

SWITCH TO  HOPE

# Samen op weg: De rol van psychologische ondersteuning bij kanker

Christel Knops & Ciska De Smedt

## INLEIDING

- Wanneer kan je beroep doen op de onco-psycholoog
- Wat met naasten, kinderen,...?
- Wat doen we?

“Vulnerability is not weakness. And that myth is profoundly dangerous.”

- Brené Brown

## WAT KUNNEN WE DOEN?

- Luisterend, niet-oordelend oor
  - Alles is bespreekbaar, niets is taboe
- Praten over 'moeilijke' onderwerpen
  - Voor jezelf/naasten zijn sommige onderwerpen moeilijk en kunnen aanleiding geven tot zorgen
  - Een psycholoog is 'getraind' om naar zorgen en problemen te luisteren en hiermee om te gaan

Samen op zoek naar oplossingen en/of aanvaarding  
Eventueel aan de hand van oefeningen, opdrachten,...

## EFFECTEN VAN KANKER

Kanker haalt al je zekerheden onderuit, je moet wennen aan een nieuwe rol (de patiënt), je kan andere rollen –tijdelijk- niet meer invullen en er gebeurt heel wat met je lichaam en je geest.

## FYSIEKE GEVOLGEN

- Vermoeidheid
- Misselijkheid
- Diarree of constipatie
- Pijn
- Incontinentie
- Verminking
- Kortademigheid
- Menopauzale klachten (opvliegers, stemmingswisselingen, vaginale droogte,...)

## PSYCHOLOGISCHE GEVOLGEN

- **Lichaam - en zelfbeeld**
  - Verminking
    - Betekenis van lichaamsdelen
    - Confrontatie met je rol als patiënt
    - Veranderde lichaam terug leren graag zien
    - Zich minder vrouw/man voelen
  - Hormoonhuishouding
    - Soms herken je jezelf niet meer (vb. prikkelbaarheid, vermoeidheid)
- **Veranderde waarden en normen**
  - Andere levensvisie, andere prioriteiten, angst voor de toekomst, onzekerheid...
- **Teleurstelling in eigen lichaam**
  - Verminderd vertrouwen in je eigen lichaam
  - Moeilijk jezelf toe te laten genot te mogen ervaren via je lichaam

## PSYCHOLOGISCHE GEVOLGEN

- Storende/remmende gedachten
  - 'Ik ben niet aantrekkelijk meer'
  - 'Ik ben zo moe'
  - 'Ziet mijn partner mij wel nog graag?'
- Seksuele problemen
- Emoties
  - Emoties van verdriet, angst, kwaadheid, schaamte
- Relatie
  - Gebrek aan communicatie kan leiden tot onnodige stress
    - Verschillende coping → eenzaamheid, isolatie
- Levensfase en betekenis
  - In welke levensfase bevind(t) je/het koppel jezelf/zich?

## MAAR OOK...

- Meer aandacht voor jezelf
- Meer zicht op belangrijke aspecten in je leven
- Beter organisatie
- Assertiever, meer voor jezelf opkomen
- Hechtere relaties met omgeving





## PARTNERS IN ZICHT

- Ook als naaste ben je van dichtbij betrokken in het ziekteproces van een geliefde
- Vaak ervaar je gevoelens van machteloosheid en wanhoop, zou je zo graag iets kunnen doen
- Vaak kan je heel wat betekenen voor die persoon, op verschillende manieren
- Maar... Ook nood aan **zelfzorg!**

## OMGAAN MET = COPING

Emoties als onzekerheid, schaamte, verdriet, rouw,... slaan ons soms uit het lood!

→ 2 verschillende soorten coping: passief of actief

**Passieve coping:** schuldige zoeken, rationaliseren, minimaliseren, ontkennen, vermijden,...

→ *Kan een goed mechanisme zijn op korte termijn (bv: na het slecht nieuws gesprek)*

**Actieve coping:** gevoelens delen met anderen, zelfzorg, meditatie/relaxatie, oplossingsgericht werken, **hoop hebben**, waarden en prioriteiten (her)definiëren, uitlaat klep zoeken, lotgenotencontact, fysieke activiteiten, focussen op de feiten, hulp vragen/toelaten, humor, in het moment (leren) zijn,...

→ *Goede lange termijn strategie*

## OVER HOOP HEBBEN

Waarop hoop jij?

Hoop hoeft niet in conflict te staan met de realiteit.

→Onderzoeken tonen dat hoop samen gaat met een beter mentaal welzijn!

→Er moet altijd ruimte zijn voor hoop, wat die hoop ook is

## POSITIEF DENKEN INTEGREREN

We onderschatten vaak de impact van onze gedachten...

Negatieve gedachten zijn toegankelijk en we zijn er vaak gevoelig voor.

Positieve gedachten zijn vaak moeilijker en we geloven ze minder snel.

Maar... oefening baart kunst!



Het zijn niet alleen de omstandigheden die je leven bepalen,  
maar ook hoe je er mee omgaat.



OEFENING – ZIE BLAD

**WHAT MATTERS MOST**



**IS HOW YOU SEE YOURSELF**

## OEFENING VOOR THUIS – POSITIEVE REGISTRATIE (“WHAT WENT WELL”)

Kies een aantal vaste momenten per dag – bijvoorbeeld tijdens het tanden poetsen, tijdens het middageten,...) waarop je even bewust stilstaat:

Bedenk dan 3 dingen die deze dag al oké waren. Het hoeft niet spectaculair te zijn! Bijvoorbeeld: ik heb deze morgen gezellig met mijn gezin kunnen ontbijten, ik heb deze middag lekker gekookt, ik heb vandaag wat in de tuin kunnen werken,...

Op deze manier word je meer bewust van kleine dingen die goed gaan of fijn zijn en leer je stilaan je aandacht herschikken naar positieve zaken.

Als er een negatieve gedachte in je opkomt, probeer deze dan bewust uit te dagen en eens om te buigen naar een positieve gedachte.

Variatie: je kan ook tijdens een autorit 3 dingen opsommen die oké zijn aan de plaats waar je vandaan komt én aan de plaats waar je naartoe gaat.

Vragen?

Hartelijk bedankt voor jullie aandacht!

Thank  
You