



PLAN DE KANPAGNE NA KANKER



**IK BEN JOUW PERSOONLIJKE
MANAGER DIE JE HELPT OM
DE REGIE OVER JE LEVEN
TERUG TE PAKKEN.**

✱ IK VOEL ME DANKBAARDER.

////

✱ IK MAAK ME NIET MEER ZO DRUK.

////

✱ WAT IS ER WEL?

////

✱ HET NIEUWE NORMAAL IS OOK OK.

////

✱ IK KIES NU BEWUSTER.

✱ ////

WAAR WORD IK BLIJ VAN?

////

✱ IK WIL GEEN TIJD VERSPILLEN.

////

✱ IK LEEF GEZONDER.

////

✱ MEER IN HET NU.

////

✱ WEG MET DE BULLSHIT.

**VIND MET
BEHULP VAN DIT
INVULBOEKJE
JE WEG UIT DE
JUNGLE VAN KANKER.**

NIET ZIEK ZIJN BETEKENET NIET DAT JE BETER BENT.

Joepie! De vlag kan uit. Je hebt kanker overleefd.

Toch?

Na mijn tweede borstkankertraject kwam ik opgelucht, genezen en ietwat gehavend uit de medische molen.

Kaal, met 2 onwennige neptieten, 8 kg zwaarder, uitgeput, met gevoelloze vingertoppen en voetzolen. Natuurlijk dolblij, dankbaar en vol goede moed omdat alles achter de rug was.

WAAROM HEEFT NIEMAND ME HIEROP VOORBEREID?!

5 maanden later belde ik vermoeid, wanhopig en verward het Helen Dowling Instituut. Ik kreeg m'n leven maar niet op de rit en begreep daar niets van en voelde me er ook nog schuldig over, wat een sukkel was ik. Ik kon er ook niet echt met iemand in mijn omgeving over praten want ik begreep er zelf helemaal geen bal van. Wat voelde ik me soms eenzaam in dit hersteltraject en wat was het soms een worsteling om door de dag te komen.

Tijdens de sessies met de psycholoog leerde ik dat mijn klachten: tintelende handen en voeten, concentratieverlies, een geheugen als een zeef en die enorme vermoeidheid, normaal waren. Huh? Uit onderzoek bleek dat zo'n 95 % van de mensen die kanker hadden overleefd hier last van hadden. Herstel en de verwerking hiervan zou tijd en geduld kosten.

Wat jammer dat het ziekenhuis me hier geen folder over had meegegeven.

KANKER IS EEN STUK ONDERBROKEN LEVEN WAAR JE OM ROUWT.

Er volgde een hersteltraject van rouwen om wat was en bouwen aan wat is. En langzaam accepteerde ik mijn lichamelijke grenzen door minder te gaan werken en mijn bedrijf te verkopen, overwon de verlammende angst op terugkeer mbv de psycholoog en een zelfgemaakt invulboekje, ontwikkelde weer vertrouwen in mijn dappere stijve lijf door letterlijk sterker te worden met sporten en de keuze te maken waarmee ik heel goed voor mezelf ging zorgen.

En dat lukt (meestal).

Ik ben weer op zoek gegaan naar mogelijkheden, heb honderden inspirerende boeken gelezen waardoor ik nu een leven leidt waarmee ik heel erg tevreden ben. Ik ben ondertussen een meester geworden in vallen en opstaan.

Als ik beter was voorbereid op dit hersteltraject en ik had wat gereedschap meegekregen dan was het veel makkelijker geweest.

Ik wil heel graag mijn ervaringen en bevindingen delen om het beter voor jou te maken.



GENEZEN IS NIET
ALLEEN HERSTELLEN,
MAAR VOORAL OOK
OPNIEUW VINDEN.



JOUW VERWERK- STAPPENPLAN

JE GAAT

1. ● IN KAART BRENGEN WAT ER IS GEBEURD.
2. ● STILSTAAN EN VERWERKEN.
3. ● JE 'NIEUWE NORMAAL' ONDERZOEKEN.
4. ● KEUZES MAKEN EN OEFENEN.
WAT KAN ER WEL?

STAP 1. IN KAART BRENGEN WAT ER IS GEBEURD.

EN NU?

Pas na de behandelingen gaan de ervaringen bezinken. Je werd tijdens de behandelingen geleefd. Je hoofd is nu niet meer druk met overleven maar zet (heel simpel gezegd) de overleefknop in je hoofd om naar 'leven.' Het besef ontwaakt, kijkt om zich heen en denkt 'mijn hemel wat is er allemaal gebeurd?!

Allerlei emoties kunnen daarbij loskomen, zoals: angst, frustratie, boosheid, irritatie, machteloosheid, onzekerheid, paniek, somberheid, verbijstering, verdriet, wanhoop, wantrouwen. Wat het allemaal nog verwarrender kan maken is dat je je natuurlijk ook dankbaar bent. En juist die stemmingswisselingen maken het proces zo moeilijk te begrijpen.

Het ene moment gil je het uit van blijdschap dat het allemaal achter de rug is en dat je het overleefd hebt en het volgende moment huil je keihard om een liedje op de radio.

Deze reactie is normaal. (Slaak een diepe zucht) Je zit in een rouwfase.

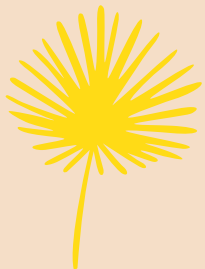
HOE DOE JE DAT?

Je komt in een rouwfase om alles te laten bezinken en verteren. Het kan best een ingewikkeld proces zijn en dat kost tijd. Het ligt er ook aan hoe stabiel je aan het kankertraject begon. Wat was je (emotionele) conditie. Weet dat er heel veel hulp wordt aangeboden bij het verwerken van de emoties: Bijvoorbeeld in inloophuizen, met lotgenotencontact groepen, 1 op 1 gesprekken, gespecialiseerde oncologie psychologen, yoga bij kanker, oncologische fysiotherapie, de app untire, het Helen Dowling Instituut, Allercare care for cancer nazorg.



