

Wie zijn wij samen naast de GGZ-diagnose?



E-book over het omgaan met
psychische klachten of een GGZ-diagnose
in je relatie

Thea van Bodegraven-Boonstra
Relatiecoach GGZ

STERK IN EIGEN KRACHT
coaching

Inleiding

Ruim dertig jaar geleden hebben wij voor elkaar gekozen. Werden wij verliefd op elkaar. Ik op hem, hij op mij.

Beiden wisten wij toen niet welke invloed zijn diagnose op onze relatie zou hebben. Hoeveel momenten er zouden zijn waarop zijn diagnose leidend zou zijn voor onze relatie. Op een manier die ons – achteraf – allebei op een verkeerd spoor heeft gezet.

Lang heb ik gedacht dat hij beter moest worden. Als zijn diagnose weg zou zijn, dan zou het met onze relatie beter gaan. Zijn diagnose, dus zijn verantwoordelijkheid. En ik hielp hem daar op allerlei manieren bij.

Nu zie ik dat ik werkelijk alle verantwoordelijkheid bij hem neerlegde en niet mijn eigen verantwoordelijkheid nam. Ik was continu bezig om hem 'beter' te maken.

De ongelijkwaardigheid in onze relatie werd niet alleen veroorzaakt door zijn diagnose en hoe hij daarmee omging, maar ook door de manier waarop ik ermee omging.

Samen waren we in een patroon beland waar we niet meer uitkwamen. Waarin onze liefde diep was weggezakt. Waarin we niet meer zagen wat ons eigen aandeel was en welk deel de diagnose.

In dit e-book neem ik je mee in de invloed van psychische klachten of een GGZ-diagnose op de relatie tussen twee geliefden. Mensen die voor elkaar gekozen hebben omdat er wederzijdse liefde was.

Ik leg uit welk effect de diagnose heeft en hoe het komt dat je in een patroon terechtkomt waarin de diagnose centraal staat in plaats van jullie liefde voor elkaar.

Door middel van oefeningen kun je de eerste stap zetten om elkaar weer te gaan zien *naast* de diagnose in plaats van elkaar te zien *door* de diagnose.

Ik hoop dat jullie dit E-book samen lezen omdat jullie juist niet de diagnose leidend willen laten zijn.

Dit E-book kun je ook alleen lezen. Je kunt de oefeningen zelf doen. Bedenk dat jij voor de helft invloed hebt op jouw relatie.

Thea van Bodegraven-Boonstra

In dit E-book heb ik het over psychische klachten of een GGZ-diagnose. Hieronder kun je allerlei diagnoses verstaan. Omdat de relatie centraal staat en niet de diagnose, noem ik deze verder niet bij naam. Waar het om gaat is dat de klachten bij de diagnose het gedrag beïnvloeden. In Nederland valt dit onder de GGZ (geestelijke gezondheidszorg of psychiatrie).

Een diagnose in je relatie

Een van jullie heeft een diagnose, maar je leeft een diagnose samen.

Psychische klachten of een GGZ-diagnose nemen plek in je relatie.

Je bent samen, maar het gedrag dat voortkomt uit de psychische klachten of de diagnose laat zich zien via de persoon die het heeft.

Jij met diagnose

Niemand vraagt om psychische klachten of een GGZ-diagnose. Niemand wil het hebben.

Misschien komt het plotseling. Misschien is het altijd vaag aanwezig geweest. Misschien is al lang duidelijk om welke diagnose het gaat.

Doordat het zich uit via gedrag, neemt een GGZ-diagnose als het ware de persoon over. Het denken, doen en laten van iemand.

Daarnaast doet het een beroep op de mensen die het meest dichtbij staan. Daar is de veiligheid om helemaal jezelf te zijn. Bij degene van wie je houdt hoef je geen schijn op te houden.

Op je werk en bij vrienden doe je geforceerd je best. Thuis mogen je gevoel en je stemming er zijn zoals het werkelijk voelt.

De angst, de neerslachtigheid, de onzekerheid, de twijfel, het dwingen, het controleren, het niet willen, het niet kunnen...

