Omgaan met verandering, rol en identiteit

Verlies van gezondheid kan veel meer raken dan alleen het lichaam. Het kan ook invloed hebben op wie u bent, wat u doet, en hoe u uzelf ziet.

Dingen die voorheen vanzelfsprekend waren — uw werk, hobby's, zorg voor anderen of zelfstandigheid — kunnen veranderen of (tijdelijk) wegvallen. Dat kan voelen alsof u een stukje van uzelf kwijtraakt.

Het is heel normaal als dit verwarrend of pijnlijk is. Uw rol in het gezin, op het werk of binnen uw vriendenkring kan veranderen. Misschien bent u nu degene die hulp ontvangt in plaats van geeft, of kunt u niet meer alles doen zoals vroeger. Het vraagt aanpassing - en tijd - om een nieuwe balans te vinden.

Omgaan met deze veranderingen betekent vaak opnieuw ontdekken wat voor u belangrijk is. U kunt leren om op een andere manier betekenis te geven aan uw dagen, aan relaties, en aan uzelf. Soms helpt het om te praten over wat u mist, maar ook om stil te staan bij wat nog wél lukt en waar u kracht uit haalt.

Tips hoe hier mee om te gaan

Erken het verlies: Een ingrijpend verlies kan je identiteit aantasten en is een natuurlijk rouwproces, ook wel het 'rouwen om wie je was' genoemd.

Schrijf op: Neem de tijd om na te denken over wat u gelukkig maakt, wat uw sterke punten zijn, en wat u altijd belangrijk heeft gevonden.

Geef ruimte aan emoties: Laat gevoelens van verdriet, boosheid of verwarring er zijn. Het onderdrukken ervan kan het rouwproces belemmeren.

Normaliseer het proces: Besef dat identiteitsverlies een normale reactie is op grote levensveranderingen en niet lineair verloopt.

Zoeken naar nieuwe betekenis

Ontdek nieuwe activiteiten: Vervang activiteiten die niet meer mogelijk zijn door nieuwe interesses zoals lezen, films kijken of knutselen.

Ontdek je nieuwe rol: Overweeg hoe u uw ervaringen kunt gebruiken om anderen met vergelijkbare uitdagingen te ondersteunen, wat vaak een bevredigend gevoel kan geven.

Focus op wat nog kan: Versterk de positieve aspecten van uw leven die nog steeds mogelijk zijn en probeer de vruchten te plukken van de dingen die nog wel lukken.

Experimenteer: Probeer nieuwe dingen uit om te ontdekken wat goed voelt in uw nieuwe situatie. Sta ook open voor 'falen' als onderdeel van het proces.

Praten

Praat met naasten of overweeg professionele begeleiding als het verliesgevoel aanhoudt of uw dagelijkse functioneren belemmert.

Binnen ons ziekenhuis kunt u hiervoor terecht bij een medisch maatschappelijk werker, een geestelijk verzorger of medisch psycholoog

Buiten het ziekenhuis kunt u hiervoor denken aan een praktijkondersteuner GGZ van de huisarts, een psycholoog of een maatschappelijk werker van een welzijnsorganisaties in uw gemeente.

In ’s-Hertogenbosch is dit Farent - Sociaal werk (https://www.farent.nl/)

U kunt ook bellen of chatten met de hulplijn van MIND: Wij zijn MIND - alles over je mentale gezondheid (https://wijzijnmind.nl/?utm_source=chatgpt.com)

Code MAW-010

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis