





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

WERKBOEK

**Houvast**  
**voor**  
**elkaar**

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

Lannoo



# Inhoud

Welke emoties herken je bij jezelf?	6
Hoe houd ik me groot?	8
Weer even klein mogen zijn	11
Compassie geven en ontvangen	12
Hoeveel eis ik van mezelf?	14
Zorgen voor ontspanning	15
Gedachten benoemen	19
Gedachten en gevoelens bij je dragen	21
De zorgendoos	22
Vervolg 'Gedachten en gevoelens bij je dragen'	23
Waarden in de relatie	24
Waarden in je leven	30
Vervolg 'Waarden in je leven'	37
Je relatie vieren	38
Drie goede dingen	39
Oefening dankbaarheid en omgaan met tegenslag	41
Vervolg oefening 'Je relatie vieren'	42
Waar wil je het over hebben?	43
Omgaan met ingrijpende gebeurtenissen	45
Communicatie is er altijd	48
Versterk je hoop	49
Wijze raad	50
Waar heb je nu vooral behoefte aan?	51
Nieuwe herinneringen maken	53

## Welke emoties herken je bij jezelf?

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.

	<b>POSITIEVE EMOTIES</b>		<b>NEGATIEVE EMOTIES</b>
	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

## 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

<b>MAANDAG</b>	
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.

<b>DINSDAG</b>	
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.



<b>DAG 1</b>	
Situatie	
Emotie/gevoel	
Gedrag	

<b>DAG 2</b>	
Situatie	
Emotie/gevoel	
Gedrag	

<b>DAG 3</b>	
Situatie	
Emotie/gevoel	
Gedrag	


<b>Dag 4</b>	
Situatie	
Emotie/gevoel	
Gedrag	

<b>DAG 5</b>	
Situatie	
Emotie/gevoel	
Gedrag	

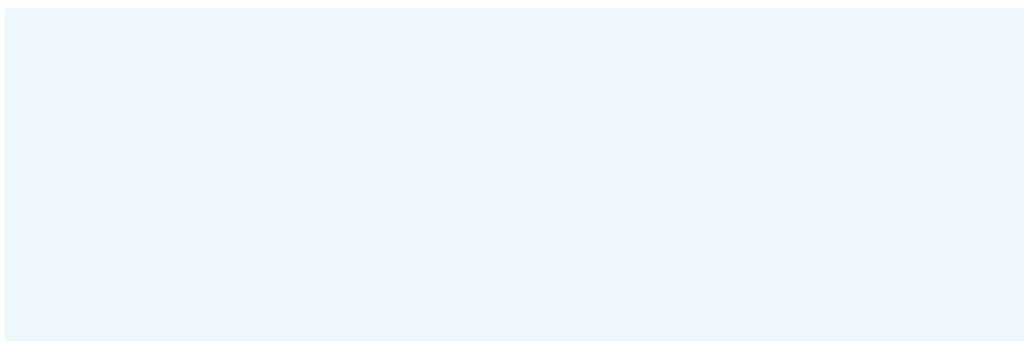
<b>DAG 6</b>	
Situatie	
Emotie/gevoel	
Gedrag	

<b>DAG 7</b>	
Situatie	
Emotie/gevoel	
Gedrag	

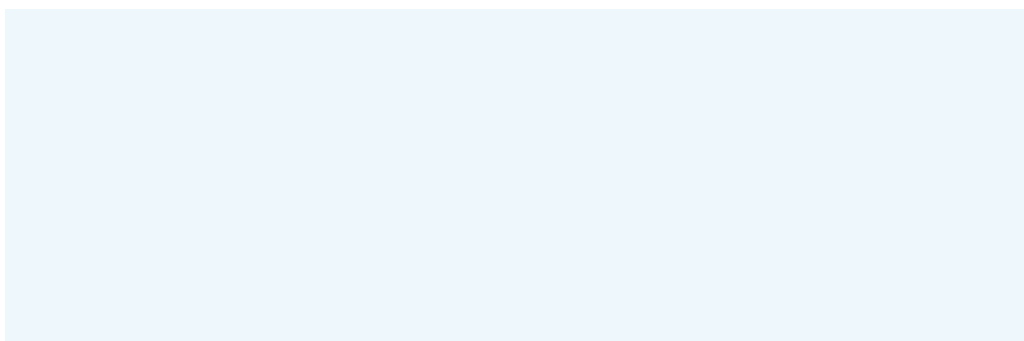
Deze oefening kan je erbij helpen om meer zicht te krijgen op je emoties en gevoelens en de manier hoe je daarmee omgaat. Als je nu nog eens naar je dagboek kijkt, zijn er dan dingen die je opvallen? Komen bepaalde emoties of gevoelens vaker in je op? Is er een bepaalde manier van hoe je met deze emoties of gevoelens omgaat? Hoe houd jij je groot? Je kunt hieronder je belangrijkste bevindingen opschrijven.



Je hebt inzicht gekregen in de manier hoe jij je groothoudt. Probeer in de volgende minuten na te denken in hoeverre het groothouden je heeft geholpen. En wat heeft je precies geholpen?




Heeft het groothouden je iets gekost? Wat dan?



## Weer even klein mogen zijn

Volwassenen hebben vaak de neiging om zich groot te houden. In deze oefening willen we graag het tegenovergestelde aan de orde laten komen, namelijk hoe je *klein* mag zijn. Probeer in de volgende minuten eens op te schrijven hoe je vroeger – toen je jong was – je emoties en gevoelens liet zien. Hoe wilde je toen getroost worden en hoe voelde je je als je getroost werd?



## Compassie geven en ontvangen

Probeer je eens in de volgende situatie te verplaatsen: de partner van je beste vriendin is ernstig ziek. Je ziet dat zij het moeilijk heeft, maar dat zij zich groot probeert te houden en zo goed en zo kwaad mogelijk probeert de eindjes aan elkaar te knopen. Je probeert haar in deze moeilijke situatie bij te staan. Denk eens na over de volgende vragen: Wat zou je haar aanbevelen? Hoe zou je lichaamshouding zijn? Hoe zou je stem klinken? Wat zou je voor haar doen?


Schrijf die dingen op die nu in je opkomen.



Probeer nu eens *jezelf* toe te spreken, op dezelfde toon en met dezelfde mimiek. Hoe voelt dat? Krijg je een ander zicht op je persoonlijke situatie?



Hoe ga jij zelf om met compassie, troost en begrip van je vrienden of van je familie?



## Hoeveel eis ik van mezelf?

Hoeveel eis je eigenlijk van jezelf? Stel dat alles wat je gedurende de week doet als werk kan worden beschouwd, hoeveel uren kost je dat? Onder werk kun je dingen verstaan als je eigen baan of vrijwilligerswerk, het huishouden, zorgen voor je partner, kinderen, huisdieren, andere familieleden, tuinieren, boodschappen doen, koken, je partner begeleiden naar onderzoeken of controleafspraken. Probeer onderstaand schema in te vullen (schattingen zijn voldoende). Eén dag heeft 24 uur.

	Aantal uren per dag
Hoeveel uren slaap ik per dag?	
Hoeveel uren werk ik per dag?	
Hoeveel uren besteed ik puur voor mezelf?	

Als je naar de uren kijkt, wat valt je op? Hoeveel uren werk je per week? Hoeveel belasting houd je hieraan over? Wat vind je van de verhouding tussen slapen, werken en de tijd die je voor jezelf neemt? Beschrijf hieronder kort je bevindingen.



## Zorgen voor ontspanning

Wanneer je chronische stress ervaart, kom je moeilijk tot ontspanning of plezier. Het gebeurt dat je zelfs niet meer weet waardoor je kunt ontspannen. Hieronder vind je een lijst van dingen waarvan mensen kunnen genieten. Voel je helemaal vrij om zelf dingen toe te voegen die voor jou een moment van ontspanning zijn. Kijk elke avond de lijst eens door en kruis aan wat je de afgelopen dag hebt ervaren.

