

Symposium Lymfklierkanker Vereniging Vlaanderen vzw

Verder leven met kanker

Stefanie Neyrinck en Hannah De Messemaeker
Klinisch psychologen

Wie zijn wij?

- Stefanie Neyrinck
 - Klinisch psychologe
 - UZ Leuven
 - Hematologische oncologie
 - Respiratoire oncologie
 - Oncologische heelkunde
- Hannah De Messemaeker
 - Klinisch psychologe en seksuologe
 - UZ Leuven
 - Hematologische oncologie
 - Multidisciplinair borstcentrum
 - Urologische oncologie

Kanker = emotioneel ingrijpend

- Kanker – en de behandeling – kan ingrijpen op verschillende domeinen van het leven.
- De vanzelfsprekendheid van het leven valt ineens weg.

**Omgaan met kanker / de behandeling / angst voor herval
= een emotionele uitdaging**

ACT

- Acceptance and Commitment Therapy
- Wetenschappelijk onderbouwde therapie
- ACT ontleent haar naam aan haar belangrijkste boodschap:

*Leer accepteren wat je zelf niet kan veranderen
(Acceptatie) en verbind je er toe te doen wat je
leven verrijkt (Commitment)*

Ongewenste passagiers



Welke onaangename passagiers kunnen er in je bus zitten?

- Gevoelens
Bv. angst
- Gedachten
Bv. "ik zal wel weer pech hebben", "had ik maar...", "het zal toch niet..."
- Rigide regels
Bv. "als ik niet helemaal de oude word, is het leven niet de moeite waard", "ik zou me niet zo mogen voelen", "ik moet positief blijven"
- Oordelen over jezelf
Bv. "ik ben niet sterk genoeg" ...
- ...

Hoe

- Je niet meer voortdurend verliezen in niet-helpende gedachten
- Niet meer voortdurend pijnlijke innerlijke ervaringen wegduwen
- Zorgen dat we onze handen vrij houden om datgene te doen wat het leven waardevoller maakt voor jou persoonlijk

Hoe

- Je niet meer voortdurend verliezen in niet-helpende gedachten
- Niet meer voortdurend pijnlijke innerlijke ervaringen wegduwen
- Zorgen dat we onze handen vrij houden om datgene te doen wat het leven waardevoller maakt voor jou persoonlijk



Niet-helpende gedachten

- De ongewenste passagiers het stuur laten overnemen en de richting laten bepalen = cognitieve fusie
- Fusie = samenvallen, samensmelten
- Hier: samenvallen met je gedachten, verstrikt geraken in je gedachten zodat ze een grote invloed hebben op je gedrag

Niet-helpende gedachten

Gevolg:

Ons gedrag wordt vooral gestuurd vanuit de gedachten waarmee we samenvallen...

... en niet zozeer in de richting van wat ons leven betekenisvol maakt

Van fusie naar de-fusie

- Afstand nemen van je gedachten
- Kijken naar je gedachten i.p.v. vanuit je gedachten
- Gedachten opmerken en er niet in meegaan
- Gedachten laten komen en gaan, ze niet vasthouden zodat je je handen vrij houdt
- Ze laten zijn voor wat ze zijn, namelijk passagiers die je vergezellen, maar niet de richting bepalen

Defusie

- Kijken naar de werkbaarheid van gedachten
- “Helpt deze gedachte mij te bewegen richting mijn waarden?”

*“If thoughts are helpful we use them
If thoughts are not helpful we defuse them”*



Hoe

- Je niet meer voortdurend verliezen in niet-helpende gedachten
- Niet meer voortdurend pijnlijke innerlijke ervaringen wegduwen
- Zorgen dat we onze handen vrij houden om datgene te doen wat het leven waardevoller maakt voor jou persoonlijk

Vechten

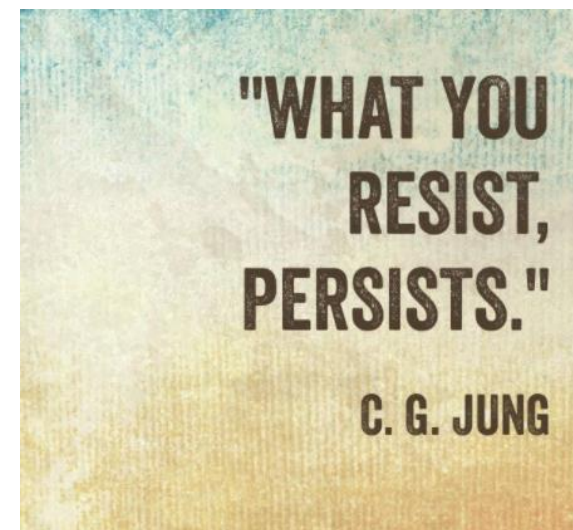
- “Je moet vechten”
- In het praten over kanker worden er vaak woorden gebruikt als
 - “vechten” of “strijd”
 - “moeten” en “niet mogen”
 - “je moet positief denken”, “je mag niet omkijken”, “je moet niet zo bang zijn”, ...



