

# HET LEVEN LEVEN

Drs. Trudy van der Jagt, psycholoog NIP

Oud-Beijerland



# Vershil tussen psycholoog en psychiater

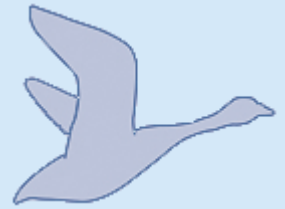
- Psycholoog bewerkstelligt verandering in gedrag, gevoel en gedachten
- Psychiater bewerkstelligt verandering in chemische processen bij patiënt, is arts en mag medicijnen voorschrijven

# Kanker heb je samen



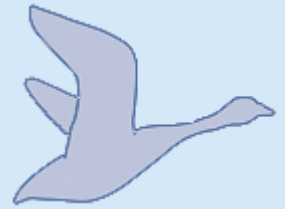
In deze presentatie gaat speciale aandacht uit naar de partner

# Omgaan met kanker



- Afhankelijk van het stadium
- Te genezen (curatief)
- Behandelen met uitzaaiingen met zicht op genezing
- Behandelen om leven te rekken of klachten te verlichten (palliatief)

# Verwerkingsfasen volgens Kübler Ross

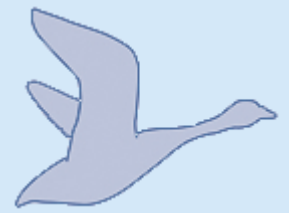


- Ongeloof/ontkenning
- Marchanderen
- Woede
- Depressie
- Acceptatie



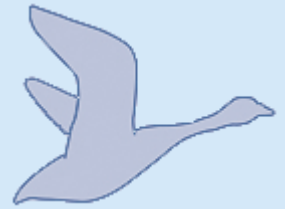
Als een partner kanker krijgt gaan er twee treinen rijden:

- Het spoor van de patiënt
- Het spoor van de partner



Ieder heeft een eigen beleving

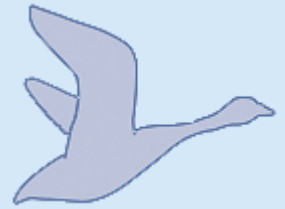
# Verbinding maken tussen de treinen



- Hoe blijf je in gesprek met elkaar?
- Spreek vanuit je eigen *gevoel* in de ik-vorm
- Het gaat niet om de feiten, maar wat het met je doet



# Verbinding maken tussen de treinen



- Ieder heeft recht op zijn eigen gevoel
- Ja is ja en nee is nee
- Denk alleen voor jezelf
- Stop met invullen

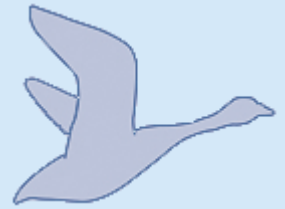
**dddd**

# Gedrag <sup>1,4</sup>



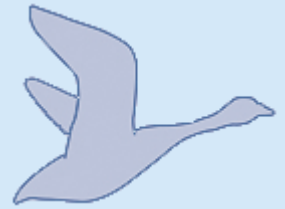
- Paniek
- Ongeloof
- Elkaar sparen
- Schuldgevoel

# Gedrag <sup>2,4</sup>



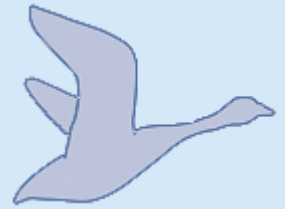
- Rolverwisseling
- Patiënt gaat vaak sneller dan partner
- Verantwoordelijk voelen voor de ander
- Bestaande verschillen komen boven

# Gedrag <sup>3,4</sup>



- Alvast afstand nemen
- Persoonlijkheid van patiënt verandert, hij/zij is niet meer degene die hij/zij was
- Doemscenario's
- Intimiteit verandert

