



## Psychologische hulpkit

---

Infobrochure voor oncologische patiënten en hun naasten



**Az Damiaan**  
Dicht bij het leven

© Az Damiaan vzw, oktober 2018. Niets uit deze brochure mag worden overgenomen zonder uitdrukkelijke toestemming.

Deze brochure bevat algemene informatie en is bedoeld als aanvulling op het gesprek met jouw zorgverlener.

## Inleiding

---

De diagnose kanker brengt heel wat met zich mee. Het zet niet alleen je leven helemaal overhoop, maar ook dit van je partner, kinderen, familie, vrienden en kennissen.

Tijdens de periode van diagnose gieren heel wat emoties door je lichaam. Meestal zijn dit gevoelens van angst, verbijstering, ongeloof, woede, etc... Eens die eerste storm gaan liggen is, komt er ruimte om wat op adem te komen. Het is dan dat er ook meer en meer plaats kan komen voor ook andere en positieve gevoelens. Terug hoop krijgen, je leven anders invullen, sterker naar elkaar toe groeien als koppel, meer genieten en minder 'moeten', hulp krijgen uit onverwachte hoek,... zijn hier enkele voorbeelden van.

Deze brochure is bedoeld om je wat handvaten aan te reiken tijdens deze rollercoaster aan doktersafspraken en emoties. Heel wat patiënten kennen ook positieve gevolgen van deze vreselijke ziekte. Met de juiste bril aan, kun je deze zien.

Dikwijls heeft het geen zin om stil te staan bij de oorsprong van alle problemen en dit ten volle uit te diepen. Het helpt ons zelden verder en het vraagt heel wat energie, energie die we dikwijls niet op overschot hebben.

Wel is het aangetoond dat het efficiënter is om oplossingen te zoeken voor onze 'problemen' dan er verder in te gaan graven. We richten ons op oplossingen, we zoeken naar nieuwe perspectieven, naar manieren om met de situatie om te gaan.

Er komen heel wat dezelfde thema's terug bij patiënten, waar men mee worstelt of vragen over heeft. Wat kan ik doen met depressieve gevoelens? Hoe ga ik hiermee om? Hoe communiceer ik met mijn partner over toch dikwijls moeilijke onderwerpen? Wat met mijn collega's/leidinggevende? Wat met vrienden die ik niet meer hoor? Wat vertel ik aan de kinderen en hoe doe ik dit dan?

Al deze thema's komen hier aan bod met oplossingsgerichte, concrete tips erbij.

*Zorg goed voor jezelf. Zorg voor voldoende beweging, een goede nachtrust, gezonde voeding en genoeg ontspanning.*

## Algemene tips

---

Hieronder volgen algemene tips die helpend kunnen zijn over verschillende domeinen van je leven. Probeer hier eens bij stil te staan, het kan je helpen terug kracht te krijgen.

### **Wat wil je behouden?**

Sta stil bij wat je wil behouden uit je leven nu, niettegenstaande alle ongemakken waar je momenteel mee geconfronteerd wordt. Welke zaken liepen goed?

### **Zoek iemand bij wie je terecht kan**

Iemand die bereid is te luisteren naar jou. Dit kan zowel iemand uit je vriendenkring zijn of een professionele hulpverlener. Ben je geen grote babbelaar? Een dagboek/blog kan wonderen doen.

### **Pas op met luisteren naar raad van anderen**

Het is meestal goed bedoeld, maar plots gaan ‘jan en alleman’ hun eigen opvatting of verhalen vertellen over kanker. Meestal zijn dit nog eens verhalen met een hoog dramagehalte. Weet dat er heel wat positieve verhalen zijn, maar dit zijn meestal niet de verhalen die de ronde doen. Indien je geen behoefte hebt aan deze vertellingen, mag je dit gerust zeggen aan die bepaalde persoon. Een voorbeeld hiervan kan zijn: “ik weet dat je dit met de beste bedoelingen zegt, maar kunnen we het over iets anders hebben?”.

