

10 tips voor de partner

1. Accepteer dat je samen in een andere situatie beland bent en spreek je verwachtingen daarover naar elkaar uit.
2. Ook al ben je zelf gezond, besef dat je ook niet alles kunt doen. Als je je eigen grenzen niet in de gaten houdt, kun je ongemerkt verzorger worden en dat is niet de bedoeling. Je eigen ding doen blijft ook belangrijk.
3. Hulp bieden betekent ook niet dat je letterlijk alles op je moet nemen. Bespreek samen de mogelijkheden. Misschien doe je altijd de administratie en kan je partner dit nu van je overnemen, waardoor jij meer tijd overhoudt om bijv. het stofzuigen voor je rekening te nemen. Als iemand helemaal niets meer doet, versterkt dat alleen maar het gevoel van nutteloosheid. Vaak blijkt er meer mogelijk dan in eerste instantie gedacht wordt.
4. Bied zelf praktische hulp maar schakel waar mogelijk ook externe hulp in van bijv. een schoonmaakhulp, of vraag familie of burens of ze bepaalde dingen voor hun rekening willen nemen. Zo hou je het samen leuk!
5. Blijf praten met elkaar en bied een luisterend oor. Dat voorkomt teleurstellingen, verkeerde verwachtingen en irritaties.
6. Wees open en eerlijk naar anderen toe, ook als je zelf hulp nodig hebt.
7. Blijf leuke dingen met elkaar en met anderen doen, zodat je energie krijgt om het aan te blijven kunnen. Probeer elkaars "maatje" te zijn. Mopper soms samen over de situatie, maar probeer er ook eens om te lachen. Het is nu eenmaal niet anders, humor helpt daarin.
8. Je hoeft je niet te schamen om toe te geven dat het jou ook weleens te veel wordt.
9. Word niet té beschermend.
10. Als je merkt dat je partner moeite heeft met het accepteren van zijn/haar aandoening kan het verstandig zijn hulp hiervoor in te schakelen. Je kunt niet altijd alles samen oplossen. Soms is het goed om daarover eens met een ander te praten. (bijv. huisarts/goede vriend(in)/coach/psycholoog).