



Helen Dowling Instituut
Psychologische zorg bij kanker

CRISIS!

Omgaan met heftige emoties in een hospice

Mirjam Koppenol- van Hooijdonk
Psycholoog HDI

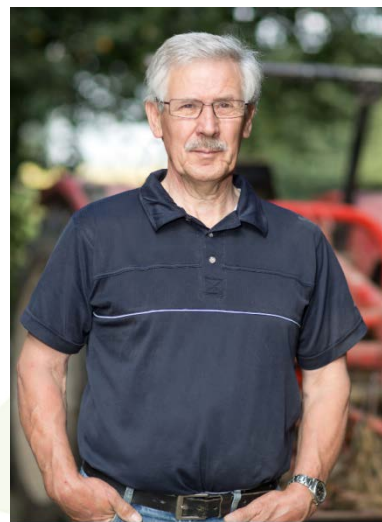


Helen Dowling Instituut
Psychologische zorg bij kanker

Onze missie

Mensen met kanker en hun naasten de regie over hun leven, daar waar mogelijk, terug te geven.

Door middel van:
Patiëntenzorg
Wetenschappelijk onderzoek
Trainingen (HDI Academie)





Inhoud

- De betekenis van een hospice opname
- Omgaan met stressvolle situaties
- Emoties: hoe te herkennen?
- Emoties: wat kan helpen?



Helen Dowling Instituut
Psychologische zorg bij kanker

Even voorstellen: Mary en Piet





Mary

Mary is 64 jaar en sinds 10 jaar weduwe. Ze heeft twee volwassen dochters, de alleenstaande Andrea (37) en Marian (35) die een man en twee kinderen heeft. Mary heeft uitgezaaide borstkanker, naar botten en hersenen. De laatste maanden gaat ze hard achteruit. Mary is een ontwikkelde vrouw die hecht aan autonomie. Ze koos zelf voor opname in het hospice en komt samen met beide dochters. Marian is **zeer emotioneel** bij opname, Andrea maakt een **zakelijke indruk**. Mary zelf **houdt alles haarfijn in de gaten**.



Piet

Piet is 79 jaar en al 20 jaar samen met zijn 8 jaar jongere partner Ria. Uit een eerder huwelijk heeft hij een zoon, Willem. Er zijn geen kleinkinderen. Piet is een eenvoudige man van weinig woorden die altijd in de tuinbouw heeft gewerkt.

*Piet heeft longkanker en niet lang meer te leven. Hij wordt opgenomen in het hospice op aandringen van de huisarts die zag dat Ria de zorg niet meer aankon. Piet laat de opname **gelaten** over zich heenkomen. Ria is duidelijk de regelaar en **ratelt maar door**.*



Helen Dowling Instituut
Psychologische zorg bij kanker

De betekenis van een hospice opname



- Life event
- Afscheid van vertrouwde omgeving
- Verlies van hoop, rolvulling/identiteit, autonomie
- Scala aan gevoelens; van verdriet tot berusting van schuld tot opluchting



Mary..

*Mary houdt vanuit haar bed **alles in de gaten**, het is niet snel goed voor haar. Het personeel irriteert zich aan haar gedrag.*

*Dochter Marian heeft zorgverlof opgenomen en is veel bij moeder te vinden. Ze oogt uitgeput en is **regelmatig in tranen**.*

*Dochter Andrea werkt 40 uur in de ICT en komt tweemaal per week, zij regelt vooral de zakelijke dingen. Andrea reageert vaak **prikkelbaar** en kortaf en is vaak **snel weer vertrokken**.*



Piet..

*Piet ondergaat zijn verblijf in het hospice schijnbaar **gelaten**. Ria wijkt niet van zijn zijde en is vaak aan het redderen op de kamer terwijl Piet **stilletjes** naar de tuin staart.*

*Ria vindt **weinig rust** en reageert **ontwijkend** op belangstellende vragen.*

Over het naderend einde wordt niet gesproken, Ria heeft al wel van alles geregeld, dat heeft ze het personeel verteld.



Helen Dowling Instituut
Psychologische zorg bij kanker

Omgaan met stressvolle situaties

Draagkracht versus Draaglast



Draagkracht hangt af van:

- Karakter
- Omstandigheden
- Leerproces en vaardigheden
- Geschiedenis
- Conditie



"Het zijn niet zozeer de gebeurtenissen in ons leven die ons stress bezorgen, maar vooral de manier waarop we tegen deze gebeurtenissen aankijken"



Mary..

*In het weekend ontstaat er **paniek** wanneer Mary ondraaglijke hoofdpijn krijgt, dubbel ziet en begint te braken. Er moet snel gehandeld worden en in overleg met Mary en haar kinderen besluit de arts tot palliatieve sedatie.*

*Na een **emotioneel afscheid** van kinderen en kleinkinderen wordt de sedatie ingezet en besluiten Andrea en Marian om beurten te waken.*

*Het waken duurt Andrea te lang, ze is **ongedurig**, regelmatig in de huiskamer te vinden en doet uitspraken als “het moet maar klaar zijn”.*



Piet..

Piet zijn zoon Willem is gebeld door Ria omdat zijn vader achteruit gaat, hij is kortademig en onrustig. Ria vertelt Willem dat hij langs moet komen.

*Willem is tijdens het bezoek **zichtbaar gespannen** en een gesprek tussen vader en zoon komt niet op gang in aanwezigheid van de drukke Ria.*

*De spanningen lopen zó hoog op dat Willem **woedend** de kamerverlaat en een sigaret gaat roken in de tuin.*

De spanning straalt van hem af.



Helen Dowling Instituut
Psychologische zorg bij kanker

Emoties: hoe te herkennen?





Emoties..

Tevreden Verdrietig

GENIETEND

Boos

Somber

Verhoepig

Schaamte

ONZEKER

Depressief

Angstig

Bang

Enthousiast

Gerritend

Geschrokken

Woedend

Agressief

Bedroefd

Teleurgesteld

Blij

Panisch

VROLIJK

Uitgelaten

Gefrustreerd

Prikkelbaar



De vier basisemoties

Tevreden Verdrietig

GENIETEND

Boos

Somber

Verhoepig

Schaamte

ONZEKER

Depressief

Angstig

Bang

Enthousiast

Gärriteerd

Geschrokken

Woedend

Agressief

Bedr oef d

Teleurgesteld

Blij

Panisch

VROLIJK

Uitgelaten

Gefrustreerd

Prikkelbaar



Angst

- Niet altijd gemakkelijk te herkennen
- een lichamelijke reactie op dreiging (Vechten, Vluchten, Verlammen)
- Gedachten “wat als...?”



Boos

- Gemakkelijk te herkennen
- Niet gekregen wat je wenste/nodig dacht te hebben of juist wél gekregen wat je niet wilde
- Aandacht buiten jezelf gericht
- Veelal secundaire emotie > wat zit eronder?
Angst-onmacht-verdriet-controleverlies-pijn etc.



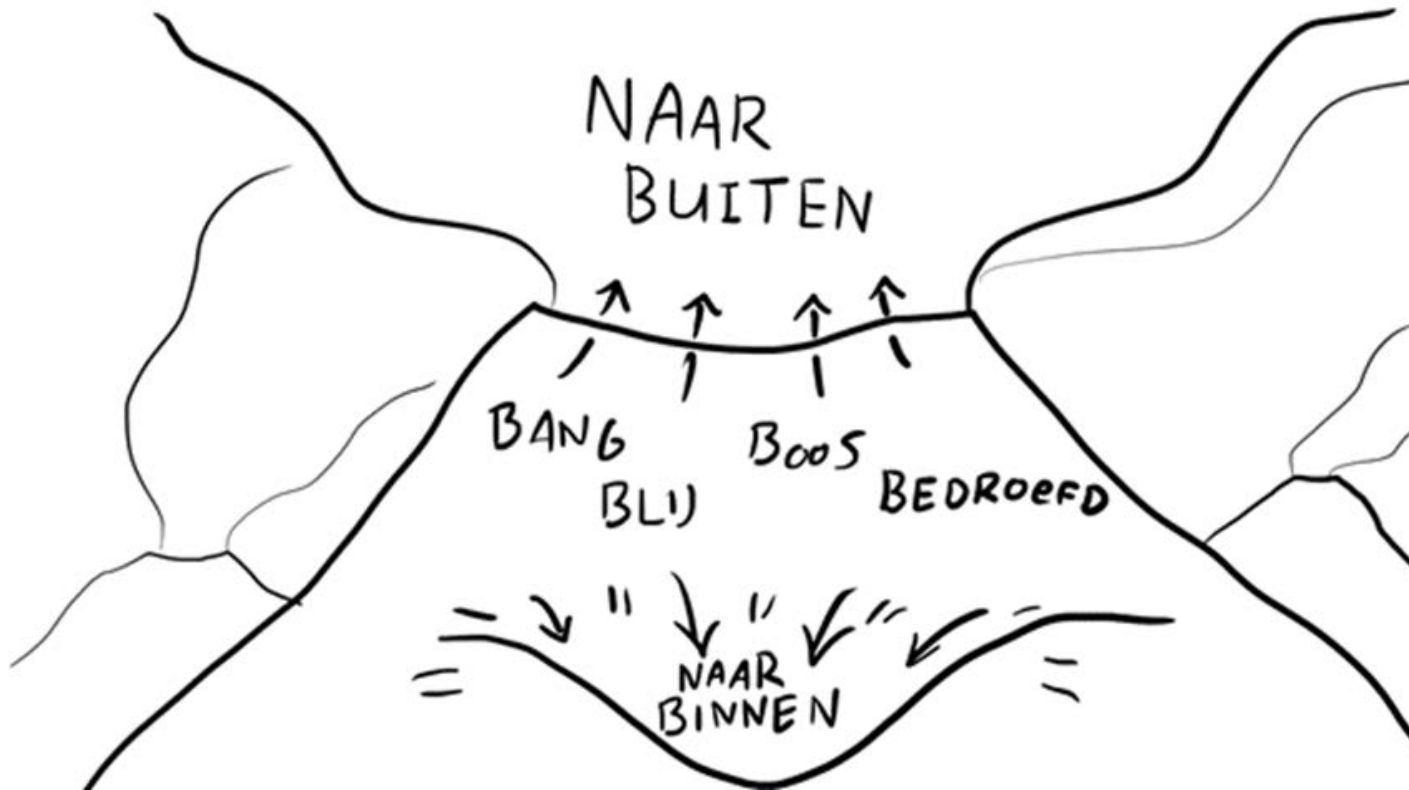
"..en na een paar weken nam de woede af. En met de woede raakte ik als het ware een soort beschermlaag kwijt, een soort loden omhulsel dat mij de eerste dagen beschermd had tegen de schok en de pijn. Van nu af was ik onbeschut."

