

Nadine Köhle, Stans Drossaert,
Ernst Bohlmeijer,
Frits Koster & Jetty Heynekamp

Houvast voor elkaar

*Je partner heeft
kanker... en hoe gaat
het met jou?*

Lannoo



Inhoud

Inleiding	9
Intermezzo: even voorstellen	17

1 Omgaan met je emoties.	
Je klein voelen en groot houden	23
Negatieve en positieve emoties	24
Oefening: Welke emoties herken je bij jezelf?	25
Emoties onderdrukken of uit de weg gaan	27
Hoe pak je dit aan?	30
Oefening: Hoe houd ik me groot?	31
Oefening: Weer even klein mogen zijn	34
Oefening: Compassie geven en ontvangen	35
De waarde van zelfcompassie	37
Luisteroefening: Thuiskomen bij het nu	38
Samengevat	41
2 Het veerkrachtplan.	
Hoe zorg je dat je het volhoudt?	43
Wat zijn de gevolgen van stress?	44
Veerkracht	45
Eis niet te veel van jezelf	45
Oefening: Hoeveel eis ik van mezelf?	46
Zorg voor momenten van ontspanning	47
Oefening: Zorgen voor ontspanning	47
Benut je hulpbronnen	51
Laat je niet gek maken door je gedachten	55
Luisteroefening: Het valt niet altijd mee om mens te zijn	55
Samengevat	58

3| Mijn verstand maakt overuren 61

- Vervolg oefening 'Zorgen voor ontspanning' 62
- De denkfabriek 63
- Leren omgaan met piekeren en negatieve gedachten 63
- Oefening: Gedachten benoemen 65
- Oefening: Gedachten en gevoelens bij je dragen 67
- Oefening: De zorgendoos 68
- Luisteroefening: Vakantie van de denkfabriek 69
- Samengevat 71

4| Wat is nu eigenlijk echt belangrijk? 75

- Vervolg oefening 'Gedachten en gevoelens bij je dragen' 76
- Waarden: Gekozen levensrichtingen 77
- Waarden in relaties 78
- Oefening: Waarden in de relatie 79
- Oefening: Waarden in je leven 87
- Luisteroefening: Vriendelijkheid naar jezelf 91
- Samengevat 95

5| Het belang van positieve emoties 97

- Vervolg oefening 'Waarden in je leven' 97
- Dierbare momenten 99
- Positieve emoties in moeilijke tijden 100
- Oefening: Je relatie vieren 102
- Oefening: Drie goede dingen 103
- Bijzondere aandacht voor dankbaarheid 106
- Oefening dankbaarheid en omgaan met tegenslag 108
- Luisteroefening: Vriendelijkheid naar anderen 109
- Samengevat 114

6| De kunst van het in gesprek blijven 117

- Vervolg oefening 'Je relatie vieren' 118
- Met elkaar communiceren 119
- Oefening: Waar wil je het over hebben? 121
- Oefening: Omgaan met ingrijpende gebeurtenissen 122
- Oefening: Communicatie is er altijd 126
- Luisteroefening: Vergevingsgezindheid als weg naar innerlijke vrede 129
- Samengevat 134

7 	Het leven weer oppakken	137
	De behandeling is afgesloten	138
	Probeer de ervaring en de ziekte een plek te geven	139
	Leer leven met de gevolgen van de kanker	140
	Positieve gevolgen: de ervaring van groei	142
	Introductie op de oefeningen	146
	Oefening: Versterk je hoop	147
	Oefening: Wijze raad	148
	Oefening: Waar heb je nu vooral behoefte aan?	149
	Luisteroefening: Gelijkmoedigheid	152
	Samengevat	156

8 	Een goede laatste periode	159
	Een goede laatste periode	159
	De laatste weken	164
	Afsluitend – Geen draaiboek	165
	Oefening: Het levensverhaal van mijn partner	167
	Oefening: Nieuwe herinneringen maken	167
	Luisteroefening: Dankbaarheid	176
	Samengevat	178

