



Stichting  
tegen Kanker

INFODAG

# KRACHT IN KWETSBAARHEID

Kanker, Emoties en Krachtbronnen

**Zaterdag 19 september 2015**

vanaf 9u t.e.m. 16u30



**Congres- en Erfgoedcentrum Lamot**

Van Beethovenstraat 8-10 | 2800 Mechelen



## Dagprogramma 19 september 2015:

8u30 – 9u Ontvangst met koffie in zaal Scala op de 3<sup>e</sup> verdieping

9u – 11u Plenaire sessie in het auditorium op de 3<sup>e</sup> verdieping

- Videogetuigenis
- “Emoties bij kanker”

11u – 11u30 Koffiepauze in zaal Scala op de 3<sup>e</sup> verdieping

11u30-12u30 Carrousel I

- “Angst voor de dood bij kanker” in het auditorium op de 3<sup>e</sup> verdieping
- “Ontkenning bij kanker” in zaal Herten Aas op de 4<sup>e</sup> verdieping
- “workshop Tai Chi” op de Begijnzolder op de 6<sup>e</sup> verdieping

12u30-14u Broodjeslunch in de zaal Scala op de 3<sup>e</sup> verdieping

- Bezoek en toespraak van minister Vandeuren om 13u30
- doorlopend standplaats van enkele auteurs

14u-15u Carrousel II

- “Wat als er (klein)kinderen zijn?” in zaal Herten Aas op de 4<sup>e</sup> verdieping
- “Kanker en de impact op de relatie met de partner” in het auditorium op de 3<sup>e</sup> verdieping
- “Workshop ontspanningsoefeningen” in de Begijnzolder op de 6<sup>e</sup> verdieping

16u-16u30 Plenaire slotsessie in het auditorium op de 3<sup>e</sup> verdieping

- Lancering social media campagne “kracht in kwetsbaarheid”
- Toespraak van staatssecretaris Bianca Debaets

16u30 Receptie in de zaal Scala op de 3<sup>e</sup> verdieping

## 9u – 11u PLENAIRE SESSIE (AUDITORIUM – verdiep +3)

---



### **Fried Ringoot**

*Na zijn behandelingen tegen Kanker kwam Fried in een rolstoel terecht. Fried is, in zijn eigen woorden, een sitting stand up theatermaker die creatief aan de slag gaat met het thema kanker. Kanker heeft grote sporen nagelaten maar Fried heeft ondanks alles bewust de keuze gemaakt om positief door het leven te gaan. Met een lach en een traan brengt hij een pakkende videogetuigenis over de emotionele rollercoaster die hij en zijn naasten meemaakten.*



### **Prof.dr.em. Manu Keirse**

*Prof. dr. Em. Manu Keirse is klinisch psycholoog, doctor in de geneeskunde en dé specialist in België en Nederland als het gaat over rouwverwerking, verlies en verdriet. Hij is auteur van verschillende boeken rond deze problematiek.*

### **Emoties bij kanker: Als kanker in je levent komt...**

Plenaire sessie waarin Manu Keirse stilstaat bij de emoties die ervaren worden als iemand geconfronteerd wordt met kanker.

## 11u30 – 12u30 Carrousel I

---

### Keuze optie A “Angst voor de dood bij Kanker” in het auditorium op verdiep +3



#### **Dr. Goedele Van Edom (PhD)**

*Goedele Van Edom is doctor in de Godgeleerdheid en werkt als vrijwillig wetenschappelijk medewerkster aan de KU Leuven. Daarnaast is ze voltijds als pastor verbonden aan het Imeldaziekenhuis in Bonheiden waar ze dagelijks mensen met kanker begeleidt. Haar boek heet: Bang voor kanker. Hoe kun je helpen? (2014, LannooCampus). Daarin ontwikkelt ze een dertigtal strategieën om doodsangst bij mensen met kanker te verlichten.*

#### **Angst voor de dood bij kanker**

Als je te horen krijgt dat je kanker hebt, stort je wereld in. Kanker tast niet alleen je lichaam, maar ook je leven en dat van je familie en vrienden aan. De emoties die per seconde door je hoofd en lichaam gieren, zijn soms ongelooflijk. Intens verdriet, wanhoop, ongeloof, schuld, woede of hoop. Het zijn stuk voor stuk normale reacties. Maar ze kunnen je leven behoorlijk op z'n kop zetten. Een specifieke emotie bij kanker is angst. Op alle vlakken kun je het gevoel krijgen dat je je leven aan het verliezen bent. Je bent bang voor de behandelingen en de nevenwerkingen die je daarbij zal ervaren. Je toekomstplannen worden plots onzeker. Je vraagt je af of je nog kan blijven werken, of je nog reizen kan maken, of je nog je favoriete hobby kan uitoefenen. Je maakt je zorgen over de zin van je leven en stelt je angstvallig de vraag of de emoties die je voelt wel normaal zijn. Ook is er de confrontatie met de eigen sterfelijkheid. Je weet wel dat meer dan de helft van de mensen van kanker geneest, maar toch klinkt de diagnose nog vaak als een doodvonnis. Als gevolg daarvan kun je allerlei doodsangsten uitstaan.

Tijdens deze carrousel gaan we niet alleen dieper in op ‘de angst je leven te verliezen’. We reiken ook tal van strategieën aan om met die angst om te gaan en zo je levenskwaliteit te verbeteren.

---

## Keuzeoptie B “Ontkenning bij kanker” in zaal Herten Aas op verdiep +4



### **Dr. Tineke Vos (MD, PhD)**

*Tineke Vos is ziekenhuispsychiater en Medisch Manager in Medisch Centrum Haaglanden – Bronovo in Den Haag. In 2009 promoveerde ze het proefschrift “Denial and Quality of Life in Lung Cancer Patients”. Sinds 2012 consulent palliatieve zorg bij twee ambulante palliatieteams en voorzitter van het Palliatieteam in het ziekenhuis.*

### **Ontkenning bij Kanker**

Vaak wordt gedacht dat het niet goed is om te ontkennen. Maar soms gebeuren er in het leven dingen die te overweldigend zijn om meteen helemaal te bevatten. Zoals het krijgen van kanker. Het leven staat op zijn kop, een enorme schok, alles is ontregeld. Sommige mensen laten het over zich heen komen, anderen gaan actief op zoek naar informatie of een tweede mening. Weer anderen praten er over om hun gedachten en gevoelens te ordenen. En sommige mensen kunnen of willen het niet geloven of willen er niet over praten. Iedereen doet het op de manier die het beste bij hem of haar past. Sommige mensen kunnen sterker blijven als ze de ernst van wat er aan de hand is een beetje ontkennen. Voor anderen is ontkenning een nadeel omdat de communicatie verstoord kan raken.

In deze sessie wordt ingegaan op de kracht en op de zwakte van ontkenning bij patiënten met kanker.

---

## Keuzeoptie C “Workshop Tai Chi” in de Begijnzolder op verdiep +6



### Yves Verbeeck

*Yves Verbeeck (°Reet, 1966) volgde de opleiding tot licentiaat kinesitherapie (KUL, 1989), relaxatietherapeut (RSK, 1993) en oosterse manueel therapeut (OTCG, 1995) en tai chi instructeur (GFTCS, 1997). Hij oefende letterlijk duizenden uren, volgde les bij gerenommeerde meesters en stelde het systeem op punt ‘Leef Ontspannen Vol Energie’.*

### Tai Chi

Tai chi is een bewegingsvorm die leert hoe je beweegt vanuit je energie. Eerst brengen eenvoudige en toegankelijke oefeningen je terug in contact met je energie. Ze zijn allemaal gebaseerd op de natuurlijke principes van **ontspanning, correcte houding, specifieke stretching en ademhaling**.

