



‘Leer het beest in de bek te kijken’

Klinisch psycholoog Anette Pet
over omgaan met angst

Als je door erfelijke belasting een verhoogd risico hebt op borstkanker of borstkanker hebt (gehad) is er genoeg om angstig voor te zijn. Voor behandelingen bijvoorbeeld, eventuele bijwerkingen, voor pijn, voor de terugkeer van de ziekte, verlies van wat je had, voor een leven op zijn kop. Toch zijn er ook genoeg manieren om die angsten het hoofd te bieden. Lees onderstaand interview met Anette Pet, psycholoog en psychotherapeut bij het Helen Dowling Instituut (HDI) en je bent helemaal bij.

Tekst: Paul Peijnenburg
Illustraties: Van Lennep

In dit tweede deel van het tweeluik ‘Angst door borstkanker: Hoe kun je daarmee omgaan?’ vertelt Anette Pet hoe je kunt omgaan met angst. In het **eerste deel** schrijft dr. Ester Siemerink, internist-oncoloog bij de Ziekenhuisgroep Twente, over de feiten en fabels met betrekking tot terugkeer van kanker en angst die daarmee gepaard kan gaan.

Wat is angst?

‘Angst,’ zegt Anette Pet, psycholoog en psychotherapeut bij het HDI, ‘is een emotie die je helpt om te reageren wanneer er gevaar dreigt. Iedereen kent het gevoel. Op het moment dat je gevaar herkent maakt je lichaam zich fysiologisch helemaal klaar om te vechten als het nodig is, of om heel hard weg te kunnen rennen of, als er geen uitweg mogelijk is, ter plekke te bevriezen in de hoop dat je niet opvalt en het allemaal aan je voorbij zal gaan.’ Voel je je bedreigd, dan ontkom je er volgens de psycholoog van het HDI niet aan je angstig te voelen; het gevoel gaat in veel gevallen gepaard met het hebben van de ziekte. En op zich is dat goed volgens haar. ‘Want stel je voor,’ zegt Anette, ‘dat je een knobbeltje voelt en er verder niet bij nadenkt. Dan kan het toch gevaarlijk zijn of worden. Maar angst wordt echt náár als die bij het minste of geringste tevoorschijn komt of niet meer weggaat en al je aandacht opsloopt. Daarom kijken we als psychologen of de mate van angst past bij wat er op dat moment aan de hand is. Of dat hij dermate groot is dat hij je in heel veel zaken beperkt. Dat je als het ware leeft alsof je al bijna dood bent. Dan kan angst zijn doel voorbij schieten.’ En niet alleen als je patiënt bent, maar ook partners of andere naasten kunnen zich angstig voelen over hoe het met hun partner gaat of wat er in de toekomst allemaal zou kunnen gebeuren.



(Bron: B-force enquête van BVN uit 2017 onder 950 (ex)patiënten)

Angst in soorten en maten

Volgens Anette Pet dringt angst zich op in vele vormen. Als angst voor terugkeer van de ziekte, bijvoorbeeld. En natuurlijk, als je net de diagnose hebt gehoord, als angst voor het onbekende: ‘Mensen stellen zich vragen als Wat staat me te wachten?, Hoe erg is het?, Hoe zal het gaan? In dat licht bezien verwonder ik me altijd over de veerkracht van mensen. Oh, nee, zou het borstkanker zijn? Ja, toch! En vervolgens zijn ze drie weken verder en blijkt soms dat ze geen uitzaaiingen hebben, en er, met een borstsparende operatie met ‘enkel’ bestralingen van afkomen. Mensen zijn dus voor alles wat rond die ziekte speelt bang, maar kunnen zich tegelijkertijd ook heel goed aanpassen.’

Volgens de psycholoog en psychotherapeut maakt onzekerheid je veel angstiger dan slecht nieuws. Onderzoek van BVN ([B-force enquête van BVN uit 2017 onder 950 \(ex\)patiënten](#)) wijst volgens haar uit dat liefst 80% van de mensen met borstkanker angst heeft voor terugkeer van de ziekte. Daarvan heeft ongeveer een derde deel dat in behoorlijk hevige mate. Ook stelt ze dat angst bij lichamelijke klachten en bij controles toeneemt: ‘Maar krijgen mensen goed nieuws en kunnen ze weer even voort, dan zie je dat die angst meestal als sneeuw voor de zon verdwijnt. Angst is ook niet afhankelijk van het stadium van de ziekte. Het kan, nadat je weken gewacht hebt op een diagnose, zelfs ergens opluchting geven als de dokter slecht nieuws voor je heeft. Dan is in elk geval een eind gekomen aan de onzekerheid en kun je kijken wat mogelijk is. En op zulke momenten staat niet de angst maar het verdriet voorop. Dat kan ook als je weet dat je uitzaaiingen hebt en ongeneeslijk ziek bent, dan is het heel verdrietig. Maar dat is niet hetzelfde als bang zijn.’

