

de menselijke maat

veerkracht om het lot te omarmen?

Leo Gualthérie van Weezel, psychiater/ psychotherapeut

Amor Fati

- Gerda
- A.L.S.
 - Het LOT omarmd: Autonom-Afhankelijk
 - Naasten: intense betekenisvolle tijd
 - Groot gat achtergelaten
- *Kan ik wel zo betekenisvol dood gaan?*

Ideaal of Gesel ?

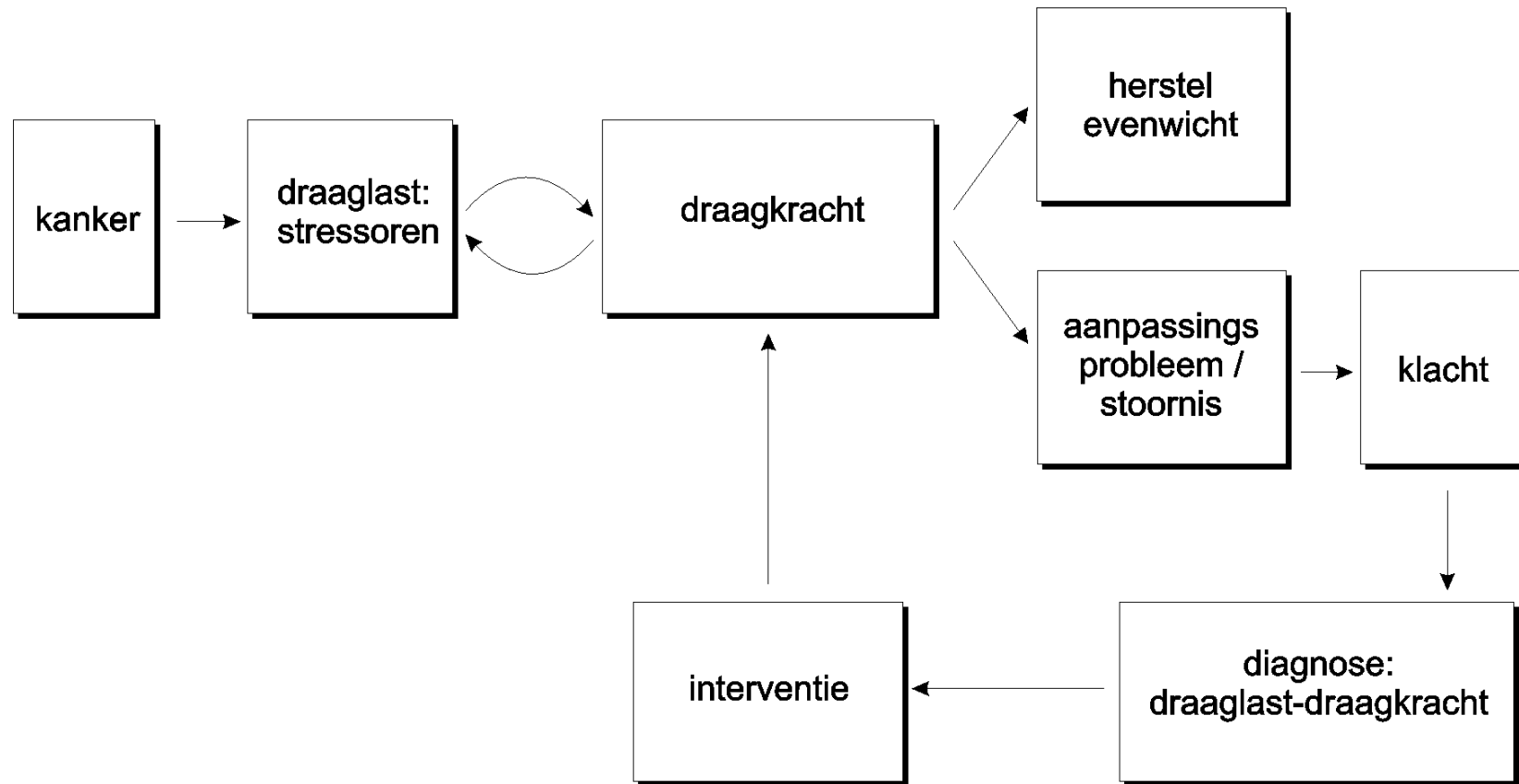
- **Ideaal**
 - Norm , romantiek, bron van inspiratie ?
- **Gesel**
 - Voorbij aan de harde, wrede, lelijke realiteit ?
 - Opstand, woede, verdriet, pijn
 - Falen in behalen van ideaal
 - Eigen reactie niet goed genoeg?
 - In bochten wringen ideaal te benaderen

Focus van Psychiatrie & Psychotherapie

- Mensen die het niet zo goed afgaat
 - Angst, depressie, woede , relatieproblemen, apathie,...
- Coping versterken *verwerken, aanpassingsproces,..*
 - Oorzaak
 - Aansluiten bij individuele krachtige kanten

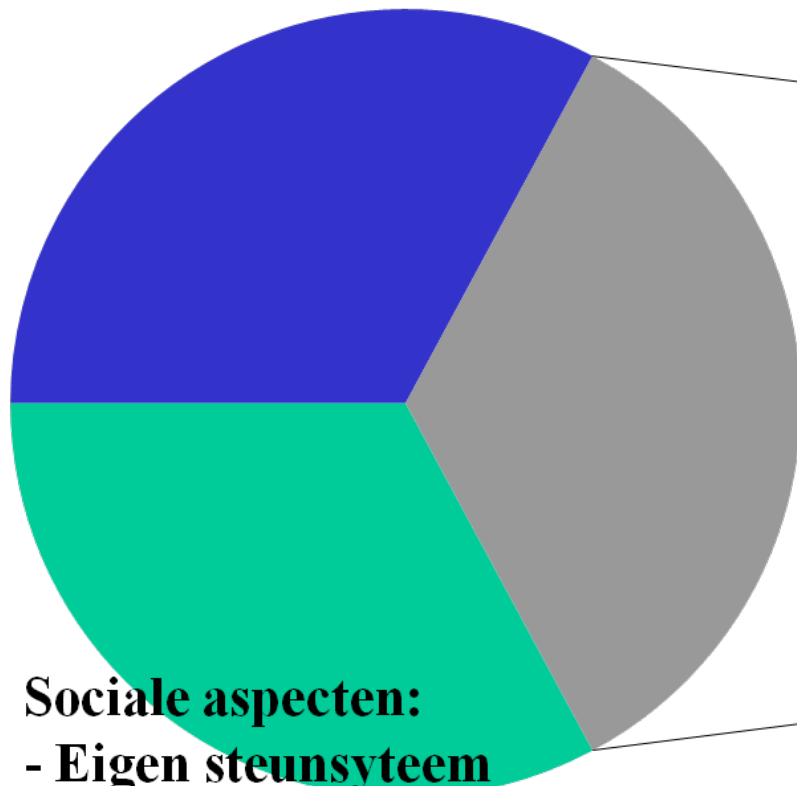
Het aanpassingsproces aan ernstige ziekte:

draaglast – draagkracht
het bio-psycho-sociale model



Bio – psycho- sociale model

Somatische invloeden:
door ziekte



Sociale aspecten:
- **Eigen steunsysteem**
- **Medisch steunsysteem**

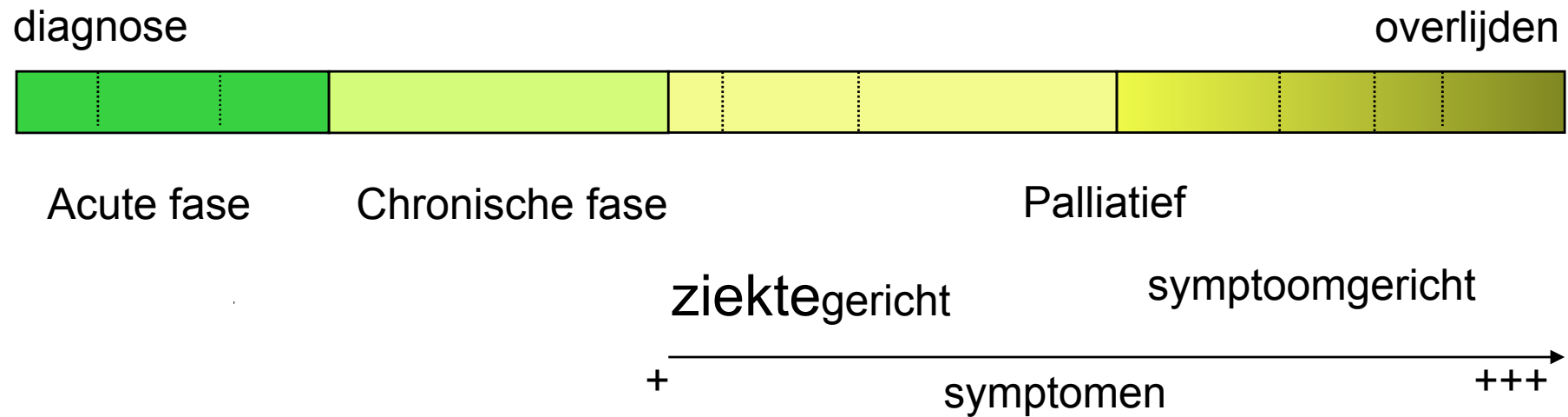
Psychologische aspecten:
reactie op de ziekte

