

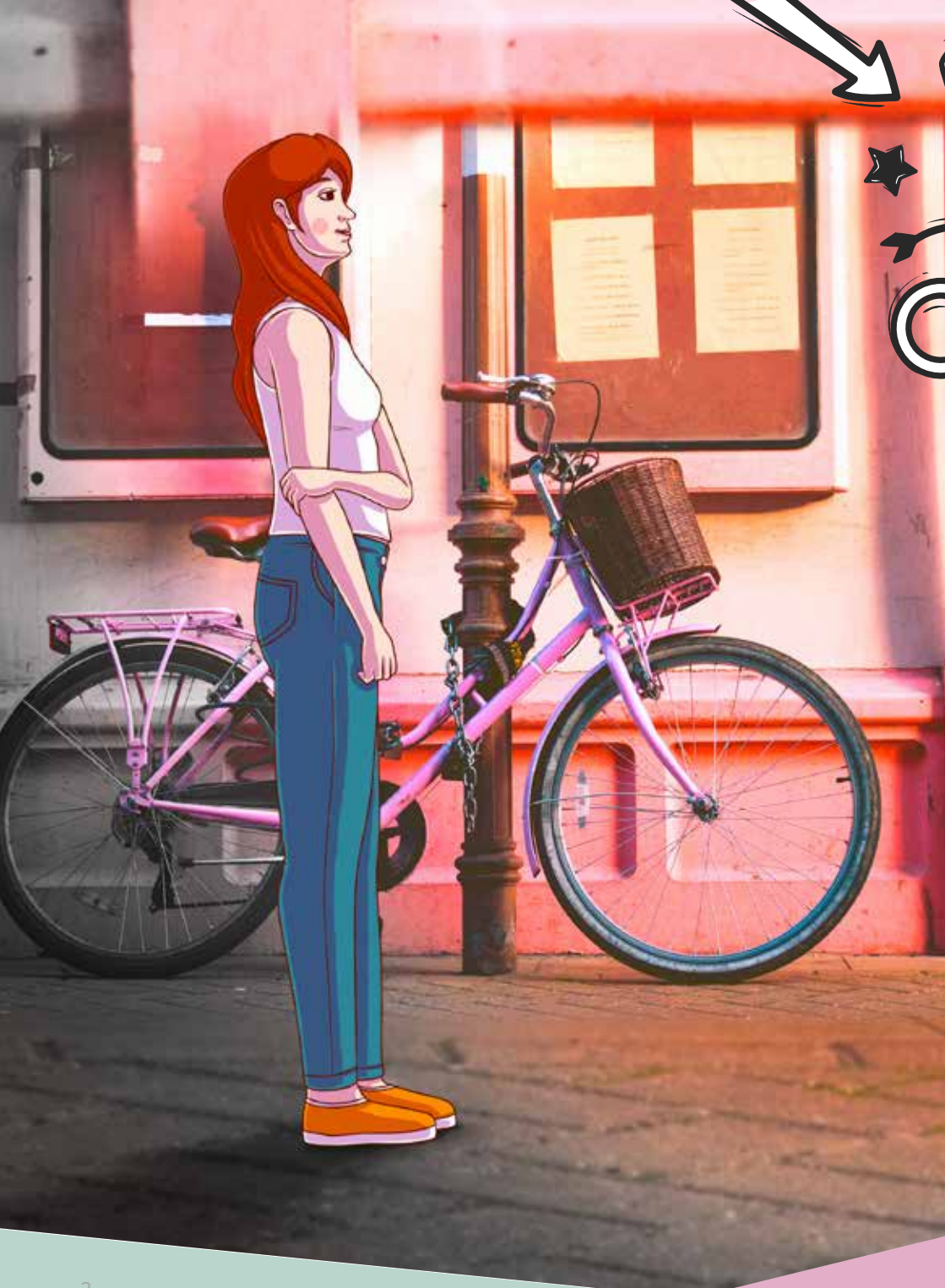
# MIJN ZIEKTE EN IK

*Aino Plattonen, Johanna Stenberg & Jan-Henry Stenberg*

Een handleiding voor  
jongeren bij het omgaan  
met hun ziekte



sanofi





## Deze gids

Deze gids zal je helpen omgaan met een langdurige ziekte die een deel van je leven is geworden.

Je kan deze gids gebruiken wanneer de ziekte nieuw voor je is maar ook als je de diagnose al een tijd geleden hebt gekregen.

Je hebt een dappere beslissing genomen door deze gids ter hand te nemen.

## INHOUD

<b>Hoe ben ik ziek geworden?</b> .....	<b>4</b>
<b>Hoe pas ik me aan?</b> .....	<b>8</b>
Wat kan ik beïnvloeden? .....	10
Mijn copingmechanismen.....	11
<b>Mijn gevoelens</b> .....	<b>12</b>
Advies: Benoem de emotie.....	14
Advies: Identificeer de emotie door middel van gedachten.....	16
<b>De reacties van anderen</b> .....	<b>18</b>
<b>Van je ziekte een onderdeel van je leven maken</b> .....	<b>20</b>
Advies: Controle krijgen over je ziekte .....	22
<b>Het leven gaat door</b> .....	<b>24</b>
Advies: Weeg je zorgen af.....	25
<b>Mijn ondersteunend netwerk</b> .....	<b>26</b>
Advies: Waar kan ik krijgen wat ik nodig heb?.....	27
<b>Gebrek aan motivatie?</b> .....	<b>28</b>
Wanneer heb ik professionele hulp nodig? .....	29

# Hoe ben ik ziek geworden?

Weten dat je ziek bent geworden kan een opluchting of een kwelling zijn, en alles daartussenin. Alle soorten reacties zijn normaal en zijn voor iedereen uniek.

*Hoe voelde het voor jou om de diagnose te krijgen?*



*Ruimte voor je eigen gedachten...*

## Dingen die je reactie beïnvloeden:



1

Je ziekte

- Wat weet je over je ziekte?
- Ken je iemand die ziek is geworden of heb je weet van iemand die ziek is geworden? Hoe gaat het met hem of haar?
- Zijn er doeltreffende behandelingen voor je ziekte en hoe snel helpen ze?

2

Ziek worden

- Hoe is het allemaal begonnen? Kwamen je symptomen langzaam of eerder plots?
- Waren je symptomen matig of ernstig?
- Had je een voorgevoel of was het een complete verrassing voor jou?

3

Jouw situatie

- Hoe gaat het verder in je leven?
- Wat gaat er goed en wat minder?
- Wie heb je in je naaste omgeving?

4

Wie ben jij?

- Hoe oud ben je?
- Wat is je aard, wie ben je van nature?
- Wat is er allemaal gebeurd in je leven tot nu toe?

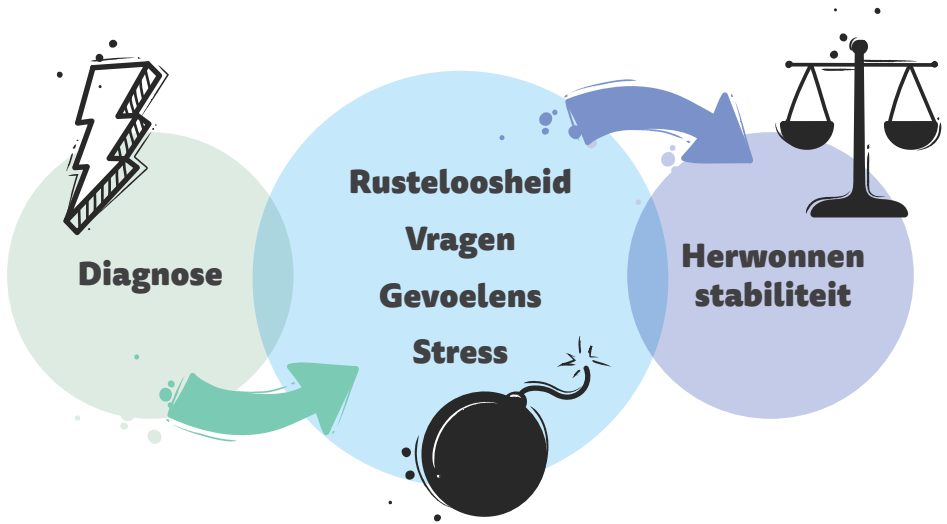


# Je geest probeert zich op verrassende manieren aan te passen aan een nieuwe situatie

Als je pas ziek bent geworden, kan je een gevoel van desoriëntatie hebben. Je geest tracht een time-out te creëren; door alles te ontkennen of door aan niets anders te kunnen denken dan aan de ziekte.

Je voelt je rusteloos en kan je moeilijk concentreren op je dagelijks leven. Ontspannen en slapen lijken soms onmogelijk. Je gedachten dwalen telkens weer terug naar de momenten die voorafgingen aan het ziek worden, naar vragen over het waarom en over hoe je de zaken anders had kunnen aanpakken.

Gevoelens gaan van het ene uiterste over in het andere: ongeloof, angst, onzekerheid, schuldgevoel, opluchting... Het kan zelfs zijn dat je volledig emotioneel bent, en ook dat is normaal.







# Hoe pas ik me aan?

**Er is niet zoiets als één juiste methode om je aan een langdurige ziekte aan te passen.**

De ene persoon zal het onderwerp willen bespreken met iedereen die maar wil luisteren en zal gedreven op zoek gaan naar informatie. De andere zal zich eerder willen terugtrekken en zich concentreren op iets anders dan de ziekte.





Wat heb je nodig?

Raad eens wat ik net gehoord heb?

Ik zal je vertellen wat ik nu ga doen!?

Bedankt voor het luisteren.



Dit is vreselijk!

Hoe overleef ik dit?

Alles is verloren.



# Wat kan ik beïnvloeden?

**De ziekte brengt een hoop onzekerheid met zich mee, ook dingen die je niet of nauwelijks kan beïnvloeden.**

Hou even halt en focus je op de dingen waar je zelf echt invloed op hebt. Verspil geen tijd of energie aan dingen die je niet kan veranderen.

## Waar ik geen invloed op heb

De beperkingen veroorzaakt door mijn ziekte

Hoe anderen reageren

Hoe anderen handelen

Wat de ziekte met zich meebrengt

Welke soorten behandelingen er beschikbaar zijn

## Waar ik wel invloed op heb

***Ik focus me op deze dingen!***

Mijn eigen bijdrage aan de behandeling van mijn ziekte

Om hulp vragen als ik die nodig heb

Goede, positieve dingen opmerken

Anderen vertellen over mijn wensen en gedachten

Mijn eigen houding en gedrag

Voor mezelf zorgen

# Mijn copingmechanismen

Je eigen reacties en ook die van anderen worden na een tijdje stabiel, minder extreem. Wanneer er nieuwe fasen of veranderingen in de ziekte optreden kunnen heftige reacties weer de kop opsteken. Gelukkig zijn er meerdere middelen waarmee je invloed kan uitoefenen op hoe je je voelt.

