



Ingeborg Douwes
Centrum

Psychologische (na)zorg bij kanker

Psychosociale gevolgen van een hersentumor

Eline Aukema, GZ psycholoog en hoofd Ingeborg Douwes Centrum



Psychosociale gevolgen:

Welke gevolgen zijn dit?

Hoe ga je daar mee om als ouder?

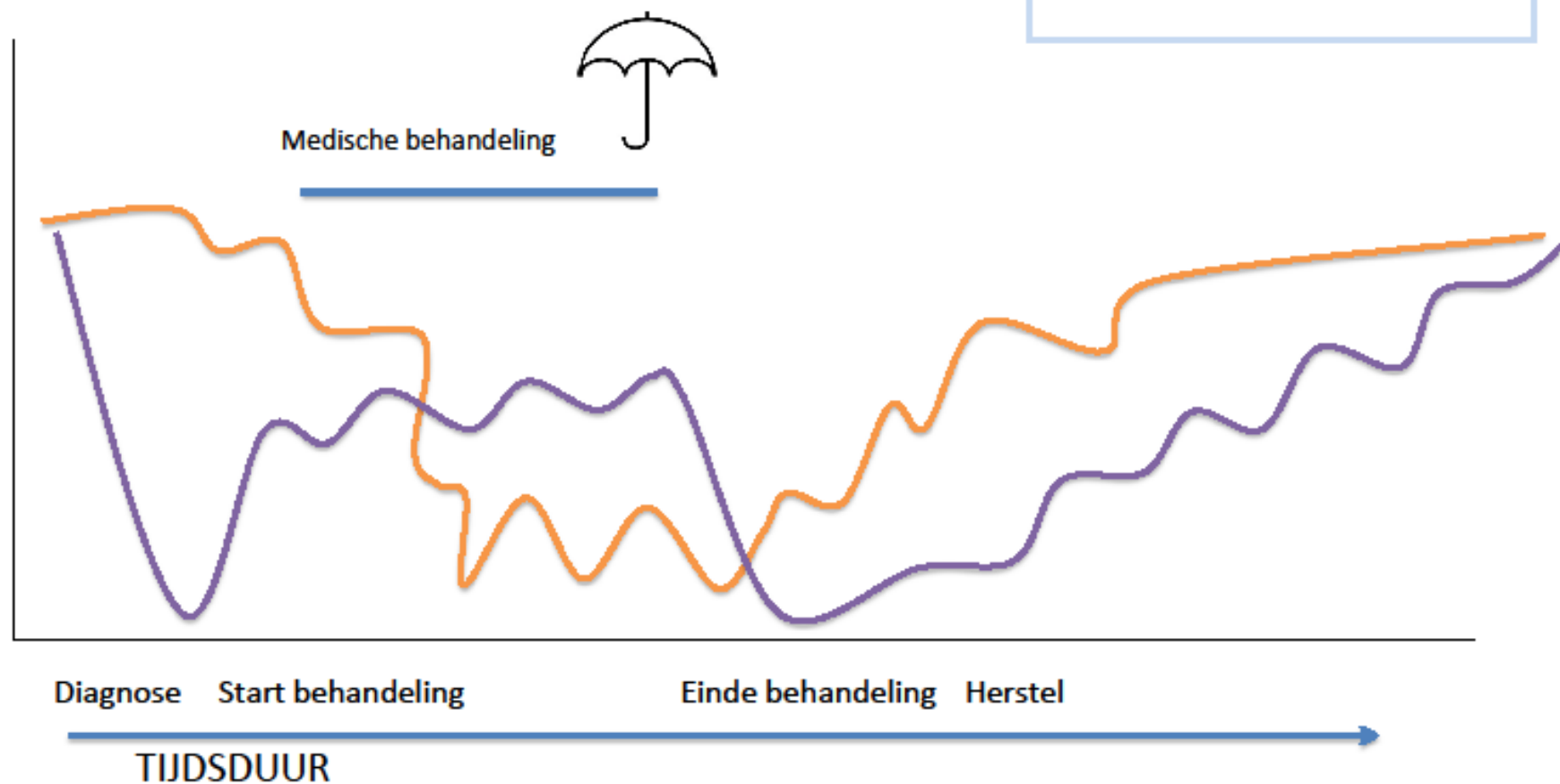
Hoe kun je je kind het beste ondersteunen?





Voorbeeld van verloop na diagnose

- Lichamelijk functioneren
- Psychisch functioneren





Wat is er nodig bij gezinsleden?

Leren omgaan met late gevolgen

=

Leren omgaan met veranderingen

Rouwproces:

- Afscheid “oude” kind
- Leren leven met “verlies”
- Acceptatie
- Nieuw evenwicht in gezin vinden





Wat betekent dit voor ouders?

- Afscheid nemen van gezonde kind
- Toekomstverwachtingen aanpassen
- Nieuw evenwicht vinden
- Reacties van omgeving (steun vs onbegrip)
- Acceptatie van kind met tekorten
- Aanpassingen op verschillende terreinen
- Lastigheid erbij in het opvoeden



Emoties die daarbij horen

- Dubbele emoties!
- Dankbaarheid
- Verdriet
- Angst
- Willen beschermen
- Schaamte, schuldgevoelens
- Post traumatische groei?

Alle emoties mogen er zijn!



Balanceren

Taken die horen bij de ziekte Opvoedingstaken



Wanneer doe je het goed?



Wat is er nodig voor ouders?

- Kennis en informatie
- Ondersteuning bieden:
 - emotioneel
 - praktisch
- Werk (evt aanpassen, begrip!)
- Sociale steun activeren



Wat helpt jou?

Tip 1: vertrouw op jezelf en je eigen intuïtie

- Veel goedbedoelde adviezen van uit je omgeving
- Blijf bij jezelf
- Zoek betrouwbare hulpbronnen: Skion later, VOKK, via oncoloog
- Wat heb jij en wat heeft jouw gezin nodig



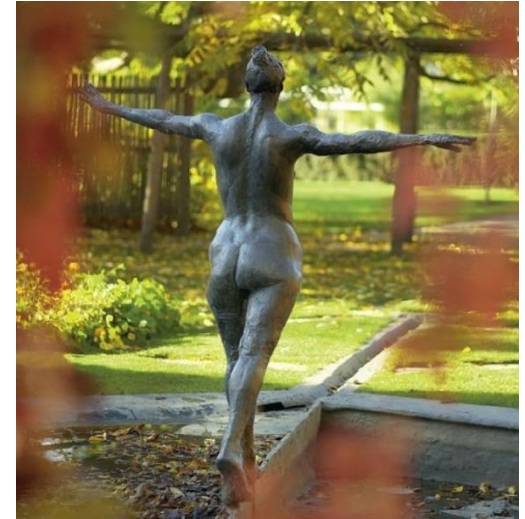
Wat helpt ouders?

Tip 2: zorg goed voor jezelf

Wat heb jij nodig?

- Tijd voor jezelf, leuke dingen doen
- Je grenzen aangeven
- Energie voor relatie met partner
- Sociale steun

Vraag om professionele hulp als het niet gaat!





Wat is er nodig bij gezinsleden?

Leren omgaan met late gevolgen

=

Leren omgaan met veranderingen

Rouwproces:

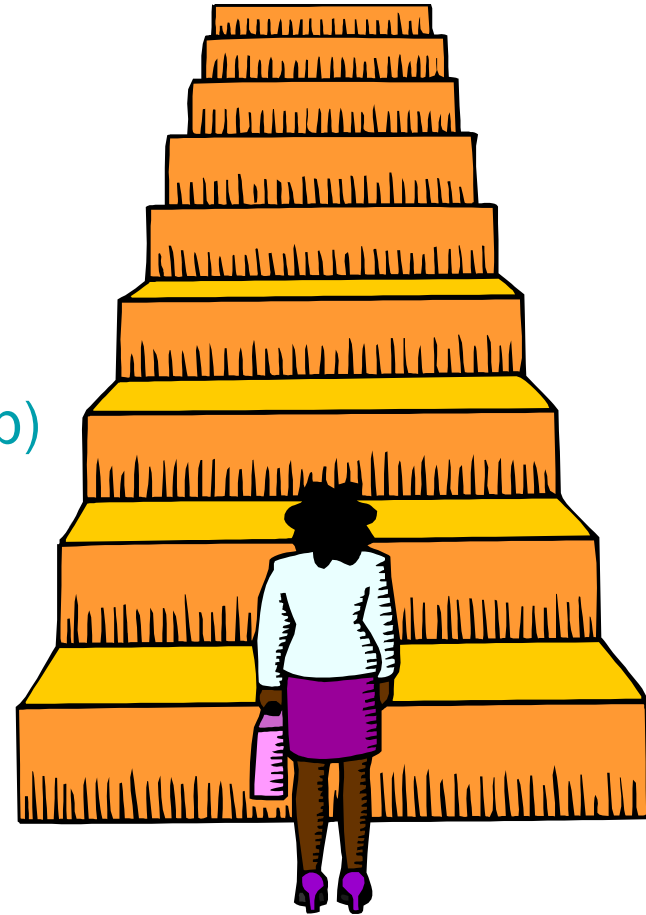
- Afscheid “oude” ik
- Leren leven met “verlies”
- Acceptatie
- Nieuw evenwicht vinden





Wat betekent dit voor het kind?

- Per kind verschillend
- De tijd heelt de wonden?
- Leren omgaan met late gevolgen
- Reacties van omgeving (steun vs onbegrip)
- Aanpassen zelfbeeld
- Hindernis erbij in het opgroeien





Emoties die daarbij horen

- Frustratie en boosheid
- Verdriet
- Zich anders voelen - post traumatische groei?
- Angst, afhankelijk van ouders, regressie

Uit zich vaak in gedrag:

Slapen, eten, 'lastig zijn', zich terugtrekken



Wat heeft je kind nodig ?

- Aanpassingen op school en evt hulp bij het leren
- Uitleg geven over normale reacties en emoties
- Informeren van omgeving
- Grenzen blijven stellen
- Lotgenotencontact
- Vrijetijds besteding aanpassen
- Activeren en stimuleren vs accepteren
- Vertrouwen geven





Wat betekent dit voor brusjes?

- Alle aandacht gaan naar broer/zus
- Moet veel begrip opbrengen
- Zichzelf wegcijferen
- Aandacht vragend gedrag
- Slechtere schoolprestaties

Gevoelens:

Frustratie, jaloezie, schuldgevoel, schaamte, verdriet, alleen voelen, verantwoordelijkheidsgevoel



Wat heeft een brus nodig?

- Ruimte krijgen
- Ondersteuning bieden
- Aandacht krijgen
- Informatie geven
- Betrokken worden
- Activiteiten met broer/zus



Plus zelfde tips als kind: rrr, deel emoties



Wat helpt je kind(eren)?

Tip 3: regelmaat, rust en reinheid

- Blijf opvoeden, houdt regels!
- Opvoeden in tijden van stress is lastig
- Kinderen hebben behoefte aan grenzen, geef ze die
- Verwen ze niet teveel
- Geef exclusieve aandacht, liefst 10 minuten per dag per kind



Wat helpt je kind?

Tip 4: deel emoties

De wet van de dubbele bescherming: je beschermt jezelf door de ander te beschermen

- Gevaar voor eenzaamheid
- Ieder op zijn eilandje
- Geef het voorbeeld: uit je emoties (gepast)
- Zet de deur op een kier
- Kanker roept allerlei emoties op, mogen die er zijn?
- Welke emotie zit onder het gedrag?
- Ruimte geven en erkennen van emoties
- Anders denken + anders doen = anders voelen



Wat helpt je kind?

Tip 5: focus op wat goed gaat

- Probeer er sterker door te worden als gezin
- Post traumatische groei!





De 5 tips op een rij:

Tip 1: vertrouw op jezelf, op je eigen intuïtie

Tip 2: zorg voor jezelf en voor je partner

Tip 3: regelmaat, rust en reinheid

Tip 4: deel emoties

Tip 5: focus op wat goed gaat

Vraag om professionele hulp als het niet gaat!





Vragen?



Contact:

Eline Aukema
e.aukema@olvg.nl



Ingeborg Douwes
Centrum

Psychologische (na)zorg bij kanker



Ingeborg Douwes