# Gedrag 4,4



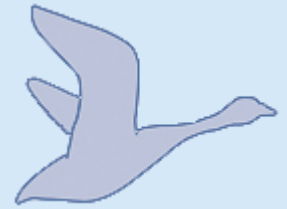
- Aanpassen
- Hulptroepen inschakelen
- Werk aanpassen
- Rol in gezin en sociale omgeving verandert

# Emoties 1,9



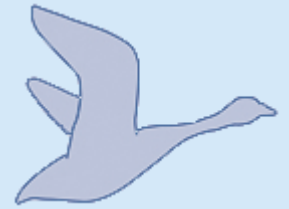
- Boosheid
- Eenzaamheid
- Schuldgevoel
- Machteloosheid
- Verdriet
- Depressie
- Onzekerheid voor de toekomst
- Angst voor de dood

# Emoties 2,5



- Ik blijf achter, zij/hij gaat dood
- Terugkijken verdriet om wat was, heroriëntering dat wat komt
- Afreageren op elkaar
- Elkaar sparen, angst voor het verdriet van de ander
- Verlangen naar contact (geestelijk en/of lichamelijk)

# Loslaten:



- Betuttelen
- Claimen
- Dag en nacht bij elkaar zijn
- Verantwoordelijkheid voor het lichaam van de ander overnemen
- Sociale contacten en verplichtingen compleet laten vallen
- Zwijgen
- Sparen
- 100% in de zorgrol kruipen



# Doen:



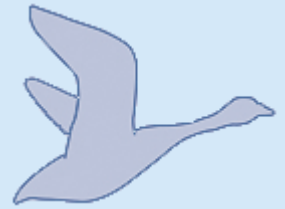
- Partner blijven
- Tijd voor elkaar nemen
- Aanraken, elkaar in de ogen kijken
- Praten over gevoelens
- Blijven lachen, humor is goud waard
- Blijf jezelf
- Zorgtaken delen of uitbesteden
- Eigen bezigheden blijven hebben
- Bijtanken buitenshuis
- De ander de verantwoordelijkheid laten voor het eigen lichaam

# Effecten op de lange termijn:



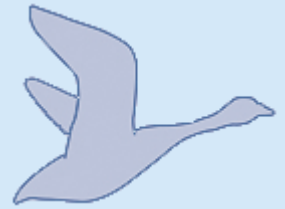
- Relatie verandert + of –
- Intimiteit verandert
- Financieel
- Kinderen
- Werk/carrière
- Vriendenkring
- Dagelijks levensritme (patiënt kampt vaak met vermoeidheid)
- Veranderde levenshouding

# Wanneer een psycholoog?



- Als het verwerkingsproces blijft steken (fasen van Kübler Ross)
- Ernstige spannings- en angstklachten
- Paniekaanvallen
- Hyperventilatie
- Overmatig piekeren
- Pijn leren beïnvloeden m.b.v. zelfhypnose
- Alles qua emotie waar “te” voor staat

# Wanneer een psychiater?



- Als praten geen effect meer heeft
- Extreme spanning
- Extreme angsten
- Extreme slapeloosheid
- Depressie samenhangend met de ziekte
  
- Als er pillen nodig zijn



# Depressie

- Het onderscheid van de gevolgen van de behandeling en depressie is moeilijk
- Alles wat verder gaat dan wat je gewend bent, verdient extra aandacht

# Wanneer is het een depressie?



Tenminste twee weken bijna dagelijks sprake van een gedeprimeerde stemming gedurende het grootste deel van de dag en/of verlies van belangstelling in bijna alle activiteiten.

En daarnaast enkele van de volgende symptomen:

- Gevoel van waardeloosheid of schuldgevoelens
- Verminderde of grotere eetlust of duidelijke gewichtsverandering
- Slaapstoornissen
- Weinig energie of vermoeidheid
- Concentratieproblemen of besluiteloosheid
- Traagheid of aanhoudende lichamelijke onrust
- Terugkerende gedachten over de dood of zelfdoding



Dank u wel voor uw aandacht

- Drs. Trudy van der Jagt, psycholoog NIP

Oud-Beijerland