Goede copingmechanismen helpen ook op langere termijn en veroorzaken niet nog meer problemen. Mechanismen die je enkel helpen op het moment zelf en die je situatie op de lange termijn bemoeilijken kan je beter vermijden.

**Hoe werken je copingmechanismen? Wanneer je gestrest raakte, kon je dan iets nieuws uitproberen, bijvoorbeeld iets uit de onderstaande lijst?**



- Time-out
- Kalmerende gedachten
- Praten met iemand anders
- Lichaamsbeweging
- Schrijven
- Tekenen
- Naar muziek luisteren
- Ontspanningsoefeningen
- Feiten onder ogen zien en verwerken
- Emoties aanvaarden
- Terugkeer naar school, hobby's terug opnemen
- De natuur opzoeken



- Zelfverwaarlozing (rust, eten, lichaamsbeweging, behandelingsprocedures)
- Het constant rondspoken van negatieve gedachten
- Anderen de schuld geven
- Te veel eten of eten beperken
- Woede, boosheid
- Mensen pijn doen of dingen breken
- Bedwelmende middelen
- Feiten ontkennen en vermijden
- Emoties wegnemen
- Isolatie
- Overmatig opgaan in de ziekte



## Mijn gevoelens

De gevoelens die door de ziekte worden opgewekt kunnen zwaar, vreemd of verkeerd aanvoelen. Je stemming kan op de een of andere manier moeilijk zijn, zonder dat je zelfs maar weet wat het probleem is.

Het is begrijpelijk dat je probeert over gevoelens heen te komen, en hoopt dat ze gewoon verdwijnen. Meestal is dat echter onmogelijk, vooral omdat sterke emoties elk van ons beïnvloeden; of we dat nu willen of niet.

Het is de moeite waard om vertrouwd te raken met je gevoelens, ook al vergt dat oefening. Het moeilijke gevoel wordt meestal verlicht door gewoon na te denken over wat je nu voelt. Het is belangrijk om je gevoelens te aanvaarden zoals ze zijn, zelfs als jij of anderen vinden dat ze vreemd zijn.

Begripvol en mild zijn voor jezelf en je eigen moeilijkheden helpen je om je beter te voelen en nieuwe mogelijkheden te zien. Denk na over hoe je een vriend in een soortgelijke situatie zou behandelen en wees net zo vriendelijk tegen jezelf.

***Op de volgende pagina's vind je meer methoden om met je emoties om te gaan.***



Vreugde

Blijdschap

Verdriet

Schuld

Groeiende  
desinteresse

Vrees

Angst

Van streek zijn

Spanning

Onzekerheid

Schaamte

Afgunst

Prikkelbaarheid

Frustratie

Teleurstelling

Verwardheid

Opluchting

Dankbaarheid



## Benoem de emotie

Meestal treden er meerdere emoties tegelijk op. Ze kunnen ook variëren in intensiteit.

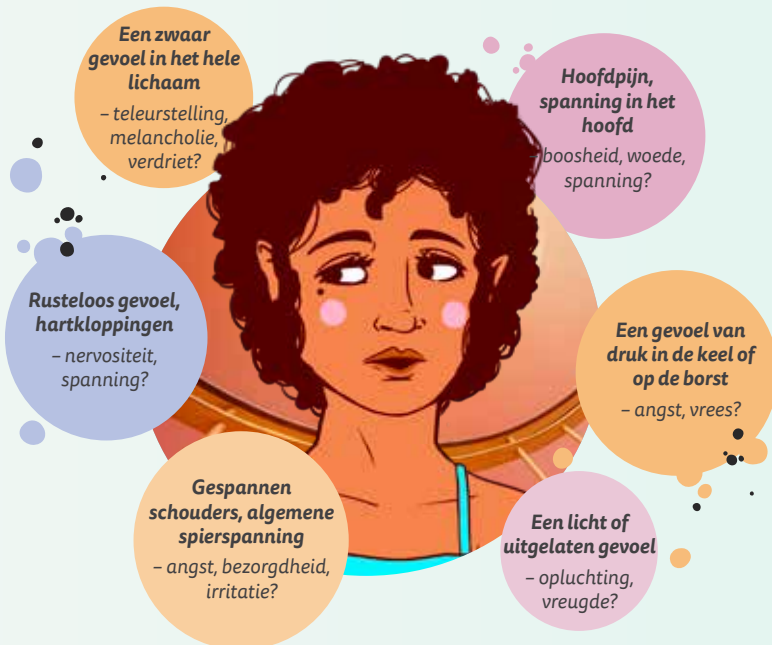
- Welke gevoelens ervaar je momenteel?
- Hoe sterk zijn de emoties op een schaal van 1 tot 10?

Gebruik het emotionele reuzenrad op de vorige pagina!

## Verken je gevoelens

Je eigen lichaam in de gaten houden kan helpen om je gevoelens te benoemen, en dus om te verlichten hoe je je voelt.

- Welke lichamelijke gewaarwordingen heb je?
- Welke gedachten gaan er dan door je hoofd?
- Merk je een bepaald soort repetitief gevoel op in bepaalde situaties, zoals op weg naar het ziekenhuis, wanneer je aan de toekomst denkt of wanneer je alleen bent? Wat zou deze emotie kunnen zijn?





## Identificeer de emotie door middel van gedachten

Gedachten die in je opkomen zijn vaak goede aanknopingspunten om met je emoties in contact te komen. Als je geschokt bent, kunnen je eigen gedachten verrassend, een beetje eng of zelfs verontrustend zijn. Er is dan nog steeds geen reden om ze te ontvluchten of te vermijden. Gedachten zijn immers niet gevaarlijk, en ze doen niemand kwaad.

