

Samen leven met ziekte

een praatpakket voor partners



"SOMS HOU IK DINGEN VOOR MEZELF ZODAT HIJ
ZICH NIET OOK SLECHT HOEFT TE VOELEN"

nAasten
in beeld



MUZUS

Verdiepende opdrachten

Jij en je partner ervaren de ziekte op jullie eigen manier. Met deze opdrachten neem je echter de tijd om zelf na te denken over de veranderingen in jullie leven. Je maakt dit inzichtelijk voor je het samen bespreekt, zodat je kunt ontdekken hoe jullie beiden de situatie ervaren en waarin jullie verschillen of juist niet. Misschien kun je naar aanleiding van jullie ontdekkingen zelfs actie ondernemen om de huidige situatie beter aan te laten sluiten bij jullie behoeften.

Hoe werkt het?

1. **Print de set (2x)**
2. **Maak de opdrachten ieder individueel in de aangegeven volgorde. Doe er één tegelijk.**
3. **Bespreek jullie gedachten en ervaringen samen op een moment met rust en aandacht voor elkaar.**

Tip: Met de kaartset kun je laagdrempelig praten over de acht thema's zonder voorbereiding.

> Download het pakket op www.muzus.nl/samenlevenmetziekte



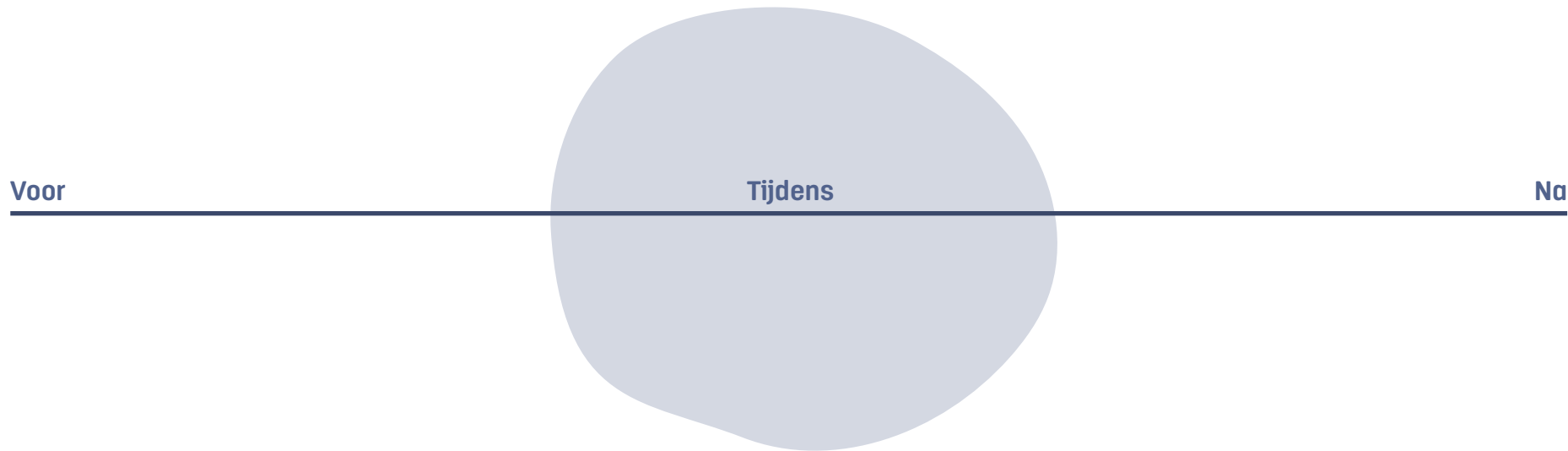
1. HET MOMENT

Denk aan het moment dat je voor het eerst hoorde over de ziekte van jou of je partner. Wat gebeurde er voor, tijdens en na dit moment? Schrijf dit op de tijdlijn.

Geef aan wat positief voelde (+) en wat negatief (-)

Geef aan wie wanneer betrokken was

Stel, zo een moment overkomt jullie nog eens. Wat zou je dan nodig hebben? Hoe kunnen jullie hier samen voor zorgen?





