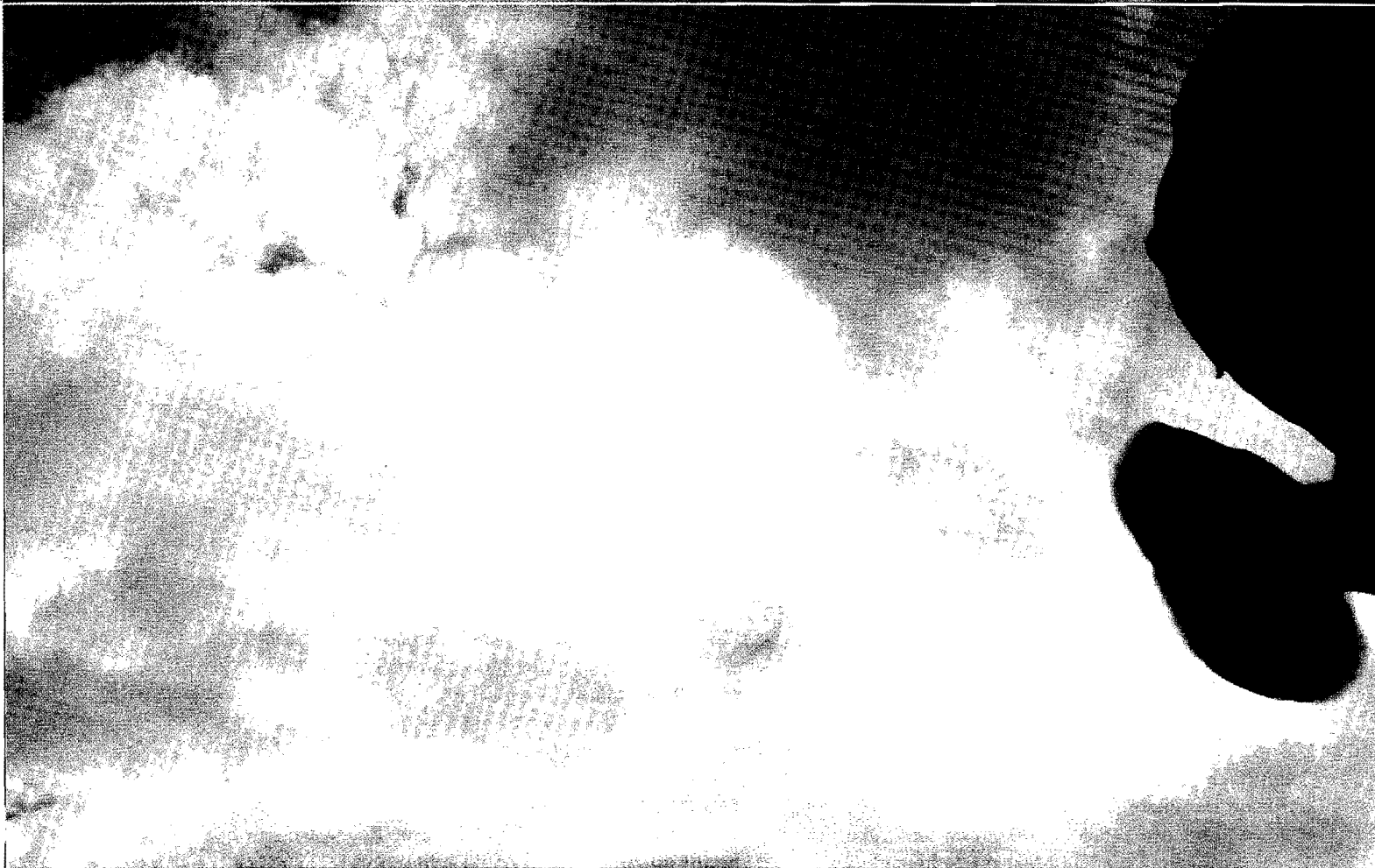


# De angst de baas



Een van de meest voorkomende klachten van mensen die kanker hebben gehad is de angst dat de ziekte terugkomt. Vooral bij pijn of als de nacontrole weer dichterbij komt, neemt de angst toe. Toch kunt u leren met deze angstgevoelens om te gaan.

Tekst: Thea Westerbeek | Beeld: Pixelio

Angst kan, ook bij heel dappere en positief ingestelde mensen (!), geleidelijk ernstige vormen aannemen. De angst voor recidive wordt doorgaans steeds beter hanteerbaar naarmate het langer geleden is dat iemand kanker heeft gehad. Maar bij patiënten die wat recenter met de ziekte geconfronteerd werden, is de ongerustheid vaak groot.

