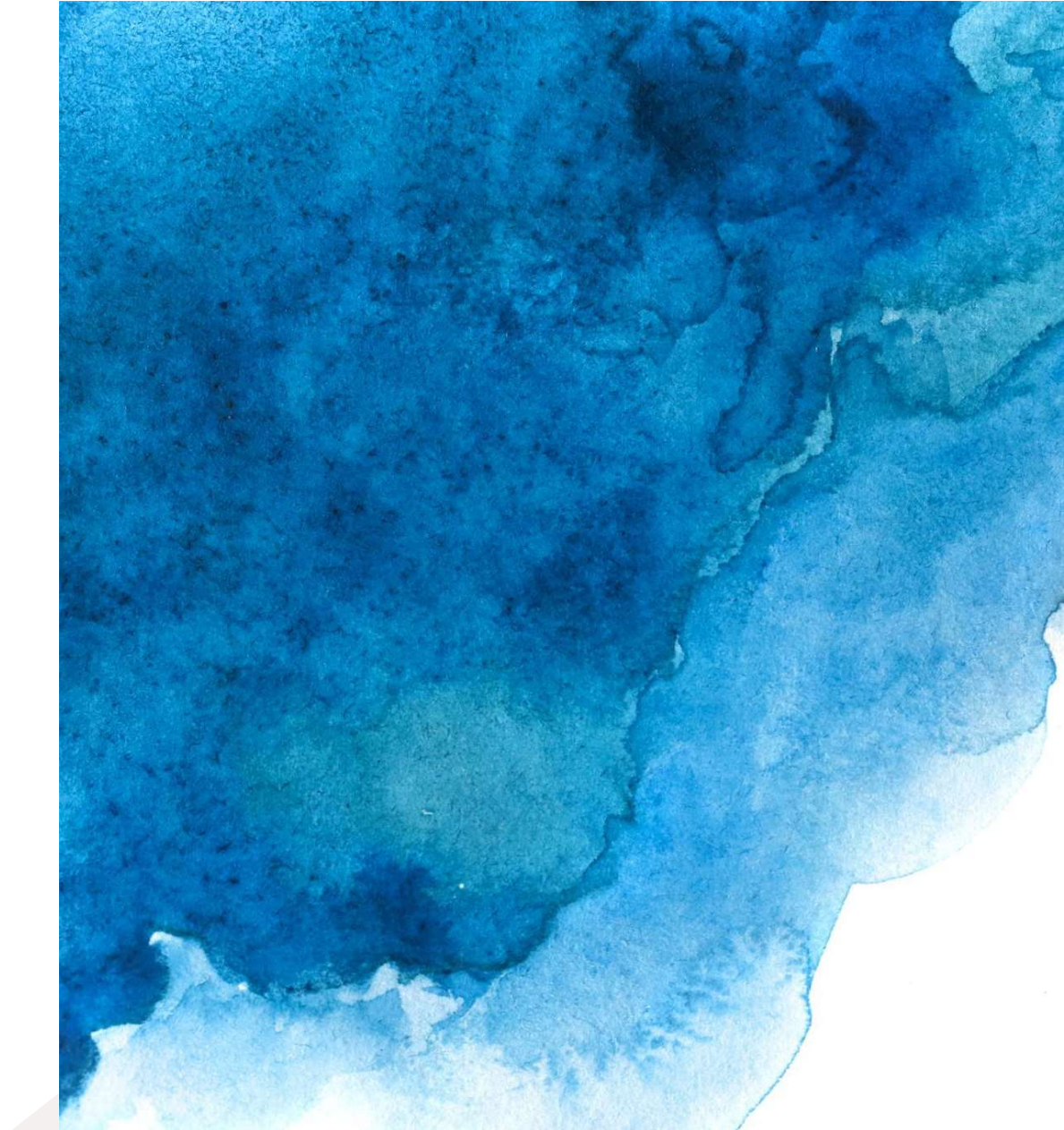


# Psychosociale factoren bij kanker

PEV Psycho-oncologie  
09/01/2024

Nathalie Cardinaels  
Klinisch psycholoog, gedragstherapeut



# Overzicht

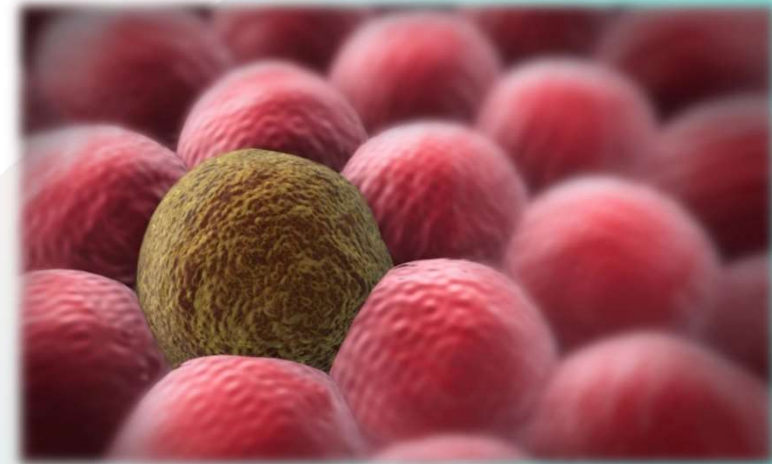
- Inleiding
- Impact van kanker
- Depressie en angst in de psycho-oncologie
  - Mythes ontkrachten
  - CGT en ACT
  - Mindfulness
- Stellingen / groepsdiscussie

# Inleiding

# ***Cijfers***

- 2020: 68.782 nieuwe kankerdiagnoses in België
- 1 op 3 mannen en 1 op 4 vrouwen voor de leeftijd van 75
- 69% van de vrouwen en 80% van de mannen is 60(+) bij diagnose
- Top 3 bij mannen: prostaat, long, dikkedarm
- Top 3 bij vrouwen: borst, dikkedarm, long

(Kankerregister.org)



# Oorzaken & risicofactoren

- Oorzaak kanker: genetische afwijkingen/beschadigingen die blijven opstapelen (en niet hersteld worden)
- Risicofactoren algemeen: leeftijd en erfelijkheid (5%)
- Andere risicofactoren:



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

# Impact van kanker

# ***Emotionele impact***

- Diagnose: donderslag bij heldere hemel
- Breuklijn tussen het leven voor en na de diagnose: alles verandert
- Onbegrip omgeving
- Nadenken... beredeneren... met ook denkfouten en mythes
- Machteloosheid, gevoel van regie over je leven is weg (depressie/angst)