Het is de taak van onze geest om voortdurend allerlei gedachten te produceren die komen en gaan. Je mag over moeilijke gedachten nadenken, dan kan je ze gewoon laten voor wat ze zijn en ze loslaten, net zoals kleine wolken die komen en gaan. Dat inzicht is voor veel mensen al een hele opluchting.

### Komen de gedachten op deze pagina je bekend voor?



#### Vrees en angst

Ziek worden beïnvloedt meestal het gevoel van controle en veiligheid. Er kan van alles gebeuren en je kan je niet op alles voorbereiden. Je kan je hulpeloos voelen, omdat je niet veel kan doen, en piekeren over de toekomst houdt de geest bezig.

*Hoe kan ik hiermee leren leven?*

*Wat zal er met mij gebeuren?*

*Ik heb een krop in mijn keel en ik kan niet stoppen met piekeren.*



#### Verdriet

Het gevoel van verdriet heeft te maken met verlies. Ziek worden betekent vaak dat je iets moet opgeven, zoals een geliefde hobby of zelfs gewoon een leven zonder ziekte, zonder zorgen. Verlies doet zich ook voor als een verandering in hoe je jezelf en de toekomst ziet.

*Dit is hopeloos, ik kan niet stoppen met huilen.*

*Ik ben alles kwijt wat ik gisteren had.*

*Wat moet ik met mijn leven op die manier?*



## Boosheid en irritatie

Het kan je boos maken als je ziekte je ongevraagd dwingt om van mening te veranderen. De situatie kan oneerlijk lijken, en de behandelingsprocedures of beperkingen kunnen vervelend aanvoelen. Het is normaal om boos of jaloers te zijn op anderen die doorgaan met hun leven, als gezonde mensen. Er zijn geen schuldigen voor het ziek worden, maar de belasting die de situatie veroorzaakt kan ervoor zorgen dat anderen je dwarszitten. Ook het verdriet, de hulpeloosheid en de bezorgdheid kunnen soms als boosheid overkomen.

*Ik haat het ziekenhuis, en mijn stomme medicatie.*

*Ik zie er nu afschuwelijk uit! Ik hoop dat ik niemand tegenkom die ik ken*

*Waarom ik, waarom ben ik ziek geworden? Dit is niet eerlijk!*

*Ik ben blij dat er een reden is voor mijn klachten en dat de behandeling kan beginnen.*

*Ik ben zo blij dat het geneesmiddel werkt!*

*Ik sta niet alleen met mijn ziekte, en ik zal het overleven.*

## Positieve emoties

Iemand met een ziekte ervaart ook positieve emoties! Het krijgen van een diagnose en het starten van een behandeling kunnen als een opluchting aanvoelen. Na verloop van tijd kan vreugde over succesvolle behandelingen, zich beter voelen, de kop opsteken. De veranderingen in het dagelijks leven blijken minder te zijn dan gevreesd. Positieve emoties kunnen naar boven worden gehaald door bijvoorbeeld na te denken over de dingen waar je nu dankbaar voor bent. Of door een lijstje te maken van alle dingen die al goed zijn gegaan.



## De reacties van anderen

*Wat wil je van je naasten? Hoe zou je dat kunnen uiten?*



Houd je vrienden op de hoogte van je situatie. Sommigen geven je automatisch ruimte en afstand, ook al zijn ze bezorgd, en vragen zich af wat je nu allemaal doormaakt.

Meestal zullen je vrienden je helpen en graag luisteren, als je maar actief blijft en je je niet te veel terugtrekt in jezelf. Tijd doorbrengen met je vrienden in alledaagse situaties kan ook een noodzakelijke pauze zijn van het denken aan ziek zijn.

Je ziekte treft ook je naasten, en is vaak schokkend voor je ouders in het bijzonder. Je ouders zijn misschien radeloos en kunnen dit uiten door te huilen of te snauwen. Ze kunnen zich schuldig voelen of overbeschermend worden. Meestal zit er een welwillende bezorgdheid achter het "gedoe", maar het is begrijpelijk dat dit als vervelend kan worden ervaren, en dat moet vriendelijk worden geuit.





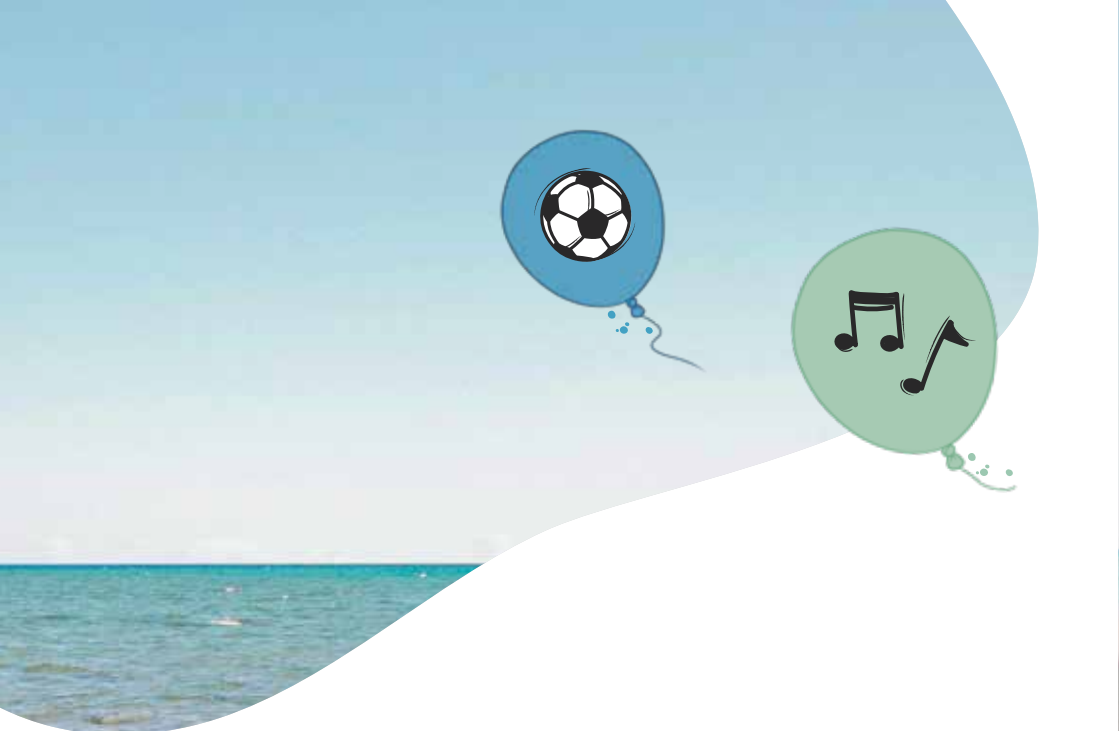
Gevoelens zijn niet gevaarlijk. Iedereen is verantwoordelijk voor zijn eigen emoties en gedrag. De gevoelens van je naaste omgeving zijn niet jouw schuld, en je hoeft je er ook niet schuldig over te voelen. Alle emoties zijn geoorloofd, zowel voor jezelf als voor anderen, maar niet elk gedrag. Zelfs sterke emoties rechtvaardigen niet dat je jezelf of anderen kwetst.

Rekening houden met de gevoelens van anderen kan belastend zijn wanneer jij degene bent die ziek is. Je hoeft niet de last te dragen van het steunen van je naasten, maar in het beste geval brengt het delen van moeilijke emoties mensen dichter bij elkaar.

Anderen weten niet altijd hoe je benaderd wilt worden. Probeer je naasten te vertellen wat je op dit moment mist, en ook wat je op dit moment niet kunt verdragen. Het is ook zinvol om te uiten dat wanneer je de woede of ontgoocheling uit die door het ziek zijn worden opgewekt, je dan niet verwacht dat zij je problemen oplossen en dat luisteren alleen al voldoende is.

De steun van leeftijdsgenoten, d.w.z. anderen met dezelfde ziekte, kan zeer nuttig zijn. Anderzijds is het belangrijk om te onthouden dat mensen niet hetzelfde zijn, zelfs als ze dezelfde ervaringen hebben. Met andere woorden: voel je niet schuldig of laat niemand zich schuldig voelen, zelfs niet als de ervaringen van een ander verschillend zijn.





## Van je ziekte een onderdeel van je leven maken

Je hebt er niet voor gekozen om ziek te worden, het is gewoon gebeurd. De ziekte hoort nu bij je leven, of je dat nu wil of niet.

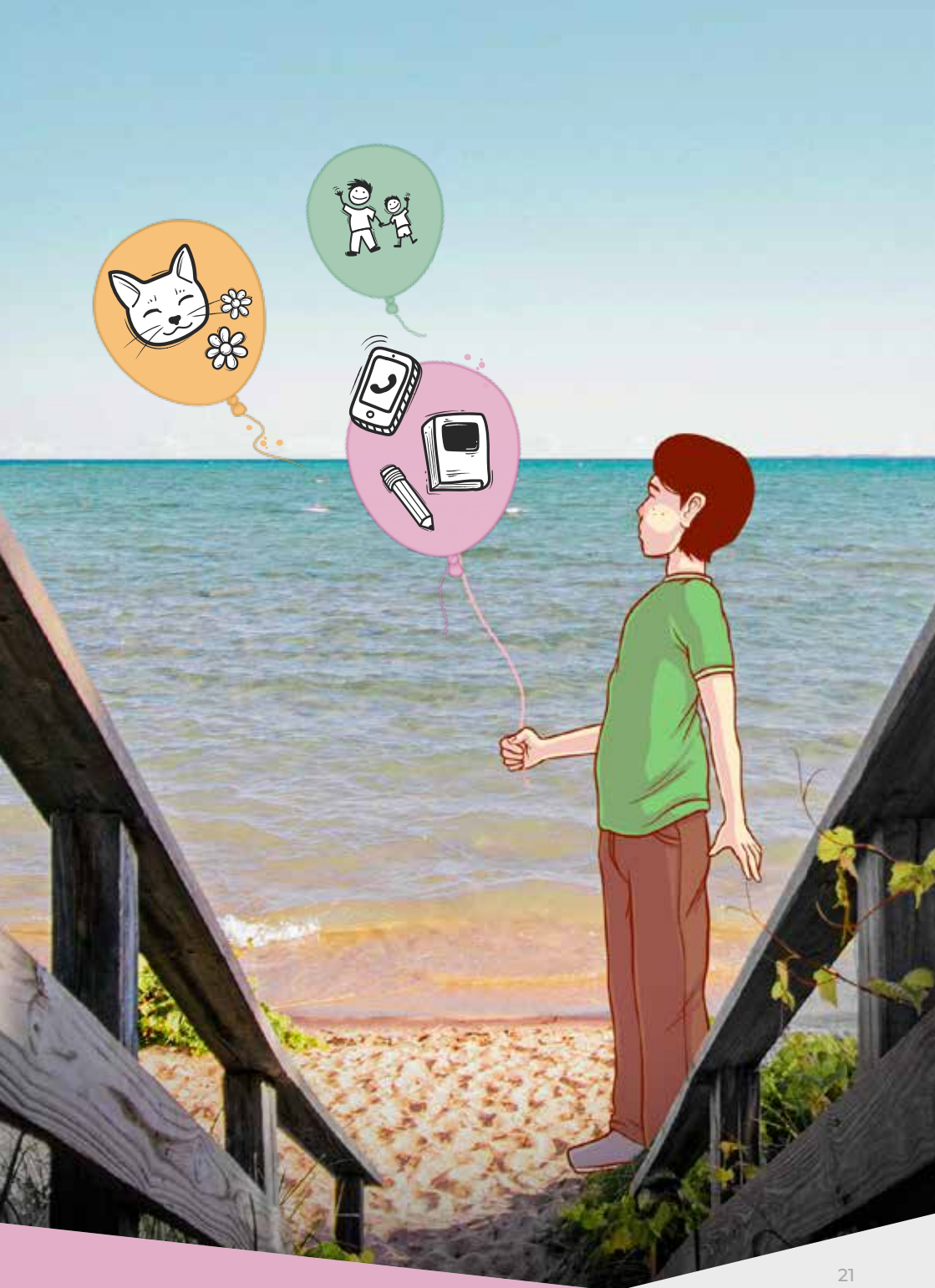
Verspil geen tijd aan het vermijden of bagatelliseren van je ziekte. Dat vertraagt alleen maar het vinden van je nieuwe evenwicht, en verlengt je ellendige gevoelens. Je raakt langzaam gewoon aan langdurige ziekte en de beperkingen, zelfs als het aanvaarden van de veranderingen niet gemakkelijk is.

Zelfs als ziek worden dingen blijvend heeft veranderd, hoef je het niet de hoofdrol in je leven te laten spelen. Vergeet niet dat je meer bent dan alleen je ziekte. Het beste medicijn is om door te gaan met de dingen die belangrijk voor jou zijn, om je dagelijks leven zo voluit mogelijk te leven.

### Hou even halt en denk na

***Wat is voor jou belangrijk in je leven?***

***Wat ben je nog meer buiten je ziekte?***



## Controle krijgen over je ziekte

Je aanpassen aan je nieuwe leven kan worden bevorderd door verantwoordelijkheid te nemen over de zorg voor je eigen ziekte. Wanneer je klaar bent om je situatie te aanvaarden, richt dan je energie op het krijgen van controle over je ziekte en het verkrijgen van basisinformatie over je ziekte.

Er bestaat geen zekerheid over hoe de ziekte zich in jouw geval zal ontwikkelen, of hoe jouw lichaam op de behandeling zal reageren. Toch helpt het kennen van de meest voorkomende richtlijnen je om de situatie beter te verdragen en je voor te bereiden op de toekomst.



### **Kun je de volgende vragen al beantwoorden?**

*Welke gevolgen zal deze ziekte voor mij hebben?*

*Welk soort behandeling vereist de ziekte?*

*Zal de behandeling pijnlijk zijn?*

*Zal ik van school/universiteit/werk weg moeten?*

*Kan ik sporten, mensen ontmoeten, mijn hobby's verderzetten of andere dingen doen die belangrijk zijn voor mij?*

*Wat kan ik verwachten; zal mijn gezondheidstoestand verbeteren? Zullen de symptomen verdwijnen?*

*Welke ongewenste effecten zijn verbonden aan de behandelingen en hoe lang zullen die aanhouden?*

*Wat gebeurt er als ik een behandelsessie mis, of als ik vergeet om mijn medicatie in te nemen?*

*Wat als de behandeling niet doeltreffend is?*

Het personeel dat je behandelt zal je vragen in verband met je ziekte beantwoorden. In behandelingssituaties is er vaak veel informatie en een deel ervan kan gemakkelijk aan jou voorbijgaan.

- Schrijf vragen die bij je opkomen thuis op, zodat je ze bij je volgende doktersafspraak kan voorleggen.
- Als je iets niet begrijpt, vraag de arts of verpleegkundige dan om het je opnieuw uit te leggen.



### Advies bij het zoeken naar informatie

*Bij het zoeken naar informatie uit een andere bron dan de gezondheidszorg mag je niet vergeten dat niet alle bronnen betrouwbaar zijn. Op onlinediscussiefora en op de sociale media worden de meest flagrante uitzonderingen benadrukt; niet de ervaringen die goed zijn gegaan en die geen reden gaven tot bezorgdheid.*

*Er zijn patiëntenorganisaties voor de meest voorkomende ziekten die betrouwbare informatie delen, maar ook ervaringen van patiënten met dezelfde ziekte, zowel online als in persoonlijke ontmoetingen, enz.*

*Als iets te mooi klinkt om waar te zijn, is het dat vaak ook. Voor bijna elke ziekte zijn er alternatieve behandelingen die veelbelovend klinken, maar er bestaat geen betrouwbaar bewijs voor de werkzaamheid ervan. Met andere woorden, wees voorzichtig met verschillende informatiebronnen en controleer de feiten met je arts.*



# Het leven gaat door

Net als bij het leven in het algemeen zijn er verschillende fases bij ziektes. Soms kan het een natuurlijk onderdeel van het dagelijks leven zijn, maar soms kan het je irriteren of angstig maken. Ook je motivatie om je ziekte te behandelen kan verschillen.