2. STEUN

Geef aan in de cirkels wie belangrijk zijn voor jou. Hoe dichterbij de kern hoe belangrijker deze persoon voor jou is. Geef aan waar deze mensen jou bij helpen. Bijvoorbeeld om te praten of hulp met de boodschappen.

Kijk terug naar wat je hebt ingevuld. Is de plaats van sommige mensen veranderd nadat de ziekte is geconstateerd?

In de ideale situatie, zijn er dan mensen die op een andere plek staan?



Verlanglijstje

Maak een lijstje van dingen waar je extra hulp bij kan gebruiken. Wie zou je hierbij kunnen helpen? Dit kan een naaste zijn of professionele hulp.

**Durf je hulp te vragen? Waarom wel of niet?
Weet de ander wel dat je hulp nodig hebt?
Weet de ander wat jij fijn vindt?**

Besprek met je partner wat jullie hebben ingevuld. Zijn er dingen die je partner heeft ingevuld die je anders had verwacht?



3. DE GEVOLGEN

Ziek zijn beïnvloedt jullie leven: fysiek, mentaal en emotioneel. Wat zijn de gevolgen van de ziekte voor jou? Hoe heb je de veranderingen ervaren? Wat zijn de positieve en wat zijn de negatieve effecten voor jou?

Dagelijkse activiteiten

Speciale dagen
vakanties, feestjes, uitjes

Mentaal/emotioneel

Fysiek

Hobbies

Werk

Ik geniet van...

Minder goed gaat...

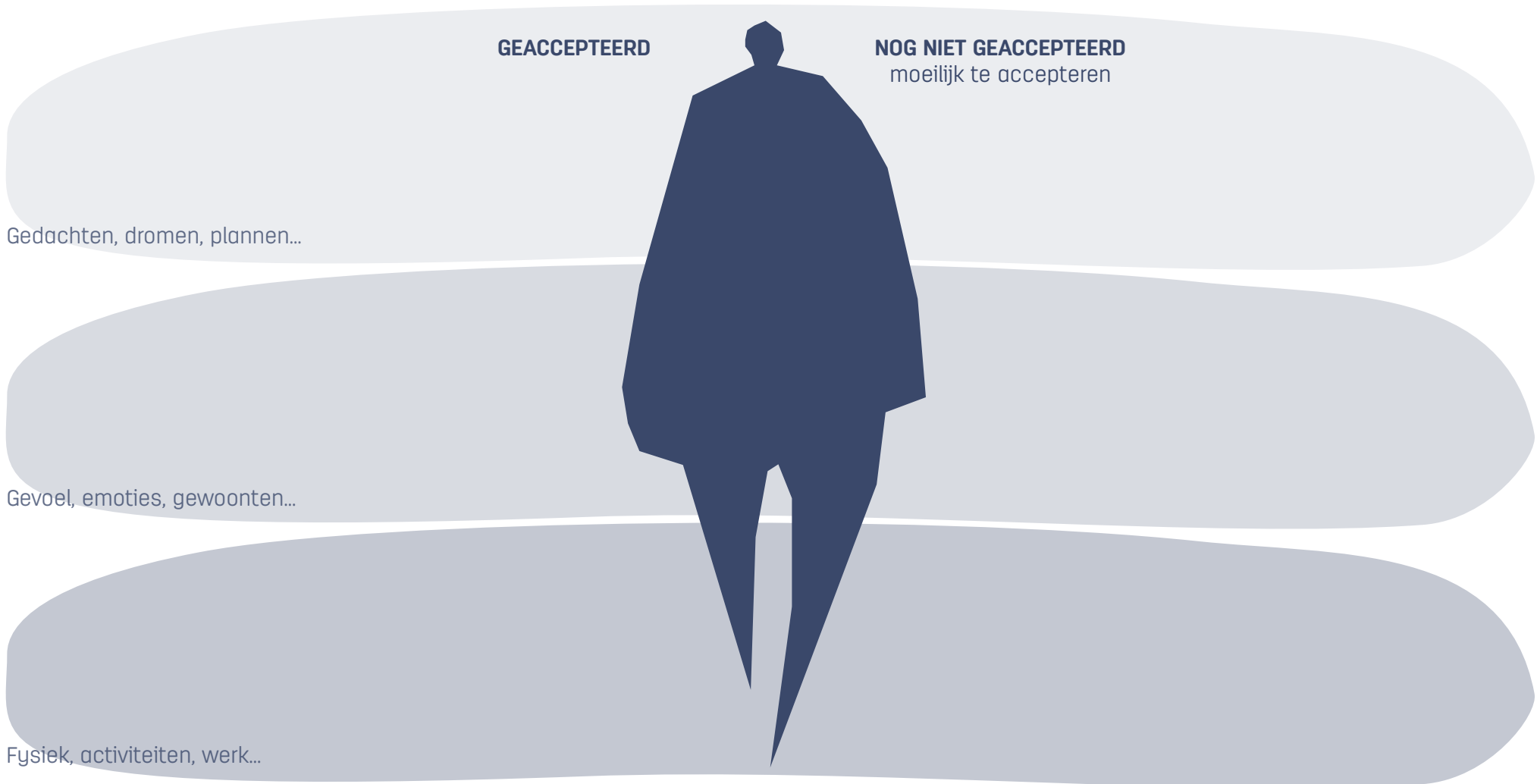
Als ik iets zou kunnen veranderen, dan...