De diagnose neemt je over en ergens moet je plek hebben om er ruimte aan te geven. Niet omdat je dat zo graag wilt, maar omdat je niet anders kunt. Daarnaast ontstaat er schuldgevoel omdat je ziet dat je partner en eventuele kinderen er ook onder lijden.

Jij zonder diagnose

Als partner zie je de persoon van wie je houdt veranderen in gedrag dat niet bij die persoon past. Je probeert hem of haar te stimuleren, positieve energie te geven. Je komt met tips en adviezen... en je ziet dat het niet werkt.

Je blijft proberen want een keer zal het toch wel gaan helpen en zal je partner toch inzien hoe hij of zij weer de positieve stap kan zetten.

In de tussentijd worstel jij met je eigen emoties: frustratie, irritatie, machteloosheid, wanhoop. En je voelt je verantwoordelijk dat alles thuis op rolletjes loopt. Zeker als er kinderen zijn.



Jullie samen

Erover praten is lastig.

Als je de diagnose hebt dan voel je je schuldig. Je doet je best. Als je man of vrouw ook nog eens zegt wat je niet goed doet en hoe je dat beter kan doen, voel je je niet serieus genomen. Dan word je boos.

Als 'gezonde' partner verlies je regelmatig je geduld. Je probeert toch te helpen? Waarom neemt hij of zij dat dan niet aan?

Zo ontdek je dat je allebei in een patroon zit waar je niet uit komt. Het voelt niet als samen, het voelt als iets dat jullie scheidt.

De diagnose staat levensgroot tussen jullie in.

Op wie ben jij ooit verliefd geworden?

Elke relatie begint met (een vorm van) verliefdheid. Dit vloeit over in houden van.

Weet je nog wanneer je je partner voor het eerst zag?

Kun je je nog het moment herinneren waarop de vonk werkelijk oversloeg of dat je je bewust werd dat je gevoel voor hem of haar veranderde?

Ergens is de liefde tussen jullie ontstaan. Misschien op het eerste gezicht, misschien langzaam groeiend. Ergens hebben jullie het besluit genomen om samen verder te gaan. Misschien was vanaf het begin al duidelijk dat er sprake was van een diagnose bij één van jullie, misschien is dit pas later ontstaan of duidelijk geworden.

Ook als je het al wel wist, dan besef je beiden nog niet wat de invloed is op de relatie. In het begin van een relatie laat je je beiden van je beste en leuke kant zien. Dat is hoe verliefdheid werkt.

Als je van iemand houdt versterkt hij of zij jouw kwaliteiten.

Je voelt je bijzonder.

Je weet dat sommige karaktereigenschappen groter en beter worden door die ander.

Je wordt gestimuleerd door hem of haar en ontdekt nieuwe kanten aan jezelf.

Andersom werkt het natuurlijk ook zo.

Jij hebt dezelfde invloed op je partner.



Opdracht

Welke eigenschap vond jij mooi bij jouw partner? Op welke eigenschap ben jij gevallen?

Welke eigenschap is bij jou versterkt door hem of haar? Wat heeft hij of zij groter gemaakt in jou?

Haal dat eens terug in je herinnering. Doe dit samen.

Terug naar het begin. Terug naar het waarom van jullie relatie.

Welke plek neemt de diagnose tussen jullie in?

Samen met de diagnose vormen jullie de relatie.

Welke plek hebben jullie ieder en welke plek neemt de diagnose in?

Feitelijk gezien heeft één van jullie de diagnose en de ander niet.