Dankwoord 180

Literatuur 181

Meer lezen 183

Over de auteurs 185



1 | Omgaan met je emoties. Je klein voelen en groot houden

Wat de ziel tegenkomt aan beren en wolven, angsten en verzet, twijfels en onmacht, taaie demonen en strijd mag niet worden overgeslagen. — CAROLA DE VRIES ROBLES

De diagnose *kanker* brengt meestal heftige emoties met zich mee. Onzekerheid, angst, woede, vertwijfeling en verslagenheid volgen elkaar in golven op. Sommige partners spreken van een ‘*emotionele achtbaan*’ als zij het hebben over de veelheid van emoties die zij ervaren (hebben). We beginnen dit boek daarom met het thema *emoties*. Wat zijn dat eigenlijk precies? Welke emoties heb jij? En hoe ga je ermee om?

De teksten en oefeningen in dit eerste hoofdstuk zullen je helpen om meer zicht te krijgen op je eigen emoties en hoe je

ermee om kunt gaan. Na een korte tekst over negatieve en positieve emoties volgen enkele oefeningen over jouw manier van omgaan met emoties en een luisteroefening. We raden je aan alle oefeningen te doen, maar als een oefening je niet aanspreekt, kun je die uiteraard ook overslaan.

Negatieve en positieve emoties

Ieder van ons heeft een bepaald beeld en associaties bij emoties als onzekerheid, angst en woede. Maar wat zijn emoties eigenlijk precies? Psychologen gaan ervan uit dat emoties van korte duur zijn, met een bepaalde intensiteit, en dat ze aangeven of bepaalde gebeurtenissen, objecten of personen in positieve of negatieve zin voor ons belangrijk zijn. Alle emoties bestaan uit twee componenten: een lichamelijke component en een rationele component. Bij de lichamelijke component kun je denken aan verhoogde hartslag, transpiratie, kriebels in de buik, blozen of trillen. Bij de rationele component gaat het erom hoe je deze lichamelijke reacties interpreteert. Soms is het makkelijk om je emoties te duiden, maar soms is dat ook best moeilijk. Bijvoorbeeld kriebels in de buik kun je duiden als angst, óf als verliefdheid. Vaak leiden emoties vervolgens ook tot een bepaalde handeling of gedrag. Het woord *emotie* komt niet toevallig van het Latijnse woord *emovere*, wat letterlijk *in beweging brengen* betekent. Dit kan zowel tastbare actie zijn – bijvoorbeeld wegrennen bij angst –, maar ook meer figuurlijk, wanneer je door iets *bewogen* bent – bijvoorbeeld tranen voelen opkomen bij dankbaarheid. Kanker brengt veel emoties met zich mee. Als partner van iemand die kanker heeft of heeft gehad, kun je heen en weer geslingerd worden van de ene emotie naar de andere. De meeste partners lopen de kans in de loop van de tijd een van de volgende negatieve emoties te ervaren.

Angst en onzekerheid om het mogelijke verlies van je partner. Of voor een onzekere toekomst. Of omdat je bang bent dat je het niet aankunt.

Woede om het feit dat dit je partner en jou overkomt. Of omdat er iets niet goed gaat in het ziekenhuis.

Verdriet om je partner te zien lijden. Of omdat mensen er niet of nauwelijks voor je blijken te zijn van wie je dat wel had verwacht.

Schuldgevoel omdat je vindt dat je meer had moeten doen of beter had moeten reageren. Of omdat je in het verleden dingen hebt gezegd die je niet had moeten zeggen. Of juist omdat je dingen niet hebt gezegd.

Machteloosheid omdat je moet toezien hoe je partner lijdt en alles moet ondergaan en je niets kunt doen en afhankelijk bent van de artsen.

Hopeloosheid omdat je niet meer weet hoe je alle eindjes aan elkaar moet knopen.

Maar er kunnen ook positieve emoties zijn.

Liefde omdat je opeens merkt hoe ongelofelijk veel je van je partner houdt.

Blijdschap omdat je iets krijgt van mensen van wie je dat helemaal niet had verwacht.

Trots op de kracht van je partner. Of op je eigen kracht.

Ontroering omdat je merkt wie je echte vrienden zijn.

