kiki kemp

En wie ziet jou?



Een werkboekje voor naasten van mensen met niet aangeboren hersenletsel, long COVID of kanker.

kiki kemp

En wie ziet jou?

Een werkboekje voor naasten van mensen met niet aangeboren hersenletsel, long COVID of kanker.

Je vraagt hoe het met hem gaat. Of met haar. Je luistert naar de uitslagen, denkt mee over afspraken, houdt rekening met vermoeidheid, pijn of prikkels. Misschien zeg je vaak: “Het gaat wel.” En meestal gaat het gesprek daarna weer over degene die ziek is.

Maar als je ’s avonds eindelijk op de bank zit, merk je wat er óók is. Je mist hoe jullie samen waren, de vanzelfsprekendheid, de gesprekken zonder zorgen, het plannen zonder voorbehoud. Misschien mis je iemand die gewoon naast je staat, terwijl die persoon nog altijd naast je zit.

En dan komt soms meteen de volgende gedachte: mag ik dit eigenlijk wel voelen? De ander heeft het toch veel zwaarder?

Ja. Ook jouw leven is veranderd. Je kunt veel van iemand houden, trouw zijn en helpen, en tegelijk verdrietig, boos, moe of eenzaam zijn. Die gevoelens sluiten elkaar niet uit.

Dit werkboekje is een uitnodiging om even niet alleen naar de ander te kijken, maar ook naar jezelf. Je hoeft niets op te lossen. Je mag beginnen met opmerken wat er bij jou speelt.

Voor jezelf, in je eigen tempo. Sla gerust een oefening over als die vandaag te veel oproept.

1. Wat is er voor jou veranderd?

Bij niet aangeboren hersenletsel, long COVID of kanker kan het leven op verschillende manieren veranderen, soms plotseling, soms langzaam, soms wisselend van dag tot dag. Kruis alleen aan wat bij jou past.

☐ We kunnen minder spontaan samen iets ondernemen.

☐ Ik mis gesprekken of het contact zoals dat vroeger was.

☐ De taken en verantwoordelijkheden zijn anders verdeeld.

☐ Ik voel me vaker partner én verzorger tegelijk.

☐ Ik mis lichamelijke nabijheid of intimiteit.

☐ Onze toekomst voelt minder zeker.

☐ Ik heb minder tijd of ruimte voor mezelf.

☐ Ik maak me zorgen, ook als ik dat niet laat zien.

☐ Anderen vragen vooral hoe het met mijn naaste gaat.

☐ Ik voel me soms schuldig als ik iets voor mezelf wil.

☐ Ik mis wie ik zelf was voordat alles veranderde.

Wat ontbreekt in deze lijst?

_____

Welk verlies raakt je het meest, juist omdat bijna niemand het ziet?

_____

2. Jullie samen: toen, nu en wat blijft

Deze beeldende oefening vraagt geen tekentalent. Schrijf, teken of gebruik symbolen in de drie vakken. Je hoeft niets moois te maken.

TOEN — Wat typeerde jullie leven of relatie vóór de ziekte of het letsel? Welke kleine gewoontes waren vanzelfsprekend?

NU — Wat is anders? Wat kost moeite? Wat mis je, en waar ben je misschien boos of verdrietig over?

WAT BLIJFT OF GROEIT — Wat is nog herkenbaar? Waar vinden jullie contact? Is er iets nieuws ontstaan dat waarde heeft, zonder het verlies mooier te hoeven maken?

Kijk naar de drie vakken. Welk vak vraagt vandaag jouw aandacht?

3. En hoe gaat het eigenlijk met jou?

Wie veel zorgt, kan ongemerkt steeds minder ruimte innemen. Soms is dat tijdelijk nodig. Maar ook jouw grenzen, behoeften en verdriet verdienen aandacht.

Maak de zinnen af. Je hoeft ze met niemand te delen.

Wat ik vaak inslik, is…

_____

Wat ik graag zou willen dat iemand aan mij vraagt, is…

_____

Wat ik mis in onze relatie, is…

_____

Wat mij een beetje lucht geeft, is…

_____

Een kleine stap voor deze week

Kies iets haalbaars: iemand bellen, een halfuur voor jezelf, een taak delen, of eerlijk zeggen dat het zwaar is. Niet als extra opdracht die je moet halen, maar als mogelijkheid om ook voor jezelf te zorgen.

Mijn kleine stap:

_____

4. Je hoeft niet te kiezen tussen liefde en verlies

Misschien zijn er dagen waarop je verdriet voelt om wat er veranderd is, en andere dagen waarop je vooral bezig bent met werken, regelen, lachen of gewoon leven. Dat heen en weer bewegen is herkenbaar bij rouw. Je hoeft niet voortdurend met het verlies bezig te zijn om het serieus te nemen.

Levend verlies heeft bovendien niet altijd een duidelijk eindpunt. Nieuwe beperkingen, behandelingen of veranderingen kunnen het gemis opnieuw voelbaar maken. Dat zegt niets over hoeveel je van de ander houdt of hoe goed je ermee omgaat.

Wat kun je tegen jezelf zeggen op een moeilijke dag?

Bijvoorbeeld: “Ik mag van jou houden en dit toch moeilijk vinden.” Of kies woorden die beter bij je passen.

_____

_____

Misschien wil je hierover praten

Soms is het prettig als iemand niet alleen vraagt hoe het met je naaste gaat, maar ook ruimte maakt voor jouw verhaal. In mijn begeleiding bij rouw en levend verlies werken we met gesprekken en, als dat past, met beeldende oefeningen. Zo kunnen ook ervaringen waar weinig woorden voor zijn aandacht krijgen.

Je bent welkom voor een gratis kennismakingsgesprek.

Kiki Kemp | Begeleiding bij rouw, verlies en levend verlies

www.kikikemp.nl | kiki@kikikemp.nl | 06 5138 6576

Dit werkboekje biedt reflectie en is geen vervanging voor medische of psychologische zorg.