



Empathisch omgaan met gevoelens bij kanker

Else Gien Statema

Trainer End of life Care Research Group



inhoud

Achtergrond

Wat weet u van emotie?

Empathische reacties volgens onderzoek

Video-oefening

Samenvatting en vragen

Achtergrond

End of life Care Research Group

Project: "De HAIO begeleiden bij slechtnieuwsgesprekken"

Werkwinkel voor Huisartsen / Praktijkopleiders:

Online module: Richtlijnen slechtnieuwsgesprek

Live training: Opleidersvaardigheden bij slecht nieuws

Vandaag

als dank aan Kom op tegen Kanker,

EN vooral als dank aan u,

een klein deel van de inhoud als workshop



The background features a light grey base with large, overlapping organic shapes in muted green and brown. A white silhouette of a pine branch is visible in the upper left. A white line with a wavy, organic path curves across the bottom right.

Wat weet u van
emotie?

Wat weet u van emotie?

Scan de QR-code of volg de instructies om deel te nemen aan de poll

Deelnemen kan online of via sms:



1. Ga naar [wooclap.com](https://www.wooclap.com)
2. Vul in de bovenste banner de evenementcode KBKZJO in



1. Stuur @KBKZJO naar 0460 200 711
2. Je kan nu deelnemen via sms naar hetzelfde nummer



Samenvatting pollvragen:

- Emoties bij kanker zijn er op veel momenten doorheen het ziekteverloop
- Emoties zijn voor iedereen anders en niet altijd zichtbaar
- Emoties zijn niet altijd 'logisch': Soms worden we kwaad omdat we verdrietig zijn en andersom
- Reacties op emotie kunnen de spanning versterken of verminderen, en kunnen zorgen voor verbinding of juist voor afstand
- Emotie benoemen doet de spanning zakken, gepaste aanraking en rustiger ademen ook



VIDEO EMPATHY VS. SYMPATHY – BRENE BROWN

“Empathy is not relating to an experience,
it’s connecting to what someone is feeling
about an experience.”

Empathie

Begripvolle reacties die meedenken met de ander en die ruimte laten voor emoties:

- Perspectief van de ander innemen
- Niet oordelen
- Emotie bij de ander herkennen
- Begrip tonen en uitspreken

Valkuilen bij emoties

Reacties vanuit eigen perspectief en/of die erop gericht zijn de emotie snel te doen verdwijnen:

- Tegenspreken of 'daar kan ik toch niets aan doen'
- (Simpele / snelle) oplossingen bieden
- Postieve kanten belichten
- Wegnemen /bijsturen
- Ondermijnen, onbelangrijk maken

Empathische reacties

ZWIJGEN EN LUISTEREN

Er zijn en ruimte laten is vaak al veel

VALIDEREN

"Het is heel normaal dat jij je zo voelt, iedereen zou daarvan verschieten"

MEDELEVEN UITEN STEUNEN

"Ik ben er voor je als ik iets kan doen"
"Ik vind het heel erg voor je"

VRAGEN OF VRAGEND BENOEMEN

"Hoe voel je je nu?"
"Ik zie dat je daarvan schrikt?"

BEGRIJPEN (MAAR NIET 'ALLES / HELEMAAL')

"Ik kan me inbeelden dat .."

Video-oefening

WAT VINDT U VAN DE REACTIE IN DEZE VIDEO?

Bespreek kort in 3-tallen wat u opvalt in de video

- o Wat vindt u wél empathisch?
- o Wat vindt u niet empathisch?

Beslis alvast wie van u het woord zal doen in de groep

Zelf oefenen (Voor wie dat wil)

1. Kies een empathische reactie die u eens wil proberen.
2. Vraag uw buur om –als die zich daar comfortabel bij voelt- te vertellen over moment waarop die zich onlangs kwaad, verdrietig, angstig, enthousiast, verbaasd of nog anders voelde.
3. Luister en probeer –zonder oordeel- empathisch te reageren.
Als u het gevoel van de ander juist heeft kunnen vatten dan mag u het gesprek afronden en bedanken voor het verhaal.
4. Vraag achteraf of de ander zich begrepen voelde, wanneer meer en wanneer minder?

Vragen of opmerkingen?

Bedankt voor uw aandacht!

hstatema@vub.be



END-OF-LIFE CARE
RESEARCH GROUP

UNIVERSITEIT
GENT

VUB