

Angst om je (oude) leven te verliezen

Prolong Studiedag

Vrijdag 28 april

Lieve Verbiest en Anne Gessler

Angst om los te laten

- Wat is angst?
- Algemene omschrijving
- Algemene context van behandeling
- Het woord ‘kanker’ roept iets op
- Ingrijpende ziekte = ‘levend verlies’
- Angst is normaal



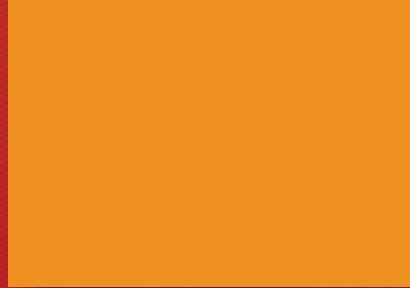
maak de
angst
concreet

Tip 1: Maak de angst concreet

- Verschil tussen angst en vrees
- Onderverdelingen binnen vrees
 - Verschillende dimensies van onze persoon
 - Het lichamelijke
 - Het sociale
 - Het psychische
 - Het spirituele
 - Verschillende dimensies in tijd

Wat brengt angst teweeg?

- Angstreacties op lichamelijk vlak
- Angstreacties op sociaal vlak
 - Alleen willen zijn
 - Verbondenheid op zoeken
- Angstreacties op psychisch vlak
 - Bevriesreacties
 - Vechten uit angst
 - Vluchten
- Angstreacties op spiritueel vlak
 - Existentiële vragen



Spiritualiteit als bindweefsel tussen de verschillende domeinen van het leven of als innerlijke rode draad die bepaalt hoe men zichzelf en de medemens ervaart, hoe men omgaat met liefde en seksualiteit, engagement en beroepskeuze, geld en milieu, religie en wetenschap

Dynamische realiteit: elk mensenleven als een voortdurende dialoog tussen wat er gebeurt en hoe men hiermee omgaat



concrete
oplossingen
en correcte
info

Ik vreesde vooral om anders behandeld te worden door mijn vrienden. Zo van ‘ocharme die met kanker’. Ik heb hen daarom vrij snel een mail gestuurd om te zeggen dat ik medeleven maar geen medelijden wou. Dat voelde goed aan, het gaf me het gevoel van meer controle te hebben op hun reacties.

Zal mijn man het redden nu ik niet kan helpen thuis? Ik deed altijd de financiën en nu lukt me dat niet meer. Misschien kan ik vragen of een goede vriend hem alles uitlegt en even helpt?



vergroot je
zelfvertrouwen:
wat kan ik
nog steeds?

Ook al was ik ziek, toch durfde mijn partner bij mij uithuilen. Mijn zoon die aan het verbouwen was, vroeg me technisch advies. Mijn familie liet me nog man, echtgenoot en vader zijn. Dat gevoel van ‘ik ben méér dan mijn kanker, ontroerde me, maar gaf ook rust en kracht



vertel je
levensverhaal

Door kanker te hebben ben ik toch even gaan stilstaan. Wat zijn nu de dingen die echt tellen in mijn leven? Wat maakt mij nu eigenlijk echt gelukkig? Ik ben tot het besef gekomen dat ik me eigenlijk niet goed voel in mijn huidige job en de sector waarin ik werk. Ik heb mijn prioriteiten herzien.

Ik stuurde wekelijks een update aan mijn belangrijke naasten om te vertellen hoe het met me ging en wat ik meemaakte. Dit hielp om alles op een rijtje te zetten voor mezelf en schiep rust maar het zorgde er ook voor dat ik niet iedere keer hetzelfde verhaal keer op keer moest herhalen aan de telefoon. Er was meer duidelijkheid, overzicht en rust.

“De kanker heeft van mij een ander mens gemaakt.
Ik heb geleerd om te relativeren en mijn aandacht te richten op de dingen die echt belangrijk zijn: mijn gezin, mijn familie en mijn vriendenkring.

Ik heb geleerd om nog intenser te genieten van alle mooie dingen. Ik ben dankbaar voor wat ik heb en nog kan meemaken en ik probeer niet te kankeren over wat ik niet meer kan. Ik wil leven en het liefst gelukkig!

Mijn leven is anders, maar zeker de moeite waard. Ik ben een trotse mama als ik zie hoe mijn kinderen nu al in het leven staan. Ik heb hen doorheen die jaren heel wat belangrijke waarden kunnen meegeven: graag zien, er zijn voor elkaar, elkaar helpen, dankbaar zijn om de mooie dingen die het leven biedt. Dat is toch al een mooie levensles voor hen. Dan mag ik stellen dat mijn kanker ook een positieve stempel heeft gedrukt.

Ik probeer afscheid te nemen van het verleden, ik probeer te leven met het heden en ik probeer toch nog te denken aan een toekomst. Ook al weet ik niet wat de toekomst zal brengen, toch droom ik van een nieuwe morgen... ”

Fragment uit ‘Twee koffertjes vol mama’ (Natacha Ingelbrecht)

Dankuwel voor jullie aanwezigheid!

Contactgegevens:

anne.gessler@uzleuven.be

lieve.verbiest@uzleuven.be