De oefeningen zorgen ervoor dat onderdrukte energie vrijkomt en brengt meer energie in je lichaam. Je voelt dat **energie beweegt**. Je oefent je lichaam met soepele energiekracht in plaats van blokkerende spierkracht. Daardoor **versterkt je energie**. Je bent een bron van levensenergie. Je leert deze levensenergie aanwenden om je lichaam te bewegen. Er is een duidelijke link naar de bewegingen van je dagelijkse leven. Zo (her)vind je energie gedurende de dag.

---

## 14u – 15u Carrousel II

---

**Keuzeoptie A “Wat als er (klein)kinderen zijn?” in zaal Herten Aas op verdiep +4**



### **Dr. Let Dillen (PhD)**

*Let Dillen is klinisch psycholoog van opleiding. Zij heeft onderzoek gedaan naar de kracht en kwetsbaarheid van kinderen en jongeren die geconfronteerd worden met verlies en ziekte in hun omgeving. Momenteel is ze verbonden aan het Oncologisch Centrum en de Dienst Geriatrie van het Universitair Ziekenhuis.*

### **Wat als er (klein)kinderen zijn?**

Kanker wordt meer en meer gezien als een familiezaak; het treft niet alleen de patiënt maar ook zijn naaste omgeving. Hoe graag we ook wensen dat kindertijd een koninkrijk van onschuld is, waar kinderen ver weg blijven van pijn, lijden en verdriet, kanker maakt abrupt een einde aan deze illusie. Veel (groot)ouders getuigen dan ook dat vragen, zoals “Moet ik het vertellen aan mijn (klein)kinderen? Hoe moet ik het hen vertellen? Hoe zullen ze hiermee omgaan? Hoe kan ik hen ondersteunen”?, haast meteen na de diagnose door hun hoofd spoken.

In deze workshop staan we stil bij de noden van (klein)kinderen tijdens het ziekte- en herstelproces van (groot)ouders en bieden we handvaten rond hoe met kracht het kwetsbare gesprek rond ziek-zijn en verlies met (klein)kinderen aan te gaan

---



## **Keuzeoptie B “Kanker en de impact op de relatie met de partner” in het auditorium op verdiep +3**



### **Prof. Dr. Noëlle Kamminga (MD, PhD)**

*Prof.dr. Noëlle Kamminga studeerde geneeskunde en psychologie in Utrecht. Haar expertise ligt op het grensvlak tussen geneeskunde en psychologie waarbij ze zich m.n. richt op de wisselwerking tussen lichaam en geest, kwaliteit van leven, patiënteducatie en zelfmanagement. Zij is de oprichter van het PPEP4ALL concept en is auteur van een aantal boeken, boekhoofdstukken en wetenschappelijke publicaties en een dichtbundel ('Man in Circle' El Leon)*

### **Kanker en de impact op de relatie met de partner**

Kanker raakt niet alleen jou als patiënt maar ook je partner. Uit onderzoek blijkt dat partners ongeveer evenveel stress en depressieve gevoelens ervaren als patiënten. Meer dan de helft van hen is ernstig vermoeid. Je wordt als het ware beiden in het kwetsbaarste moment van jezelf..... en de ander gezet.

In deze sessie zal vanuit patiënt en partner perspectief worden bekeken wat de impact is op de relatie met je partner. Vervolgens zullen handvatten worden aangereikt aan zowel de patiënt als de partner om kracht te (her)vinden in zowel de eigen- als ook in de gezamenlijke kwetsbaarheid. Deze handvatten worden ontleend aan het 'evidence based'PPEP4ALL (Patiënt en Partner zelfmanagement Educatie Programma voor alle (chronisch) zieken). Het PPEP4ALL vormt een aanvulling op de medische behandeling en beoogt zowel de kankerpatiënt als zijn/haar partner die handvatten te bieden die hen in staat stellen de psychische en psychosociale gevolgen goed te managen en daardoor de kwaliteit van leven positief te beïnvloeden.