Psychologische aspecten:
Persoonlijkheid

Draaglast

- Fasen van de ziekte, hun ‘klussen’ en ‘overgangen’
- Nieuwe levensklus
 - ernstige ziekte niet meer sterven
- *Hoe omarm je die klus?*

Fasen in het ziekteproces



‘Aanpassingsklussen’ bij Kanker

ACUTE FASE:

Inslaan van ‘onbekend pad’: ‘overleven’

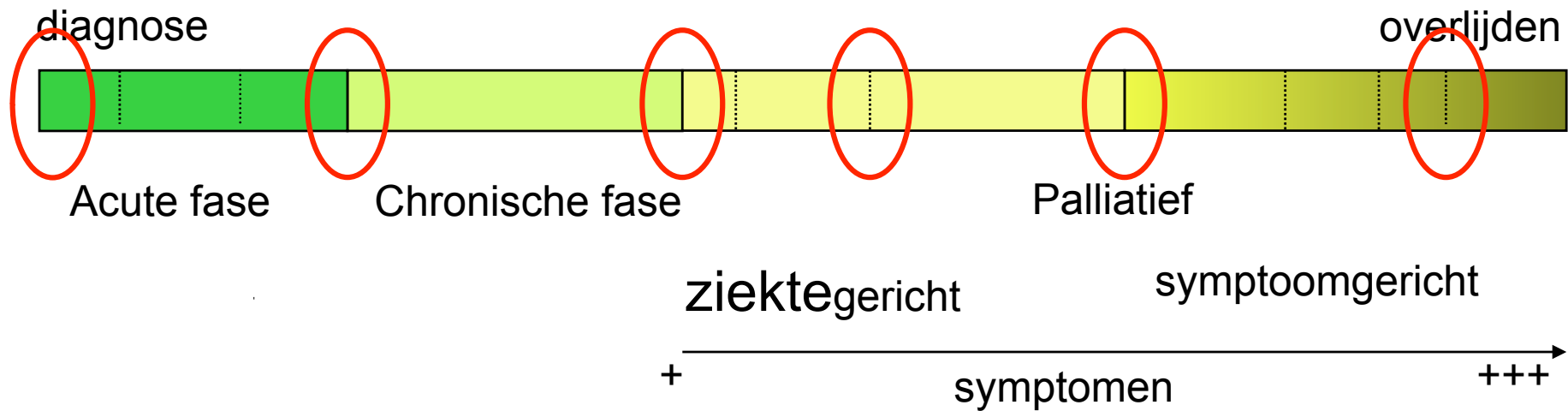
CHRONISCHE FASE:

Verder leven *met* de ziekte: ‘ontdooien’ en reïntegratie

PALLIATIEF-TERMINALE FASE:

Leven met zicht op de dood

Distress rond overgangen in het ziekteproces



Generieke & Specifieke aanpassingsklussen

- A.L.S.
 - Overzichtelijk beloop
 - Geen behandelingen, Focus op aanpassing
- Chroniciteit
 - HIV, sommige kankers: ten koste van wat?
 - Langzaam sterven
- *We moeten met nieuwe chroniciteit leren omgaan*

Omarmen

Met Kunst en Vliegwerk overleven

- René Gude, Pieter Steinz, Albert de Lange
- ‘Over mijn Lijk’
- Pink Ribbon , Kluun.

- Inspiratiebron , Troost , Frustratie ?

Vorm aan het nestelen in onze cultuur

Wat kan een ‘goede’ patiënt ?

- Zich *verstandig aanpassen* aan de steeds weer *veranderende knelpunten* die de *verschillende fasen* van de ziekte met zich meebrengen en *adequaate contact* maken met *naasten* en *medische professionals*
- Tja.. Dat kan niet iedereen even mooi ...

