Brief voor partners

Lieve partner,

Je krijgt deze brief omdat iemand van wie je houdt de ziekte van Graves heeft. Misschien heb je al gemerkt dat er veel verandert, niet alleen voor je partner, maar ook voor jou en voor jullie samen. Deze brief is bedoeld om uit te leggen wat er kan spelen en om te laten weten dat je er niet alleen voor staat.

Bij de ziekte van Graves maakt de schildklier te veel hormoon. Daardoor draait het hele lichaam op volle toeren, ook de hersenen. Je partner kan daardoor soms nauwelijks nog op zichzelf lijken. Veel partners herkennen:

- plotselinge boosheid of verwijten, vaak heftiger dan de aanleiding;
- huilbuien, zonder dat je partner kan uitleggen waarom;
- onrust, slecht slapen en snel geïrriteerd zijn;
- uitputting, waardoor je partner zich terugtrekt;
- minder zin in intimiteit;
- een ander uiterlijk, bijvoorbeeld door veranderde ogen, waar je partner onzeker van wordt.

Het is heel menselijk als je jezelf gaat beschermen. Je wordt voorzichtig, houdt afstand of bouwt een muur om de pijn niet te voelen. Tegelijk mis je de nabijheid die er altijd was. Daarbij voel je je vaak machteloos, omdat niets wat je doet de ziekte lijkt te veranderen.

Een paar dingen die kunnen helpen:

- Veel van wat je ziet, komt voort uit de ziekte. Het is niet tegen jou gericht, ook al voelt dat soms wel zo.
- Praat erover op een rustig moment, niet midden in een uitbarsting. Vraag wat je partner op zo'n moment van je nodig heeft.
- Je hoeft het niet op te lossen. Erbij zijn, luisteren en samen geduld hebben betekent vaak al veel.
- Zorg ook goed voor jezelf. Neem af en toe afstand, doe dingen waar je energie van krijgt en praat met mensen die je vertrouwt.
- Zoek contact met andere partners. Herkenning van iemand die hetzelfde meemaakt, helpt vaak meer dan goedbedoelde adviezen.

De meeste klachten worden minder als de schildklier weer goed is ingesteld, al kan dat maanden en soms langer duren. Veel stellen vertellen achteraf dat ze er samen sterker uit zijn gekomen.

Wil je meer weten over de ziekte, of zoek je contact met lotgenoten? Kijk dan op www.gravesgids.nl.

Met warme groet,

de ervaringsdeskundigen van GravesGids

Deze brief is geïnspireerd op "An open letter to husbands of Graves' patients" van David Bos, partner van iemand met Graves, gepubliceerd door de Graves' Disease and Thyroid Foundation (gdatf.org). Bronnen: Cihan A, Esen B, 2023 (PubMed 37864086). Kahaly GJ e.a., European Thyroid Journal 2018;7:167–186.