## **Wie ben ik?**

Je bent zoveel meer dan de kanker alleen. Focus op wat je wel kan en niet op wat je (tijdelijk) verliest. Ga na welke rollen je kan blijven opnemen: vader, moeder, vriend, collega, partner,...

Welke eigenschappen blijf je behouden? Optimisme, levenskracht, humor, ervaring,...

Blijf zien wat je wél kan, wie je wél bent.

## **Zorg voor jezelf**

Wat geeft je energie, kikker je van op? Waarmee kan je jezelf verwennen? Dit kunnen kleine dingen zijn, je hoeft het niet ver te zoeken.

## **Goede nachtrust**

Een goed en regelmatig slaapritme is belangrijk en zorgt ervoor dat je batterijen terug opgeladen geraken.

## Depressieve gevoelens

---

Het is belangrijk om weten dat depressieve, sombere gevoelens deel zijn van het dagelijkse leven. Na het krijgen van de diagnose is het net heel normaal dat je de zaken heel wat somberder inziet.

Dit is op zich geen probleem, maar net een heel gewone reactie op een heftige gebeurtenis. Na een bepaalde periode, de duur is afhankelijk van persoon tot persoon, zou dit terug een stuk moeten opklaren. De eerste schok is gaan liggen, het leven begint terug wat z'n gangetje te gaan, je ziet de dingen terug positiever in. Als je vast zit in dit "negatieve denken" is het niet altijd evident om hier uit te geraken.

Het kan zeker helpend zijn om stil te staan bij volgende tips:

### **Denk aan wat er wel goed gaat**

Probeer stil te staan bij 3 zaken die wél goed gaan in je leven, desondanks alles.

Waar ben je (de laatste week) tevreden van? Dit kunnen soms zeer kleine dingen zijn. Schrijf ze eventueel op, dit kan je helpen.

### **Wat heeft je tot hiertoe overeind geholpen?**

Hoe heb je dat gedaan? Waar put je kracht uit? Wat geeft je positieve energie? Waar kijk je naar uit? Kwam er hulp uit onverwachte hoek?

### **Blijf actief!**

Het is bewezen dat 20 minuten fietsen per dag evenveel effect heeft als het nemen van antidepressiva. Dit hoeft niet aan hoge intensiteit te zijn, het in beweging zijn is belangrijk. Het effect hiervan is pas te zien na 4 weken, volhouden dus!

## **Wat doe je nu al waar je tevreden over bent?**

Hoe slaag je hier in? Welke kwaliteiten gebruik je hiervoor?

## **Drie vragen voor een gelukkig leven.**

Probeer op het einde van elke dag eens stil te staan bij de volgende 3 zaken:

- Wat heb ik vandaag gedaan waarover ik tevreden ben van mezelf?
- Wat heeft iemand anders gedaan dat mij een plezier deed? Hoe heb ik hierop gereageerd, zodat die persoon dit waarschijnlijk nog meer zal doen?
- Wat is er verder nog gebeurd waarover ik tevreden ben? Hoe heb ik dit benut?



## Angst

---

Wanneer de diagnose kanker gesteld wordt, kan je het gevoel krijgen dat je de controle op alle vlakken verliest. Het medisch team neemt alle controle over en je moet mee op de spreekwoordelijke trein. Je toekomstplannen worden plots onzeker, je weet niet of je kan blijven werken, voor de (klein-)kinderen kan blijven zorgen, je nog op reis zal kunnen gaan in de ( nabije) toekomst,...

Veel vragen (waar geen pasklaar antwoord op is) kunnen je dag en nacht bezighouden, het kan op den duur je leven beheersen. Weet vooral dat angst een zeer normale reactie is op deze abnormale situatie. Elke patiënt heeft er mee te kampen. Daarnaast is het ook belangrijk om te weten dat je de ene dag je angst beter de baas zal kunnen dan de andere. Dit is volkomen normaal en de aard van het beestje. Vind de kracht om het terug aan te pakken en met moed er weer tegenaan te gaan.

Hier volgen een reeks van concrete tips, hoe je met die angst kan leren omgaan. Niet alles zal je even sterk liggen, probeer ze eens uit. Misschien helpt het je wel.