JE KUNT NIET HELEN WAT JE NIET DOORVOELD HEBT

PSYCHOLOOG EDITH EGER (93)



DE ROUWFASEN VOLGENS KÜBLER-ROSS

(BRON: WIKIPEDIA)

ONTKENNING

Ontkenning is een algemeen afweermechanisme van de mens. In deze fase beschermt de persoon zich door de waarheid (je leven wordt nooit meer zoals het was) af te wijzen. Dit gedrag geeft iemand de gelegenheid om de waarheid gedoseerd tot zich te laten komen. Aan het einde van deze fase gaat de persoon op zoek naar de feiten, de waarheid, de schuldige.

PROTEST (OF BOOSHEID)

De persoon protesteert tegen de verdrieti-ge ervaring en heeft hierbij veel woede. Men kan gaan huilen en schreeuwen. Vaak richt de woede zich ook (ten onrechte) tegen de bringer van het nieuws; degene die of het communicatiemiddel dat het slechte nieuws heeft gebracht, zoals de arts. Hierbij komen gedachten naar boven als: "Waarom ik?", "waarom nu?", "zoveel", "Soms probeert men de schuld ook iemand in de schoenen te schuiven. Het is een gezond psychologisch verdedigingsmiddel om de schuld buiten zichzelf te zoeken. Door zich druk te maken over de schuld-vraag ontwijkt men ook het gevoel van verlies en verdriet.

ONDERHANDELEN EN VECHTEN

Als de verliezer merkt dat protesteren en boosheid niet helpt kan men proberen het verlies te verwerken door zich grote doelen te stellen of onhaalbare beloften te doen.

DEPRESSIE

Als het verdriet niet langer te ontkennen is en protesten, onderhandelingen, tegenaanvallen, etc. niet geholpen hebben, treedt vaak depressie op. De persoon voelt zich machteloos en sluit zich vaak af voor contact of gedraagt zich teruggetrokken. De persoon sluit zich ook af voor communicatie, bijvoorbeeld door weg te lopen, de telefoon er op te gooien, zich ziek te melden, in een donker hoekje te gaan zitten en/of zich te verdoven met alcohol, pijnstillers, kalmeringsmiddelen, slaapmiddelen, eten.

AANVAARDING

Na verloop van tijd ziet de persoon in dat de waarheid niet te bestrijden is en accepteert hij het verdriet. Iemand met een terminale ziekte kan in deze fase bijvoorbeeld met een zekere rust afscheid nemen en iemand die een geliefde heeft verloren, kan weer proberen nieuwe contacten te leggen en plannen te maken voor een leven zonder de geliefde. Iemand die ontslagen is, kan weer gaan solliciteren.

VERDRIET ALS EEN TOVERBAL

De uitspraak 'verdriet is als een toverbal en verandert steeds van kleur' kan misschien ook helpen om te begrijpen waarom je je ineens zo anders kunt voelen. We kennen allemaal de ervaring wel dat je je, juist door met iemand te praten pas bewust wordt van het feit dat iets je eigenlijk enorm dwars zit. Dat is niet alleen omdat we dingen graag wegstoppen. Dat is ook omdat je bewustzijn als het ware 'gelaagd is', zoals een toverbal. De gedachte die door je hoofd heen tolt, is vaak maar de bovenlaag. Door over iets te praten, of stil te staan bij het gevoel dat je hebt, komt er weer een nieuwe beleving of emotie los waar je je eerst niet zo bewust van was. Het zit er verstopt onder en komt alleen naar buiten als je daar tijd voor neemt. Vind je het bijvoorbeeld alleen maar naar dat je je sleutels steeds in het slot laat zitten? Of voel je je ook schuldig over de last die je daarin voor je partner bent? Of heb je verdriet dat je fiets daardoor gestolen is? Of vertrouw je jezelf daardoor helemaal niet meer en durf je daardoor de deur niet meer uit? Door aandacht te besteden aan de bovenste laag, ontstaat er ruimte voor de lagen daaronder.

(BRON: OVERWEGMETKANKER.NL)



WAT KAN JE ZELF DOEN OM BETER DOOR DEZE TIJD TE KOMEN?

ROUTEKAART VAN JOUW TRAJECT.



WAT IS ER GEBEURD?

MAAK INZICHTELIJK VAN WAT ER IS GEBEURD,
POSITIEF EN NEGATIEF EN SCHRIJF DAARACHTER
WAT JE DAARBIJ VOELDE.

DIAGNOSE

BEHANDELINGEN

UITSLAGEN

OPERATIES

IN RELATIE TOT DE ARTS

IN RELATIE TOT JE WERK

IN RELATIE TOT JE VRIENDEN

IN RELATIE TOT JE PARTNER

IN RELATIE TOT JE KINDEREN

WAT KAN JE WEL?

PRAKTISCH

GEZIN

HUISHOUDING

WERK

RELATIE

BEWEGING

ONTSPANNING

GEZONDE VOEDING

HOBBY

SOCIAAL

WAT KAN JE (NOG) NIET?

PRAKTISCH

GEZIN

HUISHOUDING

WERK

RELATIE

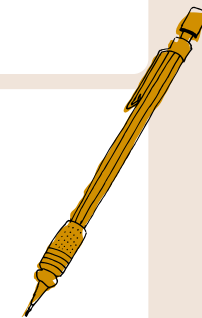
BEWEGING

ONTSPANNING

GEZONDE VOEDING

HOBBY

SOCIAAL



WAAR HEB JE HULP BIJ NODIG?

PRAKTISCH

GEZIN

HUISHOUDING

WERK

RELATIE

BEWEGING

ONTSPANNING

GEZONDE VOEDING

HOBBY

SOCIAAL

NOTITIES

STAP 2. STILSTAAN EN VERWERKEN.

