



Psykiske reaktioner hos mennesker ramt af kræft

VED PSYKOLOG
ELIANE VON BÜLOW

Program

Ved psykolog Eliane von Bülow

- KRÆFT OG IDENTITET
- KRÆFT MEDFØRER TAB
- TAB MEDFØRER SORG
- TO-SPORS-MODELLEN
- SORGENS TO SPOR
- UVISHEDEN OG ANGSTEN
- ANGSTEN FOR AT MISTE (SAM)LIVET
- ACCEPT AF ANGSTEN
- DEN KOMBINEREDE IDENTITET
- ØVELSER

Kræft og identitet

- ▶ At blive ramt af kræft har enorm indflydelse på den enkeltes identitet.
- ▶ Mange forskellige roller/identiteter relateret til familieliv, arbejdsliv, fritid mm.
- ▶ Når kræften rammer: rollen som kræftpatient og som pårørende har en tendens til at dominere
- ▶ Det er et radikalt skift uanset hvad, der har været før

Kræft medfører tab

- ▶ **Fysiske tab:** hår, bryst, evner og færdigheder, energi, vægttab
- ▶ **Psykiske tab:** Kontrol, hukommelse, koncentration, energi, selvbillede// identitet
- ▶ **Sociale tab:** Rolle i familien, job, overskud til samvær med andre

Tab medfører sorg

- ▶ Når vi mister noget værdifuldt, er det normalt at reagere med sorg
- ▶ Kræft → tab → sorg
- ▶ Sorgens udtryk er forskellig fra person til person

To-spors-modellen

- ▶ To-spors-modellen: *The Dual Process Model of Coping with Bereavement*
- ▶ Udviklet af M. Stroebe og H. Schut i 1999
- ▶ Udviklet med henblik på at forstå menneskers sorgproces efter tabet af en nærtstående person.
- ▶ Modellen bruges her i en bredere og mere generel forståelse af sorg i forbindelse med sygdom og de tab, som følger med sygdommen.

Sorgens to spor

- ▶ Det sygdomsorienterede spor
- ▶ Det livsorienterede spor

Sorgens to spor

- ▶ **Det sygdomsorienterede spor:**
- ▶ Personen er optaget af tanker, følelser og handlinger relateret til sygdommen
- ▶ Fx angsten for tilbagefald, angsten for at miste (sam)livet, ked-af-det-hed, vrede, frustration
- ▶ Tænker på og måske behov for at tale om sygdommen og dens indvirkning
- ▶ Smerte

Sorgens to spor

- ▶ **Det livsorienterede spor:**
- ▶ Personen er optaget af at genoprette eller fastholde livet, som det var før sygdommen
- ▶ Fx genoptage arbejdsliv og sociale relationer, ordne praktiske ting mm., som kan give glæde i livet
- ▶ Behov for *ikke* at tænke på og tale om sygdommen
- ▶ Holde *fri* fra smerten

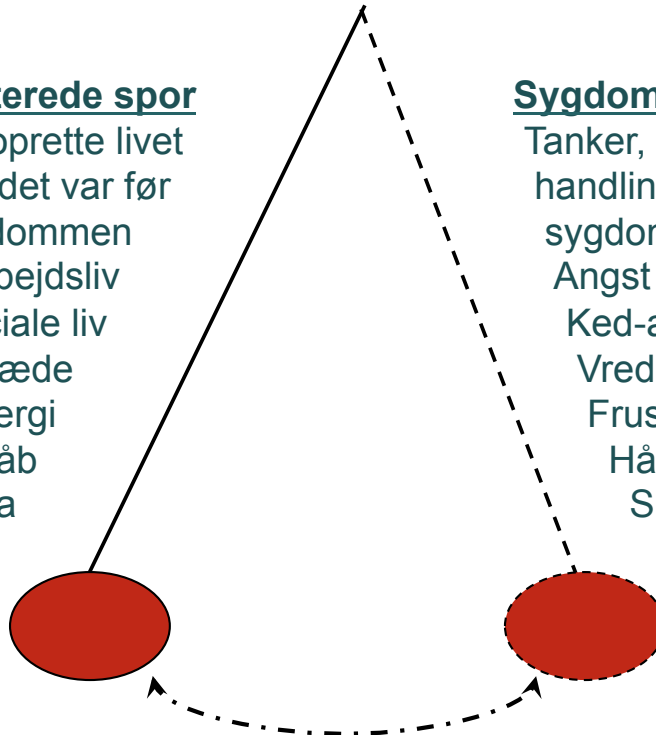
Sorgens to spor

Livsorienterede spor

Genoprette livet
som det var før
sygdommen
Arbejdsliv
Sociale liv
Glæde
Energi
Håb
Holde *fri* fra
smerten

Sygdomsorienterede spor

Tanker, følelser og
handlinger relateret til
sygdommen
Angst
Ked-af-det-hed
Vrede
Frustration
Håbløshed
Smerte



Uvisheden og angsten

- ▶ Tab af kontrol medfører angst
- ▶ Kræft → tab af kontrol → uvished → angst
- ▶ Kræft → trussel om at miste (sam)livet → kontroltab → angst

- ▶ Oplever du angst?
- ▶ Hvordan?
- ▶ Hvad gør du med angsten?

Angsten for at miste (sam)livet

- ▶ Angst/frygt er oftest forbundet med ubehag. Vi ønsker derfor at få angsten til at gå væk.
- ▶ Forsøger måske at undertrykke angsten, tænke på noget andet, og har måske svært ved at forstå hvorfor den stadig er der.
- ▶ Måske selvbebrejdelse eller irritation over at angsten fylder. Ses fx hos mennesker, der er erklæret sygdomsfri, men som stadig er bange.

Angsten for at miste (sam)livet

- ▶ Angst er det normale menneskes naturlige reaktion på at miste kontrol
- ▶ Angstens funktion: Selvopretholdelse - Den hjælper os med at holde os i live
- ▶ Løve-metaforen

Accept af angsten

- ▶ Vi kan sjældent fjerne angsten, men ved at acceptere den som en naturlig del af sygdomsforløbet, kan vi få den til at fylde mindre.
- ▶ "Den blå elefant"
- ▶ Hvad hvis angsten ikke var der?
- ▶ Angsten vidner om en kærlighed til livet, til hinanden, til vores familier, vores venner, vores arbejde, naturen...
- ▶ Når angsten fylder → husk på hvorfor den er der, den *skal* være der, men den skal ikke fylde så meget → togmetaforen

Den kombinerede identitet

- ▶ Det "almindelige" menneske med en kræftdiagnose i rygsækken
- ▶ Kræften vil altid være en del af jer og jeres selvforståelse, men stille og roligt vil der blive plads til, at andre (gamle og nye) selvfortællinger får mere indflydelse eller dominans igen.
- ▶ Livsstrømmen – det negative forstyrrer, det positive passerer næsten ubemærket
- ▶ Fokuser på de positive elementer i livet/hverdagen → Understøtter et mere nuanceret livsbillede

Den kombinerede identitet - øvelser

- ▶ Hjælpe de andre selvfortællinger på vej:
- ▶ Hvad gør dig glad i din hverdag, i dit liv generelt?
- ▶ Hvilke positive oplevelser har du haft i dag, den sidste uge, den sidste måned?