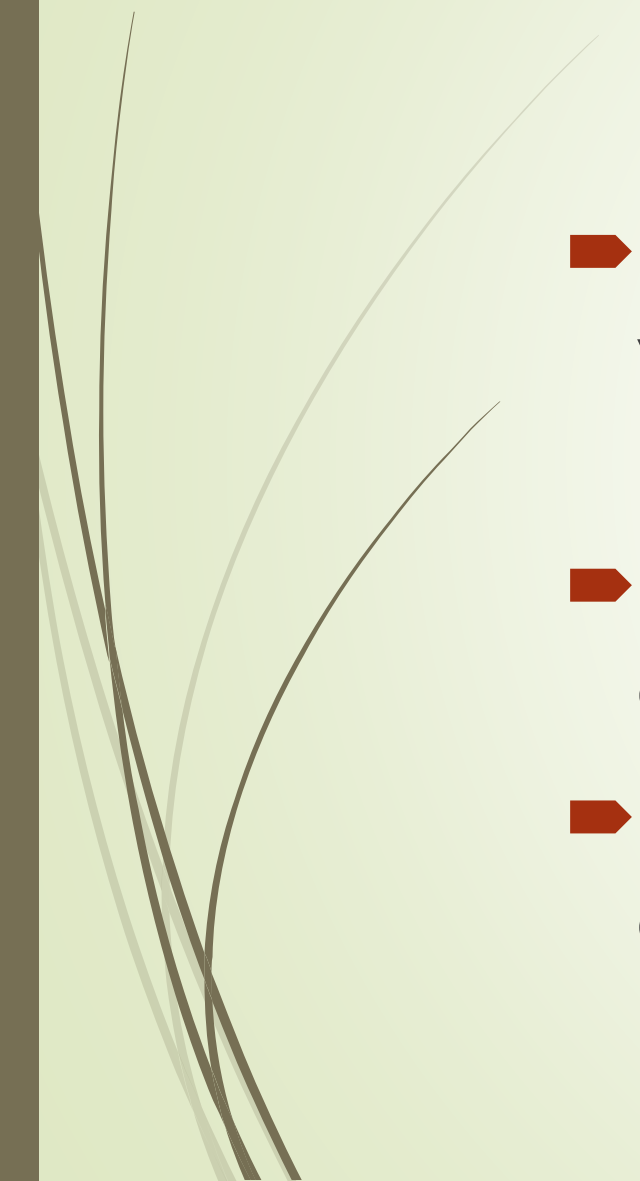


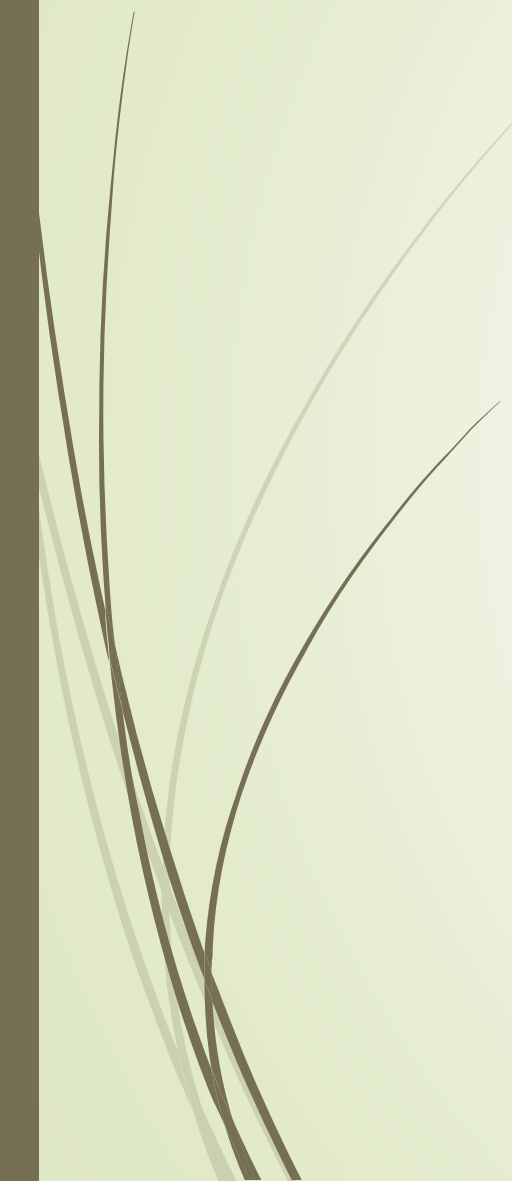


Wat gaan we doen?

- 1. Kennismaking, psycho educatie: wat voor klachten kan je ervaren na de behandeling, wat is normaal?
 - 2. Omgaan met stemmings -en angstklachten. Wat helpt?
 - 3. Omgaan met stress: mindfulness en ontspanningsoefeningen
- 



Wat gaan we doen?

- 4. Kanker en je omgeving.. wat doet dat met je partner/kinderen/familie?
 - 5. Re-integratie in je leven (werk, toekomst, omgaan met vermoeidheid).
 - 6. Omgaan met het verlies en de veranderingen sinds de ziekte
 - 7. Bijeenkomst samen met partner/belangrijke ander.
- 

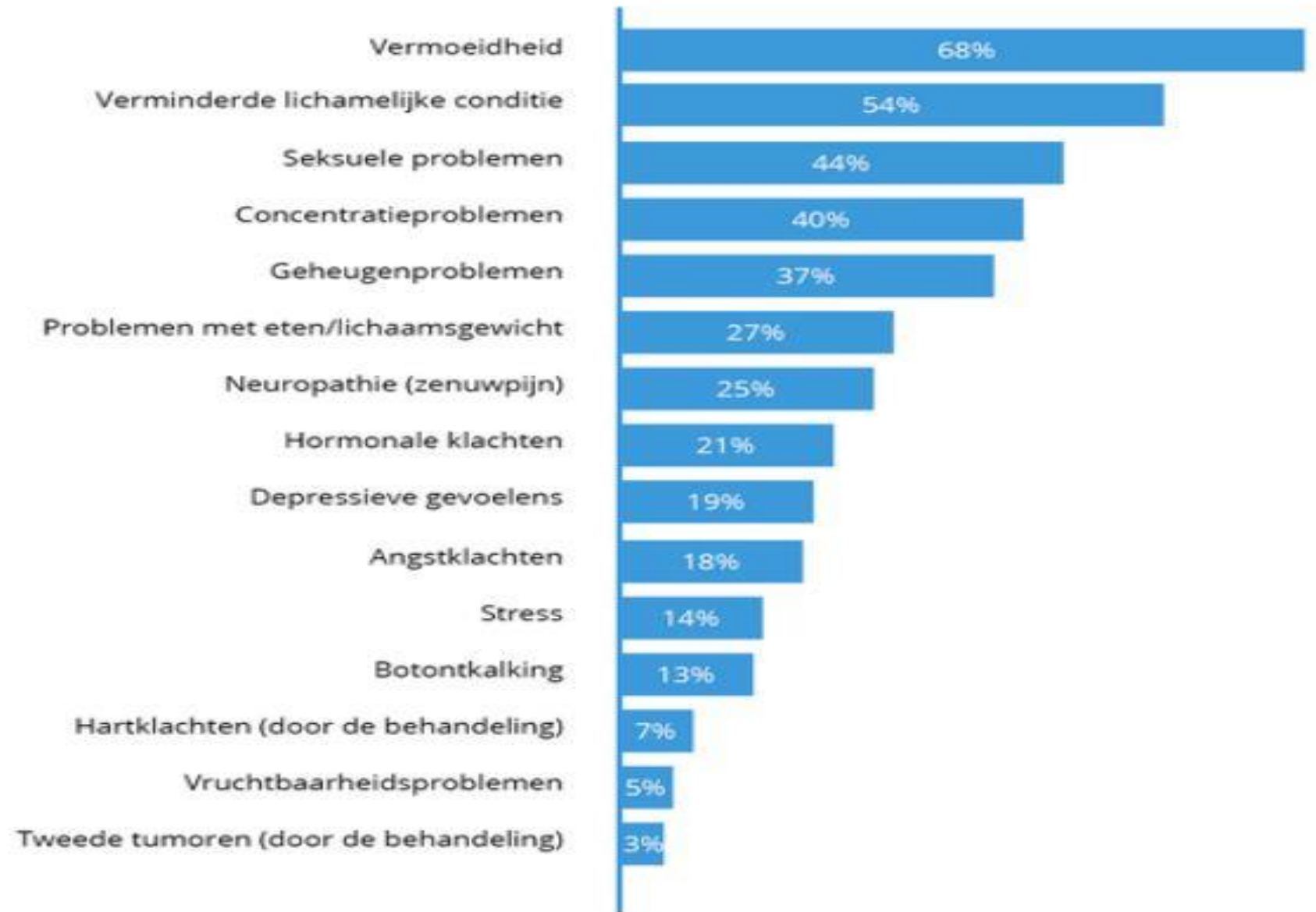


kennismaking

- Rondje: wie ben ik?
- Wat brengt me hier?

