



De psychische impact van IBD

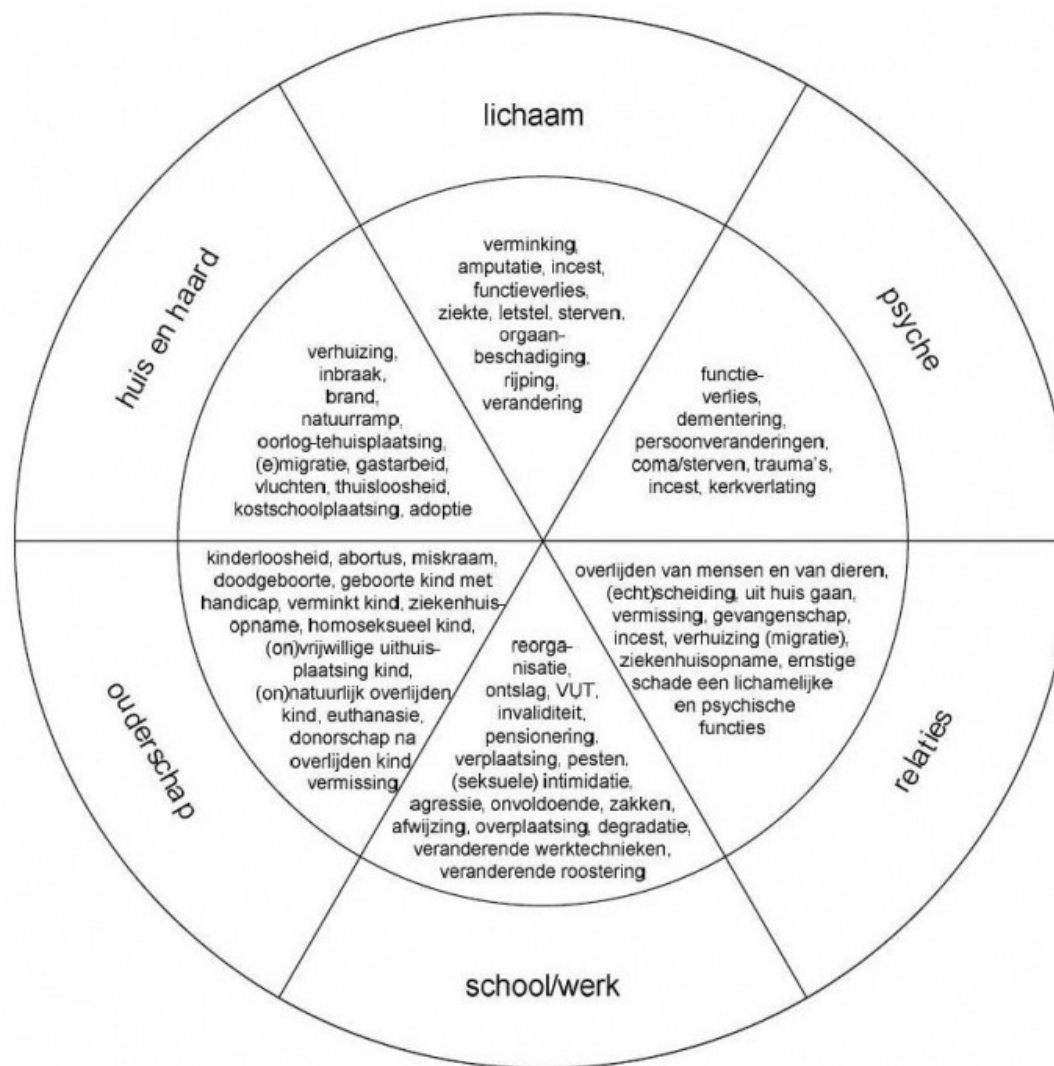
Marielle ten Veldhuis, GZ-psycholoog en Cognitief Gedragstherapeut
Afdeling Medische Psychologie

6 april 2024

Inhoud

- Het krijgen van een diagnose: chronisch ziek
- Naar een leven met IBD: de gevolgen voor het dagelijkse leven
- Veelvoorkomende klachten
- Tips en adviezen

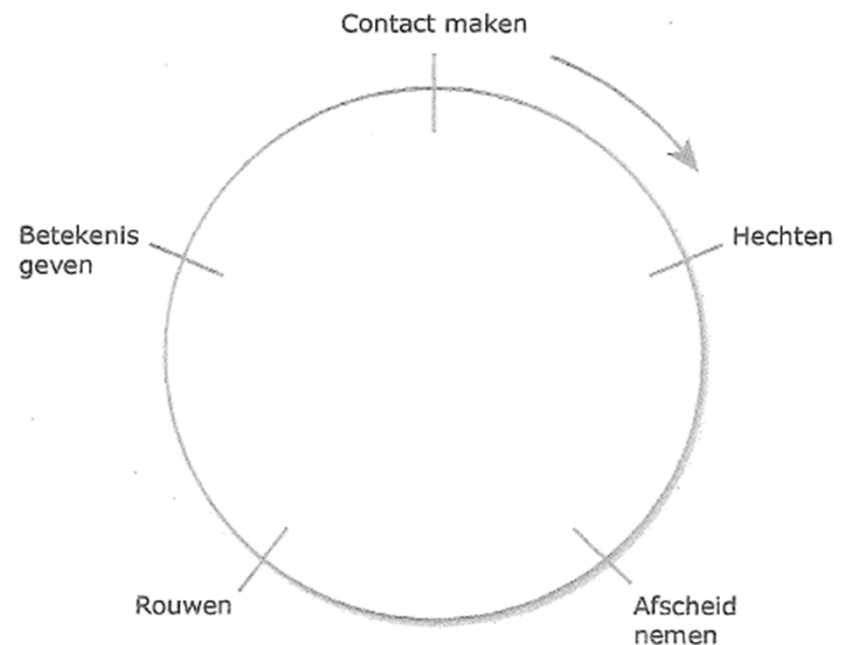
Chronisch ziek



Rouwen, hoe doe je dat?

“Rouwtaken”

1. Het verlies (ten volle) onder ogen zien
2. Ervaren van de pijn van het verlies
3. Aanpassen aan de wereld *met* het verlies
4. Opnieuw leren genieten van het leven en herinneringen levendig houden



Rouwen

Verdriet

Boosheid

Middelen-
gebruik

Ontkenning

Schuldgevoel

Vermoeidheid

Cognitieve
problemen

Slecht
slapen

Schaamte

Eenzaamheid

Lichamelijke
klachten

Angst

Wanhoop

Niets voelen,
verdoofd zijn

Rouwen

het gaat
beter met me
sinds het oké
is als het
soms even wat
minder gaat



Duale Procesmodel van Omgaan met Verlies
(Stroebe en Schut, 1998)

De gevolgen voor het dagelijkse leven

Impact op alle belangrijke domeinen van het leven zoals sociale leven en relaties, opleiding en werk.

Eigen verlangens en behoeftes kunnen botsen met wat de ziekte van je vraagt.

Omgaan met de onvoorspelbaarheid van en onzekerheid over de ziekte en behandeling.

Onzichtbare ziekte, onbegrip uit de omgeving.

Omgaan met onbegrip

- Probeer om het uit te leggen aan (belangrijke) mensen in je omgeving.
- Wijs ze op betrouwbare informatie.
- Maak vergelijkingen die mensen kennen.
 - Griep
 - “Lepeltheorie” (*Cristine Meserandino*)
- Er zullen altijd mensen zijn die het niet willen, niet kunnen, niet zullen begrijpen.
- Blijf vertrouwen op jezelf, ook bij goedbedoelde adviezen.

(Veelvoorkomende) klachten

- Vermoeidheidsklachten en overbelasting
 - Omgaan met vermoeidheid
 - (H)erkennen van grenzen, aangeven van grenzen
- Acceptatieproblemen
 - Niet ziek willen zijn, ontkennen
 - Moeilijke emoties en pijn vermijden
- Somberheid
 - Uitzichtloosheid
 - Verlieservaringen

(Veelvoorkomende) klachten

- Gevoelens van schuld en schaamte
 - Ziek zijn (thuis, op school of op het werk)
 - Want het gaat over 'poep'
 - Stoma
 - Seksualiteit
- Negatief zelfbeeld
 - Veranderd beeld van jezelf door de ziekte

Veelvoorkomende klachten

- Angst
 - Geen toilet
 - Opvlamming of verergering van ziekte (stoma, kanker)
 - Medicatiegebruik
- Trauma
 - Diagnose
 - Ziekenhuisopname
 - Endoscopie

(Veelvoorkomende) klachten



Tips en adviezen

- Ziek zijn heeft impact, erken jouw emoties hierbij.
- Zoek steun bij mensen in je omgeving of bij lotgenoten.
- Bespreek je klachten met de MDL-arts / verpleegkundige.
- Maak een “survival-rugzak”, of maak er twee.

1. *Met spullen*

2. *Met zelfzorg ‘tips’*

- Professionele hulp vragen is ook oké.
- Probeer op momenten stil te staan bij de impact van het ziek zijn. Schrijf, wandel, ontspan of maak soep.



Professionele hulp

- Te vroeg om hulp vragen bestaat niet.
- Stigma

**“Een normale reactie
op abnormale omstandigheden”.**

Wat kun je zoal verwachten: begrip, ondersteuning, samenwerking, psycho-educatie, behandeling (CGT, EMDR, ACT...).

Wat helpt voor jou?

Vragen?