Dankbaarheid voor alle mooie jaren die jullie gehad hebben.

Deze emoties zijn vooral ook zo intens omdat je door de ziekte van je partner geconfronteerd wordt met de eindigheid van het leven. Iedereen heeft wel een vaag idee van de eindigheid van het leven, maar nu staat ze ineens voor je deur. Dat is een grote schok, een mentale aardbeving. Wat altijd zo zeker leek, is nu aan het wankelen gebracht. Sommige dromen en wensen zijn nu echt ingestort. Daardoor kun je je intens eenzaam of onveilig voelen. Het zijn in feite heel normale reacties in deze ingrijpende periode.

Oefening: Welke emoties herken je bij jezelf?

We willen graag beginnen met een korte oefening over jouw emoties. Kijk eens naar onderstaand lijstje en vink de emoties aan die je bij jezelf herkent. Er is ook ruimte om zelf nog emoties toe te voegen.

POSITIEVE EMOTIES	NEGATIEVE EMOTIES
Vredig	Zwak
Rustig	Alleen
Blij	Machteloos
Geaccepteerd	Boos
Vertrouwd	Paniekerig
Hoopvol	Verdrietig
Geliefd	Bedreigd
Vrolijk	Bang
Ontspannen	Jaloers
Energiek	Verraden
Veilig	Gejaagd
Geïnspireerd	Ontevreden
Tevreden	Gespannen
Enthousiast	Schaamtevol
Sterk	Gekwetst
Onbezorgd	Gebruikt
Competent	Vijandig
Plezierig	Afgewezen
Verbonden	Benauwd
Trots	Woedend
Zelfverzekerd	Nutteloos

	Comfortabel		Ongerust
	Behaaglijk		Gefrustreerd
	Waardevol		Afhankelijk
	Dankbaar		Verloren
	Vreugdig		Bezorgd
	Geamuseerd		Ongeduldig
	Bewonderd		Verveeld
	Moedig		Onzeker
	Optimistisch		Depressief

Kijk nog eens naar dit lijstje. Heb je vooral negatieve of positieve emoties? Hoe uiten deze emoties zich bij jou? Waar in je lichaam voel je ze? Misschien valt het je op dat je zowel positieve als negatieve emoties tegelijkertijd kunt hebben. Het kan je helpen om deze vragenlijst wat vaker in te vullen, zodat je inzicht krijgt in het verloop van je emoties.

Emoties onderdrukken of uit de weg gaan

Als je partner kanker heeft, maar ook als de behandeling al achter de rug is, kun je intense emoties gaan voelen. Hoe je met deze emoties omgaat, heeft direct invloed op je veerkracht en op de relatie met je partner. Partners zeggen nogal eens: *‘Maar het gaat niet om mij. Voor mijn partner is het nog veel erger. Die lijdt pas echt. Die vecht tegen de kanker op leven en dood en ik wil er volledig voor hem of haar zijn. Mijn eigen emoties en be-*

hoeften doen er nu even niet toe. Dat is een logische, begrijpelijke en soms ook passende reactie. Hoe klein je je soms ook voelt, je wilt je groothouden en zeker in de nabijheid van je partner. Je wilt hem of haar niet belasten met je eigen zorgen. Je wilt er voor je partner zijn en hem of haar moed inspreken door zelf sterk te zijn. Maar er zit een andere kant aan deze positieve instelling. Het is een valkuil die je veerkracht en je relatie aan het wankelen kan brengen. In sommige relaties is er sprake van *beschermend bufferen*. Dit begrip betekent dat de gezonde partner de zieke partner zo veel mogelijk probeert te sparen door zijn eigen zorgen, angsten en gevoelens niet te delen. Het doel is om de zieke partner niet te beangstigen en te belasten. Echter, op deze manier sluit je je partner buiten en geef je hem/haar geen kans om je te troosten of te begrijpen. Onderzoek heeft uitgewezen dat beschermend bufferen op lange termijn tot minder tevredenheid over de relatie leidt, en de mentale gezondheid van beide partners kan slopen.