4. ACCEPTATIE

Neem een moment om na te denken over hoe je de situatie ervaart en kijk naar hoe ziek zijn je leven beïnvloedt (opdracht 3).

Waar kun je goed mee omgaan? Wat vind je moeilijk om te accepteren? Wat heeft dit voor gevolgen? Hoe komt dat?





5. BEGRIP

Het is fijn om je begrepen te voelen door je omgeving. Hoe gaat je omgeving om met jouw situatie? Heb je het gevoel dat er ook gevolgen zijn voor je omgeving (opdracht 3)?

Beschrijf hoe jouw situatie impact heeft op anderen.

Tonen anderen begrip voor jouw situatie? Hoe merk je dat?

Hoe voel je je hierbij?

Beschrijf een situatie waarin mensen anders met je omgaan dan voorheen.

Hoe voel je je hierbij?

Hoe zou je willen dat ze met je omgaan? Hoe kan je dat duidelijk maken?



6. JULLIE RELATIE

Ziek zijn heeft impact op jullie leven samen. Beschrijf welke veranderingen je hebt opgemerkt in jullie relatie. Bepaal de ziekte wat jullie samen (kunnen) doen? Denk na over hoe jullie met elkaar omgaan en hoe jullie dit willen in de toekomst. Wat waardeer je in jullie relatie zoals hij is?

Welke rol hebben jullie in jullie relatie?

Hoe was dat voor de ziekte?

Welke activiteiten ondernemen jullie samen?

Hoe was dat voor de ziekte?

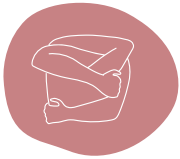
Wat waardeer je het meest in jullie relatie?

Welke grapjes of dingetjes hebben jullie met elkaar die anderen niet begrijpen?

Waar kunnen jullie goed of minder goed over praten?

Zijn jullie je anders gaan gedragen naar elkaar toe?
Hoe is dat voor jou?

Hoe zie je jullie relatie in de toekomst?
Wat zijn jouw dromen?



7. INTIMITEIT

Ziek zijn heeft impact op jullie leven samen. Beschrijf welke veranderingen je hebt opgemerkt in jullie relatie. Bepaal de ziekte wat jullie samen (kunnen) doen? Denk na over hoe jullie met elkaar omgaan en hoe jullie dit willen in de toekomst. Wat waardeer je in jullie relatie zoals hij is?

Wat waardeer je het meest in jullie intieme relatie?

Hoe laat jouw partner zijn liefde voor jou zien?
Sluit dit aan bij jouw behoeften?

Op welke momenten voel je je geliefd?

Krijg je voldoende aandacht van je partner?
Denk je dat je partner voldoende aandacht krijgt?

Zijn je verlangens veranderd sinds de ziekte?
Wat doet dat met je?