### Lijst van lichtpuntjes

ACTIVITEIT	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
Wandelen							
Lachen							
Knuffelen							
Lekker buiten zijn							
Een leuke film kijken							
Met vrienden afspreken							
Iets lezen wat je interesseert							
Muziek maken of ernaar luisteren							
Een bad nemen							
Op de hulp van vrienden kunnen vertrouwen							
Mediteren							
Fietsen							
Naar de sauna gaan							
Met kinderen spelen							
Vrijen							
Schilderen							
Uitslapen							
Lekker eten							

In gezelschap zijn van vrolijke mensen							
Telefoontje met vrienden							
Rustig en tevreden zijn							
Fotograferen							
Een uitje of vakantie plannen							
Ontspannen zijn							
Kussen							
In de zon liggen							
Naar andere mensen glimlachen							
Goed slapen							
Iemand zegt dat hij/zij van je houdt							
Uit eten							
Mensen observeren							
Winkelen							
Tuinieren							
Oude dagboeken/brieven/kaartjes teruglezen							
Iemand laten weten dat je van hem/haar houdt							
Iemand een compliment geven							
Dingen afronden							
Aan iets leuks in de toekomst denken							
Kennismaken met iemand							
Dieren om je heen hebben							
Een leuk gesprek hebben							



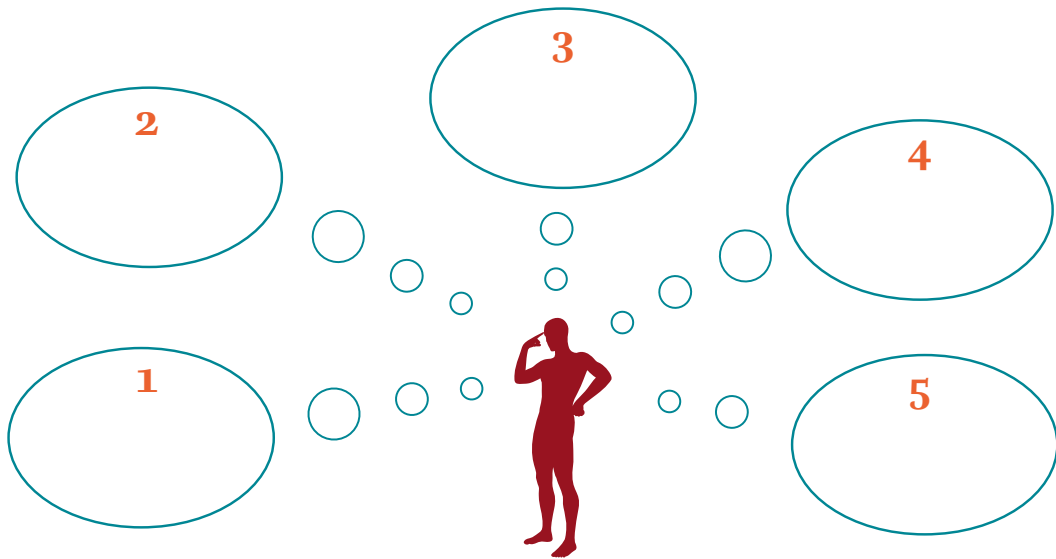
Iets nieuws leren							
Om hulp of advies gevraagd worden							
Een compliment krijgen							
Door iemand aantrekkelijk gevonden worden							
Van de natuur genieten							
Je fit voelen							
Schone lucht inademen							
Iemand helpen							
Mooi weer							
Vrije tijd hebben							

Vul hier in wat het bijhouden van de lijst van lichtpuntjes voor je heeft betekend:



## Gedachten benoemen

Ga bij jezelf na welke vijf gedachten die gerelateerd zijn aan de ziekte van je partner het vaakst door je hoofd gaan. Noteer deze gedachten in de ballonnen in onderstaand schema. Bijvoorbeeld: 'Ik moet sterk zijn voor mijn partner', 'Het is niet juist als ik leuke dingen doe terwijl mijn partner ziek op bed ligt', 'Ik mag geen plezier hebben' of 'hoe moet het verder als hij/zij er niet meer is?'

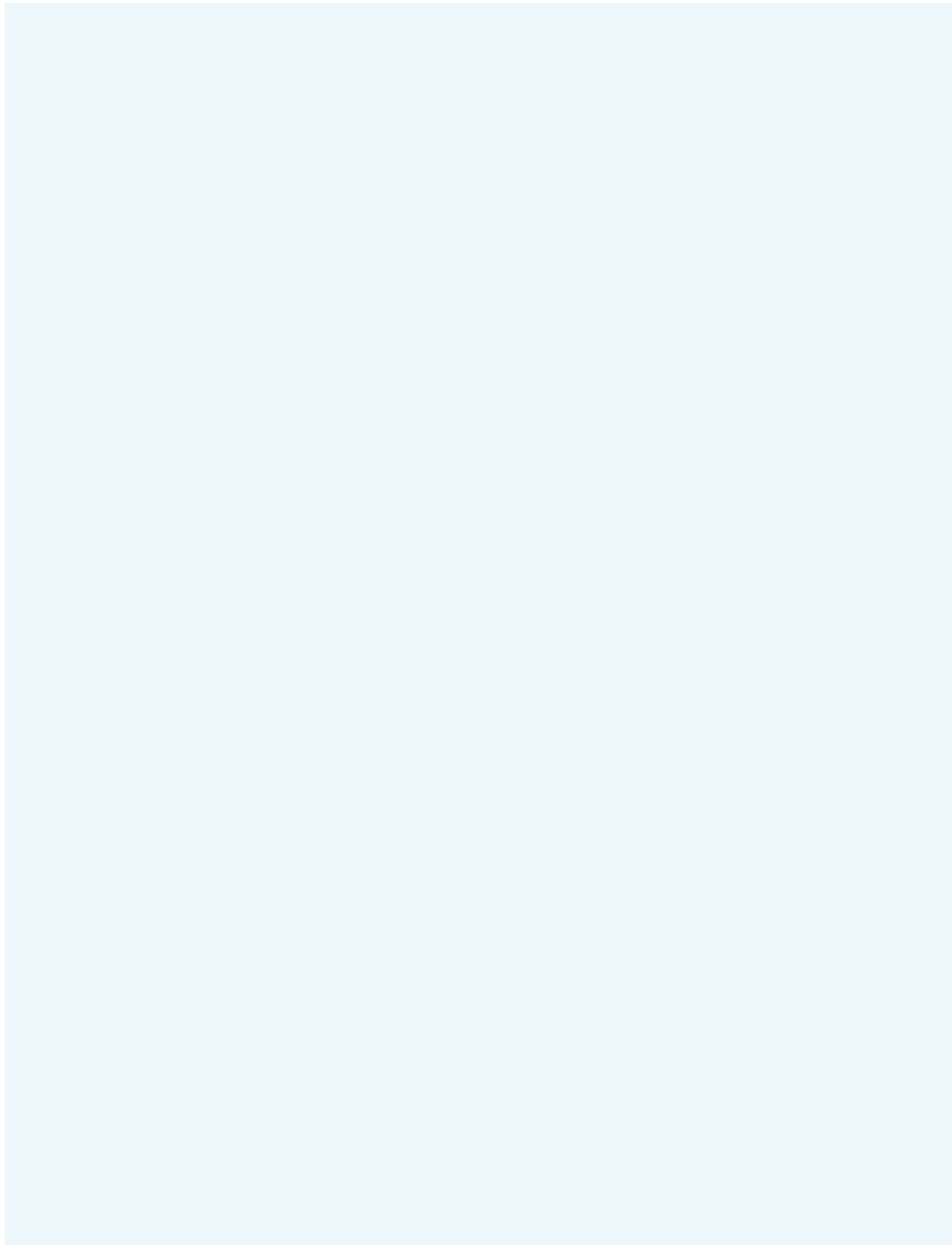


In de volgende stap willen we je vragen om deze gedachten hardop voor te lezen. Hoe voelt dit voor jou? En hoe voelt het als je de gedachten nog eens voorleest, maar nu zet je steeds het zinnetje 'Ik heb de gedachte dat...' ervoor? Bijvoorbeeld: 'Ik heb de gedachte dat ik sterk moet zijn voor mijn partner' of 'Ik heb de gedachte dat het niet juist is als ik leuke dingen doe terwijl mijn partner ziek op bed ligt.'

Het kan ook zijn dat je hierboven niet een gedachte, maar een gevoel hebt opgeschreven, bijvoorbeeld bang, boos of bedroefd. Vul dit gevoel dan in de onderstaande zin in.

Ik heb een \_\_\_\_\_ gevoel.

Wat bemerkte je? Schrijf hieronder je ervaringen op.



Mogelijk heb je gemerkt dat door de oefening je gedachten of je gevoel 'minder waar' leken. Wij mensen neigen er vaak naar om onze gedachten heel serieus te nemen. Maar gedachten zijn slechts gedachten, geen feiten. Probeer, wanneer je merkt dat je weer te veel aan het piekeren slaat, eens wat afstand te nemen door te zeggen: 'Ik heb de gedachte dat...'

## Gedachten en gevoelens bij je dragen

We hebben al geschreven dat gedachten en gevoelens je meer in de greep krijgen, juist als je ze probeert te vermijden. Bereidheid om pijnlijke gedachten onder ogen te zien en moeilijke emoties te verdragen, kan hun invloed verkleinen. Dan krijg je meer ruimte voor wat er nu is. Die bereidheid kun je versterken door moeilijke zaken die je liever wilt vermijden, letterlijk bij je te dragen. Schrijf deze pijnlijke gedachten en moeilijke emoties eens op een of meerdere kaartjes en draag deze kaartjes de komende dagen met je mee op een plaats waar je ze regelmatig tegenkomt, bijvoorbeeld in je achterzak of portemonnee. Probeer het eens uit.


## De zorgendoos

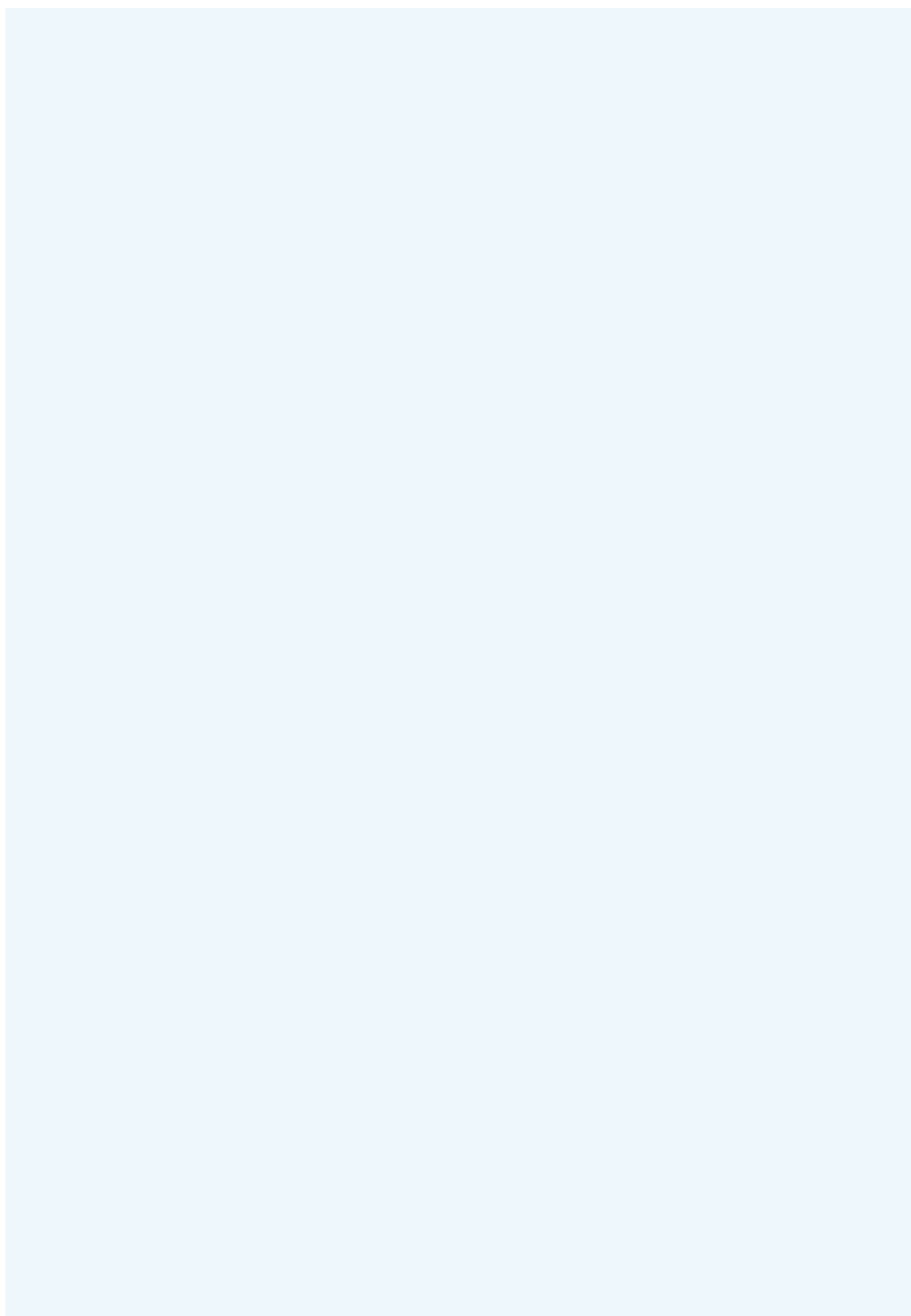
Schrijf al je huidige gedachten, zorgen, angsten en onzekerheden op een papiertje en stop het papier in de doos. Later kun je ervoor kiezen om eens in de maand de doos tevoorschijn te halen en je gedachten opnieuw te bekijken.

Wat voel je als je de zorgen nog eens leest? Bestaan de zorgen nog steeds? Waren de zorgen terecht?



## Vervolg 'Gedachten en gevoelens bij je dragen'

Je kunt hieronder opschrijven wat je hebt ervaren door de kaartjes bij je te dragen en wat je conclusies zijn.



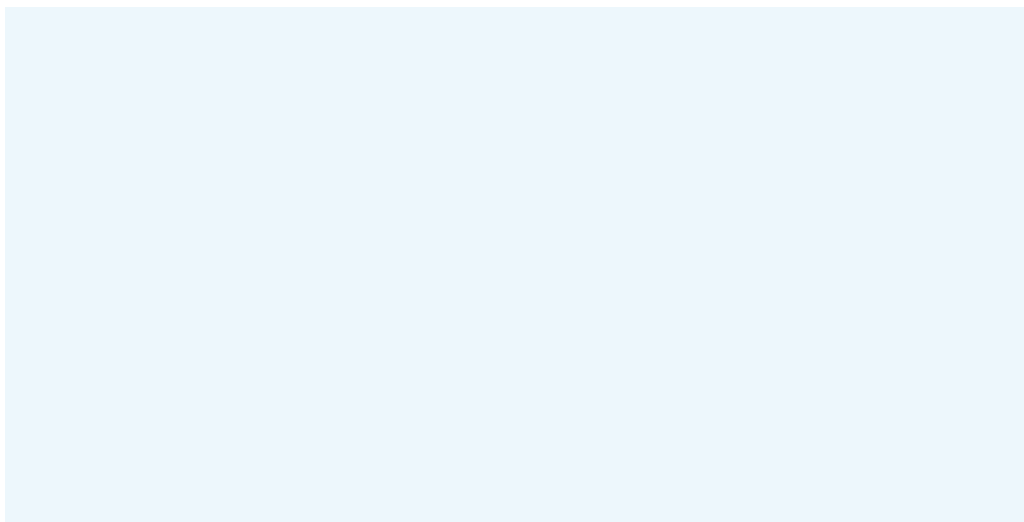
## Waarden in de relatie

### Oefening (korte versie)

Wat vind jij op dit moment het meest waardevol in je relatie? Wat voor iemand wil je zijn in je relatie? Noteer hieronder je antwoorden.



Als je de oefening samen met je partner doet, leg je de antwoorden naast elkaar. En anders beantwoord je deze vragen voor jezelf. Welke conclusies trek(ken) je (jullie)? Wil je het op dit moment anders? Is het de moeite waard om ook nu te investeren in je relatie? Noteer hieronder je antwoorden.





## Oefening (lange versie)

### Stap 1: Welke waarde in je relatie is voor jou het meest belangrijk?

Hieronder vind je een lijst met voorbeelden van waarden binnen relaties. Wat vind jij belangrijk? Kruis maximaal drie waarden aan die voor jou het allerbelangrijkst zijn of vul de lijst aan als de voor jou belangrijkste waarde nog niet in de lijst is opgenomen.

