

Herken angst (en laat het je liefde voor het leven niet verwoesten)

Wat als ik niet meer beter word? Wat als ik de behandeling niet kan doorstaan? Wat als de kanker terugkomt? Veel mensen die onder behandeling zijn (geweest) voor kanker, ervaren een vorm van angst. GZ-psycholoog Coen Völker houdt zich al zo'n 20 jaar bezig met angst in de oncologie en vertelt wat hij daarover te weten is gekomen.

Angst en kanker gaan hand in hand. Waar of niet waar?

Voor 85% van de kankerpatiënten die curatief behandeld zijn, is dat waar. En bij één op de drie heel erg waar. Bij veel patiënten die een palliatieve behandeling krijgen, zie je soortgelijke percentages, maar als iemand eenmaal in een hospice is, lijkt de angst bij de meesten toch echt te zakken. Patiënten weten waarom ze in het hospice zijn: er is maar één uitgang en gek genoeg geeft dat vaak ook duidelijkheid en rust.

Kun je iets vertellen over de verschillende soorten angst bij en na kanker?

De ene angst is de andere niet. Denk dus niet te snel als hulpverlener dat je het wel begrijpt maar vraag door en probeer te begrijpen waarom "deze angst" bij "deze cliënt" juist op "dit moment" zo'n rol speelt. Er is veel overlap tussen angst voor terugkeer en andere angsten zoals post-traumatische stress, panieklachten of chronisch gepieker, dus het is belangrijk onderscheid te maken. Zelf herinner ik me een cliënt waar ik een behandeling deed voor angst voor terugkeer, maar achterliggend bleek er een paniekstoornis. Pas toen ik die gingen behandelen, knapte de cliënt op.

Staat angst het geluk van (ex-) patiënten met kanker in de weg?

Veel cliënten willen begrijpelijk af van hun angstklachten. Wie wil er niet een gelukkig en zinvol bestaan? Angst lijkt een blokkade voor dat geluk. Ik ken echt veel cliënten die niet vol meer durven te genieten, omdat ze bang zijn dat de ziekte terugkomt en ze eraan zullen



overlijden. Zo durfde een man die ik in behandeling had geen nieuwe baan aan te nemen, omdat hij dacht bij nieuwe medische behandelingen geen energie meer over te houden, terwijl hij eigenlijk veel zin had in die baan. Ik denk dat *Acceptance & Commitment Therapie* mooi duidelijk maakt dat je niet van die angst af hoeft te komen om een gelukkig bestaan op te bouwen, maar je moet wel iets durven riskeren. En sommige cliënten zijn erg stresssensitief geworden waardoor ze meer potentiële stress uit de weg gaan. Maar als je durft om iets lossier te leven is er veel mogelijk. Zeker voor chronische piekeraars en mensen die altijd dachten veel controle over hun leven te hebben is dat wel schakelen. Het motto in mijn nieuwe Engelse boek is 'Recognise fear, but don't let it destroy your love of life'. Dat gaat precies over die schijnbare tegenstelling tussen de angst (die helaas vaak onzichtbaar blijft) en geluk.

Je houdt je al heel lang bezig met het thema angst bij kanker. Wat is jou daarin het meest opgevallen?

De laatste jaren is er, ook in Nederland, veel onderzoek gedaan naar angst voor terugkeer. Er zijn nu boeken, zelfhulptrainingen en specifieke therapieën die patiënten en hulpverleners tools geven die er eerder niet waren. Het belang-

rijkste is denk ik dat je in gesprek raakt met je patiënt over dit belangrijke onderwerp. Ook bij een goede prognose kan er nog veel angst zijn, maar gelukkig kun je daar wel iets mee doen. Het valt me op dat angst bij bijna al mijn cliënten een onderwerp van gesprek is, al moet je er soms wel naar vragen. In bijna alle interviews die ik deed voor de videoserie *Angst na Kanker* kwam ook naar voren dat de geïnterviewde hulpverleners nu méér doorvragen over angst dan 10 jaar geleden.

Afgelopen zomer interviewde je 18 verschillende personen over angst na kanker. Kun je daar iets over vertellen?

Ik merkte de laatste 10 jaar dat er al veel kennis en ervaring is, maar dat er ook veel schotten tussen de beroepsgroepen staan. Ik wil die schotten graag transparanter maken en die kennis bundelen zodat we meer in elkaars beroepskeuken kunnen kijken. Daar is de videoserie uit voortgekomen. Een kankerpatiënt zal te maken krijgen met een huisarts, medisch specialist, verpleegkundige, naasten en misschien ook wel met een onderzoeker, psychiater, POH-GGZ, medisch maatschappelijk werker, medisch psycholoog, systeemtherapeut, relatietherapeut en geestelijk verzorger. Iedereen in die keten kan gesprekken voeren over angst en ik wilde erachter komen hoe ze dat doen. Ook interviewde ik enkele ex-patiënten en een partner om van hen te horen hoe ze met de angst voor terugkeer, progressie of doodsangst omgaan. Het was bedoeld als zomerproject met zes hulpverleners, maar is eigenlijk een informele kwalitatieve studie geworden.



Coen Völker

Ik wilde inspireren en informeren maar dat was niet mogelijk zonder al deze hulpverleners en patiënten die openhartig met me wilden praten, dus veel dank aan hen.

Wat kun je (als zorgverlener) doen aan angst bij en na kanker?

Sowieso kun je meer doen dan je denkt. Vragen en doorvragen is belangrijk. Wees je ook bewust van mogelijke aannames die je zelf hebt bij deze (ex-)patiënt. Stel je daarom open op en gebruik ook niet alleen woorden als “angst” of “doodsangst” maar varieer in taal. Sommige patiënten maken zich grote zorgen, zijn heel onrustig of voelen zich erg gespannen maar zeggen niet bang te zijn. Leer de taal van de

patiënten kennen en hoe ze met de onzekerheid voor de toekomst omgaan. Welke strategieën zetten (ex-)patiënten in hoe pakt dat uit voor ze? Huisartsen, POH-GGZ’ers, verpleegkundigen en medisch maatschappelijk werkers kunnen zelf al een hoop interventies toepassen, en anders kun je altijd doorverwijzen naar een psycho-oncologisch therapeut of psycholoog.

Wat voor tips zou je nog willen geven?

Angst hoort erbij, maar er is dus echt meer mogelijk dan je denkt. Soms is doodsangst onderdeel van angst voor terugkeer van kanker. Over doodsangst kan ik ook de volgende boeken aanbevelen: “Die Wise. A Manifesto for

Sanity and Soul” (Stephen Jenkinson, 2015) en Bang voor Kanker (Goedele van Edom, 2014). Daarnaast vond ik de online interviews van Jenkinson over “death-phobia and grief” ook de moeite waard.

NOOT

Coen Völker is als GZ-psycholoog, mindfulness-trainer en docent werkzaam bij het Helen Dowling Instituut, het Radboud Centrum voor Mindfulness en de RINOGroep. In zijn boek *Fear of Cancer* (2021) beschrijft hij een nieuw 5-stappen model om te leren omgaan met onzekerheid en angst voor terugkeer. Het is verkrijgbaar via bol.com en de boekhandel. De videoserie *Angst na kanker* is vrij te bekijken via zijn YouTube-kanaal “Coen Völker”.