



Partnerbijeenkomst

“Het is onvermijdelijk en normaal, dat jullie beiden geconfronteerd worden met negatieve emoties, zoals angst, boosheid, frustratie, schuldgevoelens en wrok.”

Informatie en adviezen voor de partner van iemand met chronische pijn

Wanneer jouw partner te horen heeft gekregen dat ze* een chronische ziekte heeft, zet dit niet alleen haar leven op zijn kop, maar daarnaast vooral ook dat van jou. Het is logisch dat jullie relatie eveneens onder druk kan komen te staan.

*) waar ze staat kun je ook hij/hem/zijn lezen.

Laten we eens bekijken welke gevolgen een chronische ziekte kan hebben voor de relatie:

1. Verlies van ‘zoals het tot dan toe was’
2. Verlies van intimiteit
3. Verlies van financiële status
4. Verlies van emotioneel evenwicht
5. Verlies van toekomstverwachtingen en dromen



Chronische pijn kan tot intimiteitsverlies leiden

Waarom is het zo moeilijk voor wie met een patiënt met chronische pijn te maken heeft?

- Je kunt de pijn niet zien en niet voelen.
- De pijn is onvoorspelbaar en kan van dag tot dag anders zijn. Je weet dus nooit hoe je degene met pijn aantreft als je haar ziet of spreekt.
- Haar negatieve emoties zijn voor jou soms zo onbegrijpelijk heftig, dat het lastig is ermee om te gaan. Wellicht raak je zelfs geïrriteerd omdat je denkt dat diegene overdrijft of zich aanstelt. Misschien voel je je zelfs persoonlijk aangevallen wanneer ze haar boosheid of frustratie regelmatig op jou afreageert.
- Pijn is geen interessant of gezellig onderwerp. De meeste mensen worden hier ook niet graag mee geconfronteerd omdat ze zich daar machteloos bij voelen.



Het is extra moeilijk als degene met pijn...

- zich beter en sterker voordoet dan ze is, omdat ze je niet lastig wil vallen of omdat ze zich schuldig voelt.
- juist de hele dag klaagt en zeurt.
- zich in haar eigen (pijn)wereld terugtrekt.
- haar eigen grenzen niet respecteert.
- in de pijn blijft hangen.
- depressief is en het leven niet meer ziet zitten.

“Pas als je je bewust bent van je gevoelens en ze erkent, kun je gaan proberen om er iets aan te gaan veranderen.”

Hieronder vind je enkele DO'S en DON'Ts voor partners uit het boek 'Lieve Help!' van Anna Raymann. In het boek vind je nog veel meer uitleg, informatie, tips en valkuilen, plus ontboezemingen van andere pijnpatiënten of hun partners.

DO'S:

- Je contacten en sporten buitenshuis aanhouden.
- Je boosheid, frustratie en andere negatieve emoties erkennen en proberen te veranderen.
- Voor voldoende slaap, gezond eten, beweging en ontspanning zorgen.
- Leren aanvoelen waar je bij moet helpen en wat de patiënt nog zelf kan.
- Zo veel mogelijk te weten komen over de pijn en de behandelmethodes, door erover in boeken en op internet te lezen en vragen te stellen aan de arts.
- Meegaan naar belangrijke medische afspraken en samen met je partner een lijstje opstellen met dingen die je wilt bespreken of vragen.
- Een complimentje maken wanneer ze vrolijk is ondanks de pijn.
- Weten dat de pijn onvoorspelbaar is dat je dus soms moet helpen bij dingen die ze op andere dagen wél zelf kan.
- De 'Brief aan een vriend' lezen.
- Je partner laten voelen dat je haar mening nog steeds belangrijk vindt en haar om raad en adviezen vragen.
- Haar af en toe vertellen dat zij nog steeds dezelfde is, ondanks haar pijn en dat je van haar houdt.
- Hulp inschakelen van jullie buitenkring, een huishoudelijke hulp of thuiszorg.
- Van beide kanten proberen te voorkomen om te veel non-verbale signalen uit te zenden naar elkaar. Zeg het gewoon als je iets dwars zit.
- Uitleg geven aan de omgeving buiten het gezin, wanneer de patiënt dat niet zelf voldoende wil of kan doen.
- De 'wantrouwende buitenwereld' kort en duidelijk uitleggen hoe het zit.
- Naar adequate hulp en behandeling zoeken en daarbij oppassen voor de valkuil van 'medisch shoppen'.
- Je partner stimuleren om lid te worden van een patiëntenvereniging.
- Contact opnemen met jullie huisarts als je signalen ziet van verslaving of depressie.
- Toegeven dat jij ook geen antwoord op of oplossing voor de pijn hebt.
- Praten over en met de kinderen, samen met je partner.
- Eropuit blijven gaan.
- Nieuwe prioriteiten en plannen opstellen.
- Dromen blijven koesteren.
- Met elkaar praten over (het gemis van) jullie intieme relatie.
- Oplossingen daarvoor bedenken, alternatieve tijdstippen, houdingen en handelingen, die minder pijn doen.

“Zelfs de liefste partners kunnen heel lastig worden als ze altijd pijn hebben”

DON'TS:

- Jezelf wegcijferen, activiteiten afzeggen en niet meer afspreken met je vrienden.
- Alles uit handen nemen.
- Je schamen of je schuldig voelen voor je negatieve emoties tegenover je partner met betrekking tot de ziekte.
- Vluchten in alcohol, tabak, drugs of slaapmiddelen.
- Alles opkroppen en er met niemand over praten.
- De symptomen van oververmoeidheid, een burn-out of een depressie ontkennen
- Alle taken naar je toe halen en de patiënt alles uit handen nemen.
- Pijngedrag zoals kreunen en zuchten belonen door meteen aandacht te geven, te reageren, toe te snellen en te helpen.
- Je partner steeds afhankelijker van je maken en haar betuttelen.
- Alle hindernissen en uitdagingen voor haar uit de weg ruimen.
- De chronisch pijnpatiënt behandelen als een kasplantje en bij alles ontzien.
- Beledigd zijn of het je persoonlijk aantrekken als de patiënt zich op jou afreageert.
- Aandringen op nieuwe behandelingen of andere artsen of genezers – ‘medisch shoppen’.
- Te trots zijn om hulp van buiten in te roepen.
- Niet praten over je zorgen, angsten en frustraties
- Denken dat je wel weet wanneer aandacht en hulp nodig is en je niet realiseren dat dit elke keer weer anders kan zijn.
- De doktersbezoeken helemaal aan de patiënt zelf overlaten.
- De tussenpersoon worden tussen de patiënt en de behandelaar.
- Je het persoonlijk aantrekken wanneer ze haar frustratie op jou af reageert.
- Moeilijke gesprekken uit de weg gaan.
- Altijd maar thuis blijven omdat jullie niet meer kunnen doen wat je vroeger deed.
- Je erbij neerleggen dat seksuele intimiteit niet meer mogelijk is.
- Blijven hangen in alles wat niet meer kan.

“Denk in oplossingen, niet in angsten of hindernissen”