Naarmate het leven om je heen verandert, kan ook het ziek zijn veranderen. Als de ziekte verergert of de symptomen terugkeren na een periode van verbetering, komen ook je emoties weer naar boven. Ook andere levensgebeurtenissen, of het begin of einde van de puberteit bijvoorbeeld, kunnen van invloed zijn op je manier van ziek zijn, en op je manier van voor jezelf te zorgen.

Af en toe is het goed om stil te staan bij wat je ziekte op dit moment in je wakker maakt. Je kan onder andere de volgende vragen gebruiken als hulpmiddel. Je kan nadenken over de vragen, maar meestal zal spreken met een ander of schrijven de beste manier zijn om je gedachten op een rijtje te zetten.

- ***Wat betekent ziekte voor mij?***
- ***Wat zegt het over mij?***
- ***Wat weet ik nu, vergeleken met het moment waarop ik voor het eerst over de ziekte hoorde?***
- ***Wat is er veranderd?***
- ***Wat is er niet veranderd?***
- ***Wat was verrassend?***
- ***Wat is gemakkelijker geworden?***
- ***Wat is moeilijker geworden?***
- ***Wat heb je moeten loslaten?***
- ***Wat is het ergste?***
- ***Wat kan ik niet doen?***
- ***Wat kan ik wel doen?***
- ***Wat heb ik geleerd?***
- ***Wat helpt me om door te gaan?***
- ***Waar vind ik steun?***



## Weeg je zorgen af

Wordt je geest voortdurend geconfronteerd met dezelfde gedachten en zorgen? Stilstaan bij je zorgen is nuttig als het leidt tot oplossingen voor problemen. Maar blijven stilstaan bij dezelfde problemen en negatieve gedachten is belastend en maakt dat je langer slechtgehumeurd bent.

Toch heeft het geen zin om te proberen je eigen hersenspinsels het zwijgen op te leggen, want de gedachten die je verbant, komen al gauw terug, hardnekkiger dan voorheen. Denk in plaats daarvan rustig na over je gedachten, één voor één. Op die manier kun je hun werkelijke betekenis afwegen, en onnodige of te zware, ontmoedigende gedachten overwinnen.

Onthoud altijd dat de gedachten die bij je opkomen niet automatisch waar zijn. Vooral als je je vreselijk slecht voelt, komen er gedachten bij je op die een verklaring proberen te geven voor het feit dat je je zo slecht voelt. Bijvoorbeeld, de gedachte "Ik ben een mislukkeling, mijn leven is verpest" is nooit waar, ook al kan het soms zo aanvoelen.

Door je gedachten in vraag te stellen, vertraagt het tempo en vermindert de nadruk ervan. Raak vertrouwd met de volgende voorbeelden!

### GEDACHTE:

#### "Mijn leven is voorbij"

Wacht eens even. Is dat eigenlijk wel zo?  
Wat pleit er voor deze bewering? En ertegen?  
Zou de gedachte een beetje aangepast kunnen worden, bijvoorbeeld in deze richting:

#### "Mijn leven is anders dan vroeger"

Het voelt misschien onaangenaam, en het is oké om te treuren om wat je verloren hebt. Wat zal je missen van je leven voor de ziekte? Wat kan je wel nog? Wat ben je niet kwijtgeraakt? Is er iets nieuws en leuks in je leven gekomen? Wat zou er nog aan toegevoegd kunnen worden?



### GEDACHTE:

#### "Ik zie er afschuwelijk uit"

Veranderingen in het uiterlijk en tekenen van vermoeidheid zijn vaak belastend, maar de situatie is vaak niet zo erg als je denkt.

Vraag wat anderen zien als ze je zien. Observeer: wat is de houding van mensen tegenover jou wanneer je elkaar ontmoet? Pas op dat je geen conclusies trekt op basis van je eigen emotionele toestand!

Meestal kijken mensen naar andere mensen en ziektesymptomen op een mildere manier dan wij vrezen dat ze doen. Stel dit soort gedachten in vraag door er het volgende voor te zetten "Ik denk dat..."

# Mijn ondersteunend netwerk

Tijdens de eerste schok kan het nodig zijn om voor jezelf te denken aan wat er gebeurd is en anderen op afstand te houden. Voor sommigen voelt het natuurlijk aan om meteen op anderen te rekenen voor steun, maar anderen hebben tijd en afstand nodig.

De feiten vermijden is op lange termijn niet mogelijk, en uiteindelijk is het voor iedereen makkelijker als de ziekte en de behandeling ervan rechtstreeks besproken kunnen worden. Zodra het mogelijk lijkt, is het goed om terug te keren naar het gezelschap van anderen, en hun steun en hulp te aanvaarden, in de vorm die je zelf wilt.

Dit netwerk hoeft niet groot te zijn, maar je mag niet alleen blijven. In een nieuwe situatie kan het nodig zijn dat iedereen een beetje oefent hoe zich in de toekomst samen te gedragen en te handelen. Het is jouw verantwoordelijkheid om tegen anderen te zeggen wat je wilt en wat je niet wilt.

Je wilt misschien ander gezelschap naargelang de situatie.

**Naar wie ga je toe als je verdrietig bent? En als je blij of boos bent?**

*Denk er eens over na aan de hand van de afbeelding hiernaast.*

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

Heb je een rubriek leeg gelaten? Geen zorgen, mensen hebben zeer verschillende situaties en netwerken!

Maar als je je alleen voelt, vertel het dan aan iemand in je naaste omgeving, of in de gezondheidszorg.