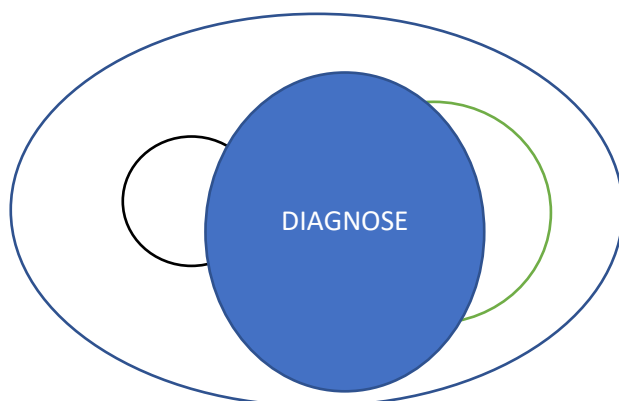
Maar je *bent* niet de diagnose, je *hebt* een diagnose. Juist met psychische klachten of een GGZ-diagnose is dat onderscheid soms moeilijk te maken, want het laat zich zien in het gedrag. Moeilijk om dat onderscheid bij jezelf te maken en lastig voor je partner om te zien wanneer jij er als persoon bent en wanneer de diagnose zich laat zien.

Daarin hebben jullie ook een ander proces. Als jij – met diagnose – je beter voelt, dan wil je even los zijn van die klachten, je vrij voelen. Voor je partner kan dat lastiger zijn en is het moeilijker om die schakeling te maken. Zeker als er tussen jullie veel spanning is door de diagnose. Je partner zal voorzichtig zijn en er rekening mee houden dat het gedrag van de diagnose er opeens weer is. Het vertrouwen in jou is niet weg, maar wel het vertrouwen in hoelang de diagnose op de achtergrond blijft.

Opdracht

Teken apart van elkaar hoe jullie je plek in de relatie zien. De grote cirkel is jullie relatie. Hoe groot zie jij jezelf daarbinnen en hoe groot zie je je partner daarbinnen. Teken in een andere kleur de plek die de diagnose inneemt.

Dan kan het er bijvoorbeeld zo uitzien:



In dit voorbeeld voelt de 'gezonde' partner zich klein naast de partner met de diagnose. De diagnose neemt een grote plek, ook bij de 'gezonde' partner.

Durven jullie elkaar te laten zien hoe het voor jou is? Sta je ervoor open om te kijken hoe het voor je partner is?

Liefde is een werkwoord

Een oud gezegde geeft al aan dat liefde niet vanzelf gaat.

Het vraagt actie. Het is werken aan.

“Liefde is een werkwoord,” dat zei mijn oma al. En ze had gelijk. Een relatie gaat niet vanzelf. Het vraagt actie en reactie. Van beide kanten.

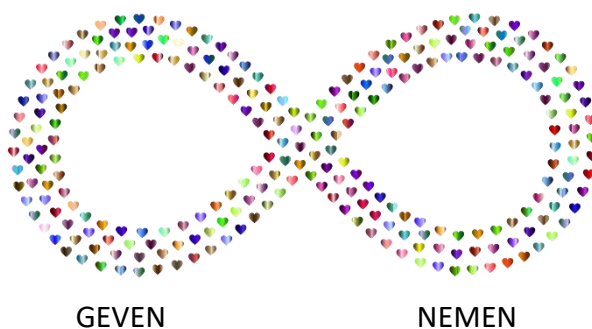
Een relatie hoort gebaseerd te zijn op gelijkwaardigheid. Dat is iets anders dan allebei precies hetzelfde en evenveel doen.

Gelijkwaardigheid gaat over balans in geven en nemen. Als de één het gevoel heeft veel meer te geven dan de ander dan is er disbalans en daarmee is er geen gelijkwaardigheid meer.

De balans in geven en nemen gaat over een langere periode. Op het moment dat een van beiden ziek is (of dit een lichamelijke ziekte is of een psychische ziekte) dan is het logisch dat de ander meer geeft. Maar ergens moet de balans weer hersteld worden. Ook als de één een chronische aandoening blijkt te hebben.

Als je altijd gewend bent om veel te geven, dan heb je te leren om (aan) te nemen. Om te ontvangen. Dat vraagt geduld. Mogen vragen waar je behoefte aan hebt en aan de ander overlaten of hij of zij dat kan en op welke manier.

Nemen of ontvangen is iets anders dan dat de dingen precies gaan zoals jij wilt. Het is loslaten en daar zijn gevers meestal niet zo goed in.