Hieronder bespreken wij een aantal gevolgen die het 'je groothouden' met zich mee kan brengen, namelijk de kans om minder flexibel te worden, ongezonder te gaan leven, psychische problemen te krijgen, geïsoleerd te raken van je omgeving, of uit elkaar te groeien.

Minder flexibel - Het 'je groothouden' kan op de korte termijn helpen bij het omgaan met een moeilijke situatie. Maar als je *altijd* probeert je emoties te onderdrukken en ze niet uit, kan dit een gewoonte worden die steeds meer energie gaat kosten in plaats van dat dit je iets waardevols – bijvoorbeeld rust – oplevert.

Ervaringen van Karin, Pieter en Jelle: Wat heeft het zich groothouden hen opgeleverd en gekost?

Karin: *'Het groothouden kan weleens helpen om het op dat moment even aan te kunnen, als ik even niet anders wil of voor mijn gevoel niet kan. Het helpt dan om even iets anders te kunnen doen of om even sterk te zijn voor de ander, zodat de ander even de ruimte krijgt om zich te uiten. Wat het me kost? Groothouden kost mij energie. De emoties*

hopen zich op en ik kan hier ook fysieke klachten van krijgen, zoals hyperventilatie en op dit moment gordelroos. Dan besef ik: ik ben mezelf voorbijgelopen en heb niet goed voor mezelf gezorgd.'

Pieter: *'Het hielp mijn kinderen, zij leerden accepteren en zien wat veerkracht is. Het groothouden is misschien meer veerkracht tonen en daar kracht uit putten. Dat is mooi en daar ben ik erg dankbaar voor. Groothouden is dus mooi en soms ook handig, maar kost ook veel. Door sterk te willen zijn voor mijn gezin voel ik mijn eigen emoties niet meer goed, of moet ik ze alleen verwerken. Door mijn emoties en verdriet weg te stoppen, merk ik nu de laatste tijd dat ik moe ben en mentaal minder in conditie ben.'*

Jelle: *'Groothouden heeft me iets opgeleverd, maar daarvoor hebben mijn vriendin en ik een prijs betaald. Wat het opleverde: er kunnen zijn voor mijn vrouw, met onverdeelde aandacht. Verder kon ik er zijn voor ons zontje en ervoor zorgen dat hij zo veel mogelijk tijd met zijn moeder kon doorbrengen. Het deed me goed om te zien hoezeer zij naar elkaar toe groeiden. Wat het kostte: omdat ik slechts als verzorger aanwezig was, kwamen wij nauwelijks meer met elkaar in gesprek over onze relatie, over wat wij daarvan gemaakt hadden en over haar verwachtingen van onze toekomst. Toen wij het hierover hadden naar aanleiding van dit boek, gaf zij aan dat ik door het mezelf groothouden niet alleen mezelf, maar onze relatie tekort had gedaan door geen tijd voor ons samen te reserveren. Dus, ik heb gemengde gevoelens over dat groothouden.'*

Ongezonder leven – Als je je emoties niet uit, kost dat energie en levert dat stress op. Dat kan weer een ongezonde leefstijl in de hand werken. Veel voorkomende manieren om met de stress om te gaan en de emoties uit de weg te gaan, zijn je verdrinken in werk, rusteloos aan de gang blijven, vrijetijdsactiviteiten uit je agenda schrappen, ongezonder eten en het negeren van signalen van je lichaam. Veelvuldig onderdrukken van emoties en de genoemde pogingen om te ontsnappen aan de stress, kunnen op termijn je veerkracht sterk verminderen.

Slaap- en psychische problemen – Emoties die je overdag niet voldoende uit, komen vaak naar boven als je wilt gaan slapen. Daardoor rust je minder goed uit, terwijl je die rust juist hard nodig hebt.

Geïsoleerd raken – Je emoties niet kunnen of willen uiten, kan je ook isoleren van je omgeving, bijvoorbeeld omdat mensen niet zien hoe zwaar je het eigenlijk hebt en er daarom van uitgaan dat je geen hulp nodig hebt. Of omdat je situaties met andere mensen waarin je emotioneel zou kunnen worden uit de weg gaat. Of omdat je je uit frustratie en onvrede gaat afreageren op mensen in je omgeving. Zo houd je minder mogelijke bronnen van steun over.

