

Starende blikken, botte opmerkingen en zelfvertrouwen

Voor mijn publicatie over het omgaan met verlies van gezondheid verzamel ik ervaringsverhalen van mensen die beperkingen overhouden aan een ongeluk, beroerte, een chronische ziekte, kanker en andere oorzaken.

In die verhalen lees ik veel emoties, zoals boosheid, verdriet, angst voor de toekomst en frustratie. Opvallend is echter het doorzettingsvermogen, de humor die ze nog hebben of nu hebben ontwikkeld en het relativiseringsvermogen.

Ga er maar aan staan. Je verliest een lichaamsdeel door een ongeluk, je leeft met de onzekerheid of de tumor terugkomt, verliest steeds een stukje meer van je gezondheid door een slopende ziekte of wordt in je doen en laten beperkt door een psychische ziekte of andere aandoening. Geen sinecure dus als je hiermee moet zien te leven, en al helemaal niet als je vanuit je omgeving ook nog eens te maken krijgt met starende blikken, botte opmerkingen en onbegrip.

Drie verschillende aspecten spelen hierbij een rol.

Het eerste aspect is het **overleven**.

Bij een ongeluk, beroerte of kanker ben je de eerste tijd volop bezig met overleven. Je moet zorgen dat je beter wordt, moet misschien revalideren of moeizame behandelingen ondergaan. Overleven is dan je eerste prioriteit en dat vraagt leven bij de dag.

Het tweede aspect is **acceptatie**.

Acceptatie van je aandoening, ziekte of wat je is overkomen is belangrijk om verder te kunnen. Wie niet kan accepteren dat hij ziek is en beperkingen overhoudt komt niet verder maar blijft hangen in boosheid en verdriet en ziet geen positieve toekomst.

Het klinkt zo simpel, accepteren wat je overkomt, maar zo simpel is dit helemaal niet. Het is te vergelijken met een stuiterbal die alle kanten opvliegt of met een achtbaan waar je omhoog en omlaag gaat en ook nog eens over de kop vliegt. Het is geen proces van A naar B waarna je klaar bent, het is een doorlopend proces.

Het derde aspect is **de reactie van je omgeving**.

Hoe je omgeving omgaat met jou en je beperkingen is van groot belang voor het accepteren van jezelf.

Onbegrip, botte opmerkingen, geen rekening willen houden met je beperkingen. Het zijn aspecten waar je in meer of mindere mate mee in aanraking komt en waar je iets mee moet... of juist niet. Kun je de starende blikken negeren of geef je een cynische reactie? Ga je in de tegenaanval als je een botte opmerking krijgt of laat je het langs je heen glijden? Probeer je anderen op te voeden en begrip bij te brengen of denk je dat dit toch geen zin heeft?

Zelfvertrouwen is een belangrijke eigenschap die je hierbij nodig hebt. Zelfvertrouwen krijg je als je steun uit je naaste omgeving krijgt, als je positieve punten kunt zien in je leven en als je humor hebt.

Als je zelfvertrouwen kunt ontwikkelen weet je wat je kunt, waar je kwaliteiten liggen en laat je je niet zo snel uit het veld slaan door opmerkingen van anderen.

Hoe ontwikkel je zelfvertrouwen?

- probeer een tijdje elke dag bij te houden wat er goed ging (hoe klein dan ook).
- maak een lijstje van je positieve kanten of vraag je naasten om positieve punten op te noemen.
- geef complimentjes weg, wie anderen een compliment geeft krijgt ze zelf ook sneller terug (het is wel de bedoeling dat je het ook echt meent, anders komt het niet over).
- zorg voor jezelf door regelmatig iets leuks te kopen of iets leuks te gaan doen.
- schenk aandacht aan je kleding, het levert je een positieve en verzorgde uitstraling op.



Praktijk voor Rouw en Verliesbegeleiding

- bedenk tenslotte dat een botte opmerking of onbegrip vaak het gevolg is van onvermogen om in te leven of gebrek aan kennis van de ander. Laat het dan ook bij die ander en twijfel niet aan jezelf.

Hoe ga jij om met de reacties van anderen? Heb je meer suggesties of tips?