## Waar kan ik krijgen wat ik nodig heb?

Je kan ook nadenken over wat je eigenlijk op elk moment nodig hebt en steun zoeken naargelang de situatie. Vaak doe je dit eigenlijk al, zonder er speciaal bij stil te staan.

Als je je alleen of hulpeloos voelt, is het goed om na te denken over steun van iemand waar je nog niet aan gedacht hebt. Het is ook belangrijk om te onthouden dat wat je wilt, niet altijd is wat je nodig hebt.

Combineer de behoeften hieronder met de mensen van wie je je zou kunnen voorstellen hulp te krijgen als dat nodig is. De persoon met wie de meeste lijnen verbonden zijn is je belangrijkste steunpilaar. Zou je wat meer gebruik kunnen maken van anderen?

### Wie zou mij kunnen helpen als ik ... nodig heb?



... steun?	Een goede vriend
... precieze informatie?	Vrienden
... concreet advies?	Ouders
... een luisterend oor?	Andere volwassenen
... een knuffel?	Lotgenoten met dezelfde ziekte
... iets anders om over na te denken?	Gezondheidszorg
	Andere professionele hulp
	Een kameraad
	Iets anders, wie/wat:
	_____



# Gebrek aan motivatie?

**Iedereen beleeft momenten, en zelfs langere perioden, waarin rekening houden met de ziekte of de zorg voor de ziekte als een last aanvoelen.**

Enmalige misstappen of gevallen van vergetelheid doen meestal niet het schip zinken, maar als ze zich herhalen, kunnen ze knagen aan je welzijn, en uiteindelijk leiden tot een verzwakte gezondheid. Het kan moeilijk zijn om te reageren op bezorgde of geïrriteerde vragen van volwassenen over waarom iets is verwaarloosd of weer niet is gedaan.

Vaak is het gewoon een kwestie van een gebrek aan motivatie; het lijkt gewoon niet genoeg belangstelling te wekken, ook al weet je bewust dat het een belangrijke kwestie is. Dus, stop even en denk na over wat er mis is. Stel jezelf rustig de volgende vragen, zonder verdere bijbedoelingen of schuldgevoelens:



# Wanneer heb ik professionele hulp nodig?

**De tolerantie van elkeen heeft zijn grenzen. Wees moedig en vraag hulp als de situatie daarom vraagt.**

Één van de volgende punten is al een reden om hulp van buitenaf in te roepen, en wel meteen. Als je er de energie niet voor hebt of het niet kan, vraag dan aan iemand anders om contact op te nemen met de gezondheidszorg.



- **Ik voel me voortdurend moe, onverschillig, zwaarmoedig of geïrriteerd**
- **Het voelt herhaaldelijk alsof ik mijn stress en zorgen niet de baas kan**
- **Ik heb niet de energie of het vermogen om voor mijn eigen medische behandeling te zorgen**
- **Ik kan het dagelijks leven niet aan, vanwege angst of zorgen**
- **Mijn relaties met mijn vrienden en familie worden moeilijker**
  - **Ik ben alleen en geïsoleerd van andere mensen**
  - **Ik geef helemaal niets om wat er met mij gebeurt**
  - **Ik heb mezelf of anderen gekwetst of ben van plan dat te doen**







## Auteurs

### Aino Plattonen

is psycholoog en student kinder- en jeugdpsychotherapie. Ze heeft gewerkt met zieke kinderen en hun families, in de algemene pediatrie ziekenhuispsychiatrie, in gespecialiseerde zorg. Ze heeft ook volwassenen met langdurige ziekten begeleid in aanpassingscursussen.

### Johanna Stenberg

is een psycholoog die heeft gewerkt met patiënten met neurologische problemen en met patiënten in revalidatie die hun leven herstructureren. Ze heeft inzicht gekregen in het aspect van grote levensveranderende gebeurtenissen door te observeren hoe mensen zich aanpassen en hun leven herstructureren na een acute ziekte en ongevallen.

### Jan-Henry Stenberg

is een doctor in de wijsbegeerte, psycholoog en leraar-psychotherapeut die in zijn rol als psycholoog en psychotherapeut mensen heeft geholpen om te veranderen en zich aan te passen. Hij heeft gewerkt bij HYKS (Helsingin yliopistollinen keskussairaala [Helsinki University Hospital]) in de psychiatrische kliniek en werkt momenteel als hoofd van de psychiatrische afdeling op het gebied van veranderende psychosociale therapieën. Hij doceerde klinische psychologie aan de universiteit van Helsinki en is coauteur van verschillende boeken en artikelen op het gebied van psychologie.

### Caroline Volckaert

Reviewer. Is een oplossingsgerichte psychotherapeute, gecertificeerd door het EAP en werkt reeds 15 jaar in het domein van chronische aandoeningen, neurologische patiënten en hun mantelzorgers. Caroline is auteur van een boek rond oplossingsgerichte therapie en heeft een opdrachtenkaartenset ontwikkeld als pasklare referentie voor patiënten en mantelzorgers. Caroline heeft deze brochure nagelezen en aangepast aan de Belgische leefwereld.

A photograph of a graffiti-covered wall. The wall features a large, stylized face with a wide, open mouth and a small nose. The graffiti is primarily in shades of blue, green, and orange. In the foreground, a red backpack and a water bottle are visible on the ground. The scene is lit from the side, creating strong shadows and highlights.

**JE BENT UNIEK.**

**sanofi**

[www.sanofi.be](http://www.sanofi.be)

Sanofi Belgium, MAT-BE-2100783, 1,0 – 11/21