



MEDISCH MAATSCHAPPELIJK WERK | Omgaan met tegenslag

Als je een tegenslag krijgt, is dat niet eenvoudig. Het brengt veel emoties met zich mee. Verdriet of angst voor een afstoting, balen van een opname in het ziekenhuis of boos dat er weer een medisch probleem bij is gekomen. Ook kan er tegenslag in het persoonlijk leven zijn.

Als je omgaan met tegenslag lastig vindt, heeft dat vaak te maken met het opstapelen van tegenslagen. Een mens kan veel hebben, maar er zijn momenten dat het teveel wordt. Leren omgaan met tegenslagen is voor iedereen belangrijk in het leven. De kunst is naast de spanning rondom de tegenslag ook te zoeken naar ontspanning.

Alles wat je aandacht geeft groeit. Denk aan een plant, zet hem in het licht, geef hem elke dag water en soms wat extra voeding. Dan zal hij groeien. Zet je hem weg in de kast, niet meer. Dit geldt ook voor tegenslagen. Blijf je hier aandacht aan geven, zul je merken dat het een steeds grotere rol heeft in jouw leven. Het is dan belangrijk om te ontdekken dat je hierin ook zelf iets kunt veranderen om het voor jezelf makkelijker of tenminste hanteerbaar te maken. Het is helpend om af en toe je gedachten te verleggen naar positieve zaken. Denk aan:

- Een gedachte waar je vrolijk van wordt
- Onderneem een activiteit die rust en afleiding geeft
- Dingen die wel goed gaan in je leven en dit opschrijven

Daarnaast kan steun zoeken bij familie, vrienden en collega's je bezorgdheid of vervelend gevoel doen afnemen. Omdat je je gesteund voelt, voelt de last lichter. Praten met naasten over de tegenslag kan je zorgen soms al doen afnemen. Ook kunnen anderen soms met ideeën of inzichten komen waar je zelf nog niet aan gedacht had. Het Medisch Maatschappelijk Werk zou je hierbij kunnen helpen.