Emotie en stemming

Ziekte, een ziekenhuisopname of een medische behandeling kan veel losmaken. Niet alleen lichamelijk gebeurt er veel, ook emotioneel kan het een intensieve periode zijn.

Onzekerheid, spanning, pijn of een veranderde toekomstverwachting kunnen gevoelens oproepen van angst, verdriet, boosheid, schuldgevoel, schaamte of machteloosheid. Deze emoties zijn een natuurlijke reactie op wat u meemaakt. Ze horen bij het proces van omgaan met ziekte en herstel.

Emoties zijn innerlijke reacties op gebeurtenissen, gedachten of lichamelijke veranderingen. Ze bestaan uit 3 onderdelen:

- Lichamelijke reacties – je merkt dat je hart sneller klopt, je ademhaling verandert, of je spieren zich aanspannen.
- Gedachten en betekenissen – je geeft een interpretatie aan wat er gebeurt (“Ik ben bang dat het misgaat”, “Ik voel me machteloos”).
- Gedrag of uitdrukking – je huilt, trekt je terug, zoekt steun of probeert juist afleiding te vinden.

Iedereen reageert anders op ziekte. Sommige mensen blijven opvallend rustig en nuchter, terwijl anderen zich juist overspoeld voelen door emoties. Je kunt merken dat je sneller geprikkeld bent, minder zin hebt in dingen, of moeite hebt om je te concentreren. Soms voel je je leeg of somber, of ervaar je juist veel spanning. Deze gevoelens kunnen per dag of zelfs per uur wisselen. Ook na ontslag uit het ziekenhuis kunnen emoties blijven doorspelen; het kost tijd om alles wat je hebt meegemaakt een plek te geven.

Iedere emotie heeft een functie. Angst waarschuwt je, boosheid helpt grenzen te bewaken, verdriet geeft ruimte om verlies te verwerken en blijdschap laat zien wat waardevol voor je is. Ze helpen je te begrijpen wat je nodig hebt. Emoties aangaan kan tegelijkertijd ook zwaar aanvoelen doordat ze veel energie kosten. Door stil te staan bij wat je voelt en erover te praten, ontstaat er vaak meer rust en overzicht. Dat kan bijdragen aan je herstel.

Tips en meer informatie:

- Emoties herkennen en begrijpen: Emoties herkennen en begrijpen. Ontdek de 8 basisemoties. - Susan Vroemen (https://www.susanvroemen.nl/emoties-herkennen-en-begrijpen/#:~:text=Er%20zijn%208%20basisemoties:%20Angst%2C%20boosheid%2C%20blijdschap%2C,reageren%2C%20gebruik%20je%20ze%20als%20innerlijk%20kompas.)
- Gevoelens en emotie: Gevoelens en emoties: richtingaanwijzer in jouw leven (https://www.desteven.nl/persoonlijke-ontwikkeling/persoonlijk-ontwikkeltraject/voelen-gevoelens/gevoelens-emoties)

Code MAW-016

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis