Koppels geraakt door kanker

Katrien Lagrou voor Cedric Hèle 2026

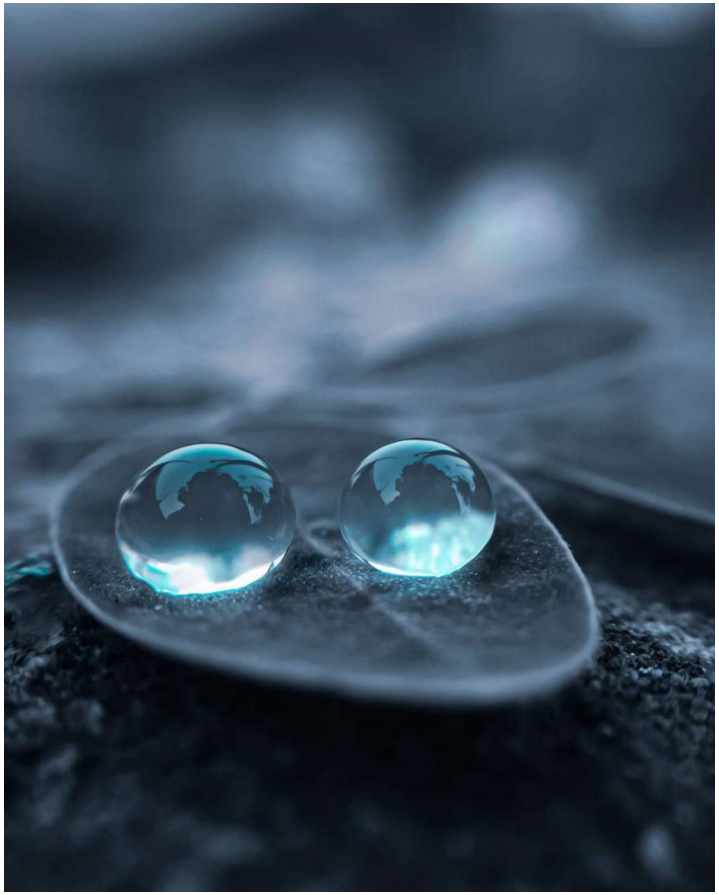
Welke vragen hoop ik vandaag te beantwoorden?

- Waar gaan EFT en gehechtheid over?
- Wat doet kanker met het gehechtheidssysteem van koppels?
- Hoe kunnen we koppels geraakt door kanker ondersteunen in het zorgdragen voor hun allerbelangrijkste relatie en hulpbron in het omgaan met de ziekte?

Emotionally focused Therapy

- Sue Johnson
- Ontwikkeld in '80, gebaseerd op de **hechtingswetenschappen**
- **Integratief model**
- Vanuit biologisch en evolutionair perspectief hebben wij relaties nodig om te kunnen overleven → We are wired to connect
- Gedrag en emoties worden begrepen als menselijke en logische reacties in de context van levensverhalen, **niet pathologiserende kijk** op mensen

Waarover gaat gehechtheid?



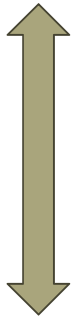
Soothing the Threatened brain - Johnson (2013)

- **Voor gesprekken gericht op veiligere verbinding:**
  - Paniek/activatie in hersenen
  - Prikkel ervaren als pijnlijk
  - Handen van partner bieden geen geruststelling

- **Na reeks gesprekken gericht op veiligere verbinding:**
  - Handen van vreemde bieden enige geruststelling
  - Handen van partner bieden volledige geruststelling
  - Prikkel wordt hooguit als oncomfortabel ervaren

Koppels geraakt door kanker

kanker zet relaties onder druk



de relatie wordt belangrijker dan ooit

Verlies verbindt

- Kanker confronteert ons met de essentie van ons bestaan: onze **existentiële kwetsbaarheid**
- Als partners emotioneel responsief kunnen zijn voor elkaars diepste angsten en noden krijgt hun liefde een ongekende verdieping
- Wanneer de emotionele responsiviteit bedreigd wordt door de druk die kanker legt op het relationele hechtingsysteem, groeit emotionele afstand

Kankerpatiënten geven consistent aan dat ze van alle steun die beschikbaar is, de emotionele steun en nabijheid van hun partner verkiezen (Helgeson & Cohen, 1996).

Sterk verbonden koppels

- Meer veerkracht
- Beter in staat om in huidig moment te zijn
- Beter in staat om de ziekte te aanvaarden
- Beter in staat om zich aan te passen aan de gevolgen en veranderingen door kanker
- Meer gevoelens van warmte, dankbaarheid en betekenisgeving
- Meer hoop: *hoe we dit samen doen is goed en zinvol*
- Beter in staat om open te spreken en af te stemmen over kankergerelateerde zorgen

EFT gaat in op de noden van koppels geraakt door kanker

- Relaties (weer) veiliger maken zodat ze voor beide partners weer een hulpbron kan worden in het olgaan met de ziekte
- EFT rust de therapeut uit met een routekaart, vaardigheden en de EFT-Tango om koppels hierbij te ondersteunen

Therapeut is ARE

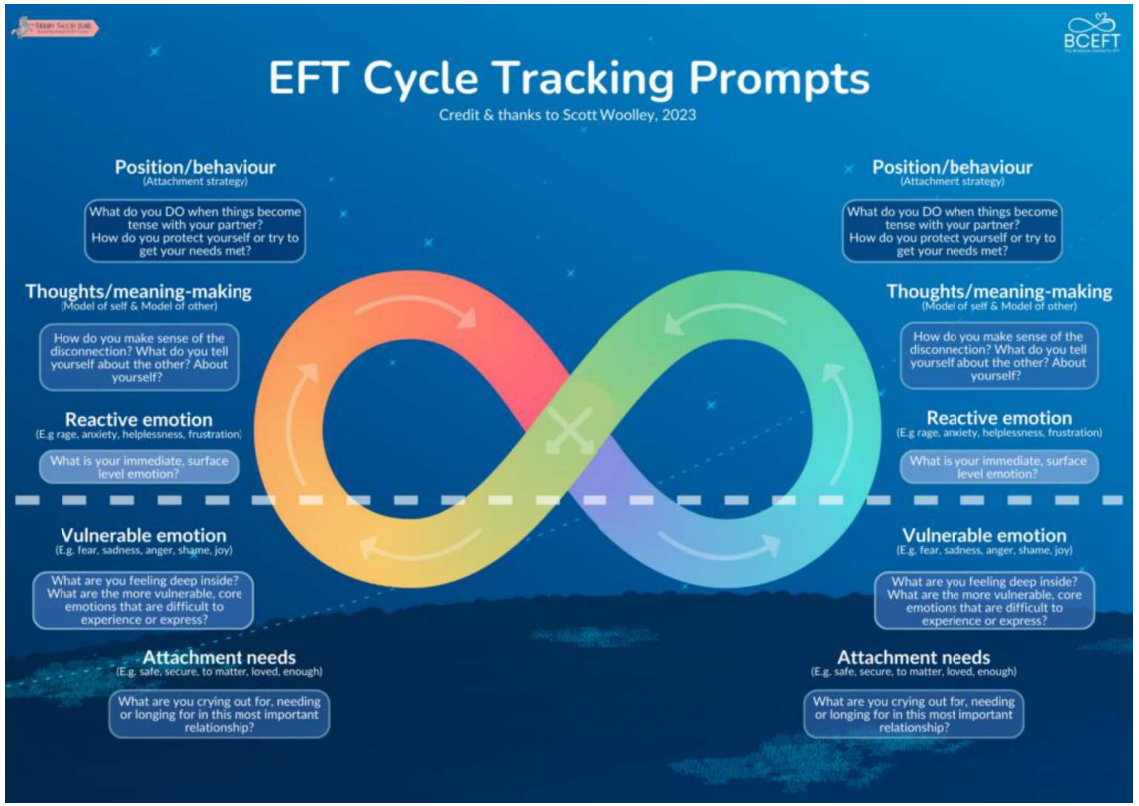
Oefenen: ons grote hart nóg zichtbaarder maken

Emotioneel signaleren: *ik ben hier, ik hoor jou, ik zie jou*

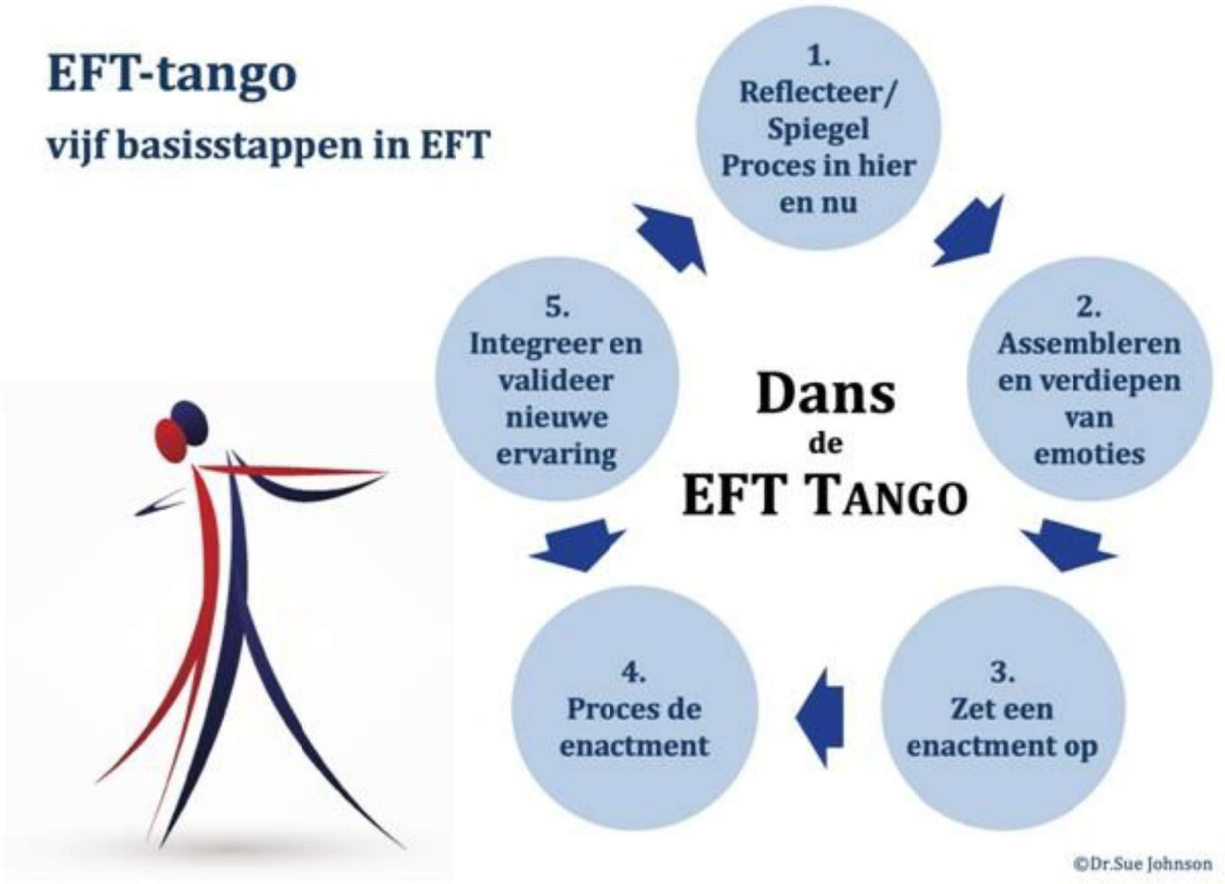
- REV: reflecteren, empathisch afstemmen, valideren
- RISSSSC: repeat, images, soft, slow, simple, specific, clients words

Fase	Stap	Omschrijving
1 **Taxatie en de-escalatie**	Stap 1:	Welkom, werkalliantie, taxatie van de centrale conflictgebieden in de relatie
	Stap 2:	**Verhelderen van de negatieve interactiecirkel**
	Stap 3:	**Verkennen van onbenoemde gevoelens achter het gedrag in de cirkel**
	Stap 4:	**Herformuleren van het probleem in termen van de interactiecirkel, achterliggende gevoelens en hechtingsbehoeften**
2 Emotionele betrokkenheid verdiepen en bewerkstelligen van nieuwe interacties en verbinding	Stap 5:	Erkenning en toe-eigening van geblokkeerde behoeften en gevoelens en deze integreren in nieuwe interacties
	Stap 6:	De andere partner helpen bij het aanvaarden van deze nieuw geuite gevoelens en responsen
	Stap 7:	Het regisseren van nieuwe interacties waarin hechtingsbehoeften en beantwoord worden
3 Consolidatie van een veilige basis	Stap 8:	Het vinden van nieuwe oplossingen voor oude conflictpunten
	Stap 9:	Het consolideren van nieuwe interactiecirkels

De cyclus


EFT Cycle Tracking Prompts
Credit & thanks to Scott Woolley, 2023
BCEFT
Position/behaviour
(Attachment strategy)
What do you DO when things become tense with your partner? How do you protect yourself or try to get your needs met?
Thoughts/meaning-making
(Model of self & Model of other)
How do you make sense of the disconnection? What do you tell yourself about the other? About yourself?
Reactive emotion
(E.g rage, anxiety, helplessness, frustration)
What is your immediate, surface level emotion?
Vulnerable emotion
(E.g. fear, sadness, anger, shame, joy)
What are you feeling deep inside? What are the more vulnerable, core emotions that are difficult to experience or express?
Attachment needs
(E.g. safe, secure, to matter, loved, enough)
What are you crying out for, needing or longing for in this most important relationship?
Position/behaviour
(Attachment strategy)
What do you DO when things become tense with your partner? How do you protect yourself or try to get your needs met?
Thoughts/meaning-making
(Model of self & Model of other)
How do you make sense of the disconnection? What do you tell yourself about the other? About yourself?
Reactive emotion
(E.g rage, anxiety, helplessness, frustration)
What is your immediate, surface level emotion?
Vulnerable emotion
(E.g. fear, sadness, anger, shame, joy)
What are you feeling deep inside? What are the more vulnerable, core emotions that are difficult to experience or express?
Attachment needs
(E.g. safe, secure, to matter, loved, enough)
What are you crying out for, needing or longing for in this most important relationship?

EFT-Tango


EFT-tango
vijf basisstappen in EFT
1. Reflecteer/ Spiegel Proces in hier en nu
2. Assembleren en verdiepen van emoties
3. Zet een enactment op
4. Proces de enactment
5. Integreer en valideer nieuwe ervaring
Dans
de
EFT TANGO
©Dr.Sue Johnson

Relatiepatronen herkenbaar bij koppels geraakt door kanker (Manne et al.2006)

- **Open betrokkenheid**
  - *veilig verbonden relatie: beide partners zijn ARE*
  - *relatie wordt innerlijke hulpbron*
- **Wederzijdse bescherming**
  - *protective buffering*
  - *eigen pijn en verdriet wordt niet gedeeld vanuit goed willen zorgdragen voor elkaar*
- **Pursue-withdraw patronen**

Koppels kunnen bewegen tussen verschillende patronen, beïnvloed door: ziektefase, capaciteit, hechtingspatronen, contextfactoren…

Negatieve interactie cyclus gevoed door *twee soorten angsten*

- existentiële verliesangst
- relationele hechtingsangst

Overlevings fase: het zwarte gat

- Ipv opluchting komt angst, pijn en verdriet in voeling
- Oude patronen van zelfbescherming komen terug, vaak met grotere intensiteit

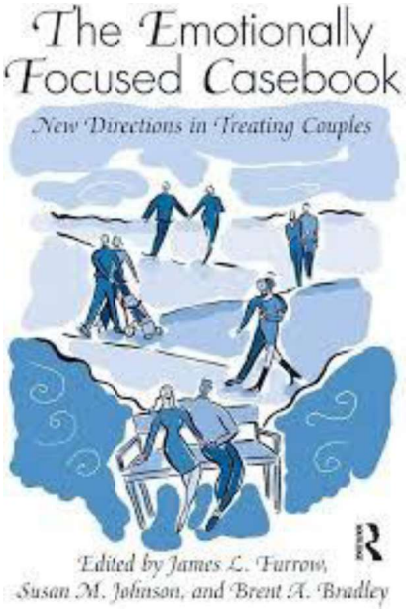
Casus koppel

- Overlevingsfase
- Pursue-withdraw terug wakker geworden
  - reeds bestaande voor de kanker
  - sterker geworden door de bescherming tgv de ziekte
- Écht contact maken met elkaar vraagt contact maken met de eigen angst voor verlies

De kracht van ons verlangen doet ons worstelen met onze grootste angsten

Oefenen

- Opsporen van de cyclus
- Verbinden met onderliggende emoties

Bronnen

- www.eft-belgium.org
- www.iceeft.com