

10 tips om je partner zo goed mogelijk te ondersteunen.

Omdat het automatische gedrag is uitgeschakeld kosten onderstaande handelingen je partner al veel energie (hier denk je zo snel niet aan, omdat het 'normaal' is):



- hoe hij/zij uit bed moet komen?
- hoe hij/zij van de stoel af moet komen?
- waarheen te gaan?
- welke kleding aan te trekken?
- welke kleding past bij elkaar?
- wanneer hij/zij tanden moet gaan poetsen?

Als je hem of haar iets vraagt, wordt dit niet onthouden. Iemand met een burn-out zit diep in haar/zijn eigen ellende, weet niet hoe hij/zij in die ellende terecht is gekomen en heeft geen idee hoe er weer uit te komen. Als je een simpele vraag stelt, kan je partner in een huilbui uitbarsten of erg boos worden.

1. Leg gemakkelijke kleding klaar die hij/zij aan moet trekken.

- ondergoed
- broek
- trui
- sokken

2. Water.

- Elke dag douchen, mocht je het niet elke dag doen. Niet alleen om dat het erg ontspannen werkt, maar ook omdat de huid het grootste orgaan is wat de mens heeft. De huid neemt water op.
- Meer water drinken. Water reinigt het lichaam, het helpt om de doorstroming van energie op gang te houden en afvalstoffen te verwijderen uit het lichaam. Afvalstoffen hopen zich op; daardoor krijg je klachten die zich uiten in o.a. vermoeidheid, hoofdpijn, spierpijn enz. De energie stroomt niet meer door het lichaam. We bestaan voor 70-80% uit water. Net als olie voor een auto, heeft het lichaam water nodig (zonder smaakje). Wanneer je meer water drinkt ga je vaker naar het toilet. Beweging -hoe minimaal ook- is een begin, beweging zet het lichaam in gang om uit de vastgelopen situatie te komen.

3. Ontbijt klaar maken en opruimen.

- smeer het brood + snijdt het in hapklare stukjes (of maak een smoothie)
- zet thee/koffie en zet het bij hem/haar neer
- spreek niet teveel, verwacht niet een antwoord.

4. Leg een tijdschrift neer met mooie plaatjes (een boek is teveel leeswerk).

- of een boek met korte verhaaltjes/stukjes
- iets wat haar/zijn interesse heeft en waar hij/zij al een tijdje al niets mee gedaan heeft
- leg de afstandsbediening vlakbij

5. Moet je zelf naar je werk en blijft je partner alleen thuis?

- zorg ervoor dat er een glas en een fles met water klaar staat (ook al is het gemakkelijk uit de kraan te halen, je partner denkt er niet aan)
- zorg ervoor dat je partner alleen het knopje van de koffie in hoeft te drukken (of bewaar de koffie in een thermoskan)
- zorg ervoor dat de waterkan gevuld is voor thee (of dat er thee in een thermoskan klaarstaat).
- zorg ervoor dat er een bord met eten zo in de magnetron kan.
- zorg ervoor dat er eventueel een kop soep klaarstaat, of dat een beker met cup a soup op het

aanrecht klaarstaat, zodat er alleen maar water opgeschonken hoeft te worden.

6. Boodschappen.

- Kies iets eenvoudigs, je hebt het al druk genoeg.
- Vraag iemand om te koken of om de boodschappen te doen.
- Zorg voor vers fruit, al moet je dat klaarmaken, zodat het alleen gegeten hoeft te worden (of maak een smoothie; doe er wat spinazie door voor een hoger ijzergehalte).
- Zorg voor extra vitamine C (natuurlijke basis = 1000 mg 2x per dag). Zelf heb ik goede ervaring met Essential Organics, daarnaast zou ik er ook de multivitaminen bij doen. Voor de mannen Men-Plex en voor de vrouwen Fem-plex.

7. Kinderen.

- Dit is afhankelijk van de leeftijd van de kinderen, maar vergeet niet dat ze er zijn en dat zij ook in een complete nieuwe situatie zitten. Het is van cruciaal belang om begrip en aandacht voor ze te hebben.
- Neem elke dag 15 minuten de tijd om echt in contact te komen met je kind. Ga een eindje wandelen; ze praten liever terwijl ze iets doen dan zo aan tafel te moeten zitten en te praten. Doe iets alleen met hen. Doe iets met ieder kind apart.
- Wat moet je zeggen? Laat ze vertellen over hun dag, maar laat ze ook vertellen wat ze er van vinden dat hun vader/moeder in een burn-out zit. Vraag ook naar wat ze voelen, dit is heel belangrijk. Je wilt weten wat ze voelen; geef geen oordeel, het is hun gevoel. Het vertellen is al heel wat waard. Vraag ook wat zij kunnen doen om dat gevoel te veranderen.