### **Besef dat praten niet het enige uitingsmiddel is**

Soms lukt het niet om je angst onder woorden te brengen en erover te praten. Dit is op zich geen probleem, je kan zoeken naar een andere manier om het kwijt te geraken. Zoek iets van sport, schrijf alles eens van je af in een dagboek, beoefen je hobby, wees creatief,... Het belangrijkste is dat de angst een weg naar buiten vindt, onder gelijk welke vorm.

## **Kracht, krachtiger, krachtigst!**

Bent je vroeger in je leven al eens een periode (zeer) angstig geweest? Hoe ben je dat te boven gekomen? Hoe heb je dit doorstaan? Wat heeft je toen geholpen? Wat gaf je moed? Wie hielp je hierbij? Hoe ben je er terug uit gekomen?

Kortom, wat zijn je krachtbronnen?

## **Plan!**

Sta stil bij hoe je de komende periode concreet kan invullen.

Indien je lichamelijk de energie hebt om zaken te doen, hoe kan je dit concreet doen?

Altijd al zin gehad in een weekendje Londen? Om te gaan zwemmen met de (klein-)kinderen? Zelf brood te bakken? Eindelijk die tas koffie met een vriend(-in) te gaan drinken?

## **Zoek informatie (correct) op**

Als je de diagnose krijgt, word je geconfronteerd met een heleboel vragen waar je doodsbang van wordt. Indien je met deze vragen blijft zitten, is de kans groot dat je je hierdoor angstig gaat voelen. Heel wat angsten ontstaan door zorgen die niet met de werkelijkheid overeen komen. Een voorbeeld hiervan is het angstig zijn voor botpijnen, terwijl je misschien een soort kanker hebt die zelden naar het bot uitzaait. Het hebben van correcte informatie vermindert de angst en zorgt er ook voor dat je je geen zorgen moet maken over zaken die niet aan de orde zijn.

Pas hierbij op met opzoeken op het internet! Hier is heel wat informatie voorhanden die niet strookt met de werkelijkheid. Stel de vragen aan professionals.

## **Angst als bodyguard**

Sommige mensen kunnen zo'n angst ervaren, dat het hen praktisch verlamt. Weet dat het gevoel van angst een belangrijke, normale emotie is. Iedere persoon heeft een bepaald gevoel van angst in zich, wat nodig is om te (over)leven. Zie het als een (zorgzame) bodyguard die optreedt in extreme situaties. Omarm de angst en zie het als een bondgenoot die je laat weten om het wat rustiger aan te doen.

## **Ga na wanneer de angst wat minder is.**

Wanneer ging het iets beter en hoe ging dat juist? Wat ging er aan vooraf?

Bekijk goed al deze elementen en doe meer van dat!

Soms is het moeilijk om zélf te zien wanneer het beter met je ging. Wat kan helpen, is om na te vragen bij je partner/familie/vrienden. Misschien zagen zij wel al een kleine verandering.

Sommigen zijn ook geholpen om in een soort 'dagboek' bij te houden, hoe goed men de angst de baas was. Wat ging beter vandaag? Wat ging er aan vooraf?

*Elke kleine positieve verandering, is een stap vooruit. Een stap naar minder angstig zijn, je beter voelen en terug volledig te kunnen ademen.*

# Communicatie

---

Kanker overrompelt. Niet alleen jou, maar je hele omgeving. Soms is het niet evident om met hen hierover te communiceren. Sommige patiënten willen hun omgeving net beschermen en geven zo weinig tot geen informatie. Algemeen kunnen we stellen dat je de mensen van je dichte omgeving best inlicht. Wat je juist zegt, beslis je zelf, we kunnen wel een paar gouden regels voorop stellen. Hieronder zijn ze gebundeld.