---

## Keuzeoptie C “Workshop ontspanningsoefeningen” in de Begijnzolder op verdiep +6



### **Yves Verbeek**

*Yves Verbeek (°Reet, 1966) volgde de opleiding tot licentiaat kinesitherapie (KUL, 1989), relaxatietherapeut (RSK, 1993) en oosterse manueel therapeut (OTCG, 1995) en tai chi instructeur (GFTCS, 1997). Hij oefende letterlijk duizenden uren, volgde les bij gerenommeerde meesters en stelde het systeem op punt ‘Leef Ontspannen Vol Energie’.*

### **Ontspanningsoefeningen**

Ontspanning is het niet meer vasthouden van spanning. Ontspanning leert dat je je niet laat meenemen in de stress van elke dag en de rust vindt in jezelf. In je geest laat ontspanning zien dat er bij iedereen een heldere, open geest aanwezig is als je je niet laat meenemen in de gedachtestroom.

Als je leert geen spanning te maken in je lichaam vind je niet alleen je eigen energie terug, er komt ook onderdrukte energie vrij en je ademhaling brengt efficiënter zuurstof en energie in je lichaam. Zo kan je optimaal gebruik maken van geest- en energiekraft. In de heldere geest ‘weet’ je wat voor jou juist is en in het ontspannen lichaam voel je je energierijk.

---

### Keuzeoptie A “Kanker op de werkvloer” in zaal Herten Aas op verdiep +4



#### **Prof. Dr. Elke Van Hoof (PhD)**

*Prof. Dr. Elke Van Hoof is klinisch psycholoog met specialisaties in psychodiagnostiek, trauma, stress en burn-out. Ze is gecertificeerd EMDR-practitioner, biofeedbacktrainer en coach. Elke Van Hoof doceert medische en gezondheidspsychologie aan de Vrije Universiteit Brussel. Ze is gastdocent aan de Vlerick Business School. Daarnaast is ze een gewaardeerd gastprofessor in menig opleiding. Sinds jaren doet Elke onderzoek naar survivorship bij kanker en tegelijkertijd begeleidt ze*



*Huget Désiron is als ergotherapeute en Europees erkend ergonomoom meer dan 25 actief in ondersteunen van arbeids-re-integratie na ziekte of ongeval. Sinds 2005 doet ze vanuit haar functie als lector ergotherapie aan de PXL onderzoek naar re-integratieproblemen bij mensen met borstkanker en – vooral – hoe deze kunnen opgelost worden. Vanaf 2009 zet ze dit onderzoek ook op wetenschappelijke wijze verder via een doctoraatstudie onder leiding van Peter Donceel (+), Lode Godderis (KULeuven, Angélique De Rijk (Maastricht University) en Elke Van Hoof (VUB).*

#### **Kanker op de werkvloer**

Net als in alle andere levensdomeinen heeft Kanker ook op de werkvloer gevolgen voor alle personen die ermee te maken krijgen. Dat zijn niet alleen de patiënt en zijn naastbestaanden,... ook collega's, oversten, personeelsdienst en directie zijn op één of andere wijze betrokken bij de realiteit van de patiënt. In de workshop “kanker op de werkvloer” gaan we in op welke mate die betrokkenheid concrete vormen kan/moet/mag aannemen, hoe het zit met “zeg ik het of niet?”, hoe best om te gaan met regelgeving (zoals de welzijnswet) en wat daarvan voor-of nadelen zijn, welke wettelijke opties er zijn om kankerbehandeling en werk te combineren...

We exploreren de opties die uit wetenschap en praktijk naar voor komen als mogelijke bronnen van inspiratie om op zoek te gaan naar eigen kracht in deze kwetsbare realiteit. De workshop heeft dus ruimte voor vragen en biedt kansen om (van elkaar) te leren welke antwoorden op die vragen betekenis kunnen hebben voor de deelnemers aan de workshop (en onrechtstreeks dus ook voor anderen).