## Allesverlammend

Sommige mensen voelen af en toe een steek van bezorgdheid. Maar iemand die overheerst wordt door gevoelens van angst, piekert voortdurend, de gedachten draaien in hetzelfde kringetje rond, en elke keer begint

dat weer overnieuw. 'Als nu maar niet dit, en stel je nou voor dat...' Op een gegeven moment kan zo iemand aan niets anders meer denken dan aan dat erge wat zou kunnen gebeuren. Het houdt een mens uit de slaap en kan het dagelijkse functioneren totaal lam leggen. Er bestaat niet voor niets de uitdrukking 'een allesverlammende angst'.

Angst is overigens niet per definitie negatief. Het wijst ons erop dat er gevaar is. Dan kun je twee dingen doen: vechten of vluchten. Vluchten is niet altijd verkeerd, zei psychologe Pieternel Haspels, die veel kankerpatiënten begeleidt, eens in *De 2e stem*. Vluchten is



## (Aandachtgerichte) Cognitieve therapie van het Helen Dowling Instituut

Wanneer uw gedachten en ideeën over uw ziekte en uzelf u belemmeren bij de aanpassing en verwerking of wanneer u veel last heeft van angst- en spanningsklachten kan cognitieve (aandachtgerichte) therapie u helpen. Bij (aandachtgerichte) cognitieve therapie staat de manier waarop u denkt of uw houding ten aanzien van uw gedachten centraal. U leert een andere manier van denken of een andere houding, waardoor u op een meer bevredigende manier met (de gevolgen van) uw ziekte om leert gaan. Dit achtweekse programma met ademhalingsoefeningen, meditatie, lichaamssoefeningen en yoga, is eind 2010 ook online te volgen.

Kijk op [www.hdi.nl](http://www.hdi.nl) en klik door naar begeleiding/individuele begeleiding.

*Door uw gedachten te sturen is het mogelijk de angst te reduceren en te verdragen wat onzeker is.*

soms een goede manier om te overleven. Even de kop in het zand steken. Even niet willen voelen. Om daarna stukje bij beetje de angsten tevoorschijn te halen en er mee te leren omgaan.


### Ingebroken

Drs. Coen Völker is gezondheidszorgpsycholoog bij het Helen Dowling Instituut. Dit instituut biedt psychosociale begeleiding aan mensen met kanker en hun naasten. "Kanker kun je vergelijken met een inbraak. Als er ingebroken is, kun je je nog heel lang onveilig voelen in je huis, ook al weet je dat de inbreker weg is. Maar mensen die voor kanker behandeld zijn, voelen de angst dat die 'inbreker' er nog steeds is."

Coen Völker spreekt niet over het 'overwinnen' van angst, hij noemt het liever 'de angst beheersen'. Daarbij is kennis en informatie van groot belang, stelt hij. "In de eerste plaats moet je je bewust zijn van je angst. Soms is de diepere oorzaak van een neerslachtige of prikkelbare bui het gevoel van angst voor recidive.

Door die angst te benoemen en in de ogen te kijken verliest hij al een deel van zijn impact. In de tweede plaats is het goed te weten wat je prognose is. Wie zich ongerust maakt kan naar de huisarts gaan voor onderzoek. Slecht nieuws is vaak beter te hanteren dan onzekerheid. Ook dat is een manier om de angst te begrenzen."

### Positieve gedachten

Het Helen Dowling Instituut biedt een programma voor kankerpatiënten die last hebben van onzekerheid en angst. Coen Völker: "Gedachten hebben invloed op het gevoel. Als je denkt dat het slecht met je gaat, voel je je akelig. Met behulp van cognitieve gedragstherapie – cognitief betekent verstandelijk – leer je je gedachten positief te beïnvloeden, en omgaan met datgene wat je niet kunt veranderen. Door middel van mindfulness training word je je bewust van je gedachten, gevoelens en lichamelijke reacties en leer je je aandacht te richten op het heden." 

*Bestaat er één bepaalde succesformule om angsten te bezweren? Nee. Mensen zijn verschillend van karakter en achtergrond en bij de een werken bepaalde manieren om met de obstakels en struikelblokken op het levenspad om te gaan en de ander heeft baat bij iets anders. Kiest u dus uit de volgend aanbevelingen wat bij u past.*

## 10 manieren om uw angst in toom te houden

### 1 | Sta uzelf toe te voelen wat u voelt

De allerbelangrijkste stap in het leren omgaan met angstgevoelens is om de angst niet weg te stoppen maar toe te laten. Want als u vindt dat u niet mag voelen wat u voelt, neemt u uw eigen angst niet serieus. Dan mag het er niet zijn en als het er niet mag zijn, kunt u ook geen begin maken met verwerken. Verzet - want dat is het - kost energie. Bovendien kunt u uw - misschien toch al beperkte - energie beter richten op heilzamere dingen. Verzet kost veel en levert weinig op. Acceptatie ontspant na verloop van tijd.

