

Borstkanker: Emotionele impact en hoe praat je erover?

Nathalie Cardinaels

Klinisch psychologe, gedragstherapeute, mindfulness trainer

Borstcentrum

Jessa Ziekenhuis, Hasselt

Overzicht

- Emotionele impact van borstkanker
- Begrip en onbegrip omgeving
- Communicatie tijdens je behandelingen
- Communicatie na je behandelingen

Emotionele impact van borstkanker

"Voor de ziekte leek ALLES belangrijk. Nu weet ik dat maar één ding belangrijk is: je gezondheid. Ook tijd maken voor je gezin is belangrijk. Je ziet plots wat echt waarde heeft: kleine dingen, je familie, jezelf."

Emma, 44 jaar, vrouw met borstkanker.

Getuigenis uit het boek "Omgaan met kanker" van Nathalie Cardinaels (Acco, 2014).

Emotionele impact van borstkanker

- Diagnose = donderslag bij heldere hemel
- Alles wordt anders
- Breuklijn: afscheid van je leven van voorheen
- Gevolgen op fysiek, emotioneel, sociaal en maatschappelijk vlak
- (On)begrip van omgeving

Emotionele impact van borstkanker

- Hoe verder met of na borstkanker?
- Meerdere keren kanker krijgen of hervallen
- Een ander lichaam, medische ingrepen, ...
- Stemningswisselingen, verhoogde emotionaliteit
- Verlies van vrouwelijkheid (rouwproces)

Emotionele impact van borstkanker

- Mannen met borstkanker
- “Wat als...” – omgaan met onzekerheid
- Basisveiligheid? Vanzelfsprekendheid goede gezondheid?
- “Ik ben niet meer dezelfde persoon, zowel fysiek als emotioneel”

Emotionele impact van borstkanker

- Bewuster leven
- Prioriteiten stellen
- Zelfinzicht, zelfkennis

Begrip en onbegrip omgeving

- Bij diagnose en behandelingen: veel steun
- Valt vaak weg aan einde behandelingen
- Hoe nu verder?

Begrip en onbegrip omgeving

- Je 'echte' vrienden
- Steun uit onverwachte hoek
- Ook teleurstellingen

Begrip en onbegrip omgeving

- “Je ziet er (toch) goed uit”
- “Het komt wel goed”
- “Ik wou dat ik ook zolang kon thuisblijven”
- “Nog altijd last? Zit het niet tussen de oren bij jou?”
- “Oh, het is ‘maar’ een borst die je kwijt bent. Dat zie je toch niet.”
- “Oh, het is ‘maar’ borstkanker, daar genees je toch van vandaag de dag.”

Begrip en onbegrip omgeving

- “Ligt het aan mij?”
- “Stel ik me aan?”
- “Ben ik zwak?”
- “Moet ik wat meer op mijn tanden bijten?”
- “Niemand begrijpt me”
- “Slechts weinigen hebben oor voor hoe het echt met me gaat”
- “Ik heb ‘maar’ radiotherapie gehad en toch ben ik zo moe... Scheelt er iets met mij? Doe ik iets verkeerd?”

Begrip en onbegrip omgeving

TIPS

- Koetjes en kalfjes of echt gesprek?
- “Ja hoor, alles goed”: wanneer wel, wanneer niet?
- Niet (blijven) verantwoord
- Voor jezelf opkomen / mensen op hun plaats zetten?
- Niet aan jezelf twijfelen – het ligt niet aan jou!
- Blijf mild voor jezelf
- Lotgenotencontact

Communicatie tijdens je behandelingen

- Hoe vertel ik het aan mijn...
 - Partner
 - Kinderen
 - Ouders
 - Familie / vrienden...
- Elkaar sparen versus het leed delen
- Openheid of een "geheim": afwegen!
- Het woord benoemen?
- Tot in detail?

Communicatie tijdens je behandelingen

- Hoe vertel ik het aan mijn...
 - Partner
 - Kinderen
 - Ouders
 - Familie / vrienden...
- Elkaar sparen versus het leed delen
- Openheid of een "geheim": afwegen!
- Het woord benoemen?
- Tot in detail?

Communicatie na je behandelingen

- Je leven na de ziekte
 - “Je ziet er toch goed uit”
 - “Alles is nu toch voorbij?”
 - “Angst voor herval? Denk maar positief, daar moet je nu toch niet bij stilstaan?”
 - “Ik voel me minder vrouw zonder borsten”
 - “Mijn man raakt me niet meer aan sinds de borstoperatie. Ik durf er zelf niet over beginnen maar voel me erg onzeker.”

Communicatie na je behandelingen

- Communicatie over:
 - Veranderd lichaam en nieuwe grenzen
 - Nevenwerkingen behandelingen
 - Energieniveau / vermoeidheid
 - Concentratieproblemen
 - Pijnklachten
 - Seksuele problemen
 - ...
 - Emotionele verwerking
 - Angst voor hervat
 - Overdreven alertheid lichamelijke symptomen

Communicatie na je behandelingen

- Openheid
- Grenzen aangeven
- Assertiviteit, "nee" zeggen
- Niet blijven verantwoord
- Selectief vertellen
- Let op met schuldgevoelens en schaamte
- Als men je niet begrijpt, kunnen ze het minstens wel respecteren

Contact

Indien u meer informatie wenst of nog vragen heeft,
gelieve contact op te nemen met Nathalie Cardinaels:

011-30 89 67

nathalie.cardinaels@jessazh.be

Jessa Ziekenhuis
Campus Virga Jesse
Afdeling B3 gynaecologie / Borstcentrum
Stadsomvaart 11
3500 Hasselt

JESSA
ZIEKENHUIS