Draagkracht

evenwicht hoofd en hart

evenwicht polariteiten

Veerkracht

Veerkracht

succesvolle gezinnen

Walsh, 1998

1. 'family belief systems' t.a.v. betekenis crises en de aanpassing daaraan
2. Organisatiepatronen in het gezin
3. Communicatiepatronen in het gezin

1: Family belief systems

- ***externe attributie van crises***: bedreiging van buitenaf i.p.v. resultaat van persoonlijk falen
- ***betekenisgeving van crises***: in context van ..; als uitdaging, groei, in termen van spiritualiteit
- ***optimistische ‘bias’***: een crisis is *gezamenlijk* te overwinnen, focus op *hoop* en *vertrouwen*
- ***focus op controle*** *waar mogelijk*, i.p.v. *absolute* controle

Kan focus van Hoop verschuiven ?

McIntyre & Chaplin, 2001

- Lange(re) overleving
- Kwaliteit van leven ('comfort')
- Waardigheid ('worth')
- Verbondenheid ('attachment')

2: Organisatiepatronen van het gezin

- *flexibiliteit én structuur*
 - leiderschap, regels, rollen, interactiepatronen
- *cohesie*
 - verbondenheid mét ruimte voor individuele autonomie
- *inbedding* in breder sociaal steunsysteem

3: Communicatiepatronen in het gezin

- heldere, consistente boodschappen
- open expressie van gevoelens
- verantwoordelijkheid voor eigen gevoelens en gedrag
- gemeenschappelijk problemen oplossen:
 - van ‘klacht’ naar ‘doel’
 - kleine concrete stappen om doel te bereiken
 - bouw op succes, leer van falen
 - pro-actief: anticiperen op toekomstige tegenslag

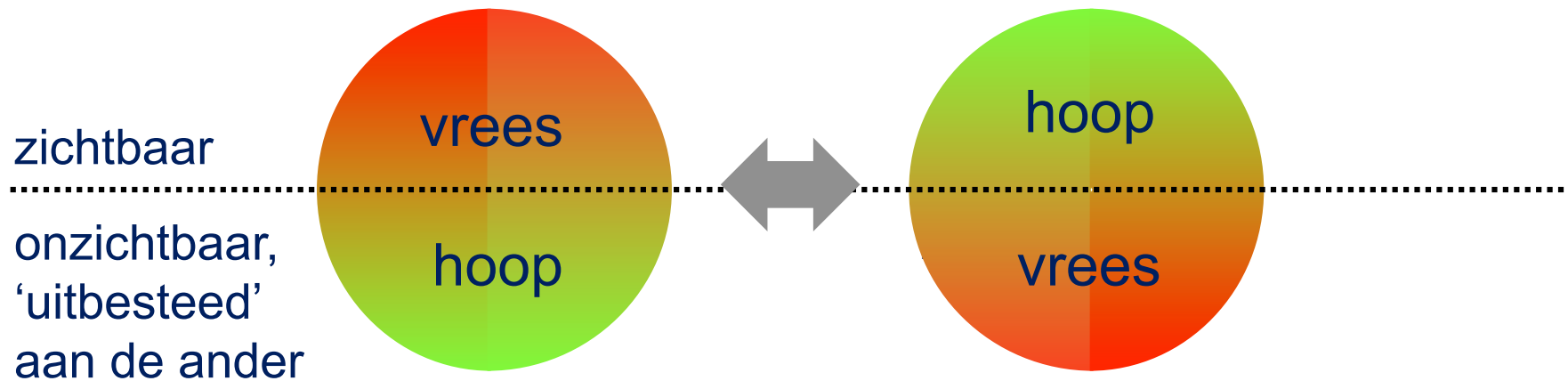
Ambivalenties/ polariteiten

- Hoop en vrees
- Ziek en gezond zijn
- Controle en controleverlies
- Vertrouwen en wantrouwen
- Afhankelijkheid en autonomie
- etc

Leven met ambivalenties: Hoop en vrees



Patiënt en partner / professional: 'verdelen' van ambivalenties



Drie perspectieven op hoop

Olsman, Willems & Leget (2013)

Realistisch:

Hoop is ..	verwachten
Hoop moet ..	waarheidsgetrouw zijn
Help hoop ..	aan te passen aan realiteit
Rol professional	boodschapper

Functioneel:

Hoop is ..	coping
Hoop moet ..	helpend zijn
Help hoop ..	te versterken
Rol professional	helper

Narratief:

Hoop is ..	zin geven
Hoop moet ..	waardevol zijn
Help hoop ..	betekenis te geven
Rol professional ..	gids

Amor fati

- Fijn wanneer dat lukt....
- Vandaag een dag om aan te werken
- *Wens jullie veel inspiratie*