Patiënteninformatie

Oncopsychologen

az turnhout

Inhoud

Wat kan een psycholoog betekenen voor iemand die ziek wordt? 4
Hoe helpt de psycholoog? 5
Wanneer ga je een gesprek aan? 6
Hoe kom je in contact met de psycholoog? 6
Persoonlijke notities/ vragen 7

Wat kan een psycholoog betekenen voor iemand die ziek wordt?

Wanneer het verdict ‘kanker’ valt dan roept dat **heftige emoties** op. Of misschien voel je net **helemaal niets**. Het is volkomen normaal dat je boos wordt of dat je je afvraagt waarom dit jou overkomt. Het kan ook zijn dat je angstig wordt voor de toekomst, dat je verdrietig bent of dat je bij momenten jaloers bent op mensen die wel gezond zijn.

Met deze gevoelens is niets mis. Ze zijn ook absoluut niet schadelijk voor de behandeling of voor je genezingsproces. Wel kan het moeilijk zijn om woorden te geven aan gevoelens, om ze te (h)erkennen of om erbij stil te staan. Gedachten kunnen verwarrend en tegenstrijdig zijn.

Een psycholoog **kan je helpen om te begrijpen en te aanvaarden** wat er gebeurt als je ziek bent en behandeld moet worden.

Haast iedereen moet, na de diagnose of op een ander moment tijdens of na behandeling, omgaan met **angstgevoelens.** Dat kan zich uiten in:

- Piekeren
- Lastig inslapen of in het midden van de nacht weer wakker worden
- Een opgejaagd gevoel dat je doorheen de dag hebt
- Vermijden van sommige situaties
- Gevoel van paniek

Ook andere ervaringen kunnen moeilijk liggen. Je kan last hebben van:

- een gesprek voeren met je partner, kinderen, familie of vrienden; met dokters en verpleegkundigen,…
- je zorgen en bezorgdheden om partners of kinderen,…
- gevoelens van verlies, verdriet en rouw
- nieuwe - soms blijvende - beperkingen: Je voelt je niet meer dezelfde, je kan minder,…
- het niet kunnen plaatsen van de ziekte: Waarom ik? Waarom nu? Hoe is het mogelijk? Wat is de zin hiervan?
- twijfel aan jezelf: Mijn lichaam voelt zo anders. Mijn energieniveau verandert. Kan ik nog een zinvol leven leiden? Wie ben ik nu?
- veranderende rollen: patiënt worden en zorg nodig te hebben, een tijdje niet meer kunnen werken of er even niet meer kunnen zijn voor familie en vrienden.
- verandering in je seksueel/ intiem leven en functioneren.

De ziekte- en behandelperiode is vaak een tijd van veel **spanning** waarin het niet gemakkelijk is om los te laten. Spanning verdwijnt niet gauw terwijl ontspanning net verlichting geeft. Het kan belangrijk zijn om daar aandacht aan te geven en/of er in bij te leren.

Hoe helpt de psycholoog?

Samen met de psycholoog kan je **zoeken hoe je jezelf kan blijven of terugvinden** onder deze omstandigheden.

In een gesprek neemt de psycholoog de tijd om te onderzoeken wat er precies speelt en helpt om daar taal aan te geven. Dat maakt dat je jezelf beter begrijpt en verdraagt. Er ontstaat meer mildheid en geduld.

Door jou met je eigen verhaal in je waarde te laten, helpt de psycholoog een plek te creëren waar je jezelf kan zijn, in alle facetten: de moeilijke, de verontrustende maar ook de steunende en deze die jou vooruit dragen.

Je bent meer dan enkel een patiënt, je bent meer dan enkel je ziekte. Op zoek gaan naar dingen waar je je kracht uit haalt, kan je optillen uit een donkere periode.

Een behandelingsperiode voelt vaak als een rollercoaster en bij de psycholoog mag je vertragen.

Soms nodigt de psycholoog je uit om op een andere manier te kijken. Of zij geeft je informatie zodat je je perspectief wat kan veranderen. Het vraagt van jou de bereidheid om mee stil te staan, om samen op zoek te gaan.

De psycholoog werkt op basis van vertrouwen (beroepsgeheim) en heeft respect voor alle aspecten van iemand en zijn situatie. De psycholoog gelooft dat er, ondanks de ziekte, altijd positieve krachten en groeimogelijkheden zijn.

Wanneer ga je een gesprek aan?

De meeste mensen doen het goed met hun eigen netwerk. Ook al kan je veel zelf dragen daarom moet je het niet alleen doen.
Als je wilt, kunnen wij er voor je zijn!

Onze ervaring als psycholoog leert ons dat iedereen andere noden heeft en dat het op verschillende momenten in jouw traject kan helpen om het gesprek aan te gaan: bij het vernemen van je diagnose, tijdens de behandeling of een tijdje erna.

Je kan ons elke vraag stellen. Al is het niet zo dat we op elke vraag een antwoord hebben. Soms helpen we ook om te kijken waar je wel terecht kan met je vraag.

Je hoeft niet alles te herkennen in deze tekst – als er iets is wat je aanspreekt is dit goed – iedereen heeft andere noden. Vertrouw op je eigen aanvoelen.

Hoe kom je in contact met de psycholoog?

Psychologen komen langs op jouw vraag of op vraag van een dokter of andere hulpverlener. Zij komen op het dagziekenhuis, bij de bestralingsafdeling en op de hospitalisatieafdeling. Afhankelijk van het traject waarin je zit, is er soms een standaard kennismakingsgesprek. Uiteraard kan je ook op eigen initiatief een afspraak maken.

Daarnaast geven psychologen infosessies en begeleiden ze thematische groepssessies met lotgenoten. Delen van ervaringen in groep met begeleiding werkt echt.

Ook de mensen die dicht bij jou staan, kunnen terecht bij onze psychologen.

Tijdens de behandeling zijn de gesprekken **gratis** voor jou en/of je naasten.

Van Poppel Mieke ☏ 014 40 68 41
hematologie – dermatologie – gynaecologie

Druyts Wendy ☏ 014 40 68 42
pneumologie – palliatief support team

Leys Christine ☏ 014 40 68 40
borstkliniek – oncorevalidatie

Stynen Catherine ☏ 014 40 68 40
borstkliniek – gastro-enterologie – oncorevalidatie

Op de Beeck Lies ☏ 014 40 68 43
neurologie – urologie – NKO

Persoonlijke notities/ vragen

Als je vragen of opmerkingen hebt, kan je die hier noteren. Zo heb je ze altijd bij tijdens een gesprek met jouw psycholoog.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

AZ Turnhout vzw
www.azturnhout.be
info@azturnhout.be
014 40 60 11

Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout

Campus Sint-Elisabeth
Rubensstraat 166
2300 Turnhout

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout