



noorder
hart excellente
zorg

MARIAZIEKENHUIS
INFOBROCHURE

OMGAAN MET KANKER EN DE EMOTIONELE GEVOLGEN ERVAN

Oncologisch Begeleidingsteam

Inleiding	3
Normale emotionele reacties bij kanker	3
Enkele algemene tips bij het omgaan met de emoties die kanker met zich meebrengt	6
Angst	7
Wat is angst?	7
Hoe ontstaat angst?	8
Hoe spelen gedachten een rol bij angst?	9
Tips voor het omgaan met angst	11
Piekeren	11
Wat is piekeren?	11
Tips voor het omgaan met piekeren	12
Depressie	13
Wat is een depressie?	13
Enkele tips om om te gaan met depressieve gevoelens	14
Als de behandelingen afgelopen zijn ...	14
Slotwoord	15

Inhoud

Inleiding



Kanker krijgen is een ingrijpende levensgebeurtenis die heel wat stress veroorzaakt en aanpassingsvermogen vergt van zowel de patiënt als zijn omgeving. Het brengt heel wat gevoelens teweeg zoals ongelof, ontreddeering, verdriet, angst, kwaadheid, ... Deze gevoelens vragen vaak veel van jou en van je omgeving. Vele patiënten hebben het moeilijk met deze gevoelens en weten er geen blijf mee. In deze brochure willen we ingaan op de gevoelens waarmee je tijdens je ziekte geconfronteerd kan worden en hoe je er eventueel mee om kan gaan. Het is goed deze brochure ook te laten lezen aan de mensen die dicht bij je staan, zodat ze je misschien iets beter begrijpen en weten hoe ze met je om kunnen gaan.

Er staan psychologen in het ziekenhuis voor je klaar om hierover met jou te spreken. Zij proberen steeds kennis te komen maken, maar je mag hen ook zelf contacteren als je hieraan behoefte hebt. De dienstverlening die zij bieden is gratis, zowel tijdens als lange tijd na de behandelingen.

Normale (emotionele) reacties bij kanker

Bij een schokkende gebeurtenis, zoals horen dat je kanker hebt, kunnen heel wat gevoelens en emoties naar bovenkomen, zoals :

- **Geschokt zijn**

“Ik heb gisteren gehoord dat ik kanker heb. Ik ben helemaal van de kaart. Ik ben in paniek. Ik had nooit gedacht dat zo iets mij zou kunnen overkomen.”

- **Verdriet**

“Overdag weet ik me sterk te houden, maar als ik 's avonds alleen in bed lig, komen de tranen.”

- **Angst**

“De dokter zegt dat ik kankervrij ben. Mijn lichaam mag dan wel genezen zijn, in mijn hoofd voel ik me nog lang niet genezen.”

- **Machteloosheid**

“Ik moet maar ondergaan wat de dokter vindt dat goed voor me is, zelf heb ik niets in de hand.”

- **Schuldgevoel**

“Na de chemo kan ik enkele dagen de fut niet opbrengen om voor mijn kinderen te zorgen.”

- **Ongeloof**

“Kanker betekende vroeger de ver-van-mijn-bed-show voor mij. Het kon de hele wereld overkomen behalve mij.”

- **Concentratie- en geheugenproblemen**

- **Boosheid**

“Ik heb altijd gezond geleefd, waarom moet nu juist ik kanker krijgen?”

“Ik ben boos op de hele wereld, inclusief mezelf.”

- **Prikkelbaarheid**

“Ik kan niet veel meer verdragen van mijn man en kinderen. Ik vlieg heel snel uit, terwijl ze zo goed hun best doen om voor mij te zorgen.”

- **Piekeren**

“Ik kan mijn gedachten niet meer stopzetten, ik denk voortdurend dat het niet meer goed komt.”

- **Slaapproblemen**

“’s Nachts overvalt de eenzaamheid me. Dan lijkt alles nog 100 keer erger.”

- **Depressieve gevoelens**

“Ik heb nergens meer zin in.”

“Het heeft allemaal geen zin meer, voor wie of wat zou ik nog vechten?”