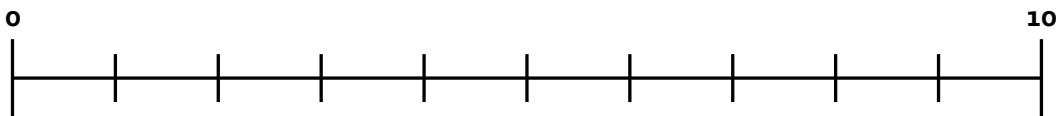
#### Lijst van waarden in de relatie

- § Avontuur
- § Betrokkenheid
- § Communiceren
- § Competentie
- § Eerlijkheid
- § Geborgenheid
- § Gelijkwaardigheid
- § Gelijkheid
- § Humor
- § Intimiteit
- § Openheid
- § Plezier, gezelligheid
- § Romantiek
- § Seksualiteit
- § Verantwoordelijkheid
- § Vergevingsgezindheid
- § Vrijheid
- § Voor elkaar zorgen
- § Zekerheid
- § \_\_\_\_\_
- § \_\_\_\_\_
- § \_\_\_\_\_
- § \_\_\_\_\_
- § \_\_\_\_\_
- § \_\_\_\_\_
- § \_\_\_\_\_
- § \_\_\_\_\_
- § \_\_\_\_\_
- § \_\_\_\_\_
- § \_\_\_\_\_

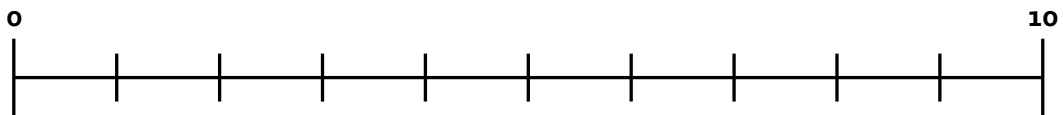
**Stap 2: In hoeverre leef je naar deze waarden?**

Wanneer je je belangrijkste waarden hebt gekozen, vragen we je om voor elke waarde te bepalen in welke mate je hier in de afgelopen twee weken naar hebt geleefd.

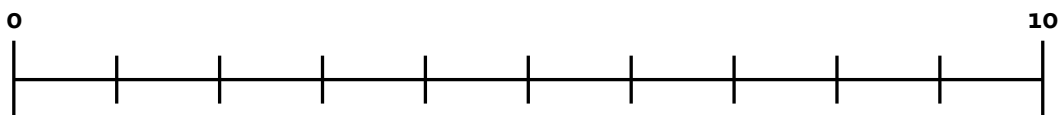
**Waarde 1** (vul hier de gekozen waarde in): \_\_\_\_\_



**Waarde 2** (vul hier de gekozen waarde in): \_\_\_\_\_

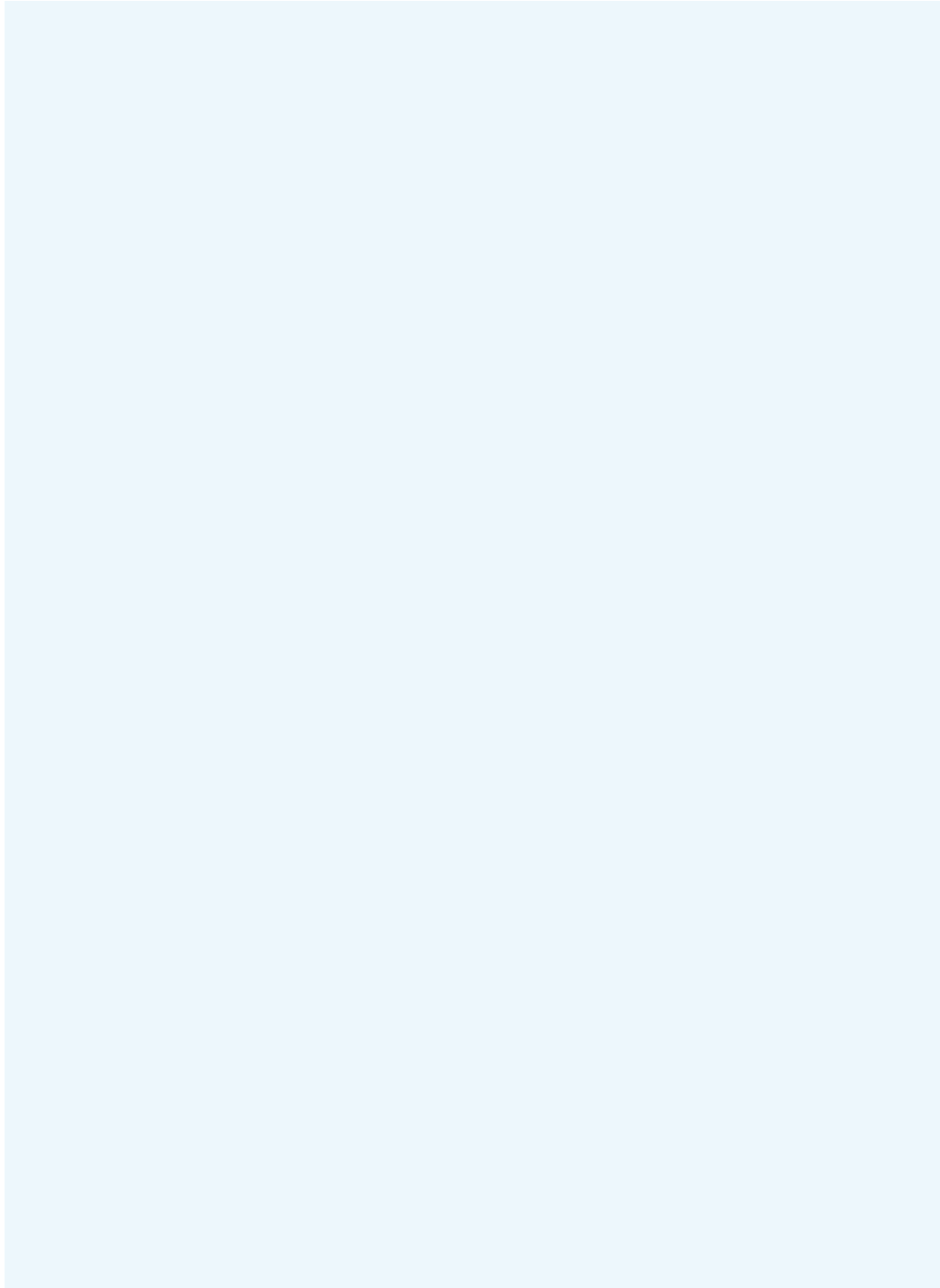


**Waarde 3** (vul hier de gekozen waarde in): \_\_\_\_\_



### **Stap 3: Conclusie**

Kijk nog eens naar de schalen. Wat is je conclusie? Leef je al voldoende naar je waarden? Indien je de oefening met je partner doet, kunnen jullie nu je antwoorden naast elkaar leggen ena vergelijken. Zijn er door de ziekte van je partner waarden op de achtergrond gekomen? Noteer hier je (jullie) conclusie(s).



**Stap 4: Stapje dichterbij je waarden; het bepalen van acties**

Hieronder kun je eigen doelen en acties opschrijven.

Waarde 1:

Doel \_\_\_\_\_

Actie 1 .....

Actie 2 .....

Actie 3 .....

Waarde 2:

Doel \_\_\_\_\_

Actie 1 .....

Actie 2 .....

Actie 3 .....

Waarde 3:

Doel \_\_\_\_\_

Actie 1 .....

Actie 2 .....

Actie 3 .....

### **Stap 5: Hindernissen herkennen**

Schrijf hieronder je hindernissen op.



# Waarden in je leven

## Stap 1: Welke waarden zijn voor jou belangrijk?

### Lijst met waarden

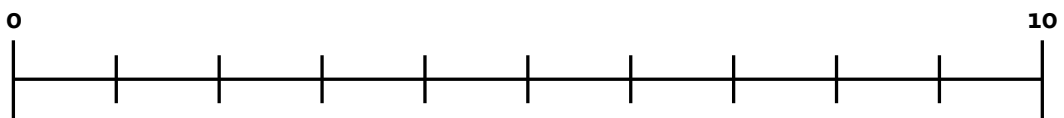
- § Ambitie
- § Beleefdheid
- § Creativiteit
- § Discipline
- § Eerlijkheid
- § Gelijkheid
- § Gezelligheid
- § Geluk
- § Liefdevol zijn
- § Netheid
- § Onbaatzuchtigheid
- § Openheid
- § Presteren
- § Rechtvaardigheid
- § Ruimdenkendheid
- § Schoonheid
- § Trouw
- § Verantwoordelijkheid
- § Vrede en rust
- § Vrijheid
- § Wijsheid
- § Zelfstandigheid
- § Zelfrespect

- § \_\_\_\_\_
- § \_\_\_\_\_
- § \_\_\_\_\_
- § \_\_\_\_\_
- § \_\_\_\_\_
- § \_\_\_\_\_
- § \_\_\_\_\_
- § \_\_\_\_\_
- § \_\_\_\_\_
- § \_\_\_\_\_
- § \_\_\_\_\_

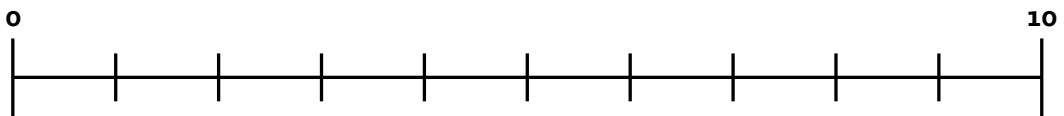
**Stap 2: In hoeverre leef je naar je waarden?**

In hoeverre is de waarde de afgelopen twee weken zichtbaar geworden?  
Dit kun je aangeven op een schaal van 0 (ik heb helemaal niet naar mijn waarde geleefd) tot en met 10 (ik heb volledig naar mijn waarde geleefd).

