

Impact van kanker op mensen met kanker en hun naasten

Tine Swyngedouw
Symposium lymfeklierkanker en nazorg

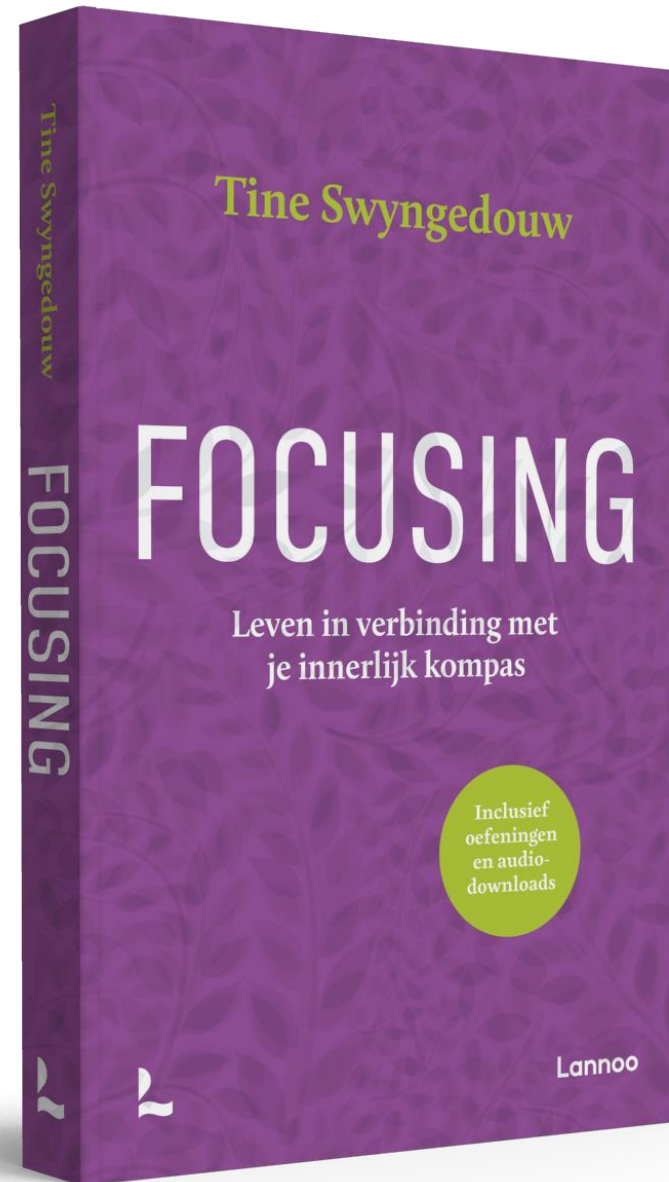
Lymfeklierkanker Vereniging Vlaanderen Vzw
23 september 2023
Antwerpen

Tine Swyngedouw

- Klinisch psycholoog-psychotherapeut en supervisor in privépraktijk 'EFocusing' in Kessel-Lo: individuele psychotherapie met volwassenen. Bijzondere interesse voor werken met depressie, verlies, rouw, trauma, stress, burn-out, kanker, chronische pijn en moeheid
- Samenwerking als oncopsycholoog met Stichting tegen Kanker sinds 2006
- Docent Cédric Hèle instituut, Vlaams instituut voor psychosociale oncologie sinds 2017
- Focusingtrainer (Chicago, 1995) en Focusingcoördinator The International Focusing Institute (sinds 2012)
- Focusingtrainer en trajectcoördinator Focusingtrainingen PraxisP, Praktijkcentrum Psychologie en Pedagogische Wetenschappen, KU Leuven (sinds 2018)
- 33 jaar Focusingervaring
- Auteur van 'Focusing. Leven in verbinding met je innerlijk kompas', uitgegeven in 2022 bij Lannoo

Focusing. Leven in verbinding met je innerlijk kompas

Verkrijgbaar bij [Standaard
Boekhandel](#) en je lokale
boekhandel.



Kanker kan alle levensdimensies treffen

Kanker heeft niet alleen impact op je lichaam maar kan je volledige leven treffen.

=> aandacht voor alle levensdimensies: hoe is die bij deze persoon geraakt en wat heeft deze persoon daarin nodig?

- de **biologische** dimensie: je lichaam, de natuur, je materiële levensomstandigheden
- de **sociale** dimensie: je relatie met familie, vrienden, collega's,... en je werk, hobby's,...
- de **psychische** dimensie: je zelfbeeld, je innerlijk leven, je karakter, ervaringen uit het verleden en mogelijkheden in de toekomst
- de **existentiële/filosofische** dimensie: je levensvisie, je waarden en doelen, omgaan met niet-weten, lijden en dood, vragen over de zin van het leven

! Dit gebeurt **zowel bij de persoon met kanker als bij de naasten.**

Emoties horen bij kanker

Angstig, depressief, prikkelbaar, boos, onzeker, hopeloos, treurig, verdoofd, ongelukkig, geen plezier, verslagen, gespannen, stress, bang voor de toekomst, angst voor herval, somber,....