- **Hoop / wanhoop :**

“Het ene moment kijk ik er naar uit om volgende zomer te gaan fietsen en te genieten. Het andere moment ben ik bang dat ik dat niet meer zal meemaken.”



- **Het gevoel dat het leven nooit meer zal zijn als voorheen**

“Sinds ik kanker heb, heb ik het gevoel dat ik niet meer gelukkig mag zijn, dat ik niet meer mag genieten, omdat er altijd die angst is dat ik te gerust ben en er toch nog iets om de hoek schuilt.”

- **Verlies van vertrouwen in je lichaam**

“Sinds ik kanker heb, schiet ik bij het minste dat ik voel in mijn lichaam, in paniek.”

- **Schaamte**

“Sinds ik een pruik draag, heb ik het gevoel dat iedereen naar me kijkt.”

- **Je niet begrepen voelen door je omgeving**

“Gisteren kwam ik in de winkel een kennis tegen. Ze zei me dat ik er zo goed uitzag. Ze moest eens weten hoe ik rot ik me vanbinnen voel.”

Dit zijn heel normale reacties, waarover je je geen zorgen hoeft te maken. Meestal gaan ze na verloop van tijd vanzelf over. Ze doen zich vaak wisselend voor, afhankelijk van de fase in je ziekteproces. Vele patiënten beschrijven de periode van de onderzoeken en het wachten op de diagnose als de moeilijkste. Ook de periode voor de eerste keer chemo is voor velen moeilijk, vooral omdat je niet weet wat je te wachten staat.


Het is erg belangrijk te weten dat ieder verwerkingsproces anders is. De ene heeft behoefte om door iedereen met rust gelaten te worden, de ander wil niets liever dan over zijn gevoelens met anderen praten. We benadrukken dat het voor de omgeving belangrijk is hier rekening mee te houden en de zieke niet te forceren. Goed bedoelde uitspraken als “je moet erover praten” kunnen soms averechts werken. We adviseren de familie altijd om het (emotionele) tempo van de patiënt te volgen.

Bovenstaande gevoelens zijn dus heel normaal en hiervoor hoeft je geen professionele hulp te zoeken. In de volgende paragraaf geven we enkele algemene tips om met deze gevoelens om te gaan.

Enkele algemene tips bij het omgaan met de emoties die kanker met zich meebrengen

- Schaam je niet voor alles wat je voelt en denkt. De meeste emoties en gedachten zijn heel normaal.
- Het is geen teken van zwakte als je weent of roept. Het hoort bij het verwerkingsproces.
- Zoek steun bij anderen.
- Praten lucht op, maar dit is voor iedereen anders. Voor de omgeving van de patiënt is het belangrijk respect te hebben voor ieders eigen manier van omgaan met moeilijke situaties en de zieke niet te forceren om te praten als hij of zij dit niet wil.
- Durf genieten. Durf op een betere dag je huishoudelijk werk te laten staan en iets te doen waar je je goed bij voelt. Verwen jezelf met een gelaatsverzorging, een etentje, een daguitstap. Denk daarbij dat je jezelf best wel regelmatig mag belonen voor het doorstaan van deze moeilijke periode.
- Kom op voor jezelf. Durf grenzen te stellen. Durf bijvoorbeeld eens neen te zeggen tegen bezoek.
- Bereid je gesprekken met de behandelende arts goed voor. Noteer je vragen op voorhand. Als je het gevoel hebt dat je vraag niet voldoende beantwoord werd, stel ze dan opnieuw. Neem iemand mee op consultatie : met twee hoor je meer dan alleen.
- Vermijd het overmatig gebruik van alcohol en neem enkel (kalmerende en slaap-) medicatie na overleg met je arts.
- Praat met lotgenoten. Houd er echter rekening mee dat hoeveel gelijkenissen er ook zijn, jouw situatie steeds anders is dan die van anderen. Het is zeer belangrijk je enkel te baseren op de informatie die je arts je geeft over jouw situatie.

“In het jaar van de behandeling word je geleefd. Je leven staat dan helemaal stil.”

- 
- Aanvaard de hulp die anderen je bieden.
 - Zoek houvasten in je leven. Tijdens je behandeling heb je al zo weinig onder controle... Zoek controle over andere zaken, bijvoorbeeld lekker koken, een mooi sjaaltje, iets plannen, ... Probeer een vast dagritme in te bouwen.
 - Vermijd energievretende dingen of mensen. Steek je energie enkel in jezelf, je ziek-zijn en de mensen die dicht bij je staan.
 - Durf tegen anderen zeggen dat ze je bepaalde zaken beter niet vertellen (bijvoorbeeld over een kennis die ook kanker had).

In wat volgt, gaan we dieper in op enkele emotionele problemen waarvoor je soms best wel hulp kan zoeken.

Angst

Onderzoek heeft uitgewezen dat vele kankerpatiënten last hebben van angstgevoelens. We horen hen vertellen dat ze bang zijn dat de kanker terugkomt, dat ze bang zijn bij allerlei lichamelijke kwaaltjes die niet noodzakelijk met kanker te maken hebben, dat ze bang zijn voor de emoties die ze ervaren, dat ze bang zijn om af te zien of om dood te gaan ...

WAT IS ANGST ?

Iedereen is wel eens bang of angstig. Angst is een normale en dikwijls ook beschermende reactie op een situatie die we als (levens-)bedreigend ervaren. Kanker wordt door de meeste patiënten als een levensbedreigende ziekte gezien. Dus het is heel normaal dat je bang bent.

Wat doet angst met je lichaam? Verschillende reacties zijn mogelijk: je hart gaat sneller kloppen, je ademhaling wordt oppervlakkiger, je lichaam heeft minder behoefte aan eten, ...

Andere klachten die met angst gepaard gaan zijn onrust (gejaagd gevoel), piekeren en slaapproblemen.

Angst ontstaat vooral wanneer een situatie :

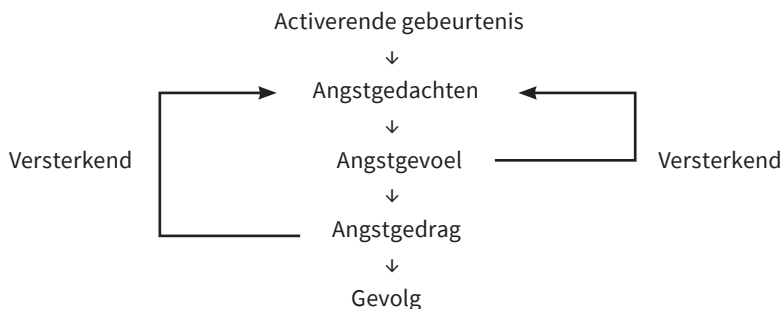
- onduidelijk is,
- onvoorspelbaar is,
- wanneer men er weinig controle over heeft.

Als we dit toepassen op het krijgen van kanker betekent dit dat de situatie waarin je je op dit moment bevindt:

- erg onduidelijk is (“Wat is chemotherapie?”, “Hoe ga ik dit verdragen?”, ...),
- erg onvoorspelbaar is (“Zal ik definitief genezen?”, “Als ik niet meer kan genezen, hoe gaat het dan aflopen?”),
- weinig controleerbaar is (“Zelf kan ik weinig ondernemen om beter te worden, ik moet enkel de behandelingen die de dokter voorschrijft ondergaan.”).

Al deze factoren werken angst in de hand.

HOE ONTSTAAT ANGST



Stap 1: de startknop van je angstreactie

Angst wordt meestal geactiveerd door een feitelijke gebeurtenis, zoals bijvoorbeeld de diagnose kanker krijgen. Ook toekomstfantasieën of herinneringen kunnen als startknop voor angst fungeren. We noemen dit mentale gebeurtenissen.

Je kan bijvoorbeeld angstig worden door het denken aan een slechte afloop van je ziekte ook al heeft de dokter je verzekerd dat je zal genezen (toekomstfantasie).

Ook als je lange tijd na je behandelingen terugdenkt aan de periode van het ziek-zijn kan dit angst veroorzaken (herinnering). Gedachten activeren dus ook regelmatig angstreacties.

Stap 2: de angstgedachten

De angstreactie zelf start met allerlei spanningsvolle gedachten die actief worden. Omdat deze gedachten het karakter van een automatisme hebben, spreken we ook wel van 'automatische gedachten'. Ofschoon ze per gebeurtenis verschillen, hebben angstgedachten eenzelfde strekking: bedreiging. Situaties, fantasieën, lichamelijke reacties of gedachten worden daardoor onmiddellijk als gevaar waargenomen.

In de angstgedachten zit vaak een inschatting opgesloten van je mogelijkheden om met deze bedreiging om te gaan: 'Ik kan dit niet aan', 'Als ik me zo slecht blijf voelen, stop ik ermee',... Dit denken verloopt meestal niet bewust.

Ofschoon gebeurtenissen de angstreactie in gang zetten, zijn het je gedachten die een belangrijke invloed hebben op je angst.

Stap 3: het angstgevoel

De angstgedachten zetten een chemisch proces in werking dat leidt tot de lichamelijke symptomen van angst : versnelde, oppervlakkige ademhaling, verhoogde hartslag, opgespannen spieren, zweten...

Stap 4: het angstgedrag

Het angstgevoel heeft een krachtige invloed op je handelen. Meestal vertoon je gedrag waarmee je op korte termijn de angst kan verlagen. Bijvoorbeeld : vermijden om het woord 'kanker' uit te spreken, vermijden om informatie op te zoeken, sociale contacten vermijden... Op lange termijn zorgt dit vermijdingsgedrag voor het in stand houden en zelfs verergeren van de angst.

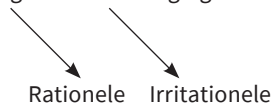
Stap 5: gevolg

Het gevolg van deze keten is dus dat de angst en spanning verergeren.

HOE SPELEN GEDACHTEN EEN ROL BIJ ANGST ?

Een angstig gevoel wordt dus niet alleen veroorzaakt door de situatie op zich maar door de gedachten die we daarbij hebben. We maken een onderscheid tussen rationele en irrationele gedachten.

Situatie → gedachten → angstgevoelens → angstgedrag



Hierna vind je een heel eenvoudig en herkenbaar voorbeeld :

Je ligt 's nachts in bed en hoort plotseling een geluid. Het zou kunnen dat je denkt : “Er is een inbreker in huis.” Wat is het gevolg? Je wordt gespannen en zal daardoor moeilijk de slaap kunnen vatten. Andere gedachten zouden kunnen zijn: “Ik ben daarstraks vergeten het raam te sluiten. Het was de wind, die ik hoorde.” Daarna zal je minder spanning voelen en zoals iedere nacht even rustig in slaap vallen.

Een veel voorkomend voorbeeld bij kankerpatiënten :

Situatie: “Ik heb borstkanker. Ik onderging een borstamputatie waardoor de tumor verwijderd werd. Ik volg nu voor de zekerheid chemotherapie. De dokter zegt dat alles goed komt. Over drie maanden doet mijn kleindochter haar communie. Daar zou ik dolgraag bij zijn.”

Irrationale gedachte: “Als de kanker terugkomt, kan ik niet naar het communiefeest gaan.”

Rationele gedachte: “De tumor is weggenomen. Ik krijg enkel chemo om te voorkomen dat ik herval. De dokter heeft gezegd dat er geen aanwijzingen zijn dat de kanker terug aan het woekeren is.”

De eerste gedachte maakt je bang en onrustig, maar het is een **irrationele** gedachte die niet klopt met de werkelijkheid. De tweede gedachte brengt rust en noemen we een **rationele** gedachte omdat ze op de realiteit gebaseerd is. Irrationale gedachten nemen vaak een loopje met zichzelf. In gedachten ben je de ergste **rampscenario's** aan het uitwerken. Dit werkt ondermijnend en vreet veel energie.

Gevoelens overkomen ons en hebben we niet in de hand. **Gedachten** daarentegen kunnen we beïnvloeden door ze heel bewust om te buigen. Irrationale gedachten proberen we best om te zetten in ‘helpende’ gedachten, dit zijn gedachten die gebaseerd zijn op de realiteit (het hier en nu).

Andere voorbeelden van irrationele gedachten:

- “ Nu ik een pruik draag, kijkt iedereen naar mij.”
- “ Ik laat mijn gezin in de steek.”
- “ Ik voel pijn in mijn buik, zou het terug kanker zijn ?”
- “ Ik zal alles aan anderen moeten overlaten.”
- “ Waarom heb ik altijd pech ?”
- “ Het is mijn eigen fout dat ik ziek ben.”
- “ Het gaat zeker terugkomen.”

ANDERE TIPS VOOR HET OMGAAN MET ANGST

- Zoek zoveel mogelijk afleiding. Onderneem allerlei dingen die je een goed gevoel geven.
- Doe relaxatie-oefeningen: deze kan je aanleren bij de kinesist.
- Zorg dat je zo goed mogelijk weet wat er aan de hand is. Fantasieën zijn soms erger dan de werkelijkheid. Het is echter belangrijk de juiste informatie te krijgen en niet via het internet op zoek te gaan naar onjuiste informatie die je bang maakt.
- Zoek steun bij anderen.
- Verander je irrationele gedachten in helpende gedachten (zie eerder).

Piekeren

WAT IS PIEKEREN ?

Piekeren komt veel voor als we problemen hebben. Het is een energievretende bezigheid: in gedachten zijn we dan bezig met problemen of eventuele problemen die kunnen gebeuren. Je gedachten malen maar door en door en het lijkt haast onmogelijk om uit die vicieuze gedachtecirkel te geraken. Je leeft dan in het verleden of maakt je allerlei voorstellingen over wat er in de toekomst zou kunnen gebeuren (“Wat als ...?”).

De voedingsbodem van piekeren is angst. Ze ontstaat vaak uit angst voor het onbekende of uit controledrang (je op alles willen voorbereiden door alles te overdenken wat eventueel zou kunnen gebeuren). Pieкераars overdenken ook vaak alles tot in het oneindige (rampdenken).

Wat doet piekeren met je ? Het piekeren zelf levert niets positiefs op, het kost je alleen veel energie. En daardoor ga je minder goed functioneren.

“Ik kan vaak de slaap niet vatten, omdat ik in bed aan de ergste scenario's denk.”

ENKELE TIPS OM MET PIEKEREN OM TE GAAN

- Blijf in het hier-en-nu. Loop niet te ver vooruit op de toekomst. Overdenk geen problemen die zich misschien nooit voordoen. Jean-Luc Dehaene zei altijd : “We pakken de problemen aan als ze zich voordoen.” In de politiek is dit misschien niet altijd de juiste houding, maar als het over emotionele problemen gaat, is dit wel een goede aanpak. Het heeft weinig zin energie te steken in problemen die waarschijnlijk niet ontstaan.
- Er bestaan technieken om je te leren in het hier-en-nu te blijven. Een veel gebruikte techniek is centering of de 5-4-3-2-1 techniek. De bedoeling is dat je je gaat concentreren op wat zich in de omgeving hier en nu aandient, zodat je niet de kans krijgt om met piekergedachten bezig te zijn. Deze oefening vind je terug in de bijlage van deze folder.

“Het gaat om nu.”

- Een andere oefening : Een ontspannen herinnering :
 - Ga gemakkelijk zitten en doe je ogen dicht.
 - Denk aan een situatie waarin je je heel ontspannen hebt gevoeld.
 - Probeer deze situatie goed voor de geest te halen. Waar was je? Wat zag je allemaal? Wie was erbij? Was het warm of koud? Hoe rook het? Wat hoorde je? Ga helemaal terug naar dit moment.
 - Let nu eens op hoe je je voelt. Let op je ademhaling. Merk op dat je er rustig en ontspannen van wordt. Laat alles in die situatie nog eens de revue passeren en geniet ervan. Probeer dit gevoel een paar minuten vast te houden.
- Gun jezelf iedere dag een twintigtal minuten om te piekeren. De rest van de dag sta je best niet toe dat je piekert en neem je je voor om het piekeren uit te stellen tot je piekermoment.
- Ook het volgen van een cursus mindfulness kan zinvol zijn. Deze worden op sommige plaatsen specifiek voor kankerpatiënten georganiseerd.

**“Yesterday is history,
Tomorrow is a mystery,
Today is a gift,
That’s why they call it present.”**

(William Shakespeare)

Depressie

WAT IS EEN DEPRESSIE?

Iedere patiënt wordt al eens geconfronteerd met depressieve gevoelens. Sommige patiënten maken echter een depressie door. Hoewel er veel gelijkenissen zijn tussen het verwerken dat je kanker hebt en een depressie, zijn er ook belangrijke verschillen :

- bij een 'normale' verliesverwerking komen de emoties van de betrokken persoon in golven (zeer intens verdriet, daarna draaglijk verdriet enz), bij een depressie zijn de emoties afgevlakt.
- bij een 'normale' verliesverwerking heeft de persoon nog toekomstperspectieven en kan bijvoorbeeld nog uitkijken naar een vakantie of een feest, terwijl depressieve personen dit niet kunnen.
- bij een 'normale' verliesverwerking is er nog voldoende interesse in activiteiten die men graag deed of in andere personen, bij depressieve personen is deze interesse weg.

“Verwerken dat je kanker hebt, komt in golven, in uitbarstingen, in plotselinge angst die je knieën doen knikken, je ogen verblindt en het dagelijkse van je leven wegvaagt.”

We zetten de symptomen van een depressie hier nog eens op rijtje (niet alle moeten aanwezig zijn) :

- verstoorde slaap
- verlies van energie, vermoeidheid
- sombere gedachten, piekeren
- geen plezier of interesse meer hebben in bepaalde dingen
- verstoorde eetlust
- concentratieproblemen
- sociale isolatie (je afsluiten van anderen)
- schuldgevoelens of gevoel van waardeloosheid
- zelfmoordgedachten

Een ex-patiënt : **“Nadat ik alle behandelingen had ondergaan, kreeg ik tijd om na te denken. Ik besepte dat mijn beeld dat ik over de wereld had, dat ik over anderen en mezelf had, helemaal aan diggelen was geslagen.”**

Wanneer deze gevoelens enkele weken tot maanden aanhouden, is het raadzaam professionele hulp te zoeken. Dit kan via de huisarts of via de psychologe in het ziekenhuis.


ENKELE TIPS VOOR DEPRESSIEVE PATIËNTEN

- Schaam jezelf niet maar zoek professionele hulp.
- Zorg voor een duidelijke dagstructuur: sta op tijd op en probeer je huishoudelijke taken te doen.
- Eet gezond, verzorg jezelf.
- Probeer eerst tot rust te komen, daarna wordt activatie belangrijk.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging.
- Sluit je niet op maar zorg dat je voldoende sociale contacten hebt.
- Zoek steun bij anderen.

Als de behandelingen afgelopen zijn...

Nadat alle behandelingen afgelopen zijn en men volgens de artsen ziektevrij is, hebben vele patiënten het nog moeilijk. Sommigen vallen pas daarna in een zwart gat, omdat ze tijdens de behandeling alleen tijd hadden om bezig te zijn met genezen. Vele kankerpatiënten beschrijven het gevoel dat ze lichamelijk wel genezen zijn, maar dat 'kanker' in hun hoofd is blijven zitten. Voor de omgeving zijn ze genezen (want ze zien er goed uit), maar de angst voor herval blijft. Soms leidt dit tot communicatieproblemen, in het bijzonder in de partnerrelatie. De niet-zieke partner wil het moeilijke hoofdstuk uit hun leven afsluiten en toekomstplannen maken, terwijl dit voor de ex-zieke nog niet mogelijk is. Hij/zij voelt zich door de partner niet begrepen.

Het is erg belangrijk jezelf voldoende tijd te gunnen om met deze gevoelens om te gaan. Je kan dit proces niet versnellen, hoe graag je soms ook zou willen. Het verloopt bovendien bij iedereen anders. Je mag jezelf niet vergelijken met anderen. Het is ook niet zo dat er na de behandeling geen momenten meer (mogen) zijn van verdriet. Sommige ex-patiënten beschrijven het langzaam emotioneel herstellen



na het beëindigen van de behandelingen, als een rouwproces waarin je afscheid neemt van een leven dat nooit meer zal zijn als voorheen. Ze vertellen dat ze niet goed durven genieten of gelukkig te zijn, omdat er altijd iets om de hoek lijkt te schuilen.

