



Trefdag Zelfzorg 30 november 2022

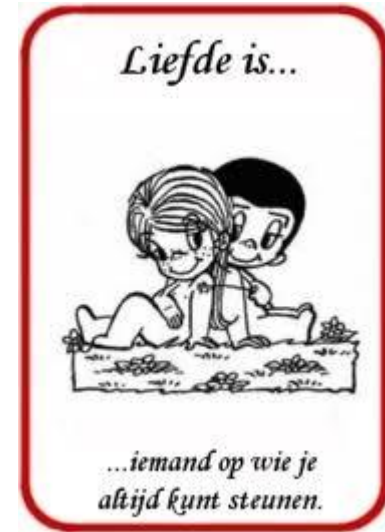
‘gedragsverandering/
veranderende relatie bij fysieke of
psychische (gezondheids)problemen’

Programma:

13u40	Welkom
13u50	Een inleidende insteek op het thema
14u10	Interactietafels
14u50	Pauze: taart- en ontmoetingsmoment
15u25	Interactietafels
16u05	Afsluitende tips en uitwisseling over hulpbronnen
16u25	Dankwoord

Veranderende relaties in tijden van ziekte en pijn

Brigitte Dhondt



Veranderende relaties



Ziekte heeft invloed op de persoon zelf
en de omgeving

Veranderende relaties



Confrontatie met psychische en/of fysieke gezondheidsproblemen

- Fysiek: hersenletsels, hartziekten, verlammingen, dementie, ziekte van Parkinson, multiple sclerose, luchtwegproblemen, pijnklachten, artrose, kanker,....

Veranderende relaties



Confrontatie met psychische en/of fysieke gezondheidsproblemen

- Psychisch: angst- en stemmingsstoornissen, persoonlijkheidsstoornissen, burnout, post traumatische stressstoornis, dementie,...

Veranderende relaties



Het eigen lichaam - lichaamsbeeld

- Reageert niet meer zoals je wilt
- Het wordt een 'vreemd' ding
- Ontkennen / negeren / beperkt ziekte inzicht
- Eigen grenzen overschrijden
- Enkel het 'zieke' deel van jezelf zien

Veranderende relaties



Het eigen lichaam – zelfbeeld

- hoe kijk je naar jezelf
- hoe waardeer je jezelf
- hoe tevreden ben je met jezelf
- ontevredenheid of belemmeringen in rollen:
effect op zelfbeeld: deel van de identiteit verdwijnt

Veranderende relaties



Gedragsveranderingen

- Prikkelbaarheid – overprikkeling
- Verandering in emoties – stemmingswisselingen/afvlakking
- Apathie: verlies van interesse of gebrek aan initiatief
- In zichzelf gekeerd/naar zichzelf gericht

Veranderende relaties

Gedragsveranderingen

- Ongeduld
- Woede uitbarstingen
- Ontremd of sociaal aangepast gedrag
- Achterdocht
- Depressie
- Trauma



Veranderende relaties



Gevolgen

- verlies van 'zoals het tot dan toe was'
- verlies van intimiteit
- verlies van financiële status
- verlies van emotioneel evenwicht
- verlies van toekomstverwachtingen en dromen

Veranderende relaties



Gevolgen – de relatie wordt een zorgrelatie

- omgekeerde rollen: dochter wordt plots moeder voor haar eigen moeder
- Partner wast en verzorgt en is tegelijkertijd ook intieme partner
- Zorgtaken die de persoon die ziek is (vb administratieve zaken) moeten overgenomen worden

Sociale contacten

Afname sociale contacten en activiteiten buitenshuis!

- Sociale activiteiten partner en mantelzorger nemen af
- Als koppel worden minder afspraken buitenshuis gemaakt
- Anderen vermijden contact

Sociale contacten

sociale contacten of relaties:

- positief effect op jouw gezondheid
- bevorderlijk voor je welzijn en levenskwaliteit
- Beschermende factor bij problemen
- Bieden zekerheid op steun

Tafelgesprek

Welke veranderingen merk jij op?



Tafelgesprek

Wat ervaar jij als moeilijk?

