

Diagnose en herstel

Na de diagnose trad langzaam maar zeker het herstel in. Ik zag een stijgende lijn. Het aangeven mijn grenzen en 'nee' leren zeggen gaf soms complicaties (wat vertel je wel en wat niet?), maar ook waardering. Het belangrijkste onderdeel was in eerste instantie: puinruimen.

- Hoe instrueer je je omgeving?
- Hoe selectief deel jij je gebruiksaanwijzing?
- Hoe trek je jezelf omhoog?
- Hoe vervul je je thuisbegeleiding?

Wat mij is bijgebleven is dat je een keuze kunt maken. Je kind voelt het toch; mensen om je heen voelen dat je spanning hebt, ook al trek je je terug. Het is jouw keuze of je er met je kind (op zijn niveau) over praat of niet. Blijf je hangen in je emotie/depressie of maak je de keuze om af en toe tijd te maken om iets leuks te gaan doen met je kind? De verantwoording ligt bij jou als ouder. Het kan veel impact hebben op een kind als de ouder ziek is; hoe leer je als kind je grenzen aangeven? Hoe leer je als kind afstand te nemen van de zieke ouder?

Bij sollicitaties kun je je afvragen wat je wel en niet moet melden. Welke handvatten heeft het je opgeleverd, het ziek/burn-out zijn? In ieder geval dat je beter je grenzen aan moet geven. R.E.T. kan een hulpmiddel zijn: laat je emoties er zijn, maar probeer het ook in het juiste perspectief te zien: rationeel denken.

Maak ruimte voor het puinruimen!