

# Op zoek naar een nieuw evenwicht na een zware diagnose



**Caroline Volckaert**

PSYCHOTHERAPEUTE EN MANTELZORGOACH OLV ZIEKENHUIS AALST EN PRAKTIJKHUIS 'TIJD EN RUIMTE' IN GERAARDSBERGEN

**Bij de diagnose van een ernstige aandoening verandert er heel wat in het hoofd van patiënten. Het is belangrijk dat zij en hun naasten weten dat ze mentaal door enkele fases zullen moeten gaan en dat bepaalde gevoelens en reacties perfect normaal zijn in de zoektocht naar een nieuw evenwicht. "Begrip en mildheid zijn daarbij cruciaal", benadrukt psychotherapeute en mantelzorgcoach Caroline Volckaert.**

**Tekst:** Joris Hendrickx

## **Hoe reageren mensen doorgaans bij een zware diagnose?**

"Bij de diagnose geven we zoveel mogelijk uitleg, reiken we vertrouwenspersonen aan en brengen we je indien gewenst in contact met patiëntenorganisaties. Meteen na die diagnose is er een shockfase. Hierin verlies je de connectie met de realiteit en zie je alles negatief. Op zich is dat normaal. Sommigen blijven kalm, terwijl anderen zich afzonderen, woede voelen of angstig worden. Bij zo'n diagnose heb je immers geen keuzevrijheid, waardoor je het volledig moet ondergaan. Je leven wordt plots ook onvoorspelbaar. Bovendien ben niet enkel jij ziek, maar lijden ook jouw gezin en andere naasten eronder."

## **Hoe kan men hier het best mee omgaan?**

"Coping betekent dat jij en je naasten op zoek moeten gaan naar een nieuw evenwicht, mét de beperking die zich plots stelt. Tijdens dat proces komt het erop aan om mild te zijn voor jezelf en begrip te hebben voor elkaar, want iedereen gaat hier anders mee om. Op zich zijn alle emoties toegestaan. Herken en erken deze emoties, en verdring ze zeker niet. Geef jezelf vervolgens de tijd om tot rust te komen. Er staat geen tijd



**Het is belangrijk dat ook de naasten goed worden omringd, zodat zij vervolgens de patiënt zo goed mogelijk kunnen steunen.**

op hoelang iedere fase duurt, ook dat is afhankelijk van persoon tot persoon. Accepteer hulp van naasten en wees dankbaar voor de mensen rondom je. Blijf je met hen omringen. Praten met lotgenoten kan ook zeker helpen. Maar het is eveneens begrijpelijk wanneer je dat liever niet wil. Probeer wel betrouwbare bronnen te gebruiken wanneer je meer informatie zoekt:

wend je tot artsen, verpleegkundigen, patiëntenorganisaties,... Wanneer je je hebt kunnen aanpassen aan de nieuwe situatie zal je merken dat je terug rationeler en meer oplossingsgericht kan denken en zo nieuwe mogelijkheden ontdekt. Je herontdekt je nieuwe keuzevrijheid. Als je je er dan klaar voor voelt, zal je stilaan ook terug je dagelijkse activiteiten kunnen oppikken."

## **Wat met de naasten van de patiënt?**

"Naasten dienen eveneens heel wat te verwerken en een nieuw evenwicht te vinden. Zij worden naast hun job belast met de zorg voor hun partner, kind of familielid en moeten leren omgaan met professionele hulpverlening in huis. Dat kan ook financieel erg zwaar worden. Heel wat van de net aangehaalde tips gelden dus ook voor hen. Daarnaast mogen ze niet vergeten om ook goed voor zichzelf te zorgen. Het is daarom belangrijk dat ook zij goed worden omringd, zodat zij de patiënt zo goed mogelijk kunnen steunen. Er is alvast heel wat hulp beschikbaar. Het komt erop aan om deze te vinden en hiervoor open te staan." ■

| Artikel uitgevoerd op verzoek van Sanofi.

De uitspraken opgetekend door de journalist verbinden enkel de geïnterviewde.