REALISEER JE JE
WEL DAT JE VEEL
MEER KUNT DAN JE
HAD GEDACHT?

DE TIJD NEMEN OM DINGEN TE VERWERKEN ZORGT VOOR MEER
KWALITEIT VAN LEVEN. JE SLUIT IETS AF, KRIJGT MOED EN NEEMT
GEEN ONVERWERKTE DINGEN MEE NAAR DE VOLGENDE FASE VAN JE
LEVEN WAAR ALLERLEI NIEUWE MOGELIJKHEDEN OP JE WACHTEN.

*
HOE GAAT
HET NU
MET JE?

NIET MEER ZIEK ZIJN BETEKEN NIET DAT JE ALWEER BETER BENT.

VERWERKEN IS EEN TUSSENFASE: NA KANKER EN VOOR JE NIEUWE LEVEN.

Je hebt kanker gehad en dat heeft enorm veel stress veroorzaakt. Niet alleen door de behandelingen ben je nu zo moe en/of onzeker, maar ook door de stress hiervan. Misschien heb je nog restschade en pijn. Je wilt graag herstellen en zo snel mogelijk de draad van het leven weer oppakken. Maar hoe doe je dat?

● **WAT IS STRESS EIGENLIJK?** Stress is een reactie van het lichaam, een kortstondig hulpmiddel, die ervoor zorgt dat er prestaties kunnen worden geleverd in bepaalde situaties. Het is een natuurlijke vorm van spanning omdat je iets moet doen waarvan je nog niet weet of je het wel kan.

Langdurige stress put je lichaam en je brein uit. Je kan je wel voorstellen hoeveel stress je (onbewust) hebt gehad door het krijgen en behandelen van kanker.

Hoe langer en onzekerder die periode is geweest hoe langer het ook weer duurt om voordat je hier weer van hersteld bent.

De energierekening van je lichaam staat als het ware in het rood.

Als je gezond bent kun je een beroep doen op je dagelijkse potje energie. Heb je een dag iets meer energie nodig doordat je iets extra's onderneemt of je in een stressvolle situatie beland dan haalt het lichaam dat van je zo-

genaamde energie spaarrekening. Door een nacht goed te slapen stort je lichaam dat weer terug op je energiespaarrekening. Deze rekening zit in je lichaam voor onverwachte uitgaven. Wat dat betreft kun je het vergelijken met je bankrekening.

Jouw energierekening is leeg en je energie spaarrekening is ook opgegaan aan de kankerbehandelingen en de emoties daaromheen.

Je bent dat wel 'genezen' maar je staat, qua energie, zwaar in rood. Allerlei emoties tellen door je lijf en je wilt graag weer dat alles wordt zoals het was. Je bent best blij maar ook in de war want je bent ook verdrietig en zó moe.

Omdat je niet-meer-ziek-bent wordt er ook weer van alles van je verwacht of misschien verwacht je wel heel veel van jezelf.

WAT WE VERGETEN EN VAAK OOK NIET MEEKRIJGEN, IS DAT ER NA EEN PERIODE VAN ZIEKTE TIJD NODIG IS VOOR HERSTEL, VOORDAT WE ÜBERHAUPT WEER KUNNEN GAAN OPBOUWEN.

EEN KANKERTRAJECT BESTAAT UIT 3 DELEN:

DIAGNOSE – BEHANDELING – VERWERKING

Bij de diagnose en de behandeling word je (meestal) volop bijgestaan in het ziekenhuis. Het gewenste resultaat is vaak helder: beter worden.

Na kanker weet je niet meer wat je kan of welk resultaat je mag verwachten. Je wordt vaak ook niet voorbereid of krijgt hier vanuit het ziekenhuis, hulp bij.

HOE DOE JE DAT, VERWERKEN?

STAP 1.

BEWUSTWORDING.

Word je ervan bewust wat er gebeurd is en wat dat met je heeft gedaan. Wat voel je? Waar voel je dat?

STAP 2.

VERDER STILSTAAN BIJ WAT ER GEBEURD IS.

Je stapt in een tussenfase: het verwerken van de emoties die kanker te weeg hebben gebracht. Dit is nodig voordat je je dagelijkse lichaamsenergie rekening weer aan kan vullen.

Blijf niet in die kankerpatiënt rol zitten. Neem daar bewust afstand van en schakel over naar de kanker-verwerk rol. Je bevind je dan in een tussenfase, een uitrust en herstelfase. Je bent niet meer ziek maar zeker ook nog niet beter. Dit is een fase van het doorvoelen van je emoties. Als je de emoties hebt doorvoelt kunnen ze helen.

STAP 3.

ONDERZOEK JE 'NIEUWE NORMAAL.' WAT, WIE EN WELK GEDRAG PAST BIJ JOU?

Wat levert je het meeste op en wat niet?

STAP 4.

KEUZES MAKEN EN OEFENEN. WAT KAN ER WEL?

Nu je overzichtelijk hebt gemaakt wat je energie geeft en wat energie kost, ga je daarmee oefenen.

Kon je vroeger makkelijk een middag fietsen en kreeg je daar een hoop energie van? Ga eens uitproberen tot welk punt je dat fijne gevoel blijft houden en wanneer je uitgeput raakt en houd dat bij in dit schriftje.

STAP 5.

NEE ZEGGEN.

Dit is een ideale periode om je grenzen te leren bewaken. Vooral voor vrouwen is dit vaak een hele uitdaging. Wij houden ervan om aardig gevonden worden en vertonen vaker 'please' gedrag. Realiseer je dat je maar weinig energie hebt om te herstellen. Door nee te zeggen tegen dingen en mensen die energie kosten zeg je ja tegen je herstel.

STAP 6.

LEER HULP TE VRAGEN. JE MOET HET ZELF DOEN MAAR HOEFT HET NIET ALLEEN TE DOEN.

Nou heb je alle bovenstaande stappen gedaan en je hebt, na een aantal maanden, nog steeds niet het gevoel dat je wat sterker bent geworden en je energievoorraad langzamerhand bijgevuld wordt. Dan is dit misschien wel een teken om eens aan de bel te gaan trekken voor hulp. Zelf vond ik dat een van de moeilijkste dingen om te doen omdat ik mezelf echt een sukkel vond. Mijn innerlijke criticus vond er van alles van: sukkel, slap, stom, enzovoorts. Toen ik uiteindelijk na een half jaar doormodderen een gesprek had met een psycholoog was het alsof er een kilo 'mijn best doen' van m'n schouders viel.

**HULP KRIJGEN
GEEFT RUST,
ONTSPANNING,
HOOP EN KRACHT.**

PSYCHISCHE BIJSTAND VOOR JEZELF EN JE GELIEFDEN: IPSO-INLOOPHUIZEN



MAAK GEBRUIK VAN DE AANWEZIGE HULP

Hulp nodig voor meer kwaliteit van leven tijdens of na kankerbestrijding?
(Ook welkom zijn de meelijders: partner, gezinsleden, mantelzorgers en nabestaanden)

BEZOEK EEN INLOOPHUIS

‘EEN LUISTEREND OOR VOOR IEDERE FASE:
ZIEKTE, HERSTEL OF ACCEPTATIE.’

- Zonder afspraak
- Zonder verwijfsbrief
- Gratis

Voor meer informatie: WWW.IPSO.NL

In Nederland zijn er momenteel zo'n 75 inloophuizen voor mensen die geraakt zijn door kanker.

De kans dat er zo'n warm en behulpzaam huis bij je in de buurt zit is groot.

WAT KUN JE DAAR VERWACHTEN?

- Informatie
- Een luisterend oor
- Lotgenotencontact
- Afleiding door middel van creatieve - of ontspanningsactiviteiten.

HET HELEN DOWLING INSTITUUT

"KANKER ROEPT ZOVEEL
EMOTIES OP.
SOMS KOM JE DAAR ZELF
NIET UIT EN HELPEN
WIJ JE VERDER"

HET HELEN DOWLING INSTITUUT

Midden-en Oost-Nederland: Bilthoven en Groesbeek

- Helpt jaarlijks meer dan 1900 cliënten
- Biedt al ruim 28 jaar zorg bij kanker
- Helpt ongeacht de fase van de ziekte, medische behandeling, prognoses, sekse of leeftijd.
- Biedt individuele, relatie-, gezins-, en online therapie.
- Kan levens niet verlengen maar wel verbeteren.
- Krijgt een 8.7 als rapportcijfer van cliënten.
- Biedt naast zorg ook toegepast wetenschappelijke ondersteuning en scholing aan professionals in de oncologie

LET OP vaak is er een wachttijd.

Oost- en Midden-Nederland WWW.HDI.NL

West-Nederland WWW.INGEBORGDOWWESCENTRUM.NL

Zuid- en West-Nederland WWW.DEVRUCHTENBURG.NL

BILTHOVEN 030 2524020

GROESBEEK-ARNHEM 024 6843620

GA DE STAPPEN OEFENEN. Begin klein als je iets wilt uitproberen. Een beetje weerstand is goed want dat **betekend** dat je groeit. Door deze stappen steeds te herhalen gaat je lichaam ze herkennen. Herkenning schept vertrouwen. Vertrouwen leidt tot ontspanning. Je lichaams-energierekening wordt aangevuld en als er weer voldoende op die rekening staat kan je weer gaan opbouwen.

**EERST VERWERKEN EN HERSTELLEN. NEEM HIER DE TIJD
VOOR EN SCHENK HIER AANDACHT AAN.**

DE REST KOMT DAARNA ...



PRATEN LUCHT OP.

HOE GA JE OM MET NARE GEBEURTENISSEN?

Het interessante is dat vrouwen dat op een andere manier doen dan mannen. Vrouwen praten en mannen zoeken afleiding.

Praten over je problemen en zorgen is fijn. Je lucht je hart en zet wat dingen voor jezelf op een rijtje. Praten met een professional kan helpen als tijdelijk steuntje in de rug of bij het vinden van een nieuwe weg.

Maar... je kan ook te veel praten over dingen die je bezighouden, dan herkauw je continue hetzelfde. Op dat moment gebeurt er ook iets in je brein, las ik in een onderzoek van neurowetenschapper Iris Sommer, namelijk dat de bijbehorende zorgelijke verbindingen in je brein zich juist versterken. Daardoor blijf je in cirkels draaien en lukt het je niet om een gebeurtenis los te laten. Je zit als het ware met je gedachten in een achtbaan. Als je er dan ook nog eens met veel mensen over praat ontstaat het gevaar dat je je ermee gaat identificeren. En dan heb je er een nieuw probleem bij want dat probleem gaat je leven bepalen. Bij alles wat je doet staat dit probleem voor je neus en vooral in de weg.

Er éindeloos over praten helpt dus niet, maar wat dan wel?



AFLEIDING

Afleiding zorgt ervoor dat die zorgelijke verbindingen in je hoofd soepel blijven. Je loopt niet vast in je hoofd.

Afleiding dat ook nog eens heilzaam is voor je brein is nóg beter.

Denk bijvoorbeeld aan: hardlopen, breien, haken, een puzzel maken, knutselen, een nieuw recept koken, taarten bakken enzovoorts.

Een beste manier om je ellende te verwerken is om dagelijks wat gedachten op te schrijven en daarna iets te doen wat je afleidt.

EEN MODDERIGE POEL WORDT VANZELF WEER HELDER ALS JE DIE MET RUST LAAT.

GA JE ER STEEDS IN ROEREN DAN WORDT HET NOOIT HELDER.

HOE ZORG JE VERDER GOED VOOR JE OVERBELASTE BREIN?