### 2 | Neem uw angsten serieus

Schaam u niet voor uw angsten en doe ze niet af als aanstellerij. Vél ex-kankerpatiënten hebben last van angst.

### 3 | Beperk uw gepieker

Angst voor recidive heeft te maken met angst voor de toekomst. Maar misschien is het misplaatste angst, misschien komt de kanker helemaal niet terug en maakt u zich voor niets zorgen. Probeer daarom uw denken te disciplineren. Zeg tegen uzelf: ik mag nu even 5 minuten denken aan mijn angst. En verder weiger ik mij zorgen te maken. Misschien moet u dit laatste in het begin wel 20 keer op een dag tegen uzelf zeggen. Het duurt misschien weken voor het lukt. Maanden wellicht. Maar het helpt op den duur.

### 4 | Uw angst wordt minder

Angst en paniek kunnen heel hevig zijn en lang aanhouden, maar na verloop van tijd wordt het minder. Uw onderbewuste is bezig de boel in uw bovenkamer op een rijtje te

krijgen, al kan het even duren. Als uw angst echter aanhoudt, zoek dan (deskundige) hulp. Uw huisarts zal u verwijzen naar een hulpverlener die ervaring heeft met de behandeling van angstklachten.

### 5 | Doe de dingen met aandacht; zoek afleiding

Stel iedere dag een aantal haalbare doelen. Doe één ding tegelijk en geef het heel bewust aandacht. Zelfs bij iets als ramen zemen, wandelen of tuinieren: bepaal u bij wat u ziet en doet. Dat geeft afleiding. Doe iets waardoor uw aandacht even helemaal van uw eigen gepieker wordt afgeleid en waar u achteraf tevreden over kunt zijn. Veel mensen hebben baat bij beweging. Door beweging wordt een stofje in de hersens aangemaakt dat de stemming positief beïnvloedt.

### 6 | Praat/schrijf over uw angsten

Praat geregeld over uw angsten met familie of vrienden. Wellicht kunt u een vriend(in) vragen om tijdelijk als uw persoonlijke praatpaal te fungeren. Praat met lotgenoten. Het helpt om te merken dat u niet de enige bent met angst. Vraag hoe zij met angst en verdriet omgaan. Uw gevoelens van u af schrijven kan ook een goede uitlaatklep zijn.

### 7 | Verdiep u in andere mensen

Als uw hoofd vol met zorgen zit, is het moeilijk aandacht op te brengen voor anderen. Maar probeer toch zuinig te zijn op uw relaties. Want als u een (echt)vriendschap verliest, hebt u een nog groter probleem. Investeer dus in anderen; het doet u en uw naaste goed en leidt af van uw eigen problematiek.

### 8 | Doe wat u wél kunt

Mogelijkerwijs beschikt u na uw behandeling over minder lichamelijke en geestelijke mogelijkheden dan voorheen. Probeer te doen wat u nog wel kunt, vooral dat waar u goed in bent. Het versterkt uw gevoel van eigenwaarde. Denk ook eens aan vrijwilligerswerk: uw inzet wordt altijd gewaardeerd en u voelt zich nuttig.

### 9 | Een pilletje

Sommige mensen hebben grote weerstand tegen antidepressiva of kalmeringsmiddelen. Toch kunnen die pilletjes het angstgevoel dempen. Ze kunnen rust brengen in uw gedachten en u in staat stellen weer te genieten van het goede. Het werkt niet bij iedereen, maar menigeen zegt naderhand: ik had het eerder moeten doen.

### 10 | Zelfhulpmethodes

Er bestaan goede sites en zelfhulpboeken die u kunt raadplegen om uw angst de baas te worden. Werkt een bepaalde methode bij u niet? Laat u niet ontmoedigen. Als iets niet werkt, doe iets anders dat misschien wel helpt. Zoek of google gewoon verder.

### Meer lezen

#### Angst beheersen met aandacht,

Jeffrey Brantley,  
ISBN 97 8905 7122 590

**Mindfulness.** Een praktische training in het omgaan met gevoelens en gewoonten, Ger Schurink,  
ISBN 97 8905 8715 814

[www.omgaanmetangst.nl](http://www.omgaanmetangst.nl)