

Angst bij kanker

*door Arrien van Prooijen - de Jong
contextueel therapeut, rouw en verlieskundige*



In mijn gesprekken met cliënten thuis en patiënten in het ziekenhuis herken ik angst. Angst, voor wat geweest is en angst voor wat er komt. Angst om kanker te krijgen, angst voor en na de diagnose, angst voor verlies, angst om dood te gaan, angst dat de ziekte terugkomt, angst voor de behandeling etc. Maar niet alleen bij de patiënt. Ook bij naasten speelt angst een grote rol. Angst voor verlies, angst om het verkeerd te doen, angst dat het jou ook kan overkomen. Deze verwevenheid van angst met kanker is volstrekt normaal en begrijpelijk. De kans is heel groot dat iemand in zijn leven met kanker wordt geconfronteerd. Het is nu eenmaal volksziekte nummer 1.

Onze grootste angsten

- Angst voor de dood
- Betekenisloos sterven
- Uitsluiting van de groep

REACTIES OP ANGST

Angst kan vermomd zijn en zich uiten in (negatief) gedrag zoals boosheid, woede, frustratie en verzet. Of in een negatief gevoel waarbij piekeren en tobben continu aanwezig is. Door te piekeren probeer je in feite controle te krijgen, zodat alles minder angstig lijkt. Door verzet probeer je je voor de angst te verstoppen. Soms is de angst te ernstig om de confrontatie mee aan te gaan. Dan biedt vermijding en verzet veiligheid en bescherming. Dat mag ook. Je kunt ook de confrontatie met de angst aangaan en onder ogen zien. Dan sta je jezelf toe angstig te zijn en je verzorgt de angst. Je gaat er eigenlijk een samenwerking mee aan; je committeert je met de angst. Belangrijk is dat je datgene doet dat jou helpt. Onderstaande informatie kan daarbij helpen.

HERBELEVEN

Om met angst om te kunnen gaan, is de herbeleving belangrijk. Wanneer is het begonnen? Bijvoorbeeld toen een vrouw een knobbeltje in haar borst voelde. Kun je dat schrikmoment terughalen, delen, kun je erover praten? Soms lukt het niet op het moment zelf, maar wel achteraf. Voor de verwerking is dat goed. In mijn werk als careconsulent voor de Stichting

Care for cancer geef ik mensen de ruimte om te praten over wat ze hebben meegemaakt. Dat begint met de vraag: 'Hoe is alles verlopen tot nu toe? Hoe is het gegaan? Begin maar bij het begin. Vertel eens wat je dacht, wat je voelde, welke associaties kreeg je daarbij.' Dit is het begin van de angst bij kanker.

LSD

Hoe kan je iemand met kanker – en dus angst – helpen? Simpelweg door in de gesprekken de zogenaamde LSD techniek te gebruiken: Luisteren, Samenvatten, Doorvragen. Iedereen kan dat. Hoe was het maandag in het ziekenhuis? (luisteren) Je zat daar dus lange tijd te wachten op de uitslag. (samenvatten) En wat dacht je toen, wat ging er door je heen? (doorvragen) Op die manier help je de ander zijn ervaringen en emoties onder woorden te brengen. Vooral de schrikmomenten, dingen waar hij geen controle over heeft.

NORMALISEREN

Als oncologisch verpleegkundige weet ik dat het heel belangrijk is om de angst te normaliseren: het is okay, je mag bang zijn. Het is niet raar! Vaak zijn we geneigd juist tegengas te geven als iemand zijn angst uit. 'Maak je geen zorgen'. 'Het valt vast mee'. 'Probeer niet te piekeren.' Daarmee zeg je in feite dat diegene vooral niet bang moet zijn. Je ontkent de emotie. Dat werkt averechts! Beter is om de ander te helpen zijn emotie te uiten. Dat doe je door alle emoties, vragen en onzekerheden de ruimte te geven.

ANGST IS OKAY

Vaak wordt angst gezien als een negatieve emotie. Iets wat er niet mag zijn. Maar angst kan ook functioneel zijn, denk maar aan het fight-or-flight principe. Door angst kun je tot actie komen. Bijvoorbeeld na de diagnose kanker, wil je er alles over weten en ga je informatie zoeken. Dat geeft controle in plaats van machteloosheid. Ook piekeren heeft een functie. Het is niets meer dan het doorwerken van angstscenario's. Een manier om controle te krijgen over de angst.