● VOEDING:

Veel: vette vis, kleurrijke groenten en water.

Weinig: dierlijke eiwitten en wijn (helaas)

● BEWEGING: alles helpt: poetsen, wandelen, fietsen, fitness,

touwtjespringen, enzovoorts.

● LAAT JE HERSENEN KRAKEN: leer iets nieuws, of doe regelmatig

een Sudoku of een kruiswoordpuzzel.

● SLAAP VOLDOENDE. Terwijl jij en je gedachten slapen,

is je brein heel druk met het afvoeren van afvalstoffen.

JA HOOR DAAR ZIJN ZE WEER:

EMOTIES.

Het kompas van je lijf. Zij bepalen de koers van moment naar moment. Ze duren maar 4 seconden.

GEVOEL.

Gevoelens ontstaan daarna, omdat er (onbewust) gedachten aan een emotie worden gegeven.

JE BÉNT NIET JE
EMOTIES/GEVOELEN,
JE HÉBT
EMOTIES/GEVOELEN.

WAT ZIJN EMOTIES?

Emoties zijn een ingenieus waarschuwingssysteem van ons lichaam om ons te helpen overleven. Onze hersenen scannen dagelijks een enorme stroom aan informatie, vergelijken die met eerdere informatie en zetten ons bewust en onbewust aan tot actie met behulp van emoties: die maken duidelijk dat er iets aan de hand is.

Angst: zet je bijvoorbeeld aan om uit een gevaarlijke situatie te ontsnappen.

Boosheid: maakt dat je opkomt voor je behoeften.

Verdriet: dwingt je om stil te staan bij verlies.

Gebruik ze waar ze voor bedoeld zijn: als hulpmiddel om je te laten voelen hoe het met je gaat.

HOE DOE JE DAT?

Stel vragen aan jezelf en je lichaam zal reageren met een emotie.

- Wat doet deze situatie met je?
- Hoe gaat het met je?

Doe je ogen maar eens dicht en stel jezelf maar een vraag. Voel wat er gebeurt. (Ook al voelt het totaal idioot om jezelf een vraag te stellen)

WAAR EMOTIES NIET VOOR BEDOELD ZIJN.

Als je die emotie wil verklaren met allerlei gedachten. 'Dit is slecht en moet anders'. Dan trekt het gevoel zich weer terug en zit je in de gedachtencarrousel van je hoofd in plaats van in je lijf.

Je bént niet je emoties, je hébt emoties.

HOE DAN WEL?

Terwijl je jezelf een vraag en concentreer je je op het op en neer gaan van je buik. De kans bestaat dat je beelden ziet die helderheid brengen of dat je het gevoel begrijpt zonder dat je er gedachten aan hoeft te geven.

Je lichaam zit vol met onverwerkte ervaringen. Vermoeidheid en somberheid kunnen signalen van het lichaam zijn dat ze er nog steeds zitten.

Neem de tijd om te doorvoelen wat die ervaringen met je hebben gedaan, dat ruimt op en is gezond.

DE VOLGENDE VRAGEN KUNNEN DAARBIJ HELPEN

- Hoe was het voor je om de diagnose kanker te horen?
- Hoe was het om ineens op allerlei kankerafdelingen te lopen?
- Hoe was het om soms zo ziek te zijn?
- Hoe was het om je omgeving op de hoogte te stellen van het slechte nieuws?
- Hoe was het om te moeten wachten op een uitslag?
- Hoe was het om niet meer te kunnen werken?
- Hoe was het om niks van een vriendin te horen?
- Hoe was het om een goede uitslag te horen?
- Hoe was het om je laatste behandeling te hebben?
- Hoe was het om niet meer naar het ziekenhuis te hoeven gaan?

Verwerken is niets anders dan de tijd nemen om de ervaringen te doorvoelen. De intelligentie van je lichaam helpt je hierbij.

NEEM HIER DE TIJD VOOR DAT IS GOED
VOOR JE GENEZINGSPROCES.

OEFENING

WAT WIL MIJN LICHAAM ME MET DEZE EMOTIE VERTELLEN?

- Scan het middengedeelte van je lijf: keel, borstkas, maag, onderbuik.
- Misschien voel je meteen al iets? Blijf bij dat gevoel en laat toe wat er gebeurt: misschien moet je wel huilen of word je boos. Voel je niet veel? Stel jezelf dan de vraag: hoe gaat het met me? Wat houdt me nu bezig?
- Je hoeft het niet te begrijpen of er een verklaring voor te zoeken. Zeg tegen jezelf: hallo, ik weet dat je er bent.
- Wat wil je gevoel je zeggen? Vraag: wat wil je me zeggen?
- Kijk eens of er een beeld of een woord opkomt. Hoe voelt dat? Als ze raak zijn voel je dat in je lichaam, je voelt opluchting, ontspanning, misschien moet je heel hard huilen of lachen. Ga er niet over nadenken want dat verdwijnt het gevoel weer.

EMOTIES ZIJN ALS EEN
WEKKER. DIE BLIJFT AFGAAN
TOTDAT JE WAKKER BENT EN
DEZE UIT KAN ZETTEN.

SIGNALLEN VAN JE LICHAAM OM JE VOOR GEVAAR TE WAARSCHUWEN

- Licht in je hoofd
- Zenuwachtig
- Niet stil kunnen zitten
- Als verstijfd zijn
- Hyperalert
- Prikkelbaar
- Je gedachten zitten in een achtbaan
- Steeds weer dezelfde gedachten
- Opgejaagd gevoel
- Druk op de borst
- Gejaagde ademhaling
- Beven
- Je hart klopt sneller
- Behoeftte om onder de dekens te duiken
- Droge mond
- Zweet handen
- Hoofdpijn
- Spierpijn
- Misselijk
- Knoop in je maag
- Onrustig zijn
- Overgevoelig voor licht of geluid

Ons lichaam is superintelligent. Dat is toch fantastisch! Het geeft ons onbewust signalen, via de zintuigen (je hoort, voelt, ziet, ruikt, proeft iets) wat een emotie teweegbrengt waardoor je in actie kan komen.

