

# Je leven na kanker

## Impact op relaties en seksualiteit

Nathalie Cardinaels

Klinisch psychologe, gedragstherapeute, mindfulness trainer

Multidisciplinair Borstcentrum

Campus Virga Jesse

Jessa Ziekenhuis

# Overzicht

- Verloop tijdens diagnose en behandelingen
- Psychosociale gevolgen
- Rol van de psycholoog
- Impact op relaties
- Impact op intimiteit en seksualiteit
- Lotgenotencontact
- Mindfulness

# Verloop tijdens diagnose en behandelingen

- Diagnose: donderslag bij heldere hemel
- Tijdens behandelingen:
  - 'overleef' modus
  - 'het gaat goed' (= 'ik maak er het beste van')
- Echte besef pas na behandelingen
  - Zwarte gat
  - Verwerkingsproces
  - Hoe nu verder?

# Psychosociale gevolgen

- Emotionele rollercoaster
- Impact op fysiek, psychologisch, sociaal en maatschappelijk vlak
- Verwerking start vaak pas na afloop nabehandeling!
- Veel tijd en ruimte nodig
- Herziening prioriteiten, normen en waarden
- Belang van zelfzorg

# Psychosociale gevolgen

- Aanvaarden van beperkingen
- Rol van vermoeidheid, concentratieproblemen
- Leren doseren
- Leren 'nee' zeggen
- Onbegrip omgeving
  - 'Alles is toch achter de rug?'
  - 'Je ziet er goed uit'
  - 'Wel kunnen maar niet willen'
- Werkhervatting

# Rol van de psycholoog

- Emotionele ondersteuning
- Adequate verwerking van de borstkanker
- Kaderen van psychosociale impact
- Samen balans opmaken van je leven
- Ondersteuning bij het terug oppakken van je leven en bij werkhervatting

# Rol van de psycholoog

- Specifiek in borstcentrum
  - Opvang bij slecht nieuws
  - Bezoek na borst- of gynaecologische oncologische operatie
  - Ondersteuning tijdens / na behandelingen
  - Infosessies oncorevalidatie
  - Mindfulness-Based Stress Reduction training

# Impact op relaties

- Koppel: hechter vs. meer uit elkaar
- Praten vs. opkroppen
- Emotionele vs. praktische steun
- Humor
- Eerdere problemen



# Impact op intimiteit en seksualiteit

- Emotionele problemen
  - Veranderd lichaamsbeeld (litteken)
  - Zelftwijfel
  - Piekeren, angst
- Fysieke problemen
  - vermoeidheid
  - libido
  - droogheid vagina

# Impact op intimiteit en seksualiteit

- Hoe aanpakken?
  - Communiceren
  - Als hulpverlener: zelf bevragen + normaliseren!
  - Hou het luchtig
  - Niet te veel druk
  - Middelen: glijmiddel op waterbasis, vaginale bevochtiger

# Lotgenotencontact

- Samen sta je sterker
- Begrip verlicht
- Mogelijkheden:
  - Online (forum borstkanker.net, ...)
  - Oncorevalidatie
  - Mindfulness
  - Inloophuis
  - Vzw Rozerood, Boratie, ...

# Mindfulness

- Aandachtstraining
- Verwesterd boeddhisme
- Mindfulness-Based Stress Reduction
- Jon Kabat Zinn (1979)
- Aademhalingsoefeningen, meditatie, cognitieve technieken en yoga
- Evidence-based:
  - Meer levenskwaliteit
  - Aanzienlijke stressreductie

# Mindfulness

- Concrete handvatten in emotionele verwerkingsproces
- Lotgenotencontact
- Positief onthaald
- Nieuw project: mindfulness voor kinderen van (groot)ouders met kanker!
- Uitbreiding: maandelijkse terugkommomenten
- Onderzoek: mindfulness bij hormoontherapie bij vrouwen met borstkanker

# Contact

Nathalie Cardinaels

011-30 89 67

[nathalie.cardinaels@jessazh.be](mailto:nathalie.cardinaels@jessazh.be)

Jessa Ziekenhuis

Borstcentrum

Stadsomvaart 11

3500 Hasselt

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