Welke hulpbronnen heb jij?

Veranderende relaties



Wat als moeilijk ervaren wordt door de partner /omgeving

- jouw pijn is niet zichtbaar
- ze kunnen jouw pijn niet voelen
- de aanwezigheid van pijn is onregelmatig en onvoorspelbaar

Veranderende relaties



Wat als moeilijk ervaren wordt door de partner

- jouw negatieve emoties ten opzichte van pijn zijn soms onbegrijpelijk heftig
- men praat niet graag over pijn en ziekte
- men voelt zich snel machteloos bij jouw pijn en dat is geen prettig gevoel

Extra moeilijk

- Je beter en sterker voordoen dan je bent
- De ganse dag praten over de klachten
- Je in je eigen (pijn)wereld terugtrekken
- Je eigen grenzen niet respecteren
- In de pijn blijven hangen
- Depressie – het leven niet zien zitten
- Niet communiceren

Veranderende relaties



Wat als moeilijk ervaren wordt door de persoon met ziekte/beperking

- er wordt enkel naar het ziek zijn gekeken
- de wensen en verlangens worden genegeerd
- dingen worden uit handen genomen
- medelijden
- geen begrip voor de pijnen en klachten

Verwerkingsproces



Veranderende relaties



Wat is een gezonde nieuwe relatie –
zowel voor de zorgvrager als de mantelzorger:

- Kijkt verder dan het ziek zijn
Reduceert de zorgvrager niet tot een afhankelijk
persoon
- Betrekt de zorgvrager actief bij alles
- Er wordt naar de wensen en verlangens geluisterd
= ondersteunende relatie

Veranderende relaties

Jouw omgeving ~ partner = supporter

- Neemt de mantelzorg en zijn/haar ziek zijn serieus
- Zoekt samen naar oplossingen
- Blijft de zorgvrager aanspreken op de verantwoordelijkheden
- Behandelt de zorgvrager als een gelijkwaardig persoon met wie je lief en leed deelt



Veranderende relaties



Jouw omgeving ~ partner = supporter

- Heeft begrip voor negatieve emoties
- Vindt het niet vanzelfsprekend dat dit zomaar op anderen wordt afgereageerd
- Praat over zijn/haar eigen gevoelens
- Laat ook kinderen/omgeving zichzelf zijn
- Is niet bang om hulp te aanvaarden/vragen

Veranderende relaties



Een ondersteunende omgeving en een supporter als partner hebben een positief effect op het immuunsysteem!

veranderende relaties

Alles raakt uit balans

~ nieuwe balans opmaken



Ik		De ander	
Geven	Ontvangen	Geven	Ontvangen

Is er momenteel meer ontvangen dan geven?

Of geef je meer maar op een andere manier?

Balans in de 'nieuwe' relatie

- Geef als zorgvrager erkenning voor de gegeven zorg
- Blijf samen dingen ondernemen
Ook lange-termijn plannen!
- Zorg, als mantelzorger, voor je eigen behoeften en verlangens – versterk jouw sociaal netwerk –
begrens de zorg

Balans in de 'nieuwe' relatie

- Behandel de ander zoals je zelf behandeld wilt worden
- Lichamelijk contact
Raak elkaar regelmatig aan ~ oogcontact! Knuffel!
- Blijf met elkaar praten
zeker als jou iets dwars zit.
Vertel hoe jij je voelt, spreek af, sluit compromissen

Balans in de 'nieuwe' relatie

- Wees niet te afhankelijk van de ander
Eigen vriendenkring, eigen hobby
- Koester de mooie momenten
- Verdeel het huishoudelijk werk – kijk naar
aangepast werk
- Praat met andere mantelzorgers
- Praat eventueel met een psycholoog
- Bouw rustmomenten in, blijf dingen inplannen die
je graag doet



Besluit

Sleutels in de veranderende relatie zijn:

- Praten
- Luisteren
- Bereidheid om te zoeken naar een evenwicht
- Samen op zoek gaan naar nieuwe wegen om de veranderde relatie te omarmen



Dankwoord

Michèle Van Elslander
info@plazzo.be
www.plazzo.be