

Psychologische begeleiding, ruimer dan een gesprek

Informatiebrochure



Omgaan met de ziekte kanker gaat gepaard met extra stress. Zorgen over de diagnose, de operatie, de bijwerkingen van de behandeling, ... Bij iedereen liggen de gevoeligheden anders.

Naast ondersteunende gesprekken bestaan er ook verschillende technieken die kunnen helpen om deze moeilijke periode door te komen. Door deze technieken aan te leren en in te oefenen kun je vaardigheden ontwikkelen die ook later nog van pas komen.

Deze brochure geeft wat uitleg bij de technieken die aangeboden worden door de psychologen van het Oncologisch Support Team.

We maken een onderscheid tussen

- *Ontspanningsoefeningen*
- *Hypnotherapeutische technieken*
- *Mindfulness*



Ontspanningsoefeningen

Doel?

- Het voorkomen of beperken van de bijwerkingen van de behandelingen
- Verminderen van angst en depressieve klachten
- Beter in- en doorslapen
- Verhogen van de weerbaarheid van het lichaam

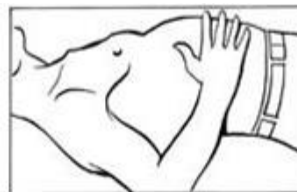
Soorten?

Er bestaan verschillende soorten ontspanningsoefeningen die apart of in combinatie kunnen gebruikt worden.

1. De buikademhaling

Wat is het?

Men concentreert zich op de ademhaling en leert een andere manier van ademen aan, namelijk de "buikademhaling".



Veel mensen gebruiken vaak de "borstademhaling". Bij "borstademhaling" gebruiken we vooral de borst om lucht in onze longen te zuigen. Dit levert vlug zuurstof, maar de ademhaling is oppervlakkig en snel. Borstademhaling gebruiken we vooral wanneer we plots een fysieke inspanning moeten leveren, maar ook wanneer we opgejaagd of angstig zijn.

"Buikademhaling" zorgt ervoor dat we dieper en rustiger ademen. Bij buikademhaling gebruik je het middenrif om lucht in de longen te zuigen. Het gevolg van buikademhaling is dat je je meer ontspannen gaat voelen en stress beter de baas kunt.

Mogelijke vragen

Kan iedereen dit leren?

Ja, iedereen kan dit leren. In het begin vergt dit enige concentratie. Hoe meer je oefent, hoe gemakkelijker dit gaat. Op den duur kun je dit ook toepassen in het



Mindfulness

Wat is het?

Mindfulness kan omschreven worden als “met milde, open aandacht aanwezig zijn in het hier en nu”. Het gaat erom jezelf te richten op wat “is”, in plaats van op “wat zou moeten zijn”, op “wat vroeger gebeurd is” of op “wat zou kunnen gebeuren”.

Nut?

In plaats van te blijven nadenken over iets en te blijven hangen in “wat als...”-toekomstbeelden, leer je piekergedachten af te grenzen en beter bij het moment te blijven. Zo gun je je geest een rustpauze. Wat er ook op je afkomt, wat dat ook met je doet, je leert dat je het in de ogen kunt kijken en dat je het aankunt. Op die manier krijg je een meer evenwichtige blik op het leven en op je eigen situatie.

Mogelijke vragen

Zijn dit dan ook een soort ontspanningsoefeningen?

Nee. Ontspanning kan wel een gevolg zijn van deze oefeningen, maar het is niet het oorspronkelijk doel.

Is mindfulness hetzelfde als positief leren denken?

Nee, het gaat er niet om negatieve gedachten uit te bannen. Mindfulness helpt integendeel juist om lastige gevoelens en situaties beter onder ogen te zien zonder erdoor overspoeld te raken.

Hoe gaat dit alles praktisch in zijn werk?

De keuze van de meest geschikte techniek gebeurt op basis van je noden of klachten en in overleg.

Indien het de bedoeling is om neveneffecten van de behandeling te voorkomen of te beperken, is het aan te raden om reeds voor het begin van de behandeling te starten met het aanleren en inoefenen van de gekozen techniek.

Interesse?

Neem contact op met de coördinator van het Oncologisch Support Team:

psychologe Els Bossant

T 051 42 57 42

els.bossant@sintandriestielt.be

Mind Full, or Mindful?



Vragen?

[illegible]

24/04/18



Uw gezondheid, onze zorg.

Oncologisch Support Team

Sint-Andriesziekenhuis vzw
Bruggestraat 84, 8700 Tiel
T 051 42 51 11 - F 051 42 50 20
info@sintandriestielt.be
www.sintandriestielt.be