(Amos Oz, 2005)



Helen Dowling Instituut
Psychologische zorg bij kanker

Emoties kunnen zich naar binnen en naar buiten richten





Uiting naar buiten zichtbaar, sneller (h)erkend

- Zichtbaar door bijv
 - woede-uitbarsting
 - huilbui
 - paniekaanval
 - erover te praten



Uiting naar binnen: minder (h)erkend, zéker zo heftig

- Afkeuren
- Onderdrukken
- Ertegen vechten
- Negeren
- Flink zijn
- Doorgaan
- Er niet op reageren





Helen Dowling Instituut
Psychologische zorg bij kanker

Emoties: wat kan helpen?





Signaleren

- Acute verandering in gedrag/emoties > medische oorzaak?

- Verbale signalen
 - “ik kan niet slapen”
 - “ik lig te piekeren”
 - “ik maak me zorgen ..”
 - “het wordt toch niks meer”
 - ..

- Non-verbale signalen (hints)
 - Afwezig
 - Stil
 - Prikkelbaar
 - Onrustig
 - ..



Ruimte bieden

- Luisteren
- Erkennen
- Laten ventileren
- Benoemen en checken
- Oogcontact
- Uitnodigende stilte
- Aftasten
- Humor
- Niet oordelen
- Meervoudige loyaliteit (met name bij boosheid)



Exploreren

- Waarop hebben de angsten/zorgen betrekking?
 - De dood
 - Het proces ernaar toe
 - Mijn naasten
 - ..

- Open vragen

- Doorvragen



Luister naar mijn verhaal
Want als je luistert
Maak je woorden in mij wakker
Waarmee ik kan vertellen
Nu weet ik nog niet wat

Pas als het verhaal verteld is
Krijg ik vorm en samenhang
Samen ben ik iemand
Door jou en mij herkend

Als het verteld is
Durf ik mijzelf weer te worden
Dan is mijn huis weer ingericht
De spullen op hun plaats



Houvast bieden

- Informeren
- Controle geven, mee laten beslissen
- Duidelijke afspraken
- Houvast in het Hier en Nu

Houvast bieden in het Hier en NU: *Wat kun je doen?*



Verleden

Had ik maar..



SOMBERHEID



Toekomst

Wat als....??



ANGST

Heden

Hier en Nu



GRIP, RUST



Helen Dowling Instituut
Psychologische zorg bij kanker

Hoe gaat het verder met Mary en Piet?





Mary, het sterven..

*Mary is al dagen niet meer bij bewustzijn. Marian en Andrea vinden het waken zwaar. Andrea blijft **ongedurig**..*

*Een zorgverlener raakt in de huiskamer met Andrea in gesprek en komt erachter dat het stervensproces van moeder haar doet terugdenken aan het overlijden van haar vader, met wie ze een goede band had en die ze erg mist. Het roept veel **angst en verdriet** op, emoties die Andrea liever uit de weg gaat.*

Na dit gesprek is er meer rust, en durft Andrea het aan om naast moeder te blijven zitten en de emoties toe te laten. Niet veel later sterft Mary in bijzijn van beide dochters.



Piet, het sterven

*Piet was erg **onrustig** als gevolg van benauwdheid. Sinds Willem naast het bed van zijn vader zit, is er weer rust. Willem heeft zijn gevoelens kunnen **uiten** naar Ria en naar zijn vader: dat hij zich **buitengesloten voelde** tijdens vaders ziekbed en de behoefte had om met vader over het verleden te praten. Dat is gebeurd. Nu wisselen Ria en Willem elkaar af, gunnen elkaar ieders momenten alleen met Piet. Hij sterft rustig in aanwezigheid van zijn vrouw en zoon.*



Het loopt niet altijd 'goed' af..

Grant me the serenity

To accept the things I cannot change

Courage to change the things I can

And wisdom to know the difference



Helen Dowling Instituut
Psychologische zorg bij kanker

Bedankt voor jullie aandacht!

Meer informatie:
www.hdi.nl