Invloed van een schildklieraandoening op jou en je relaties

Een schildklieraandoening kan blijvende impact hebben op je leven en relaties. Na de diagnose doorlopen veel mensen vergelijkbare fases: van ongeloof en frustratie naar geleidelijke acceptatie. Informatie, advies en contact met lotgenoten kunnen hierbij enorm helpen, niet alleen voor jezelf maar ook voor je naasten. Klachten zoals vermoeidheid en stemmingswisselingen hebben namelijk ook invloed op de relaties met mensen om je heen.

Daarnaast heb je de steun en het begrip van vrienden, familie en collega's hard nodig. Bijvoorbeeld in de periode waarin er een intensieve behandeling is, maar je nog niet stabiel bent. Dit proces kan maanden, of zelfs jaren duren en vraagt veel energie. In deze periode, maar ook daarna kan het goed zijn om op zoek te gaan naar de balans tussen wat je wilt en wat je kan. Heb je veel klachten? Probeer dan heel bewust te kiezen waar je je energie aan besteedt. Dat is geen makkelijk proces. Gaat het wel goed met je? Durf ervan te genieten en durf jezelf uit te dagen door te onderzoeken wat allemaal kan.

Handige tips

- Zorg voor kennis over hoe de schildklier werkt, en hoe jouw aandoening specifiek invloed heeft op jouw dagelijks leven.
- Ontdek waar jouw valkuilen liggen en waar je energie van krijgt.
- Praat met anderen over jouw ervaring en gevoelens: dat helpt!
- Zorg goed voor jezelf en neem zelf de regie in handen.
- Blijf fysiek en mentaal in beweging.

Meer weten?
Het onderwerp 'jij en je relaties' is onderdeel van het thema Leefwereld. Bezoek het dossier op **schildklier.nl/leefwereld** voor meer informatie en tips.

MEI 2025