Heel lang geleden hielp dat bij het wegrennen als er ineens een leeuw uit de bosjes sloop.

Het lastige is, dat je brein, die de emotie ontvangt en de actie moet aansturen, niet doorheeft of het signaal echt bedreigend is of niet.

Als je de weg oversteeft en het lichaam hoort een auto aankomen dan is het handig dat je brein jou ervoor behoedt dat je onder die auto loopt.

Heb je bijvoorbeeld hoofdpijn, na een kankertraject, dan kan je brein dit opvatten als een potentieel gevaar en geeft je een stress-sigitaal. Had je geen kanker gehad dan zou een hoofdpijntje gewoon een hoofdpijntje blijven.

WAT KUN JE NOU DOEN ALS JE DIT SOORT SPANNINGS-SYMPATOMEN ERVAART?

- Wees je er bewust van dat ze er zijn
- Luister ernaar
- Vraag jezelf af: Is deze dreiging reëel of niet?

Het hebben van kanker heeft ervoor gezorgd dat je onder druk moest leven. Je lichaam heeft heel veel stress en spanning ervaren. Grenzen van wat je aankon zijn misschien wel overschreden. Spanningsklachten zijn het natuurlijke gevolg.

Het goede nieuws is dat we hier wat aan kunnen doen!

Leer je eigen waarschuwingssysteem kennen en herken de triggers hiervoor.

Laten we gaan oefenen. Meer rust, ontspanning en kwaliteit van leven zullen je beloning zijn.

ONS LEVEN IS WAT ONZE GEDACHTEN ERVAN MAKEN.

**ALS JE JE GESPANNEN VOELT VRAAG JEZELF DAN AF:
BEN IK ECHT IN GEVAAR OF DENK IK DAT ALLEEN MAAR?**

INSTANT ONTSPANING

GA ZITTEN EN SLUIT JE OGEN

(als je dit gelezen hebt natuurlijk)

- Haal diep adem in ... houdt vast ... en adem weer uit.
- Ga na waar er spanning in je lijf zit: schouders, nek, kaken, mond, voorhoofd, rug, benen, handen. En laat die los.
- Adem weer in ... houdt vast ... en adem weer uit.
- Ontspan nog meer.
- Doe dit net zo vaak als je fijn vindt.
- Open daarna zachtjes je ogen en kijk ontspannen om je heen.
- Rek je lekker en voorzichtig uit.

HOE VOEL JE JE NU?

WAAROM IS ONTSPANNING EIGENLIJK ZO BELANGRIJK?

Op het moment dat je lichaam ontspant, ontspant je brein ook. Dat betekent dat je ook beter kan nadenken en betere keuzes kan nemen. Als je gespannen bent zal je eerder voor een zak drop dan voor een appel kiezen terwijl in een ontspannen toestand je niet eens aan die zak drop zou denken (nou ja meestal)

PAST DIT?

Een aantal maanden na het tweede kankertraject voelde ik me na wat goed-mijn-best-doen-om-te-herstellen, slechter dan ooit. Ik was in de war omdat ik veel dingen die ik voor de kanker altijd had gedaan niet meer kon of dat ze me geen voldoening meer gaven. Hoe minder het lukte hoe harder ik mijn best deed. Ik wenste dat het weer zou worden zoals het was. Ik had tot de kanker een fulltimebaan als stewardess en daarnaast een eigen bedrijf gerund. Nu denk ik achteraf: 'meid, serieus, wat dacht je wel niet.'

Maar ik had echt niet in de gaten dat ik dat niet meer kon en het nooit meer zou worden zoals het was. En dat gaf stress en spanning. Ik ging piekeren en bleef het steeds maar weer proberen. Dat oude leven oppakken. Uiteindelijk ben ik hulp gaan zoeken in het Helen Dowling Instituut en daar werd ik me bewust van het feit dat ik een nieuwe weg in het leven moest gaan vinden. En dat is helemaal gelukt! De grootse vooruitgang maakte ik toen ik een eenvoudig zinnetje ging toepassen:

PAST DIT NOG?

Ik ging alle rollen die ik in het leven had, onderzoeken. Bijvoorbeeld mijn rol als stewardess, partner, vriendin, ondernemer.

Ik ging ook onderzoeken of de vormen zoals mijn woning, woonomgeving, voeding, sport en ontspanning nog bij me pasten.

Iedere keer als ik spanning of stress voelde bij iets of iemand vroeg ik mezelf af: past dit nog?

Ik had een schrijfboekje om de antwoorden op te schrijven. Dit heeft mijn ontzettend goed geholpen in het helder krijgen van wat er allemaal gebeurd was en hoe dit mijn leven had beïnvloed.

Nadat dit helder en duidelijk was wist ik wat ik nog wel kon. Waar ik naar verlangde en wat mij nog steeds blij maakte.

Piekeren over dingen zorgen ervoor dat je steeds verder van de oplossing komt. Neem het heft over je gedachten in handen. Spanning hoort bij het leven, daar weten we inmiddels alles van. Innerlijke rust en ontspanning ervaren kan je oefen en leren door het op te schrijven en te gaan doen.



OPSCHRIJVEN EN UITPROBEREN

HEB IK DIT OP DIT MOMENT NODIG?

SCHRIJF JE EERSTE GEDACHTEN OP. DENK NIET TE LANG NA.

● Eindelooos andermans leven bekijken op Instagram of Facebook.

● Naar 'het nieuws' kijken. 'Nieuws' dat vooral doorspekt is met ellende.
Helpt me dit om meer ontspanning op te bouwen?

