

Hoe ziet acceptatie eruit?

De 4 fases van het acceptatieproces:

Ontkenning: een eerste reactie is vaak dat iemand reageert met ongeloof op een slecht nieuws bericht over zijn of haar gezondheid. Vaak denkt u dat het toch allemaal wel meevalt en gaat u door alsof er niets aan de hand is. U bent geneigd om u groot te houden naar de buitenwereld toe en wilt het eigenlijk nog niet onder ogen zien.

Verzet: wanneer u het niet meer kunt ontkennen, ontstaan vaak gevoelens van boosheid. U kunt boos worden op de diagnose, maar vooral ook als u tegen beperkingen aanloopt (benauwdheid, vermoeidheid). Ook kunt u boos of prikkelbaar reageren naar uw naasten toe of bijvoorbeeld de huisarts of longarts.

Emoties toelaten: u realiseert zich dat er wel degelijk iets aan de hand is en dat de gevolgen blijvend zijn. U beseft dat u niet meer alles kunt doen zoals u dat zelf wilt. U kunt uw rol als partner, ouder, grootouder, werknemer enz. niet meer zo invullen als voorheen of u voelt dat u een last bent voor uw naasten. U kunt zich ook zorgen maken over de toekomst. Dit alles roept vaak verdriet of angst op.

Acceptatie: dit is de fase van berusting. U vindt een nieuwe/gezonde manier om met uw chronische ziekte om te gaan. U zorgt voor een goede balans in belasting-belastbaarheid, u heeft veel minder last van gevoelens van boosheid en/of verdriet, u kijkt vooruit en naar mogelijkheden en streeft naar een goede kwaliteit van leven.

Deze fases van het acceptatieproces zijn niet in steen gebeiteld, ze komen en gaan afhankelijk van de situatie waarin u zich bevindt. In dit proces kunt u dus voor nieuwe uitdagingen komen te staan, bijvoorbeeld wanneer u te horen krijgt dat uw gezondheid achteruit is gegaan of dat u het advies krijgt om hulpmiddelen (bijvoorbeeld rollator) te gaan gebruiken.