



TOP 10

voor partners/naasten

Hoe dichterbij mensen staan, hoe groter de gevolgen van fibromyalgie ook voor hen zullen zijn.

Deze tips kunnen helpen om een balans te vinden in het ondersteunen van je partner/naaste zonder jezelf te vergeten.



11 TOON BEGRIP EN INFORMEER JEZELF

Probeer de aandoening van je partner of naaste te begrijpen door vragen te stellen en informatie te verzamelen over de ziekte en de impact ervan op hun leven.

21 ERKEN DAT HET NIET ZICHTBAAR IS

Realiseer je dat fibromyalgie niet zichtbaar is, maar dat het wel degelijk (grote) invloed heeft op het dagelijks leven van je naaste. Er zijn 'goede' en 'slechte' dagen.

31 BLIJF HET BESTE IN DE ANDER ZIEN

..zelfs als hun reactie niet altijd positief is. Je hoeft niet alles op te lossen – soms is actief luisteren en er gewoon 'zijn' al genoeg. Wees eerlijk als je niet weet wat je moet zeggen of doen, want dat is altijd beter dan de gevoelens van de ander negeren.

41 KEN JE EIGEN GRENZEN

Wees je bewust van je eigen grenzen en aarzel niet om hulp te vragen wanneer het te zwaar wordt. Overbelasting kan voorkomen worden

51 WEES MEELEVEND, MAAR VERMIJD MEDELIJDEN

Luister naar de gevoelens van je naaste en erken deze, maar zorg ervoor dat je niet in medelijden vervalt.

61 RESPECTEER ZELFSTANDIGHEID

Geef je naaste de ruimte om zijn of haar eigen behoeften en grenzen aan te geven. Vul niet in wat ze wel of niet kunnen, maar laat hen zelf beslissen.

71 BLIJF POSITIEF EN ONDERSTEUN JE PARTNER

Probeer positief te blijven. Geniet van de kleine dingen en blijf je naaste complimenteren en aanmoedigen.

81 NEEM TIJD VOOR JEZELF

Zorg ervoor dat je ook tijd voor jezelf neemt om te ontspannen en op te laden. Dit is essentieel om op de lange termijn effectief te kunnen blijven als mantelzorger.

91 BLIJF IN GESPREK

Communiceer openlijk over de impact van de ziekte op jullie relatie en levens. Bespreek zowel de uitdagingen als de positieve aspecten om een open en eerlijke dialoog te behouden.

101 ZOEK CONTACT MET ANDEREN

Door contact te leggen met anderen die in dezelfde situatie zitten kun je ervaringen uitwisselen en herkenning vinden. Dit kan ook helpen bij het vinden van praktische tips en emotionele steun.