

Onbegrip

Reuma is vaak onzichtbaar. Jouw pijn of vermoeidheid kan een ander niet zien. Ook de grilligheid van je klachten, waardoor je de ene dag of periode veel meer kan dan de andere, is voor anderen vaak niet te begrijpen. Mensen die reuma niet kennen weten vaak te weinig om jou te begrijpen. Lees hier wat kan helpen om meer begrip te krijgen en hoe je zelf met onbegrip kan omgaan.

'Ik werd uitgelachen door een collega toen ik vertelde dat ik niet kon overwerken, vanwege mijn vermoeidheid'

Een gebrek aan kennis

Mensen in je omgeving hebben misschien weinig kennis van reuma. Hierdoor is het moeilijk om jouw klachten, zoals vermoeidheid, te begrijpen. Veel mensen denken dat vermoeidheid wel op te lossen is met een nacht goed slapen. Terwijl dat niet zo is. Vermoeidheid bij reuma zie je vaak niet en heeft een andere oorzaak dan te kort slapen.

Verwarring

Ook is iedereen met reuma weer anders. De klachten en hoe je daarmee omgaat verschillen per persoon. Dat kan weleens tot verwarring leiden.

Reuma bespreekbaar maken helpt

Het helpt je als de mensen in je omgeving je klachten begrijpen en daardoor rekening met je houden. Geef informatie over jouw reuma. Vertel wat jij nodig hebt en wat jouw klachten zijn. Dat helpt jou en de mensen om je heen.

Met een beetje geduld snappen veel mensen na jouw uitleg wat er aan de hand is en hoe ze rekening met je kunnen houden.

'Het is zo fijn dat ik aan een half woord genoeg heb met mijn vriendin. Ze ziet het gelijk aan me als ik een goede of juist een slechte dag heb'

Hoe maak je reuma bespreekbaar? Lees onze tips:

Wat kan je vertellen?

Geef de ander informatie over jouw aandoening. En vertel welke klachten je hebt en wat voor gevolgen dat heeft voor je dagelijkse leven.

Neem de tijd om het uit te leggen

Reuma begrijpen is lastig als je het zelf niet hebt of als je het niet kent. Bovendien is reuma aan de buitenkant vaak niet zichtbaar. Gun de ander dus de tijd door het uit te leggen. En daarna misschien nog eens uit te leggen. Want de ander moet ook wennen aan jouw reuma.

Probeer je niet te ergeren als je het een paar maal uit moet leggen. Het is vaak geen onwil, het is voor mensen die er niet mee te maken hebben gewoon moeilijk te begrijpen.

Als je het een paar keer moet herhalen, probeer het dan eens op een andere manier duidelijk te maken. Schrijf bijvoorbeeld eens een brief of laat een filmpje zien dat op internet te vinden is.

Vertel waarmee jij bent geholpen

Vertel waar de mensen in jouw omgeving je het beste mee helpen. Wat zijn je grenzen en wat zijn je wensen? Hoe duidelijker jij hierover bent, hoe makkelijker het voor andere mensen is om je te helpen waar het nodig is. Om het voor jezelf duidelijk te krijgen wat je nodig hebt kun je nadenken over:

- **Je grenzen:**
Welke activiteiten kosten je teveel energie of zijn te zwaar door vermoeidheid of pijn?
- **Je wensen:**

Welke activiteiten geven jou plezier en lukken jou wel, en op welke manier?

- **Hoe kan je omgeving rekening met je houden?**

Wat de ander je kan bieden kan van alles zijn: een helpende hand bij huishoudelijk werk of af en toe een luisterend oor. Het kan een aanpassing op je werk zijn of de mogelijkheid om soms thuis te werken. Het kan ook betekenen dat vriendinnen of vrienden je afleiding geven door samen leuke dingen te doen.

Jouw behoefte is belangrijk: dus geef het aan! Liefst zo concreet mogelijk.

Laat het rusten

Onbegrip kan frustrerend zijn. Als je blijft proberen begrip te krijgen van iemand die geen begrip heeft, kost dit je extra energie. Het kan dus voor jou het beste uitpakken als je het, na een paar keer bespreekbaar maken, laat rusten. Er zijn helaas mensen die het niet willen of niet kunnen begrijpen.

Neem onbegrip niet persoonlijk

Onbegrip is meestal niet op jouw persoon gericht. Mensen die het niet begrijpen hebben waarschijnlijk vaker moeite om zich in te leven in een ander. Als je dit weet, kan dat helpen om er minder last van te hebben. Heb je een paar keer moeite gedaan om uit te leggen wat reuma voor jou betekent? En loop je dan nog tegen onbegrip aan? Trek het je dan niet persoonlijk aan.

“Ik heb geleerd om allereerst begrip te krijgen voor mezelf”.

Praktische tips

- Vraag ook eens aan andere mensen met reuma hoe zij omgaan met onbegrip. En hoe zij het uitleggen aan de mensen om zich heen. Je vindt anderen in onze besloten Facebookgroep ‘Samen reuma’.
- Maak gebruik van de ‘lepeltheorie’ om aan anderen uit te leggen hoe jij je energie moet verdelen over de dag. [Kijk hier voor een uitleg van de lepeltheorie.](#)
- Deel filmpjes of blogs over reuma. Filmpjes laten vaak precies zien wat je wilt duidelijk maken. Op YouTube staan mooie filmpjes waarin mensen uitleggen wat reuma is. En in blogs van mensen met reuma lees je de ervaringen van anderen. Deel een filmpje of een blog met je netwerk, je familie, je vrienden of je kennissen.
- Maak een print of deel een pagina van reumanederland.nl die uitlegt wat voor vorm van reuma je

hebt.