

21 mei 2022

Verbeteren van relaties

Door [Bruce Campbell](#)

Zevende van 8 artikelen uit de serie: "[Hoe te leven met ME/cvs en Fibromyalgie](#)"



Chronisch ziek zijn verandert relaties, zowel voor de persoon die ziek is als ook voor anderen, wat voor nieuwe spanningen en frustraties zorgt.

Frustraties van mensen met ME/cvs en fibromyalgie zijn onder andere zich niet begrepen of geaccepteerd voelen, isolatie, druk voelen om meer te doen dan gezond is, de onvoorspelbaarheid van symptomen, afwijzing en in de steek gelaten worden.

Dit artikel beschrijft 7 strategieën om hier mee om te gaan die worden toegepast door mensen in onze zelfhulp cursus om hun relaties te verbeteren.

1) Relaties heroverwegen

Mensen met ME/cvs en fibromyalgie merken vaak dat ze hun relaties heroverwegen, weloverwogen beslissingen nemen over wie zij in hun levens willen betrekken. Deze heroverweging of "relatie triage" wordt door twee aspecten van chronische ziekte gemotiveerd.

Ten eerste legt ziekte grenzen op, die ons op hun beurt dwingen selectief te zijn in wat we wel doen en met wie we het doen. Ziekte zorgt er ook vaak voor dat we ons kwetsbaarder voelen voor mensen die veeleisend of negatief zijn.

Relaties die zowel niet-belonend als onnodig zijn kunnen worden beëindigd, degenen die niet belonend maar noodzakelijk zijn, kunnen vereenvoudigd worden.

Ik heb mijn groep vrienden veel kleiner gemaakt. Ik heb mensen buitengesloten waarbij ik het gevoel had dat ik er eenzijdig vrienden mee was. Het was moeilijk om het los te laten, omdat ik ooit hun vriendschap erg waardeerde, maar ik heb besloten dat ik mijzelf op de eerste plaats moest zetten, wat een nieuwe manier van denken is voor mij.

Ik probeer contact met hyperactieve mensen, negatieve mensen, sceptische mensen en veeleisende mensen te beperken.

Ik probeer uit de buurt te blijven van mensen die stress toevoegen aan mijn leven en meer tijd door te brengen met degenen die mij nog steeds laten lachen en mij begrijpen.

Sommige relaties kosten mij gewoon te veel, en ik moet hen loslaten. Als iemand mij veel stress oplevert, geen poging doet om mijn ziekte te begrijpen of meer uit de relatie haalt dan geeft, kan ik niet doorgaan met mijn kostbare energie erin te steken. Als iemand familie is, heb ik geleerd om zoveel mogelijk uit de buurt te blijven, maar het is misschien geen optie om het contact volledig te verbreken.

2) Steun zoeken

Ziek zijn is moeilijk. Voelen dat je begrepen en gesteund wordt is balsem voor de ziel. Cursisten in onze groepen rapporteren dat ze contact zoeken met mede-patiënten en ook de steun en vriendschap waarderen die wordt geboden door familie en andere niet-patiënten.

Steun van mede-patiënten

Omgang met andere patiënten helpt enorm, omdat zij mij het gevoel geven dat ik mensen in mijn leven heb die mij echt begrijpen. Dit heeft zowel de frustraties van relaties als de frustratie van ziek zijn verminderd.

Ik heb een dierbare vriendin, die een andere chronische aandoening heeft, maar met haar kan ik mijn dag en gevoelens delen. Het doet wonderen voor ons allebei. Steun krijgen van mensen die in dezelfde situatie verkeren helpt.

De meest helpende relaties met patiënten zijn die relaties geweest met mensen die aanzienlijk zijn verbeterd. Zij lijken het meest ondersteunend en begripvol te zijn. Anderen zijn minder bezig met zelfhulpstrategieën of echte steun, en meer bezig met wat het laatste wondergeneesmiddel is.

Steun van anderen

Ik vond praten met bepaalde vrienden erg therapeutisch. Het maakt het leven met een chronische ziekte een beetje makkelijker te dragen.

Eerst kende ik geen andere mensen met CVS. Toen ontmoette ik er veel, maar isoleerde mijzelf van gezonde mensen. Nu heb ik gewerkt aan warme relaties met beide groepen. Ik heb mensen nodig waarmee ik kan praten over mijn ziekte, maar ik moet me ook buiten de CVS wereld begeven.

Ik heb echt geluk omdat ik twee echt goede vriendengroepen heb. De eerste is mijn kerk, vooral de bijbelstudiegroep waar ik bij hoor. De tweede is via het bedrijf dat ik een jaar geleden ben gestart.

3) Assertiviteit oefenen

Ziekte legt beperkingen op. Assertiviteit betekent dat je veilige grenzen stelt voor jezelf en deze dan communiceert naar anderen.

Grenzen stellen en ze handhaven zijn grote uitdagingen voor mij. Jarenlang heb ik 'welkom' getatoeëerd gehad op mijn voorhoofd, alsof ik een deurmat was.

Ik gebruik de ziekte vaak als excuus bij degenen die me zouden willen verplichten door me te vragen in besturen te gaan zitten, feestjes te geven, de gemeenschap ten dienste te zijn, etc. Eerst was het erg moeilijk om nee te zeggen, omdat ik hou van een uitdaging of een feestje, capabel ben om het te doen, en het leuk vind om actief en betrokken te zijn. Ik heb ontdekt dat sommige mensen er verschillende keren aan moeten worden herinnerd voordat ze stoppen met vragen, maar dat is prima.

Als ik word uitgenodigd bij vrienden en familieleden om langs te komen of om dit of dat te doen, ben ik eerlijk tegen mijzelf en wijs dergelijke uitnodigingen af als ik weet dat ik niet in staat ben tot die activiteit. Ik geef alleen een simpele verklaring dat 'het teveel kan zijn voor mij vandaag' of 'Ik ben niet in staat om dat nu te doen' en laat het daarna los. Ik heb ontdekt dat de waarheid zeggen zo veel beter is voor beide kanten dan het accepteren van de uitnodiging uit schuldgevoel en er onder te lijden.

4) Anderen selectief informeren

Patiënten zijn soms succesvol in het voorlichten van anderen over hun ziekte, maar de meesten stellen grenzen aan hun pogingen.

Toen ik net ziek was, probeerde ik iedereen te informeren over CVS. In de loop van de tijd ging ik zien dat sommige relaties meer centraal stonden in mijn leven dan anderen. Ik concludeerde ook dat sommige mensen het mogelijk nooit zullen begrijpen. Ik doe nog steeds pogingen, maar ik ben selectiever over wie ik benader en ik heb geaccepteerd dat sommigen het mogelijk nooit zullen begrijpen.

Ik probeer anderen te helpen mijn ziekte te begrijpen, maar ik duw het niet door hun strot. Ik probeer open over mijn ziekte te praten zonder mij er altijd op te focussen.

Als open zijn verdere vragen oproept, deel ik wat ik kan. Maar ik verspil mijn energie niet langer met proberen iedereen te informeren.

Ik vind het prima dat sommige mensen erg meeleven, sommige mensen proberen het te begrijpen maar snappen het nooit echt en anderen kunnen of zullen het helemaal nooit begrijpen of meeleven.

5) Jouw aandeel doen

Een chronische ziekte maakt het leven ook voor anderen moeilijker. Familieleden kunnen bijvoorbeeld verlies ervaren en zich geïsoleerd en hulpeloos voelen. Patiënten melden dat een andere strategie voor het verbeteren van relaties is te focussen op wat zij kunnen doen om relaties te doen slagen.

Ik probeer de beste vriendin, echtgenote, dochter en zus te zijn die ik kan zijn. Ik voel me zekerder en op gelijk niveau als ik denk dat ik mijn aandeel in de relatie doe. Ik kan dit niet bij iedereen doen, dus focus ik mij op de gezondste, waardevolste relaties.

Ik maak tijd voor mijn huwelijk. Ik heb ontdekt dat zelfs als ik te moe ben om iets te doen, als ik met mijn man praat of naast hem zit in plaats van in een andere stoel, en aandacht besteed aan wat hij wil zeggen, onze relatie veel soepeler loopt en gelukkiger is. Hij is op zijn beurt attentier waar het mijn omstandigheden en behoeften betreft.

Ik heb gemerkt dat het heel nuttig is om te weten wat mijn aandeel is bij miscommunicatie of bij een probleem.

6) Hulp accepteren

Patiënten melden dat relaties verbeteren als zij om hulp vragen op specifieke manieren of anderen in staat stellen grenzen voor zichzelf te stellen. Goede communicatie kan angst voor verlaten verminderen.

Mensen zijn vaak enthousiast als ik op een duidelijke praktische manier om hulp vraag. Maar ik vind het een uitdaging om te zeggen wat ik echt nodig heb zonder te veel van mensen te verwachten.

Mijn man en kinderen vragen mij altijd 'Weet je zeker dat je ertoe in staat bent?' als ik er mee instem om ergens naar toe te gaan. Zij zijn mijn beschermers en het voelt goed. Als mijn man voelt dat ik mijzelf isoleer, stelt hij voor om dingen met mij te doen die niet stressvol zijn zoals een pizza bestellen en met hem kaartspelletjes doen, of dat we met z'n allen naar de film gaan.

Eén van mijn grootste angsten was dat ik zo'n last zou worden dat mijn man mij zou verlaten. Op een bepaald punt deed hij dat bijna. Maar we hebben het beschouwd als een uitdaging en we communiceren nu veel opener en eerlijker en zijn weer aan elkaar toegewijd.

7) Eenzaamheid omarmen

Ziekte dwingt patiënten vaak om veel meer tijd alleen door te brengen dan voorheen. Sommige patiënten zien ziekte als een kans die wordt geboden om nieuwe solitaire interesses te ontwikkelen.

Ik heb echt ontdekt dat ik het fijn vind om alleen te zijn. Ik had nooit tijd om de dingen te doen waar ik het meest van hield. Ik had het altijd druk en tegen de tijd dat ik er aan toe kwam iets te doen was ik veel te gestresst om ervan te genieten.

Ik geniet er werkelijk van om veel tijd alleen door te brengen. Na vele jaren actief te zijn geweest en een sociaal leven te hebben gehad is het geweldig om tijd te hebben om te besteden aan mijn intellectuele interesses. Ik vind het fijn de luxe te hebben om niet te hoeven haasten. Ik lees veel, doe simpele huishoudklusjes, kijk tv en werk aan mijn sieraden hobby. Het is geweldig dat de druk om te moeten produceren van mijn schouders af is.

Bron: <http://cfselfhelp.org/library/7-improving-relationships>



Vertaling: ME/cvs Vereniging