- Angst voor herval, om te sterven, om af te takelen (omgeving reageert vaak sussend/minimaliserend), om partner te verliezen, om kinderen niet te zien opgroeien
- Jaloezie op gezonde mensen / (ogenschijnlijk) levensgemak van de ander
- Lichaamsbeeld

# ***Fysieke impact***

- Littekens
- Nevenwerkingen en complicaties van behandelingen, ingrepen, medicatie
- Vermoeidheid
- Pijn
- Lymfoedeem



# ***Sociale impact***

- Niet meer 'Marie', maar 'Marie met borstkanker'
- Vriendengroep krimpt
- Steunberichtjes vooral diagnose/ begin behandeling
- Ongepaste nieuwsgierigheid
- Onbegrip voor chronische vermoeidheid, pijn, ... na behandelingen
- 'Je ziet er toch goed uit'
- Heb ook voldoende aandacht voor de partner!
- Minder/niet meer werken? Financiële druk
- Zelfstandige activiteit (werk): minder ruimte om fysiek en emotioneel te herstellen

# Depressie en angst in de psycho-oncologie

# ***Betekenisgeving***

- Machteloosheid hangt vaak samen met depressie en/of angst
  - Slachtofferrol (zonder de negatieve connotatie) - van passieve naar actieve rol
  - Check ook op PTSS / onverwerkte trauma's
- Zoeken naar betekenis ('Waarom heb ik deze ziekte gekregen, misschien moet ik er iets uit leren?')
- Zoeken naar controle ('Hoe kan ik ervoor zorgen dat ik dit overleef en dat de ziekte niet meer terugkomt / onder controle gehouden wordt?')