- Afspraken:
- Veiligheid (wat hier verteld wordt blijft hier)
- We luisteren zonder oordeel naar elkaar
- Je mag zoveel en zo weinig vertellen als je zelf wil

Figuur 1. Ervaren 'late gevolgen' door (ex-)kankerpatiënten:





Wat is een depressie?

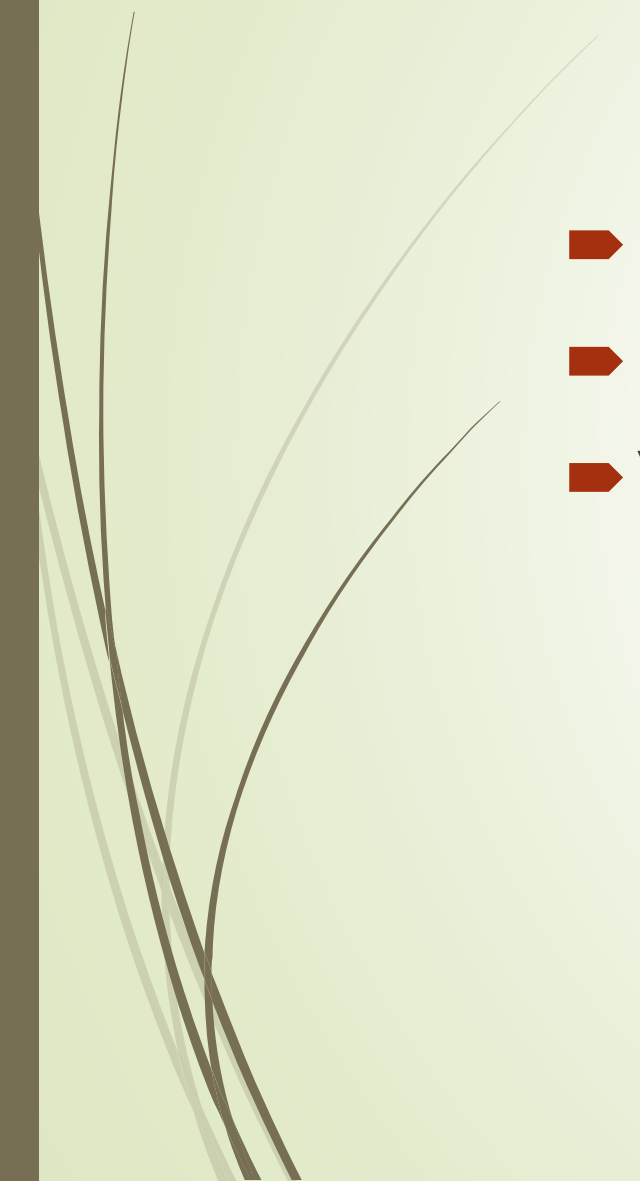
1. Verminderd plezier/genieten
2. Verminderde eetlust
3. Vermoeidheid
4. Concentratieproblemen
5. Stemming gedrukt
6. geheugenproblemen




➔ <https://www.youtube.com/watch?v=TIN9hadGdG0>



Wat is een paniekstoornis?

- Panieklachten
 - Fysieke reactie van angst
 - Vermijding van situaties
- 



Wat is een post traumatische stress stoornis (PTSS)

- **a. Trauma**
 - **b. Herbeleving van het trauma**
 - **c. Vermijding**
 - **d. Verhoogde waakzaamheid ("arousal")**
- 



Wat is een aanpassingsstoornis?

- ▶ A. Het ontwikkeling van emotionele en gedragsmatige symptomen als reactie op (een) aanwijsbare stressor(en) die optreden binnen drie maanden na het begin van de stressor(en).
- ▶ 1. duidelijke lijdensdruk die niet in verhouding staat tot de ernst of intensiteit van de stressor
2. significante beperkingen in het sociale of beroepsmatige functioneren.
- ▶ C. De stressgerelateerde stoornis voldoet niet aan de criteria voor een andere psychische stoornis en is niet slechts een exacerbatie van een reeds bestaande psychische stoornis.
- ▶ D. De symptomen zijn geen uiting van normale rouw.
- ▶ E. Zodra de stressor of de gevolgen daarvan zijn verdwenen, persisteren de symptomen niet langer dan nog eens zes maanden.

Korte vragen



- Welke late gevolgen herken ik?
- Welke had ik verwacht of was ik voor gewaarschuwd?
- Welke vallen me het zwaarst?



afsluiting