## Partner

Probeer je partner vanaf het begin te betrekken in heel het proces. Deel je angsten, twijfels, vragen, bezorgdheden. Het is ook raadzaam om je partner mee te nemen naar je doktersafspraken. Dit omwille van 2 redenen: met 2 paar oren hoor je meer dan alleen. Een tweede voordeel is dat je partner dan alles hoort uit eerste bron en er voor je kan zijn. Nog eens het hele verhaal vertellen als je thuiskomt, kan zeer veel energie vragen (die je vaak niet hebt). Misschien hoor jij of jouw partner net de positieve noot van de oncoloog? Bekijk je het positief en realistisch in plaats van doemdenkend. Daarnaast kun je er zijn voor elkaar.

## Kinderen

Men heeft meestal als eerste reactie om kinderen zoveel mogelijk te beschermen en te sparen van leed en verdriet. Toch is het enorm belangrijk om hen (van al zeer jonge leeftijd) te betrekken bij het ziekteproces. Ervaringen als pijn en verdriet maken deel uit van het leven en je doet er net goed aan om kinderen daarmee te leren omgaan. Ook zij zitten met vragen, angsten en emoties. Dit vermindert enkel maar door er open en eerlijk met hen over te communiceren.

Kinderen hebben voelsprietten en voelen haarfijn aan dat er iets is veranderd. Indien hierover niet of zeer weinig wordt gepraat, gaan ze hun fantasie gebruiken. Uit ervaringen weten we dat die fantasie meestal nog een stuk erger is dan de realiteit. Zo kunnen kinderen zich onnodig zorgen maken.

Wat je vertelt en hoe, is sterk afhankelijk van de leeftijd van jouw (klein-) kinderen.

Vertel zeven dingen tegen jonge kinderen:

1. Dat je ernstig ziek bent
2. Dat de ziekte kanker noemt
3. Wat er (thuis) allemaal eventueel zal veranderen
4. Wie er voor hen zal zorgen
5. Dat de ziekte niet besmettelijk is (knuffels blijven toegelaten!)
6. Dat ze geen schuld hebben aan de ziekte
7. Leg ook uit dat je hoopt van weer beter te worden. Hoop – ook voor (kleine) kinderen – blijft zeer belangrijk.

Voor kinderen is het belangrijk dat alles zoveel mogelijk zijn gewone gang zal blijven gaan. Routine en duidelijkheid geven steun en veiligheid aan kinderen.

Geef kinderen ook het gevoel dat ze kinderen mogen blijven. Ze mogen blijven spelen met vriendjes en hoeven niet heel de tijd droevig te blijven.

Bovenstaande tips zijn algemene handvaten, weet dat ieder kind uniek is en een specifieke benadering vraagt. Als ouder/grootouder ken je je kind beter dan wie dan ook.

Voor informatie op maat kun je terecht bij de psychologe van de afdeling.

## **Familie - vrienden - werk - ruimer**

Wie licht ik in en wie niet? Het is een vraag die menig patiënten bezig houdt. Je zal zelf aanvoelen wat je het beste vertelt aan wie.

Indien je je (bredere) omgeving inlicht, geef je hen ook de kans om een steun te zijn voor je. Men kiest dan zelf in welke mate men wil betrokken worden.

Een gouden tip is: bundel informatie naar verschillende personen.

Omdat heel wat mensen rond je bezorgd zijn, kan het voorkomen dat je keer op keer je verhaal opnieuw moet vertellen. Dit kan heel wat energie vragen, energie die je dikwijls niet op overschot hebt.

Wat helpend kan zijn is om wekelijks/maandelijks een update te sturen naar vrienden of collega's. Dit kan bijvoorbeeld via mail of sociale media.

Het kan zowel helpend zijn voor uzelf om alles op een rijtje te zetten en zo rust te bieden. Daarnaast is uw bredere sociale omgeving op de hoogte van de grote lijnen en moet je niet elke keer je verhaal opnieuw doen. Je kan zelf kiezen welke informatie je er in zet en hoeveel details je net geeft.

### **Zet de eerste stap**

Weet dat het voor sommige mensen soms moeilijk is om de eerste stap te zetten. Dit is meestal niet uit kwade wil, maar men weet simpelweg niet wat zeggen/vragen. De vraag "hoe gaat het?" heeft plots een zware lading. Als je als patiënt de eerste stap zet, is dit dikwijls een opluchting voor de omgeving. Ik mag/kan erover praten of vragen stellen. Zo is het ijs opnieuw gebroken en durven mensen terug sneller toenadering zoeken.

