

Je eigen identiteit ontwikkelen

“Be yourself;
everyone else is already taken”

Esther van den Bergh, klinisch psycholoog-psychotherapeut
Afd. Medische psychologie

Wie ben ik?



Heb je kanker gehad?

- “Een ziekte”
- “Een levensopgave”
- Wie ben jij, hoe past je ziektegeschiedenis in jouw leven?
- Hoe kan het onderdeel van je identiteit zijn
- Je bent meer dan je ziektegeschiedenis
- Hoe oud was je?

**IK WIL BEST ZEGGEN
WIE IK BEN**

**MAAR PIN ME
ER NIET OP VAST**

Loesje

Ben je tussen 12-35 jaar?

- Survivors is een breed begrip $5 < 45$
- Als dit het bereik is, wat kun je dan zeggen over:
- **de** identiteit?
- **de** survivor



Heb je de tegenstellingen overbrugd?

12-18 jaar Vroege adolescentie: groepsidentiteit of eenzaamheid

19-22 jaar Adolescentie: eigen identiteit of rolverwarring

23-35 jaar Vroege volwassenheid: intimiteit of isolatie

Stagnatie (bijvoorbeeld door ziekte)

Te vroeg stoppen met experimenteren

Risico: identiteitscrisis komt later

Te veel conformeren aan gesloten (gezins)systeem

Risico: geen eigen keuzes maken, schijnidentiteit

Te veel gericht blijven op zichzelf/eigen subcultuur

Risico: problemen in relaties met anderen

Gevolg: mogelijk ontwikkeling van psychische problemen



Ben je hier vandaag met je ouders?

- Wat was de reden om samen te komen?
- Praktisch? Vervoer? Delen? Emotionele behoefte?

Heb je veel meegemaakt?

18-35 jaar

- Veel **normatieve ontwikkelingstaken**: schooldiploma, losmaken van thuis, nieuwe relaties, beroepsopleiding, baan, ouderschap



- Soms **niet-normatieve levensgebeurtenissen**: ziekte, scheiding, justitie, overlijden, verslaving, kinderloosheid



Herken je een van deze problemen?

- Angst voor ingrepen
- Omgangsproblemen met leeftijdsgenoten
- Veranderd perspectief (vruchtbaarheid, eigen kind krijgen)
- “te veel” of “te weinig” aandacht gekregen
- Omgaan met beperkingen (moeheid, cognitief, motorisch, verminking)
- Omgaan met onzekerheid (naar de toekomst)
- Moeilijk loskomen van ouders (verantwoordelijk voelen)
- PTSS
- (Emotionele problematiek ouders)



Heb je je eigen identiteit ontwikkeld?

- Wie ben ik
- Bij wie hoor ik
- Wat vind ik
- Wat wil ik



- “Je moet.....”
- “Het is niet anders”
- “Je hebt geen keuze”

.....Je bent jezelf!

- Er bestaat geen objectief “goede” identiteit
- Je bent nooit “af”
- Zoek hulp als je klachten hebt (of ze nou samen hangen met je ziekte geschiedenis of niet)



Dank voor jullie aandacht