Dit figuur ken je misschien wel: het lemniscaat of infinity. De oneindige beweging.

Twee tegenstellingen die bij elkaar horen en die in balans zijn als je beiden kunt. In een relatie geldt dat je ook de ander ruimte geeft om de beweging te maken.

Als je de diagnose centraal stelt, dan neemt deze alleen maar. Jullie kunnen alleen nog maar geven.

Opdracht

Wat geef jij en wat neem jij? Wat geeft en neemt jouw partner?

En wat geeft en neemt de diagnose?

Samen aan het werk

Hoe kun je samen aan het werk gaan *in* je relatie?

Hoe kun je samen werken *aan* je relatie?

Hoe fijn is het als een GGZ-diagnose of psychische klachten te behandelen zijn en daarmee voorgoed verdwijnen. Realiteit leert dat dit vaak meer tijd nodig heeft of soms ergens aanwezig zal blijven. In de tussentijd kun je samen veel doen om niet de diagnose centraal te stellen maar jullie zelf. Dat vraagt inzet. Dat vraagt energie. Soms heb je die, soms is die even weg.

Er zijn een aantal dingen die je - eenvoudig - kunt doen om de diagnose een andere plek te geven.

- ❖ Zoek bewust het leuke in elkaar. Kijk oude fotoalbums. En als dat niet samen kan, doe het allen. Het geeft je andere inspiratie en andere energie.
- ❖ Plan regelmatig tijd voor elkaar. Een tip die elke relatie krijgt. Het lijkt misschien oppervlakkig, maar het mag in de kleine dingen zitten. Samen koffie drinken en tegen de kinderen zeggen dat papa en mama een half uur niet beschikbaar zijn.
- ❖ Doe iets voor jezelf. Als jij iets leuks doet en meemaakt, heb je thuis iets anders te vertellen. Je komt met een ander energie thuis en voed jezelf op een andere manier.
- ❖ Praat met iemand anders over hoe jij je voelt in je relatie. Let op: dat is geen klagen over de ander, maar vertellen hoe dingen voor jou zijn. Een buitenstaander is neutraal en kan jou anders naar je situatie laten kijken. Wees duidelijk of je alleen je verhaal wil vertellen en of je wel of geen tips wilt hebben.
- ❖ Doe de oefeningen uit dit E-book en gebruik deze om met elkaar te praten over de diagnose. Juist het bespreekbaar maken en luisteren naar elkaar, geeft de diagnose een andere plek in jullie relatie.
Als luisteren moeilijk is omdat je je aangevallen voelt en wilt reageren, dan kun je afspreken hoe lang jullie beiden aan het woord zijn waarbij de ander werkelijk luistert. Spreek een tijdslimiet af.

Elke verandering begint ergens. Weet dat kleine stapjes samen de afstand bepalen.

Nawoord

Ik hoop dat dit E-book voor jullie een eerste stap is in het anders kijken naar de psychische klachten of GGZ-diagnose in jullie relatie.

Een van jullie heeft de diagnose maar samen leef je de diagnose.

In mijn eigen relatie heb ik gezien dat je op een andere manier naar de diagnose kunt leren kijken. Of eigenlijk, de diagnose minder centraal zetten en weer meer naar *elkaar* gaan kijken. Alles neemt die ruimte in die we eraan geven. Willen jullie meer ruimte geven aan de diagnose of meer ruimte geven aan de liefde voor elkaar?

Jullie zijn meer dan een diagnose.

Dit E-book geeft jullie een aanzet om je focus te gaan verleggen door middel van de uitleg, oefeningen en tips die je hebt gelezen.

Wil je delen wat het jullie heeft opgeleverd of heb je vragen en wil je graag eens in gesprek?

Voel je vrij om contact op te nemen.

Mail naar info@sterkineigenkracht.nl

Bel of app 0681941059

Of kijk op www.sterkineigenkracht.nl

“Alleen ga je sneller, samen kom je verder”

Hartelijke groet

Thea