## **Geef aan wat u wél wil**

Soms is het als naaste niet evident om te weten hoe zich te gedragen tegenover jou. Sommige mensen spreken graag veel over hun ziekte, anderen net niet.

Maak duidelijk wat je behoeften zijn, een goede communicatie hierin is zeer belangrijk. Zeg hen dat je niet enkel als zieke wil behandeld worden, maar dat je nog steeds hun vriend/collega/partner/ouder,... blijft. Je geeft hen ergens "toestemming" om te praten over de dagdagelijkse zaken.

Dikwijls is dit een opluchting voor anderen en is er zo duidelijkheid.

## Relaties

---

De stress van de diagnose heeft ongetwijfeld ook een zeer grote impact op jullie als koppel. De eerste schok is zwaar. Het evenwicht is helemaal door elkaar geschud, het kan even duren voor je weer wat balans in de relatie gevonden hebben. Anderzijds zien we dat deze heftige periode voor heel wat koppels net een verbindend effect heeft. Zaken waar men vroeger problemen over maakte, worden 'on hold' gezet.

Hieronder volgen enkele tips om je relatie terug wat kracht bij te zetten. Voor advies op maat kunt u steeds terecht bij de psycholoog van de afdeling.

### **Love at first sight?**

Denk aan de tijd toen je je partner leerde kennen. Hoe ben je verliefd geworden? Wat vond je net zo leuk aan elkaar? Hoe wist je dat het goed zat?

Wat apprecieer je zo nog steeds aan elkaar? Zoek jullie sterktes!

### **Wat voor partner wil je zijn?**

Sta stil bij welk soort partner je wil zijn. Soms is het vroegere patroon in je relatie helemaal veranderd en vullen jullie nu elk een andere rol in. Misschien wordt de man nu de meer zorgende? En is de vrouw nu meer aan het plannen en organiseren? Of net omgekeerd. Zoek een evenwicht dat bij jullie als koppel past.



## **15 minuten**

Let per dag 15 minuten op wat je partner goed doet en laat dit ook merken.

## **Strong!**

Wat zat goed tussen jou en je partner vóór de diagnose en zit nog steeds goed? Dit hoeven geen grote zaken te zijn, soms zijn het net de kleine dingen die het doen. Welke items uit je relatie vóór de kanker, wil je meenemen naar de toekomst?

## **Verschil man - vrouw**

Weet ook dat mannen en vrouwen anders reageren op een tegenslag. Waar vrouwen eerder de behoefte hebben aan praten, zullen mannen meer nood hebben aan iets actief, iets doén. Hoe ging je vroeger met emotionele tegenslagen om? Hoe ben je hier toen samen uit geraakt?

*Verliefdheid verdampt, maar je hebt liefde nodig als basis voor je relatie.*

## Doorverwijsmogelijkheden

---

### **Psycholoog oncologie Az Damiaan Oostende**

059 41 43 03 – [ldeturck@azdamiaan.be](mailto:ldeturck@azdamiaan.be)

Mogelijkheid tot (gratis) therapeutische ondersteuning, zowel voor patiënten, familieleden als bredere sociale omgeving.

### **Stichting tegen kanker**

[www.kanker.be](http://www.kanker.be)

Psychologische begeleiding per telefoon. Recht op 6 gratis sessies voor patiënten en (1ste graad) verwanten tot 5 jaar na stellen van diagnose.

Voor afspraak bel kankerinfo op 0800 15 802

### **Think Pink**

[www.think-pink.be](http://www.think-pink.be)

Richt zich vooral op evenementen waar oncologische patiënten zich kunnen voor inzetten.



Az Damiaan vzw  
Gouwelozestraat 100  
8400 Oostende  
Tel. +32 (0)59 41 40 40  
Fax +32 (0)59 41 40 20  
info@azdamiaan.be  
www.azdamiaan.be