de chronische ziekte in jullie relatie te erkennen en samen een evenwichtige manier te vinden hiermee om te gaan, met respect voor ieders persoonlijke behoeften en verlangens.

Impulsiviteit versus structuur

Herken jij dit? Jij hebt behoefte aan een actief en sociaal leven. Jij laadt op door te ontmoeten, op stap te gaan, familie en vrienden te bezoeken. Je bent avontuurlijk en impulsief, je wil het leven ten volle leven. De chronische ziekte staat echter tussen jullie in. Jouw partner heeft juist - al dan niet noodgedwongen - behoefte aan structuur en rust om pijn en verminderde energie zo goed mogelijk te kunnen managen. Misschien vraag je het toch: "Zullen we even de stad ingaan schat?" "Nee, sorry, het lukt even niet." Het is het antwoord dat je al wel had verwacht en je ook wel begrijpt, maar het maakt je soms ook zo verdrietig en boos. Je partner wordt belemmerd, maar jij ook. Deze emoties kunnen heftig en verwarrend zijn. Je voelt je schuldig omdat je weet dat hij of zij er niets aan kan doen, maar jouw behoefte schreeuwt om anders. "Waar blijf ik?"



Verschuiving in rollen

Er zijn natuurlijk veel chronische ziekten te noemen die aanpassingen vragen, je kunt bijvoorbeeld denken aan diabetes, reuma, MS, hart- en

vaatziekten, depressie en andere ziekten die dagelijks zorg en aandacht vragen. Ongemerkt kan er een verschuiving plaatsvinden jullie rollen als partner. Er ontstaat een hulpvragende en hulpbiedende rol. Deze ongewilde verschuiving kan de gelijkwaardigheid in jullie relatie beïnvloeden. Geen van jullie heeft hierom gevraagd en geen van jullie beiden willen dit. Maar de dagelijkse praktijk heeft daar geen boodschap aan. Een chronische ziekte vraagt elke dag om tijd, aandacht en aanpassingen om hier zo goed mogelijk mee om te kunnen gaan, achteruitgang te voorkomen en medische risico's uit te sluiten. Dan zijn er vaak nog diverse medische onderzoeken en behandelingen, waarbij je je partner waarschijnlijk in wil ondersteunen. Ga je bijvoorbeeld mee naar deze afspraken? Dit kan niet alleen een steun voor je partner zijn, maar ook zijn jullie beiden goed op de hoogte van het behandelplan. Tegelijkertijd dien je met de medische afspraken rekening te houden in jouw eigen agenda en verplichtingen. Dit kan stress opleveren. Ben je in loondienst, dan is het niet altijd mogelijk om mee te gaan of voel je je bezwaart om weer vrij te vragen. Ook de oordelen van collega's of angst hiervoor kan meespelen.

Ingrijpende aanpassingen

Misschien kan je partner door de chronische ziekte niet meer werken en hebben jullie financiële zorgen, wat extra drukt op de mentale gezondheid van jullie beiden. Je partner kan zich hier schuldig om voelen. En hoewel jij er waarschijnlijk wel begrip voor hebt, neem je deze sterke gevoelens niet zomaar bij hem of haar weg. Het kan zijn dat er ingrijpende keuzes gemaakt

moet worden, die ook voor jou intens zijn. Bijvoorbeeld een verhuizing wegens inkomstenderving en/of benodigde aanpassingen in de woning.

Hebben jullie nog jonge kinderen en een druk gezinsleven? Dan kan de zorg voor de kinderen extra op jouw schouders terechtkomen, terwijl je ook een baan hebt en het huishouden zoveel mogelijk op je neemt om je partner te ontlasten. De focus ligt uiteindelijk niet meer bij jou, maar bij de ander(en). Je zorgen lijken zich als een waaier te verspreiden. Je bent bezorgd om je geliefde, terwijl je zelf ook intens moe kan worden alles. Voor jezelf zorgen is dus ongelooflijk belangrijk in deze situaties, om te voorkomen dat jijzelf onderuitgaat door zorgen en vermoeidheid. Maak daarom – ook al zijn ze maar kort haalbaar - zoveel mogelijk tijd voor jezelf. Ga desnoods alleen die vrienden bezoeken of een eind wandelen of fietsen.



Verschillende grenzen en doelen

Het moge dus duidelijk zijn dat een chronische ziekte binnen een relatie op verschillende gebieden, zowel fysiek, psychisch, mentaal als praktisch, jullie leven samen verandert. Een gezonde en liefdevolle relatie onderhouden ondanks de uitdagingen van een chronische ziekte vraagt om wederzijds begrip en inzet. Daarin is een open en eerlijke communicatie nodig, waarin jullie je gevoelens en behoeften met elkaar delen. Het zijn ook de kleine gebaren van liefde, zoals complimenten en momenten van samenzijn die jullie als positieve bijdragen niet moeten onderschatten. Als jouw partner die chronisch ziek is een goede dag heeft - al liggen jullie doelen hierin misschien mijlenver uit elkaar - wees dan samen dankbaar en geniet van dat moment. Morgen kan het tenslotte weer anders zijn.

Veel mensen vinden het lastig om hulp te vragen, maar als je het samen even niet meer redt, dan kan het inschakelen van steun van familie, vrienden of professionals overbelasting voorkomen. Je kunt als partner angst ontwikkelen voor je eigen gezondheid. "Wat als mij nu wat overkomt? Hoe moet het dan?" Praat hierover, ook jij hebt te maken met de chronische ziekte. Je voelt dan wel niet de fysieke klachten, maar je zorgen zijn niet minder.

Het is eigenlijk onmisbaar en het klinkt misschien tegenstrijdig in dit verhaal, maar humor en plezier maken de zware momenten lichter. Probeer samen te lachen en samen te genieten van de kleine dingen die het leven zo mooi en waardevol maken. Zelfs een beetje zelfspot kan bevrijdend en helend werken. Relativeren is ook een krachtig hulpmiddel, het maakt alles wat lichter. Vergeet niet, de liefde

vraagt niet, ze geeft zonder oordeel en koestert groots wat klein mag zijn.



Is er binnen jullie relatie sprake van een chronische ziekte en wil je daar met een counselor/ relatietherapeut over praten?

Neem dan contact met mij op.

Jan van Eck

Relatietherapeut – Counseling & Coaching – EMDR

Email: jan1van2eck3@gmail.com

Tel: 06 1778 1668