## Keuzeoptie B “Emoties in de communicatie bij kanker” in het auditorium op verdiep +3



### **Paula Bakhuis**

*Paula Bakhuis (1965) schrijft al 25 jaar over gezondheid, voeding en alles waar een mens 'beter' van wordt. Haar stijl is nuchter en toegankelijk, de inhoud altijd inspirerend. Haar bedrijf Parole Communicatie geeft tekstadvies op maat, in alle fasen van het schrijfproces. Parole Publishing is uitgever van de boeken Sterkte met je tumor (2014) en Je hoeft niet ziek te zijn om beter te worden (1997, in 6 talen).*

### **Emoties in de communicatie bij kanker**

Kanker gaat vooral gepaard met emoties zoals angst en verdriet. Maar ook woede en machteloosheid kenmerken het ziekteproces. De emoties zijn van grote invloed op de communicatie. Daarom is het goed om ze iets beter te begrijpen.

Wat levert het je op als je je emoties laat zien in een gesprek? Hoe nodig je de ander daartoe uit? En dan? Hoe ga je om met deze emoties, van jezelf en van de ander? En hoe ‘parkeer’ je je eigen emoties, zodat je de ander beter tot steun kan zijn? We bekijken de communicatie van de patiënt naar zijn omgeving en vice versa.

---

## Keuzeoptie C “Workshop Yoga” in de Begijnzolder op verdiep +6



### Rita Simonts

*Rita Simonts (18.05.56) geeft dagelijks groepslessen yoga thuis in Mol en via het centrum Studie en Overdracht van Yoga. Ze heeft een erkend diploma van de Belgische yogafederatie en de Europese federatie. Rita is geïnitieerd in de Himâlaya traditie. Sinds 2009 is ze yogaleraar voor Rekanto Yoga Mol, deze wekelijkse lessen aan kankerpatiënten geven haar meer inzicht in de kwetsbaarheid maar ook in de weerbaarheid en kracht die een confrontatie met kanker kan meebrengen*

### Workshop Yoga

In deze workshop wordt eerst een korte duiding gegeven over wat Yoga is. We staan hierbij even stil bij de levensfilosofie en menswetenschap die zich bezighoudt met persoonlijke ontwikkeling vanuit de vraag “wie ben ik?”, bewustwording vanuit ervaring.

Yoga biedt “een praktijk” aan, iets wat je heel eenvoudig dagelijks kan doen om de kwaliteit van je leven op alle vlakken en in alle omstandigheden te optimaliseren. De hulp die een goede yogapraktijk kan bieden om kracht en weerbaarheid te ontwikkelen is aanzienlijk. In deze sessie leggen de nadruk op het ervaren dat je op je yogamat “bij jezelf” kan komen en vooral “op adem kan komen”. Yoga als bevrijding en verlichting vanuit een eenvoudige praktijk.

- opbouw van lichaams- en adembewustzijn.
  - rechtopstaande houdingen, lichte omkering, evenwicht
  - coördinatie adem en beweging
  - houdingen op handen en knieën, liggend, torsies
  - aanleren van buikademhaling (middenrifademhaling)
  - geleide ontspanning -relaxatie-
-

## 16u-16u30 PLENAIRE SESSIE (AUDITORIUM – verdiep +3)

---

Conclusie door dr. Didier Vander Steichel, medisch en wetenschappelijk directeur Stichting tegen Kanker & lancering van de online inspiratiecampagne.

### NA DE INFODAG:

#### Doe jij mee aan onze online inspiratiecampagne?

Met de infodag willen we iedereen een platform bieden. Tegelijkertijd willen we kanker en de impact ervan bespreekbaar maken. Jij kan ons hierbij helpen.

Surf naar [www.krachtinkwetsbaarheid.be](http://www.krachtinkwetsbaarheid.be) en deel er jouw verhaal. Of gebruik de hashtag #krachtinkwetsbaarheid op sociale media en stuur op die manier jouw boodschap de wereld in. Inspireer anderen met jouw verhaal!

