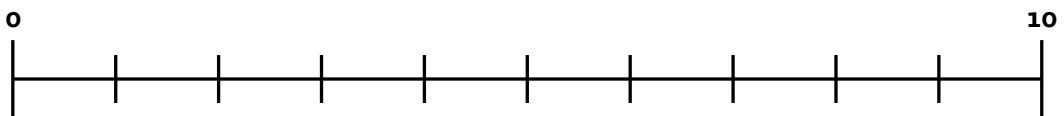
**Waarde 1** (vul hier de gekozen waarde in): \_\_\_\_\_



**Waarde 2** (vul hier de gekozen waarde in): \_\_\_\_\_

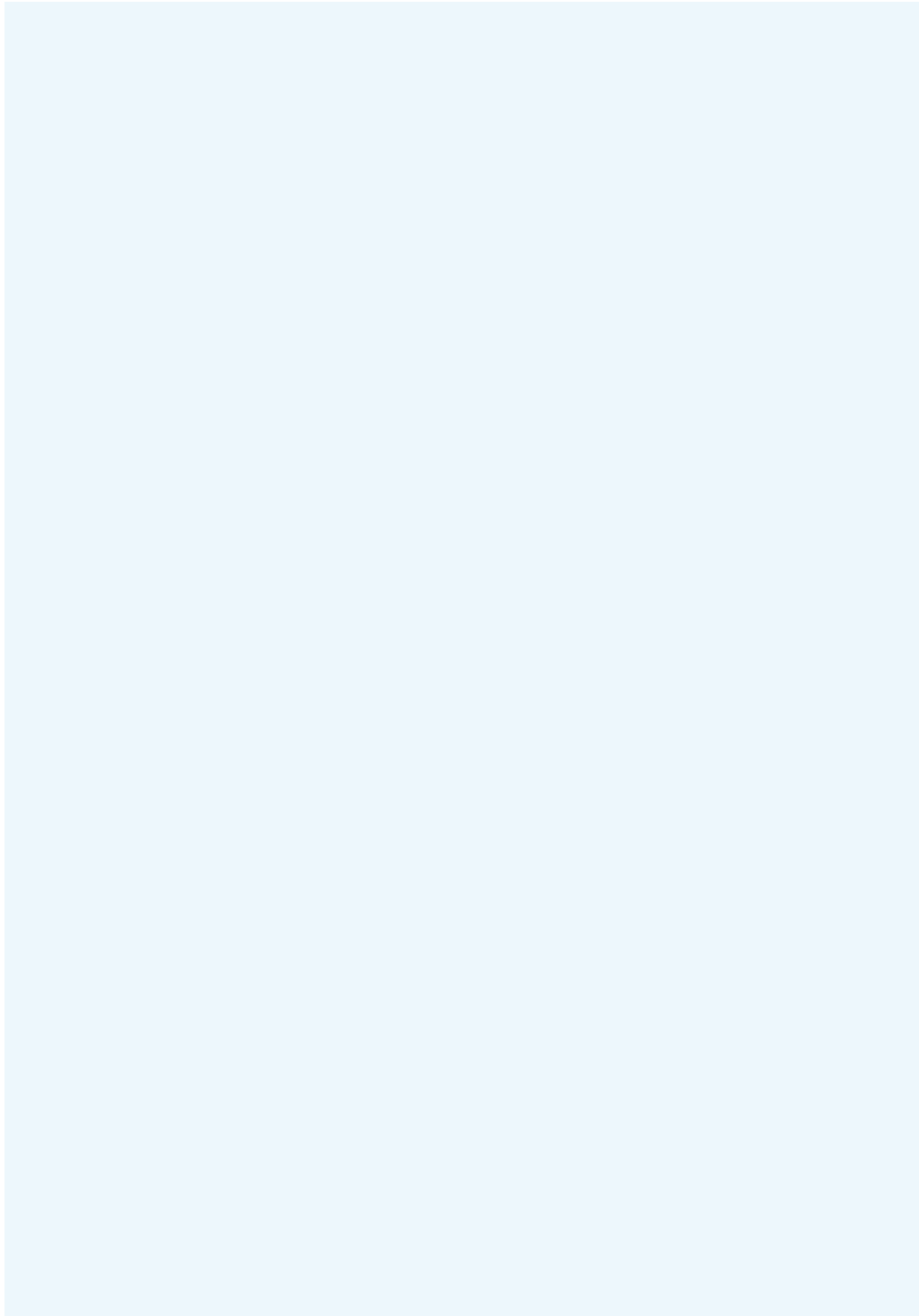


**Waarde 3** (vul hier de gekozen waarde in): \_\_\_\_\_



### **Stap 3: Conclusie**

Kijk nog eens naar je scores. Wat is je conclusie? Is er een waarde waar je naar je gevoel al voldoende naar leeft? Zijn er waarden waar je nog niet voldoende naar leeft? Je kunt je antwoorden hieronder noteren.





#### **Stap 4: Stapje dichterbij je waarden**

Zijn er ook waarden waar je nog niet voldoende naar leeft? Noteer hieronder de waarde(n) waar je de komende week meer aandacht aan wilt besteden.



### **Stap 5: Van waarde naar acties**

Probeer bij ieder doel op zijn minst één actie te beschrijven die je vandaag zou kunnen doen. Om je te helpen, geven we je eerst een voorbeeld.

#### **Waarde Eerlijkheid**

- Doel Eerlijk antwoord geven op vragen over hoe het met mij gaat.
- Actie 1 Zeggen hoe het is als mijn vrienden vragen hoe het met me gaat.
- Actie 2 Zeggen hoe het is als mijn partner mij vraagt hoe het met me gaat.
- Actie 3 Zeggen hoe het is als mijn baas mij vraagt hoe het met me gaat.

Vul onderstaande vakken in.

Waarde 1:

Doel \_\_\_\_\_

Actie 1 .....

Actie 2 .....

Actie 3 .....

Waarde 2:

Doel \_\_\_\_\_

Actie 1 .....

Actie 2 .....

Actie 3 .....

Waarde 3:

Doel \_\_\_\_\_

Actie 1 .....

Actie 2 .....

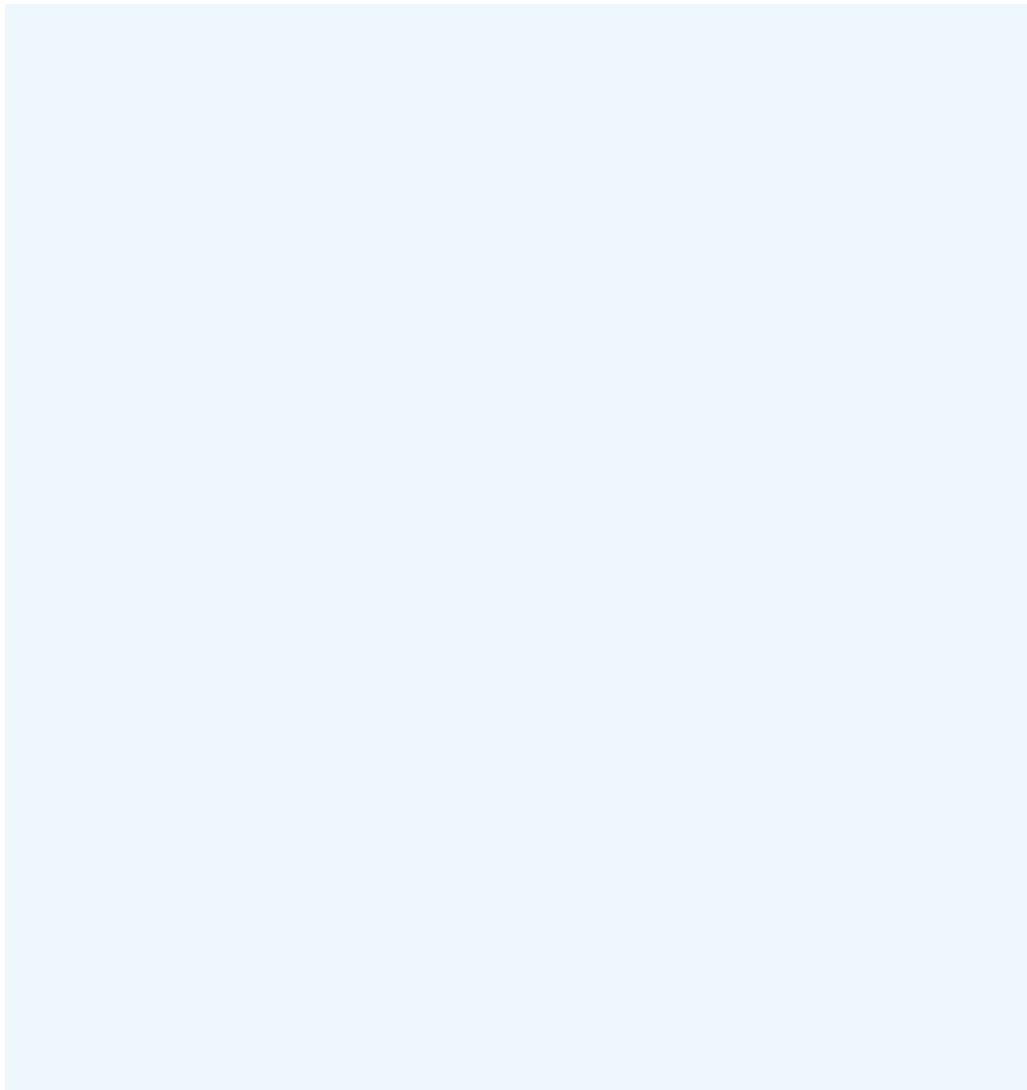
Actie 3 .....

## **Stap 6: Hindernissen herkennen**

Zijn er gedachten, gevoelens, aspecten van de situatie die je kunnen belemmeren om je voornemen uit te voeren? Hieronder vind je eerst een voorbeeld.

- Doel: Eerlijk antwoord geven op vragen over hoe het met mij gaat.
- Actie: Zeggen hoe het is als mijn partner mij vraagt hoe het met me gaat.
- Hindernis: Ik wil mijn partner niet lastigvallen met mijn angst en verdriet.

Schrijf hieronder je hindernissen op:



## Vervolg 'Waarden in je leven'

Ben je de afgelopen week meer naar je waarden gaan leven?

- Ja
- Nee
- N.v.t. (Ik heb de oefening niet ingevuld)

**Antwoord 'Ja.'** Goed zo! Fijn dat het je gelukt is om meer naar je eigen waarden te leven. Hoe voelde dit? Beschrijf hieronder kort je ervaringen.

**Antwoord 'Nee.'** Jammer dat het je nog niet gelukt is om meer naar je waarden te leven. Maar geef vooral niet op. Ga eens na bij jezelf waarom het nog niet lukte. Welke hindernissen hebben je belemmerd om je voornemens uit te voeren? Noteer hieronder je gedachten.

**Antwoord 'N.v.t.'** Als je de oefening nog niet hebt ingevuld, dan kun je dit natuurlijk op een later moment nog doen.

## Je relatie vieren

Misschien heb je de afgelopen tijd gemerkt hoeveel je om je partner geeft, hoe belangrijk jullie band is. We geven hier suggesties om dit nog meer op te merken en te vieren. Mogelijk brengt dit je op ideeën.

- § Het fotoalbum van de trouwerij of van een leuke vakantie doorbladeren
- § Je partner vertellen wat je zo leuk aan hem/haar vindt, complimenten maken
- § Een lieve e-mail of app naar hem/haar sturen
- § Knuffelen
- § Vrijen
- § Een boodschap op de spiegel schrijven
- § Zonder woorden naast elkaar zitten
- § Samen huilen
- § Samen lachen
- § Samen naar je (klein)kind(eren) kijken
- § Een liefdesbrief schrijven
- § Met z'n tweeën een dagje op pad gaan
- § In jullie lievelingsrestaurant gaan eten
- § Een voor jullie belangrijke plek bezoeken (bv. waar jullie elkaar voor het eerst hebben ontmoet)
- § Denk terug aan jullie eerste ontmoeting
- § Denk terug aan een leuke dag die jullie samen hebben beleefd. Wat maakte deze dag zo bijzonder?

- § \_\_\_\_\_
- § \_\_\_\_\_
- § \_\_\_\_\_
- § \_\_\_\_\_
- § \_\_\_\_\_
- § \_\_\_\_\_
- § \_\_\_\_\_
- § \_\_\_\_\_
- § \_\_\_\_\_
- § \_\_\_\_\_
- § \_\_\_\_\_
- § \_\_\_\_\_

## Drie goede dingen

Neem aan het einde van elke dag vijf minuten de tijd om stil te staan bij drie goede of positieve ervaringen.

<b>DAG</b>	<b>ERVARING 1</b>	<b>ERVARING 2</b>	<b>ERVARING 3</b>
Dag 1			
Dag 2			
Dag 3			
Dag 4			

<b>DAG</b>	<b>ERVARING 1</b>	<b>ERVARING 2</b>	<b>ERVARING 3</b>
Dag 5			
Dag 6			
Dag 7			



## Oefening dankbaarheid en omgaan met tegenslag

Stel jezelf de volgende vragen.

- § Kan ik – achteraf gezien – ook positieve gevolgen van de gebeurtenis waarnemen?
- § Heb ik dingen geleerd of ontdekt over het leven die ik anders misschien niet had geleerd?
- § Ben ik erdoor veranderd als mens? Wat is daarin een positieve verandering?
- § Kun je dankbaarheid ervaren voor die positieve gevolgen van die moeilijke gebeurtenis?

Je kunt hier je antwoorden op de vragen noteren.



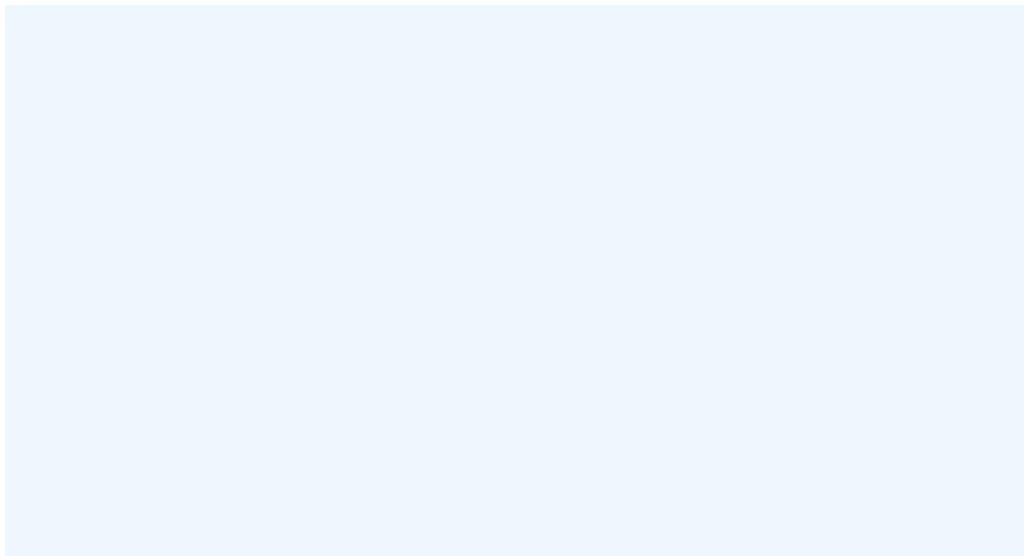
## Vervolg oefening 'Je relatie vieren'

In de vorige oefening ben je uitgenodigd je relatie te vieren. Je hebt hiervoor een of meerdere activiteiten gekozen, die je in de loop van de week wilde uitvoeren. Is het je gelukt om deze activiteit(en) uit te voeren? Zo ja, hoe voelde dat? Zo nee, waarom is het niet gelukt? Noteer hieronder je ervaringen.

## Oefening: Waar wil je het over hebben?

Waar hebben jullie het de afgelopen tijd over gehad? Stond bijvoorbeeld de ziekte van je partner op de voorgrond van jullie gesprekken? Of hebben jullie het meer over jullie kinderen of over jullie werk gehad? Of over de zorg in het ziekenhuis?


Noteer hieronder jullie meest besproken onderwerpen.



Zijn er dingen die jullie niet besproken hebben, maar waar je het wel graag over zou willen hebben met je partner?



Zijn er misschien redenen waarom jullie sommige onderwerpen nog niet besproken hebben? Ben je bijvoorbeeld bang of onzeker om het met je partner hierover te hebben? Of weet je misschien niet zo goed wat het goede moment is om het erover te hebben of hoe je moet beginnen? Noteer hieronder je gedachten.



Als je de oefening met je partner samen hebt gedaan, bespreek dan na wat jullie genoteerd hebben. Wist je dit van de ander? Is er nieuwe informatie? Wat betekent dit voor je, is het confronterend of geruststellend? Hoe is het om met elkaar over de communicatie te praten? Je kunt hieronder je conclusie opschrijven.



## Omgaan met ingrijpende gebeurtenissen

We raden je aan om rustig de tijd te nemen om onderstaande vragen te beantwoorden. Als je de oefening samen met je partner doet, is het belangrijk om eerst bij jezelf stil te staan en daarna pas met je partner te bespreken wat je bij jezelf hebt ontdekt.

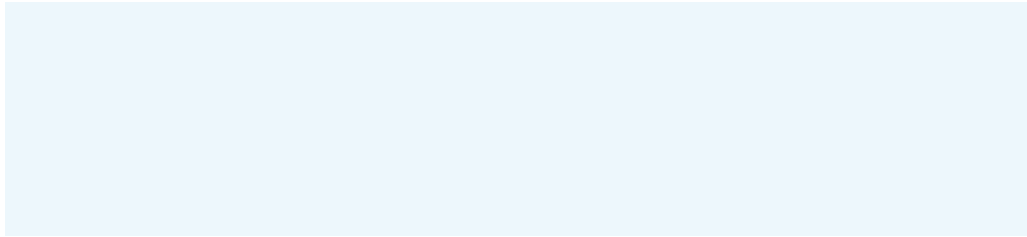
Hoe reageer jij als er iets is wat je raakt?

Hoe ga jij om met het feit dat je partner (of jijzelf) kanker heeft (hebt)?

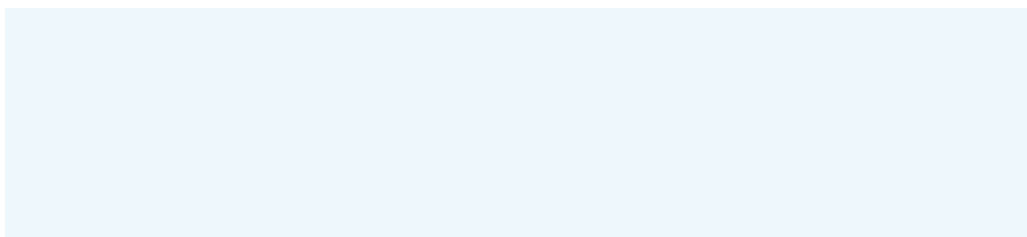
Laat je iets merken? Hoe?

Praat je met je partner over zijn/haar (of jouw eigen) ziekte?

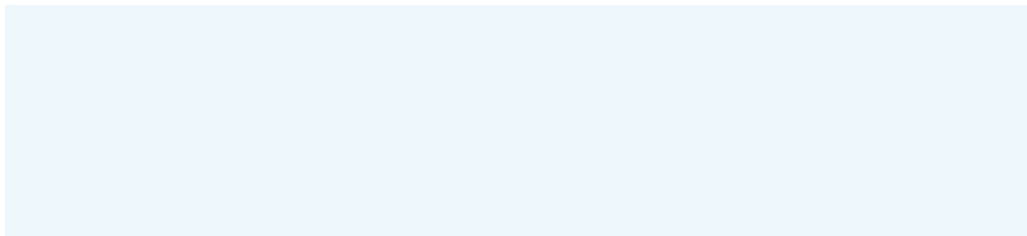
Laat je je gevoelens zien of deel je die mee?



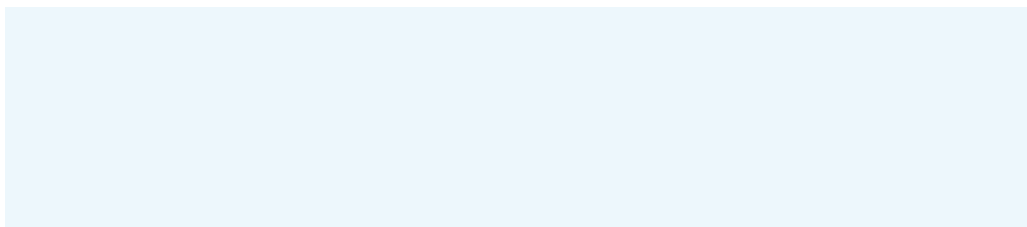
Wat vind je van jouw manier van reageren?




Helpt het bij het realiseren van de waarden die je in hoofdstuk 4 voor je relatie hebt gekozen?



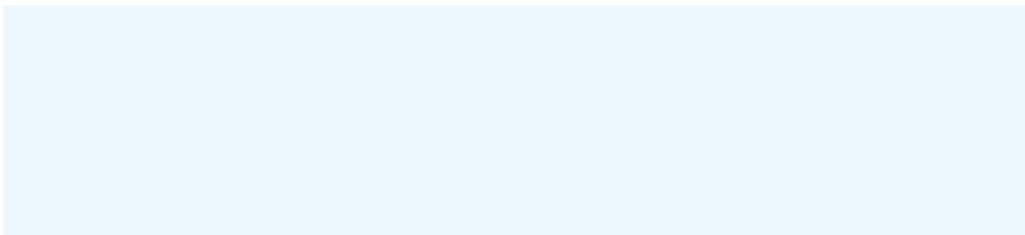
Wil je er iets aan veranderen?



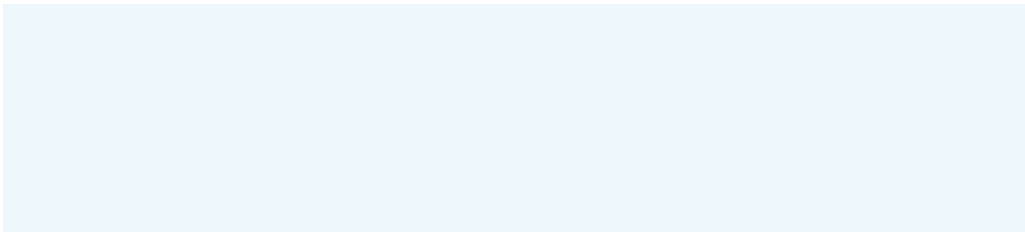
En hoe reageert je partner als iets hem/haar raakt of dwarszit?



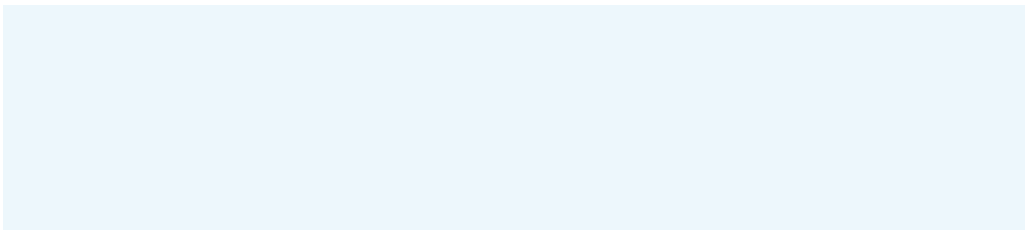
Merk jij of hem/haar iets dwarszit?



Wat roept dit bij jou op? Welke conclusies trek je, of wanneer je de oefening bespreekt met je partner: welke conclusies trekken jullie?



Zijn er dingen die je/jullie na deze oefening anders zouden willen doen of waar je/jullie rekening mee zouden willen houden in je/jullie gedrag of communicatie? Zo ja, wat zijn dat voor dingen?