8. Huishoudelijke taken.

- Verschoon vaker het bed (om de 2 of 3 dagen). Slapen tussen schone frisse lakens helpt. Mensen met een burn-out zijn zeer gevoelig voor stemmingen, zo ook voor hun eigen stemming. Je kunt het zo bekijken: je hebt een bepaalde energie om je heen, die blijft in je kleding zitten en ook tussen je lakens. Het geeft het 'vertrouwde gevoel', maar het 'vertrouwde gevoel' is niet zo'n goed gevoel bij een burn-out. Het gevoel moet veranderd worden, vandaar dat het aan te raden is om vaker schone lakens te hebben. Het frisse gevoel zorgt er dan voor dat het goede 'vertrouwde' gevoel weer terugkomt.
- Kleding: het zit zo gemakkelijk, lekker vertrouwd. Ook hierbij voelt het 'vertrouwde' gevoel niet zo goed. Geur en frisheid, zodat het nieuwe frisse gevoel het 'vertrouwde' gevoel weer terugbrengt.
- De wind er door, ramen tegen elkaar openen, al is het maar even. Het is goed om de lucht te zuiveren.

9. Aandacht.

- Kleine attenties kunnen heel waardevol zijn.
- Ga elke dag een stukje samen lopen, tijdens het lopen praat je makkelijker.
- Ik heb kaartjes gemaakt die je zo kunt uitprinten en op verschillende plekken in het huis kunt neerleggen of elke dag bij de koffie aan je partner kunt geven. Om even te herinneren dat het ok is om ziek te zijn. Het is heel belangrijk om te accepteren dat hij/zij in deze situatie zit.

10. De werkgever werkt mee.

- De werkgever is op de hoogte. Je partner wacht op de actie van de werkgever om hem of haar met de hulpverlener/coach in contact te brengen.
- Je moet je partner helpen om de stappen te zetten. Wachten op de werkgever, totdat hij met een actieplan komt, is geen goed idee.
- De werkgever verwacht van je partner dat hij/zij actie onderneemt. Je partner moet een besluit nemen om hulp te accepteren. Maar aangezien hij/zij juist in deze positie niet de juiste beslissingen kan nemen omdat hij/zij klem zit, zal jij de begeleiding moeten doen. Het is belangrijk om een coach te vinden om je partner te begeleiden. Jij kent je partner het beste, overleg en maak een afspraak. Je partner zal de stap niet zetten en zal blijven wachten tot iemand de leiding neemt.

Ik hoop dat je veel aan deze lijst hebt en ik wens je veel sterkte.

Heb je hulp nodig? Bel dan met Margje van CanDoCoaching of mail naar info@candocoaching.nl.

Dag lieverd,
Ik denk aan je.

Ik hou van je

Dag schat,
Ik zie je snel weer.

Ik hou van je

Bedankt dat jij er bent.

Ik hou van je

Je zoon is zo trots op je.

Ik hou van je

Je dochter **vindt** je 'te gek'.

Ik hou van je

Morgen is er weer een dag.

Ik hou van je

Neem de tijd, het is ok.

Ik hou van je

Heb je **lekker** geslapen?

Ik hou van je

Sluit je ogen, ik geef je even een knuffel.

Ik hou van je

Je hoeft niets, alles mag.

Ik hou van je

Dag lieverd,
Je hebt het gevonden!
Geniet ervan.

Ik hou van je

Dag schat,
Speciaal voor jou.

Ik hou van je

Bedankt.

Ik hou van je

Je zoon is zo zorgzaam.

Ik hou van je

Je dochter is een grote
hulp.

Ik hou van je

Zorgen zijn voor morgen,
vandaag is geregeld.

Ik hou van je

Ik neem iets lekkers voor
je mee.

Ik hou van je

Een bloemetje voor jou.

Ik hou van je

Sluit je ogen,
ik ga je even plagen.

Ik hou van je

Alles komt goed,
geen zorgen.

Ik hou van je

Zelf invullen, dit kun je: typen en uitprinten of

uitprinten en opschrijven.

Ik hou van je

Ik hou van je

Ik hou van je

Ik hou van je

_____ Ik hou van je _____

_____ Ik hou van je _____

_____ Ik hou van je _____

_____ Ik hou van je _____

_____ Ik hou van je _____

_____ Ik hou van je _____