● Een vriendschap die je leegzuigt. Iemand waar je geen warm gevoel van krijgt als je aan diegene denkt is:

● Bepaalde voeding die je altijd at:

● Sport die je altijd deed:

● Een gewoonte die je altijd had:

NOTITIES

MINDSET

EEN MANIER VAN DENKEN DIE JE LEVEN ZUUR MAAKT.

We zijn als mensen geneigd om alles wat gebeurt is en alles wat nog gaat komen te analyseren op een bezorgde manier. Dat over-piekeren is dood-vermoeiend en haalt alle vreugde weg.

'WAT ALS.'
'HAD IK NU MAAR.'
'WAS IK MAAR.'

Dit is de ergste vorm van **negatief** denken. Je laait met deze gedachten het vuur van spanningen op in je lijf die een verlamvend effect hebben op je brein. Je gedachten-stroom is hierdoor in een achtbaan beland. Het gaat maar door.

We denken dat we invloed hebben over het leven door erover te piekeren. Piekeren is iets anders dan ergens over nadenken. Piekeren zorgt voor spanning. Nadenken zorgt voor goede keuzes.

HOE KOM JE UIT DE PIEKERMODUS?

Word je bewust van deze gedachten. Veroordeel jezelf niet maar schrijf ze eens op om te ontdekken hoe je eigenlijk denkt. Hiermee pak je de regie van je leven weer op. Niet je gedachten zijn de baas. Jij wordt de baas over jouw gedachten.

BIJVOORBEELD

1. **Ja maar** ... als de kanker terugkomt dan ga ik misschien wél dood.
1. **Ja en** ... als de kanker terugkomt dan kijk ik op dat moment weer verder. Nu is alles goed.
2. **Had ik nu maar** ... nooit gerookt.
2. **Ik kan** ... vandaag stoppen met roken en zo een gezonde stap zetten.

3. **Was ik maar** ... eerder naar de huisarts gegaan.

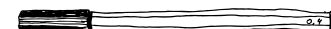
3. **Ik heb geleerd** om eerder aan de bel te trekken.

In alle gevallen is de situatie niet veranderd maar je gevoel erover wel. Een beter gevoel geeft een beter leven.

IK HOOR MEZELF HEEL VAAK ZEGGEN:

✦ 1. JA MAAR ALS...

✦ 2. HAD IK NU MAAR...



☀ 3. WAS IK MAAR...

☀ 2. IK HEB NU...

VERVANG DEZE GEDACHTEN MET:

☀ 1. JA ALS...

☀ 3. IK KAN NU...

Door je bewust te worden van je gedachten kan je ze ook ombuigen.
Spanningen zorgen voor een orkaan aan negatieve gedachten.
Het begint met wat wind en voor je het weet zit er een orkaan aan
maalgedachten in je hoofd.

HOE BRENG JE DIE ORKAAN TERUG TOT EEN KALM BRIESJE?

- Breng je hoofd tot de orde door hardop **STOP** te zeggen. Ga zitten of liggen en doe je ogen dicht.
- Ga met je gedachten naar je voeten.
- Adem rustig door en blijf met je gedachten bij je voeten.
- Een paar keer diep ademen vanuit je buik zorgt meteen voor ontspanning. Je hebt dat ontspanningsgereedschap altijd bij je. 24/7. Gebruik het!
- Niet je gedachten zijn de baas. Zeg ze een halt toe, net zoals je met een zeurend kind zou doen. Dat zijn je gedachten namelijk. Een zeurend kind. Niks meer en niks minder. **Jij bent de baas.**



SPANNINGEN EN ANGSTEN HEB JE.
JE BENT ZE NIET.
ALLES WAT JE HEBT KAN JE WEER WEGDOEN.
ALLES WAT JE BENT NIET.

STAP 3. JE

‘NIEUWE NORMAAL ONDERZOEKEN.’

WAT IS ER NOG WEL?



VERDER ONDERZOEKEN WAT ER WEL EN NIET MEER IN JE LEVEN PAST

WAT ALS JE ER ANDERS NAAR KIJKT?

ZIEN WAT ER WÉL IS.

Als je kanker hebt gehad is de kans groot dat je onderweg een aantal dingen hebt verloren. Onbezorgdheid, vrienden, lichaamsdelen, energie, slaap, werk of een relatie (ik weet niet of dat erg is want zo'n slappe zak ben je liever kwijt dan rijk)

Alles wat ooit vanzelfsprekend was is niet meer zo vanzelfsprekend, heb je ontdekt. Ik weet bijvoorbeeld nog goed dat ik vol verlangen door mijn foto-mapje bladerde, na de chemo. Jeetje wat was mijn leven toen mooi. En wat realiseerde ik me dat toen weinig.

Als je de kankerbehandelingen hebt afgesloten wordt er van je verwacht dat je de draad van het leven weer oppakt. Het liefst zo snel mogelijk. Maar de kans is heel groot dat je op het dieptepunt van je energie zit. Alle 'Zorg' is verdwenen, zij zijn alweer bezig met een nieuwe patiënt, en je moet het opstarten zelf uitzoeken.

In het begin rouw je om wat was. Je verlangt ernaar dat het leven weer wordt zoals het was.

Als je die rouwfase voorbij bent komt er ruimte voor iets nieuws.

Je weet inmiddels dat het nooit meer wordt zoals het was, maar weet nog niet hoe je leven eruit komt te zien.

Deze periode is hét uitgelezen moment, kan ik je uit ervaring vertellen, om een reset te doen:

Wat past er nog wel? En wat past er niet meer.

Je richten op alles wat wél goed is geeft enorm veel lucht en ruimte voor nieuwe mogelijkheden en kansen.

Er is onderzoek gedaan binnen de positieve psychologie waaruit blijkt dat als het je lukt om de mooie dingen te blijven zien, kan kijken naar alles wat wél goed is, waar je dankbaar voor bent, je meer veerkracht ontwikkeld en je beter voelt.

Dan ziet je leven er ineens heel anders uit.

Het zal niet altijd makkelijk zijn. Maar zien wat er wel is, is een eerste stap naar meer kwaliteit van leven.

SCHRIJFOEFENING:

WAT IS ER WÉL GOED OP HET GEBIED VAN JE:

Lichaam

Werk

Relatie

Vrienden

Nachtrust

Energie



VOORBEELD

LICHAAM: Ik kan nog steeds goed wandelen, fietsen. Ik heb voldoende kracht om de boodschappen te dragen...enzovoorts

WERK: Ik kan 50% werken. Of ik kan in goed overleg aangeven wanneer ik kan werken. Ik heb besloten om te stoppen met werken omdat dat beter voor me is.

RELATIE: Ik vind het fijn dat mijn lief naast me zit op de bank. Ik wandel graag met mijn partner, wat fijn dat we weer samen kunnen genieten van eten, wandelen, fietsen en bezoek.

NACHTRUST: Wat fijn dat ik goed inslaap, of wat fijn dat ik me kan ontspannen in mijn bed.

VRIENDEN: Ik heb twee vriendinnen waar ik gezellige dingen mee kan doen, vriendin x kan ik altijd in vertrouwen nemen,

ENERGIE: Ik heb voldoende energie om de kinderen naar school te brengen, om boodschappen te doen, om iets gezelligs te doen met een vriendin.

WAT PAST ER NIET MEER?

HOE ZIET DAT WAT NIET MEER PAST ERUIT?

HOE VOELT DAT?

WAT PAST ER OP DIT MOMENT IN JE LEVEN WEL

RELATIE?
WERK?
HUIS?
SPORT?

HOE ZIET DAT ERUIT?

HOE VOELT DAT?

WIE PASSEN ER NOG IN JE LEVEN?

STAP 4. KEUZES MAKEN EN OEFENEN.

NIET WAT JE OVERKOMT
MAAKT EEN GOED OF
SLECHT LEVEN,
MAAR HOE JE
HIEROVER DENKT.

DOOR JE MANIER VAN
DENKEN TE VERANDEREN
KUN JE DE KWALITEIT VAN
JE LEVEN VERANDEREN.

HOUD OVERZICHT OVER JE ENERGIE BANKREKENING

Energie hebben is als geld: je kunt het maar 1 keer uitgeven.

De hoeveelheid energie die je nodig hebt om goed door een dag te gaan is voor iedereen anders.

Er is geen standaard. Je hebt je eigen standaard. En aan de hand van die standaard kun je bepalen of je veel of weinig energie hebt.

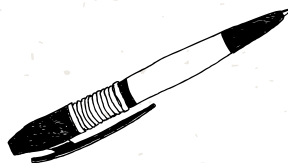
Wat belangrijk is dat je bijhoudt wat, en wie, je energie geeft of kost. Sommige mensen houden ervan om te bewegen en sommigen om juist te ontspannen. Er zijn ook mensen en situaties die enorm veel energie kosten, waar je doodmoe van wordt en je energiebank leeghaadt. Als je weet waar jij van oplaadt dan kun je bewuste keuzes maken om je energie-bank op peil te houden.

Maar je kan ook te maken hebben met een lek op je energie bankrekening. Je bent je er niet van bewust dat er dingen zijn die je uitputten. Bijvoorbeeld slaapproblemen, stress of onzekere situaties die knagen de hele dag aan je en zorgen ervoor dat er energie wegstroomt.

Dan ben je moe ondanks dat je dingen doet die je energie geven.

Door je bewust te zijn van je energieniveau en dat regelmatig te meten ontdek je jouw positieven, negatieven en je lek.

VUL JE ENERGIE-BANKBOEKJE



DAGELIJKSE ACTIVITEITEN

WAAR KRIJG JE ENERGIE VAN?

WAT KOST ENERGIE?

MENSEN

WAAR KRIJG JE ENERGIE VAN?

WAT KOST ENERGIE?

VOEDING

WAAR KRIJG JE ENERGIE VAN?

WAT KOST ENERGIE?

ONTSPANNING

WAAR KRIJG JE ENERGIE VAN?

WAT KOST ENERGIE?

BEWEGING

WAAR KRIJG JE ENERGIE VAN?

WAT KOST ENERGIE?

AFLEIDING

WAAR KRIJG JE ENERGIE VAN?

WAT KOST ENERGIE?

WAAR KIES JIJ VOOR VANDAAG?



WEER, OP JOUW TEMPO, AAN HET WERK

RE-INTEGREREN NA KANKER:

STAP NU

Vanaf de eerste diagnose staat Stap Nu werkgever en werknemer vanuit ervaringsdeskundigheid bij met advies & coaching. De Stap Nu coaches hebben aandacht voor jouw persoonlijke situatie.

Stap Nu is dé specialist met ruim 15 jaar ervaring in het vak. Zij staan werknemer en werkgever bij met verzuimbegeleiding, werkbehoud en re-integratie bij kanker.

VOOR MEER INFORMATIE: WWW.STAP.NU

INFO@STAP.NU 0736447884

RE-TURN

Werken is gezond en geeft ritme en kwaliteit aan je leven. Daarom is werk bij kanker zo belangrijk. Het helpt mensen om de draad van het gewone leven vast te houden. Of weer op te pakken. Maar dat gaat niet vanzelf. Kenmerkende problemen zijn vermoeidheid, geheugenproblemen en moeite met focussen. Vaak merken mensen dat ze de ene dag veel minder aankunnen dan de andere. Die verschijnselen zijn normaal bij kanker, maar daarom niet minder vervelend. Bij Re-turn begrijpen ze dat als geen ander. Zij zijn volledig gespecialiseerd in verzuim- en re-integratiebegeleiding bij kanker en helpen om die problemen het hoofd te bieden.

WWW.RE-TURN.NL





**ACTIE LEIDT NIET
ALTIJD TOT GELUK,
MAAR ER IS GEEN
GELUK ZONDER ACTIE.**

WILLIAM JAMES