Vechten

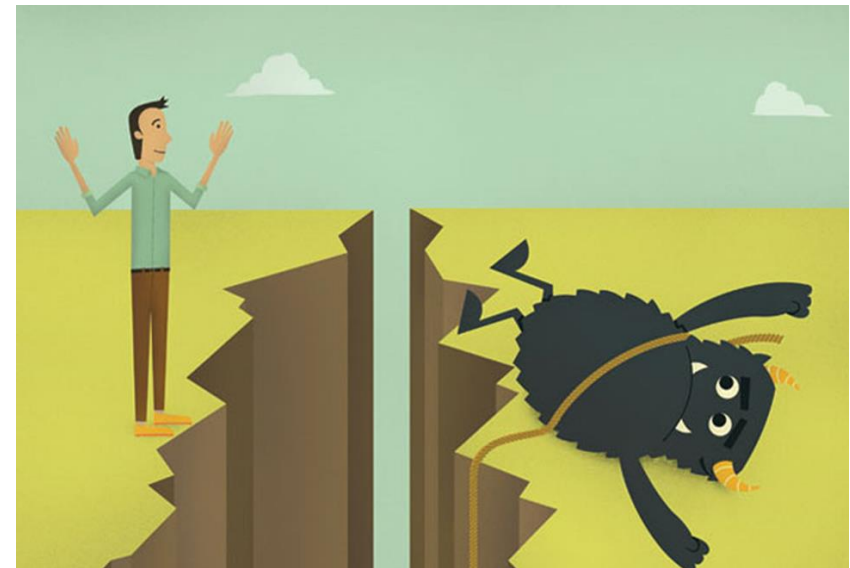
- Vechten tegen gedachten en gevoelens...
 - Bijvoorbeeld steeds afleiding zoeken, de gedachten wegduwen

Werkt niet (of toch niet op lange termijn)
→ Paradoxaal



Acceptatie

- Niet meer voortdurend pijnlijke innerlijke ervaringen wegduwen / ermee in gevecht gaan





Acceptatie

- Neiging om problemen te willen oplossen
 - Voor vele moeilijkheden is dit nuttig
 - Maar vaak niet mogelijk voor emotioneel lijden/persoonlijke worstelingen...
 - De maakbare mens?



DIRK DE WACHTER

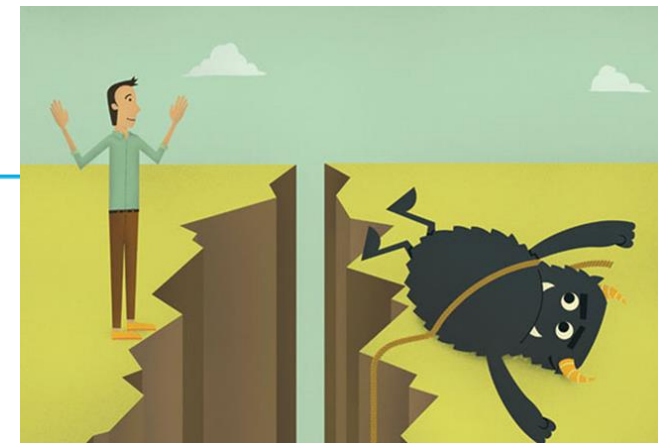


DE KUNST VAN HET ONGELUKKIG ZIJN

LANNOO
CAMPUS

Acceptatie: misvattingen

- Passief ondergaan
- De pijn graag hebben
- Je laten overspoelen door emoties



Hoe

- Je niet meer voortdurend verliezen in niet-helpende gedachten
- Niet meer voortdurend pijnlijke innerlijke ervaringen wegduwen
- Zorgen dat we onze handen vrij houden om datgene te doen wat het leven waardevoller maakt voor jou persoonlijk

Laten zijn

- Moeilijke gedachten en gevoelens er laten zijn, als horend bij het mens-zijn
- Je aandacht en energie steken in hier en nu iets doen dat bijdraagt aan wat voor jou betekenisvol is

*“Geef me de kracht om te
veranderen wat ik kan veranderen,
het geduld om te aanvaarden wat ik niet
kan veranderen,
en de wijsheid om het verschil te kennen”*

Wat kunnen we niet veranderen?

- Omstandigheden: bv. het feit dat je kanker hebt gekregen en de stress en nawerkingen die er onvermijdelijk bij horen
- Anderen (toch niet rechtstreeks)
- Wat we voelen en denken en gewaarworden (inhoud ervan)
- ...

Wat kunnen we wel veranderen?

- De manier waarop we met onze omstandigheden omgaan
- De manier waarop we met anderen omgaan
- De manier waarop we met onszelf, onze gedachten en gevoelens omgaan
- De waarden die we nastreven
- ...

Aan het stuur blijven zitten van je bus



- Mét ongewenste passagiers
- Richting wat voor jou waardevol is



Hulp?

- Binnen het LKI (www.uzleuven/lki/infosessies)
 - “Als kanker je pad kruist: op zoek naar een waardevol antwoord met ACT” (Acceptance and Commitment Training van 8 weken)
 - “Wat kank’ermee?” – Existentiële groepstherapie voor mensen met kanker
- Individuele begeleiding