Uit elkaar groeien – Je emoties niet uiten kan er ook voor zorgen dat jij en je partner uit elkaar groeien. Bedenk dat het voor een partner (ook een zieke partner) fijn is wanneer jij je emoties wél uit. Je partner weet dan wat er in jou omgaat en je kunt dat samen delen en bespreken. Voor je partner kan het ook fijn zijn als hij of zij jou kan helpen of troosten. Zo blijf je elkaar nabij en kan je relatie in sommige gevallen zelfs ook nog meer diepgang krijgen. In hoofdstuk 6 komen we daar ook nog op terug.

Hoe pak je dit aan?

Maar wat doe je nu wel en wat doe je niet? Bij dit alles gaat het natuurlijk om flexibiliteit en een goede balans. Er zullen veel momenten zijn waarop jij je partner beter niet kunt belasten met jouw emoties, bijvoorbeeld kort na een operatie of tijdens een controlebezoek. Het kan heel gezond zijn om op zulke momenten afleiding te zoeken in het werk of andere dingen, of om soms je emoties niet voor de volle honderd procent te uiten tegen familie of vrienden. Sommige mensen zijn ook gevoeliger voor het onderdrukken en niet uiten van emoties. Ze hebben een natuurlijke neiging om negatieve emoties en ervaringen niet te herkennen en toe te staan. Het onderdrukken van emoties heeft pas een negatief effect wanneer dit een vast patroon wordt en er nauwelijks of geen momenten meer zijn wanneer je je emoties toont of met iemand deelt.

Oefening: Hoe houd ik me groot?

We willen je vragen om de komende week aandacht te hebben voor je emoties. Het is nodig dat je je emoties eerst zelf herkent en onderkent. Pas dan kun je weten of jij iemand bent die emoties onderdrukt. Dan kun je beslissen of het je kan helpen om iets te veranderen in het omgaan met je emoties.

Er is voor elke dag een schema. Het kan voorkomen dat je niet elke dag aan het dagboek toekomt. Dat is geen probleem, je kunt er flexibel mee omgaan. Forceer jezelf niet, het is niet de bedoeling dat het dagboek een extra last voor je wordt. Maar realiseer je aan de andere kant ook dat het je kan helpen om elke dag even stil te staan bij je gevoelens en dat het gemakkelijker is om conclusies te trekken op grond van meerdere situaties.

Schrijf de komende week eerst eens emotionele situaties op, zonder te proberen al iets te veranderen. Beschrijf vervolgens hoe je je in deze situatie voelde. En als laatste beschrijf je wat je deed met dit gevoel.

Twee voorbeelden

MAANDAG	
Situatie	11.00 uur Ik ging naar mijn werk en mijn partner voelde zich niet goed.
Emotie/gevoel	Schuldig, verdrietig en een beetje opgelucht omdat ik er even uit kon.
Gedrag	Snel in de auto stappen en wegrijden.

DINSDAG	
Situatie	19.00 uur Mijn broer belde en vroeg hoe het gaat. Dat heeft hij nog nooit gedaan, zijn vrouw belt altijd.
Emotie/gevoel	Blij en boos.
Gedrag	Ik zei tegen mijn partner dat het eens tijd werd dat mijn broer zelf belde, maar ik liet niet merken dat ik ook blij was dat hij uit zichzelf had gebeld.

DAG 1	
Situatie	
Emotie/gevoel	
Gedrag	

DAG 2	
Situatie	
Emotie/gevoel	
Gedrag	

DAG 3	
Situatie	
Emotie/gevoel	
Gedrag	

Dag 4	
Situatie	
Emotie/gevoel	
Gedrag	

DAG 5	
Situatie	
Emotie/gevoel	
Gedrag	

DAG 6	
Situatie	
Emotie/gevoel	
Gedrag	

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Vormgeving Studio Lannoo
Foto's iStock

© Uitgeverij Lannoo nv en de afzonderlijke auteurs, 2020.
D/2020/45/495 – ISBN 978 94 014 6952 4 – NUR 770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.