Er is ook een groep patiënten die aangeeft dat hun ziekte ook iets positiefs teweeg heeft gebracht. Ze hebben belangrijke beslissingen genomen die hun levenskwaliteit verhogen (bijvoorbeeld stoppen met werken), ze genieten meer van het leven of durven meer voor zichzelf opkomen, of geven hun leven een heel andere wending (op professioneel of relationeel vlak).

Een ex-patiënte tegen een andere patiënte: “Laat je leven niet langer stilstaan, maar maak plannen.”

Het is in ieder geval belangrijk dat je na je behandeling de draad van je leven terug probeert op te pakken en nieuwe plannen maakt voor de toekomst ... Hoe moeilijk dat soms ook is ...

Een ex-patiënt: **“Dit is teveel miserie geweest om er niet iets positiefs uit te halen.”**

Slotwoord

In deze brochure kreeg je informatie over enkele emotionele problemen waarmee je tijdens je ziekte te maken kan krijgen en kreeg je enkele tips om hiermee om te gaan.

In het ziekenhuis wordt gratis psychologische ondersteuning aangeboden. De psychologen proberen met iedere patiënt met de diagnose kanker kennis te maken, maar indien je tijdens je behandeling geen psychologe hebt gezien, mag je hiernaar vragen bij de verpleging of hen rechtstreeks contacteren op een van onderstaande nummers.

Ook nadat alle behandelingen afgelopen zijn, kan je op één van hen (gratis) beroep doen. Indien je liever buiten het ziekenhuis psychologische ondersteuning krijgt, kan dit (gratis) via de stichting tegen kanker (www.kanker.be) of Kom Op Tegen Kanker (www.komoptegenkanker.be).

CENTERING : DE 5-4-3-2-1-METHODE

Deze techniek werd specifiek bedacht om het contact met wat er rond je gebeurt terug aan te halen. Deze methode leidt de aandacht van je angstige gedachten om naar de omgeving. Achtereenvolgens worden er visuele prikkels, gehoorsprikkels en gewaarwordingen benoemd:

5 dingen die je ziet:

Je zit of ligt op een comfortabele manier. Je kijkt rond in de kamer, neem de tijd om alles goed in je op te nemen. Soms zal je merken dat bepaalde dingen je opvallen vb. het raam of een stoel. Je aandacht wordt er als het ware naartoe getrokken. Stel hier rond geen vragen. Benoem gewoon de vijf dingen die je opvallen bij het rondkijken.

5 dingen die je hoort:

Je zit of ligt op een comfortabele manier. Je luistert naar wat er rond je gebeurt, neem de tijd om alles goed in je op te nemen. Bepaalde geluiden zullen je opvallen vb. een auto die voorbij rijdt. Benoem de vijf geluiden die je opvallen bij het beluisteren van de omgeving.

5 dingen die je gewaarwordt:

Een gewaarwording is geen emotie. Hier gaat het om een niet-emotioneel voelen. Het kan ondermeer gaan om: de zon op je hand, de wind in je haar, de zetel waar je in zit, je kledij op je huid,... Best is om je enkel te concentreren op je huid. Wat voel je aan de buitenkant van je lichaam? Je zit of ligt op een comfortabele manier. Je voelt wat je gewaar wordt, neem de tijd om deze indrukken goed door te laten komen. Bepaalde gewaarwordingen zullen je opvallen vb. de wind op je huid. Benoem de vijf gewaarwordingen die je opvallen.

De volgende stappen zijn identiek maar keer op keer wordt er één minder benoemd. Dus 4 dingen die je ziet, 4 dingen die je hoort en 4 dingen die je gewaarwordt. Daarna 3 dingen die je ziet, 3 dingen die je hoort en 3 dingen die je gewaarwordt. En zo verder,... tot je één ding benoemt dat je ziet, hoort en voelt op je huid. Het kan voorkomen dat je in de verschillende 'ronden' dezelfde objecten of gewaarwordingen dient te benoemen. Dit is niet erg. Het is wel belangrijk dat je benoemt waar je aandacht naar toe wordt getrokken. Dit kan steeds hetzelfde zijn, het kan ook verschillen.

versie: 22 maart 2021