= normale reacties op deze abnormale situatie

Zowel tijdens als na de behandeling

Zowel bij de persoon met kanker als bij de naasten

Mensen ervaren het op een eigen manier en verschillend doorheen de tijd.

=> nood aan goed omgaan met emoties en met de onderlinge verschillen

Omgaan met geraakt zijn door de situaties die je meemaakt in je leven



Enkele typische reacties, waar mensen ook vaak tussen heen en weer slingeren:

- OF overspoeld worden door - te dicht bij hun beleving.
- OF wegduwen - te ver van hun beleving.

Focusing biedt een derde weg: er op een veilige manier met je aandacht bij blijven.

Impact van Focusing op je leven

Focusing helpt je

- op een veilige manier omgaan met je emoties
- keuzes maken die passen bij wie jij bent vanbinnen
- goede relaties opbouwen met jezelf en met anderen

“Onderzoek toont aan dat regelmatig Focussen leidt tot meer levenstevredenheid, het leven als meer zinvol ervaren, minder psychisch lijden en minder existentiële angst.” Prof. dr. Siebrecht Vanhooren, KU Leuven

Het experiëntiële klavertjevier

Een oefening uit 'Focusing.
Leven in verbinding met je
innerlijk kompas'



Tips rond omgaan met emoties

Dagelijks de vier Focusingwerkwoorden beoefenen:

1. **Pauseren:** vertragen, even stoppen tijdens/na een situatie
2. **Ervaren:** je aandacht naar binnen richten en stilstaan bij hoe je die situatie nu in je lichaam ervaart en beleeft
3. **Erkennen:** met open, niet-oordelende aandacht erkennen dat dit nu is hoe jij het beleeft
4. **Stem geven:** ruimte laten aan je beleving om zich uit te drukken in woorden en beelden; checken of dat woord of beeld exact uitdrukt hoe het is voor jou vanbinnen of dat het nog anders is of dat er nog meer is; erbij blijven en blijven luisteren tot je merkt dat het klopt; het is luisteren naar het verhaal van jouw beleving van die situatie

Effect van Focusingwerkwoorden beoefenen

Je bouwt een stevige innerlijke relatie op met hoe jij je leven ervaart en beleeft

=> je verlangens en behoeftes kennen en kunnen verwoorden

=> keuzes maken die passen bij wie je bent vanbinnen

=> een empathische luisterhouding voor jezelf en voor anderen

Bij vraag naar psychologische begeleiding

- [Stichting tegen Kanker](#) biedt psychologische begeleiding van korte duur (max. 6 sessies) per telefoon aan. Zowel mensen met kanker als naasten (eerste graad) kunnen hiervan gebruik maken. De psychologen die met de Stichting samenwerken zijn gespecialiseerd in de kankerproblematiek. Hoe een aanvraag indienen? Bel gratis naar Kankerinfo op het nummer 0800 15 802.
- Tijdens de behandeling kan je als persoon met kanker of naaste terecht bij de gespecialiseerde psycholoog in het ziekenhuis. Vraag aan de oncoloog of een verpleegkundige hoe je een afspraak met de oncopycholoog in het ziekenhuis kunt maken.
- Lijsten met psychologen met een specialisatie in de oncologie kan je vinden bij:
 - [Oncohulp Vlaanderen](#) (met zoekfunctie voor psycholoog, seksuoloog, psychotherapeut en diëtist)
 - [Stichting Tegen Kanker](#)
 - [VVKP](#) (kies als interventie 'psycho-oncologie')

Bij vraag naar steun en informatie

- Mensen met kanker en naasten kunnen terecht in [inloophuizen, open huizen en wellbeingcentra](#). Inloophuizen of open huizen bieden mensen met en na kanker informatie, een luisterend oor en lotgenotencontact. Sommige bieden ook andere activiteiten aan.
- Stichting Tegen Kanker: [Kankerinfo](#) 0800/15.802 (bel of mail): Voor al uw vragen over kanker. Huisartsen, psychologen, maatschappelijk assistenten en verplegend personeel gespecialiseerd in oncologie luisteren en geven je antwoorden op je vragen rond deze ziekte.
- Kom Op Tegen Kanker: [De Kankerlijn](#) 0800/35.445 (bel, mail of chat): Bij de Kankerlijn kun je als (ex-)kankerpatiënt of naaste (anoniem) terecht voor een luisterend oor, deskundig advies of informatie over medische, psychologische, sociale en juridische aspecten van kanker.

Meer weten?

- **Mijn nieuwsbrief:** ik schrijf maandelijks een korte tekst over Focusing en je krijgt de kalender met het Focusingaanbod van mij en mijn PraxisP-collega's. [Intekenen kan hier.](#)
- **Mijn website [EFocusing.be](#):** je vindt er mijn blog en informatie over mijn aanbod rond psychotherapie en Focusing.
- Volg EFocusing op **social media**:
 - [Instagram](#)
 - [Facebook](#)
 - [LinkedIn](#)

Bedankt!

Heb je nog vragen of feedback?

Mail me via tine.swyngedouw@efocusing.be