*Acceptatie, niet alleen van de ziekte, maar ook van de constante onzekerheid waar niemand me voor gewaarschuwd had... Wat wordt dit onderschat!*

# ***Betekenis van mythes bij kanker***

- Betekenis geven aan een bedreigende situatie
- Zoeken naar controle en overzicht
- Geeft richting
- Geeft houvast
- Geeft (vals) gevoel van veiligheid en rust



# ***Functie***

- Niet alleen mythes ontkrachten
- *Ook kijken naar de FUNCTIE van de mythes*
- Hoe alternatieve invulling hieraan geven

*Houvast?*

*Terug regie ervaren (autonomie)?*

*Angst dempen?*

*Omgeving geruststellen of op afstand houden (“ben ermee bezig”)?*



# Mythes

- Wie positief ingesteld is, heeft meer kans op genezing.
- Van stress en piekeren krijg je kanker en/of hierdoor zal je sneller hervallen. *Zit niet zo te kankeren.*
- Het is minder erg om borstkanker te krijgen ten opzichte van andere kankers.
- Mannen kunnen geen borstkanker krijgen.
- Na de behandelingen is alles voorbij en kan je je leven weer oppakken.
- Het is niet belangrijk om aandacht aan seksualiteit te geven tijdens deze ziekte, dat is niet aan de orde nu.
- Endocriene therapie bij borstkanker is niet meer dan een pilletje nemen.
- Wie kanker overleeft, kan beter relativeren en kan de wereld beter aan.

# CGT & ACT

- **Niet** gedachtenstop
- **Niet per se** ombuigen naar andere gedachten (*mag wel!*)
- **Wel** er anders mee omgaan
  - ⇒ Opmerken, tijdig herkennen
  - ⇒ Laten voorbij komen zonder meer
  - ⇒ Acceptatie (niet per se willen “oplossen”)
  - ⇒ Is niet hetzelfde als passieve overgave



# ***Denkfouten***

- Niet-helpende gedachtenpatronen
- Menselijk
- Veel voorkomend (dus ook bij kanker)
- Niet-helpend / destructief
- In bepaalde patronen blijven hangen



# Denkfouten

- **Zwart-wit denken**

Ik overleef of ik ga dood.

- **Doemdenken**

Wat als... (worst case scenario's)

- **Gedachten invullen**

Die ander denkt van mij dat... (ik mij aanstel, dat ik overdrijf met mijn vermoeidheid, dat ik aan het zagen ben)

Die verpleegkundige fronst met haar wenkbrauwen, dat is geen goed nieuws.

- **Personaliseren**

De dokter is kortaf, misschien is hij kwaad op mij. Ik heb te veel vragen gesteld.

Mijn man is zo stil de laatste tijd. Hij vindt me niet meer aantrekkelijk. Wie wil nog met een zieke partner samen zijn.

# ***Mindfulness & compassie***

- Mindfulness-based interventies: duidelijke en blijvende afname van angst en depressie en toename van QoL bij kanker (Oberoi et al., 2020)
- Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR; Kabat-Zinn) en Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT; Segal, Williams & Teasdale)
- Mindful Self-compassion (MSC; Germer & Neff) en Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL; Koster & van den Brink)
- Terug regie ervaren door de controle los te laten (paradox)
- Mildheid voor een veranderend lichaam waar je geen controle over hebt
- Mededogen voor je emoties en reacties (die soms alle kanten opgaan)
- Normaliserende functie

# Discussie met stellingen

- Als een persoon met kanker worstelt met zijn/haar/diens emoties moet er altijd over gepraat worden.
- In tijden van ziekte zijn mensen niet bezig met hun seksualiteit.
- Mensen met kanker hebben vooral psychologische steun nodig tijdens de behandelingen, niet hierna.
- Een mindfulnessstraining in groep volg je best tijdens je behandelingen, als je er middenin zit.
- Een partner van een persoon met kanker krijgt niet snel een depressie door de ziekte van vrouw- of manlief.
- De rest van het gezin helpt zichzelf wel, ik focus me als psycholoog enkel op de persoon met kanker.
- Als een persoon met kanker heil zoekt in spiritualiteit moet dat steevast afgeweerd worden.

# Contact

## Nathalie Cardinaels

Klinisch psycholoog, gedragstherapeut

[nathalie.cardinaels@de-meiboom.be](mailto:nathalie.cardinaels@de-meiboom.be)

Psychologenpraktijk De Meiboom, Hasselt

<https://www.de-meiboom.be>