SPIEGELEN

Door met de ander over angst - of boosheid, ook een vorm van angst - te praten, kan je hem helpen dichterbij zijn gevoel te komen. Je luistert en spiegelt, stukje voor stukje. Ik hoor je zeggen dat je Dat komt op mij over alsof je boos bent.... Op wat of wie ben je precies boos? Is het angst, wrok, verzet, heimwee naar iets wat weg is? Zo kan je steeds doorvragen en afpellen. Iemand die een vat van emoties is, help je zo om de boel op een rijtje te krijgen. Dit kun je oefenen en steeds makkelijker toepassen in gesprekken.

MEEGAAN IN DE BASISHOUDING

Iedereen is anders en bepaalt zelf hoe hij met kanker omgaat. Dat heeft ook met je karakter, je opvoeding en intelligentie te maken. Ben je opvliegend en verklaar je de oorlog aan je kanker? Of neem je het leven zoals het komt en ben je berustend? Het is allemaal goed. De basishouding van de patiënt is een gegeven. Als hulpverlener, vriend of familielid ga je daarin mee. Je gunt de ander zijn proces.

ANGST EN DE OMGEVING

Soms kunnen partners elkaar niet meer vinden in het ziekteproces. Er ontstaat onbegrip. Vaak wordt dit onbegrip veroorzaakt door angst. Het is soms té moeilijk om over de angst te praten. Ieder heeft zijn eigen gedachten en angsten. Dit naar elkaar toe uitspreken kan verhelderend zijn. Tussen partners is het goed om een gezamenlijk wens te formuleren. Vaak durven we dit niet naar elkaar uit te spreken. Terwijl het de communicatie juist ten goede komt. Een voorbeeld uit de praktijk: Zieke vrouw: 'Ik ga stoppen met de behandeling. Ik kan niet meer.' Man: 'Maar je geniet toch nog van het leven. Het is zonde om te stoppen. Geef niet op!' Dit gesprek dreigt een welles/nietes spelletje tussen man en vrouw te worden, waar ze niet uitkomen. Eigenlijk gaat het om de verlangens die er achter zitten: Zieke vrouw: 'Ik wil niet meer lijden'. Man: 'Ik wil je niet kwijt.' Wanneer ze dit naar elkaar toe uitspreken, is er meer wederzijds begrip. Dan kunnen ze een gezamenlijke wens formuleren. Bijvoorbeeld dat ze het nog een maand proberen met extra pijnbestrijding. Waarin vind je elkaar? Dat is de vraag.

ERKENNEN IN PLAATS VAN ONTKENNEN

Positief of negatief, de angst is er en het heeft weinig zin om hem weg te drukken. Je kunt hem herkennen, erkennen en onderzoeken. Liefst zonder er over te oordelen. Daarmee wordt hij vaak al een stuk lichter. Het angstgevoel uiten en delen lukt niet altijd. Soms is dat te heftig en is het beter om de angst even te laten. Dus je bepaalt zelf wat je ermee doet. De angst in de ogen kijken, of er afstand van nemen. Maar het begint altijd met erkennen in plaats van ontkennen.

TIPS voor de patiënt

- Maak een beeld of tekening van je angst
- Stap uit de situatie: ga er op uit!
- Erken het en laat het dan los
- Probeer mindfulness oefeningen
- Wees open en eerlijk naar elkaar
- Oordeel niet over je angst

Vraag jezelf af:

- Wil je erover praten?
- Hoe zou je je angst kunnen uiten?
- Welke wens zit achter jouw angst?

TIPS voor de omgeving

- Breng de angst ter sprake
- Je hoeft geen antwoorden of oplossingen te geven
- Luister zonder te oordelen
- Probeer het te begrijpen en als dat niet lukt: ook goed
- Respecteer als iemand niet wil delen
- Vraag door naar het probleem
- Vraag naar gevoelens in plaats van feiten
- Normaliseer de angst
- Eerst erkennen, dan positieve inbreng geven

Vraag jezelf af:

- Wat wil de ander?
- Wat zou jij willen?
- Waarin vind je elkaar?

- Heb je al gevraagd hoe je kan helpen?
- Ben je eerlijk en open over je eigen angst?

Uit het boek: sterkte met je tumor! Communicatietips bij kanker. Van Paula Bakhuis.