## Communicatie is er altijd

Hieronder vind je een lijstje met dingen die niet helpen bij een effectieve communicatie. Herken je sommige van deze dingen in je eigen communicatie? Kruis deze dan aan (ook meerdere antwoorden mogelijk) of vul de lijst eventueel aan met andere manieren die de communicatie met je partner of andere mensen in je omgeving uit de hand laten lopen.\*

Niet-helpend bij communicatie:

- § Je luistert niet
- § Je kijkt de ander niet aan
- § Je onderbreekt de ander
- § Je beschuldigt de ander
- § Je haalt oude koeien uit de sloot
- § Je zegt vaak 'Ja, maar jij...'
- § Je zegt 'Jij moet...' en niet 'Ik wil graag dat je...'
- § Je spaart alle kritiek op en gooit het er in een keer uit
- § Je vertelt niet wat jij wilt, laat de ander raden
- § Je laat niet zien wat je voelt
- § Je toont geen begrip voor de ander
- § Je neemt de ander niet serieus
- § Je doet alsof er niets aan de hand is
- § Je wuift de zorgen van de ander gewoon weg
- § Je vult in wat je denkt dat de ander bedoelt zonder te controleren of dit klopt


- § \_\_\_\_\_
- § \_\_\_\_\_
- § \_\_\_\_\_
- § \_\_\_\_\_
- § \_\_\_\_\_
- § \_\_\_\_\_
- § \_\_\_\_\_
- § \_\_\_\_\_
- § \_\_\_\_\_
- § \_\_\_\_\_

\* Deze oefening is met toestemming van de auteurs overgenomen uit het boek *Leven met Pijn* (Veehof, Schreurs, Hulsbergen, & Bohlmeijer, 2010)




## Versterk je hoop

Stel je voor dat jij en je partner een jaar verder zijn. De klachten zijn bij je partner niet teruggekomen. Je partner voelt zich weer (redelijk) vitaal. Probeer je eens te verbeelden hoe je leven er dan uitziet. Hoe ziet je dag eruit? Wat doe je zoal? Je kunt je antwoorden hieronder noteren.




Hoe ga je om met de mensen in je omgeving? Zijn er bijvoorbeeld nieuwe vriendschappen ontstaan? Zijn oude vriendschappen of familiebanden sterker geworden? Noteer hieronder je ervaringen.



## Wijze raad

In de vorige oefening heb je geprobeerd een beeld te schetsen van hoe je leven één jaar na afronding van de behandeling eruit zou zien. Stel je nou eens voor dat je tien jaar ouder bent en ook de ziekte van je partner tien jaar geleden is. Je bent een stuk wijzer geworden in deze tijd. Je kijkt terug op deze periode in je leven – het oppakken van jullie leven na de succesvolle behandeling. Wat zou die oudere ‘zelf’ je aanraden om door de huidige fase van je leven te komen? Wat zou je voor ogen kunnen houden? Wat zou je kunnen bedenken?



Hierboven heb je ingevuld wat de oudere ‘zelf’ je zou aanraden om door de huidige fase van je leven te komen. Wat valt je op als je je gedachten en aanbevelingen terugleest? Krijg je een ander zicht op je persoonlijke situatie?



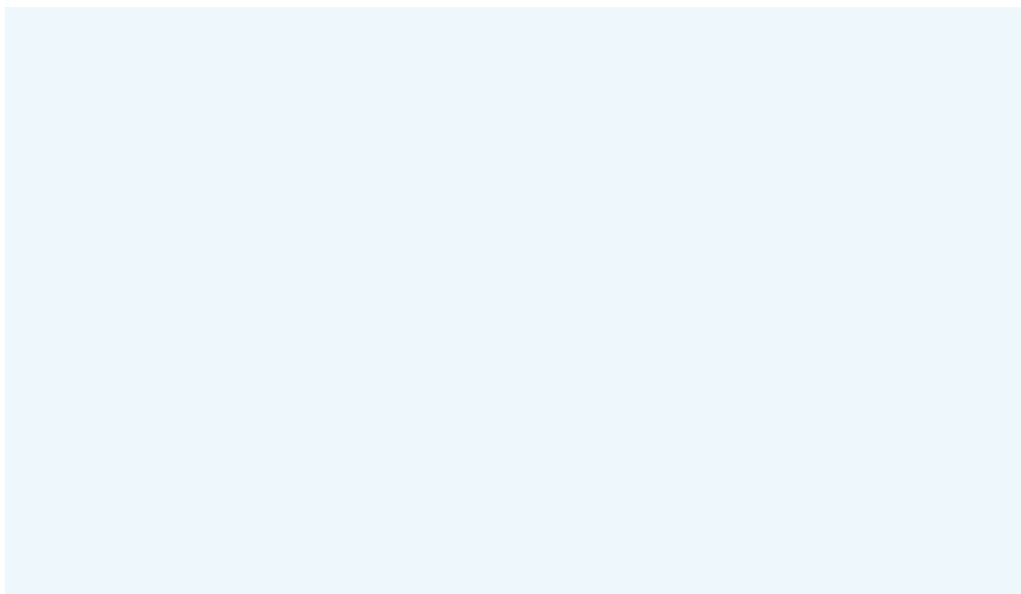
## Waar heb je nu vooral behoefte aan?

Welke behoeften springen er voor je uit? Kruis die dingen aan (in het onderstaande overzicht), waar jij op dit moment het meest behoefte aan hebt?


ZELFZORG EN ONTSPANNING	AUTONOMIE / INDIVIDUALITEIT	VERBONDENHEID - RELATIONEEL	VERBONDENHEID - SPIRITUEEL	COMPETENTIE
Eten, drinken	Eigenheid	Liefde, intimiteit, aanraking, seksualiteit	Inspiratie	Leven
Bescherming, beschutting	Ruimte voor eigen activiteiten	Acceptatie en respect	Vrede en harmonie	Groeien
Rust, ontspanning	Ruimte voor eigen mening	Vriendelijkheid	Zingeving	Vaardigheden toepassen
Plezier	Vrijheid	Verdraagzaamheid	Bezieling	Talenten tot uitdrukking brengen
Genieten	Onafhankelijkheid	Delen van ervaringen	Stilte, vertragen	Spel
Beweging	Alleen zijn	Samen zijn	Geloof	
Gezondheid	Zelfexpressie	Samen ondernemen	Beschouwen, reflectie, meditatie	
	Creativiteit	Eerlijkheid	Bewustzijn	
	Authenticiteit, jezelf zijn	Aandacht	Heelheid	
	Grenzen bewaken	Compassie	Natuur	
		Geborgenheid, bescherming		
		Erkend worden		
		Nabijheid		

\* Dit overzicht is met toestemming van de auteurs overgenomen uit het boek *Dit is jouw leven, ervaar de effecten van de positieve psychologie* (Bohlmeijer & Hulsbergen, 2013).

Je kunt dit eventueel ook met je partner bespreken. Waar heeft hij/zij behoefte aan?



Wat kun je (of wat kunnen jullie) de komende tijd doen om aan deze behoeften tegemoet te komen? Begin klein en formuleer een concrete actie. Noteer deze hieronder.



## Nieuwe herinneringen maken

Sommige partners van mensen met kanker hebben aangegeven dat het fijn is om mooie herinneringen te maken, waar de gezonde partner of eventueel de kinderen later nog met een goed gevoel op terug kunnen kijken en mee verder kunnen leven.

### Lijst van nieuwe mooie herinneringen

- § Ga een weekendje weg
- § Maak een langere reis
- § Nodig vrienden of familie uit
- § Maak een mooie wandeling
- § Ga uit eten
- § Ga samen dansen
- § Ga naar de bioscoop of maak ruimte voor een gezellige filmavond thuis
- § Bezoek een museum
- § Maak foto's van jullie tweeën (of eventueel met jullie kinderen of met de hele familie) of laat foto's door een professional maken
- § Schrijf brieven of korte berichtjes voor elkaar
- § Koop samen een sieraad (bv. een ring, armbandje of kettinkje) dat je kunt dragen als herinnering aan je partner
- § Schrijf samen een gedicht
- § Ga op bezoek bij vrienden, familieleden of buren
- § Organiseer een feestje
- § Verzamel alle muziek (maak bijvoorbeeld een afspeellijst) die jullie associëren met mooie relatieherinneringen of met bijzondere gezinsmomenten
- § ...

Noteer hieronder jouw (jullie) ideeën.



[www.lannoo.com](http://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.

Dit werkboekje hoort bij het boek *Houvast voor elkaar*: ISBN 9789401469524

Vormgeving: Studio Lannoo

Foto's: iStock

© Uitgeverij Lannoo nv en de afzonderlijke auteurs, 2020.

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.