Omgaan met angst

Zoals je aan het begin van het verhaal hebt kunnen lezen, helpt het volgens Anette Pet het best om het beest in de bek te leren kijken: ‘Het klinkt misschien banaal, maar veruit het beste is om je angst te (h)erkennen en na te gaan waar die nou precies uit bestaat. Daarvoor helpt Hoppa. Hoppa staat voor: angst herkennen, onderzoeken, erover praten, proberen en aanvaarden. Neem het herkennen van angst. Dat is al heel wat. Sommige mensen lukt dat niet. Die hebben een raar gevoel in hun maag, zijn een beetje zenuwachtig of prikkelbaar, maar geen idee wat er aan de hand is. En dat blijkt dan met angst te maken te hebben. Ze zijn bang. Dus de eerste stap is angst bij jezelf herkennen. Daarom leg ik mensen ook uit hoe angst lichamelijk werkt. Je hart gaat bijvoorbeeld sneller kloppen, je bloeddruk stijgt, je gaat zweten; er gebeurt fysiologisch van alles in je lichaam. Als dat gebeurt is het niet een-twee-drie weer rustig in je lijf. Als je merkt dat je ontzettend bang bent is het goed te weten dat wat je voelt angst is en geen signaal van kanker. En dat het ook weer verdwijnt. Dan zou je kunnen denken: wat ik voel is angst en die wordt weer minder, ook als ik niks doe. Zoiets kan geruststellen.’

Behalve angst herkennen is het volgens Anette belangrijk om te onderzoeken waar jouw angst mee te maken heeft: ‘Is iemand bijvoorbeeld bang om dood te gaan, voor pijn, voor afhankelijkheid, voor terugkeer van de ziekte, voor decorumverlies (het vertonen van onaangepast gedrag, red.), voor verlies van werk, een onzekere toekomst of noem maar op. Als je dat van jezelf weet dan helpt dat om meer grip op je angst te krijgen. De volgende stap is erover in gesprek te gaan; met de mensen om je heen, de dokter of verpleegkundige. Praten over je emoties is niet voor iedereen makkelijk, soms moet je dit leren. Erover praten is ook luisteren naar wat een ander je over het omgaan met angst te zeggen heeft. Praten helpt om je er minder alleen mee te voelen.’



‘Bij angst gebeurt er van alles in je lichaam: je hart gaat sneller kloppen, je bloeddruk stijgt, je gaat zweten’

Anette Pet, psycholoog en psychotherapeut bij het HDI

Wat kan helpen omgaan met angst?

Probeer jouw angst te leren herkennen, te ontrafelen waar het bij jou om gaat. Je kunt er meer grip op krijgen door erover te praten en erover te lezen. Als dat eenmaal gelukt is, dan kun je dingen gaan uitproberen. Volgens Anette kan dat heel basaal: 'Als je heel erg piekert over je ziekte helpt het bijvoorbeeld om elke dag een paar piekerkwartiertjes in te lassen. Dit klinkt misschien raar, maar als je jezelf een paar keer per dag op een vaste tijd gedurende 10 of 15 minuten focust op je zorgen en daar voluit aandacht aan besteedt, helpt dit je om de angst de rest van de dag op afstand te houden. Je kunt het oefenen. Zie het als piano leren spelen; dat kun je ook niet meteen. En sta je bijvoorbeeld stijf van de spanning in je lijf dan kunnen ontspanningsoefeningen helpen. Voor anderen helpt sporten of iets actiefs doen weer beter. Dan kom je namelijk dichterbij je kracht dan bij je ziekte. Maar ook tegen iemand aankruipen om wie je geeft en zeggen dat je bang bent, kan je op dat moment rustiger maken. Of een dagboekje over je angst bijhouden. Je kunt van alles uitproberen wat je kan helpen. Is je angst te groot dan kun je natuurlijk altijd professionele hulp zoeken. Het moeilijkst van Hoppa is het onderdeel 'accepteren'. Acceptatie dat er een onzekerheid in je leven is gekomen die niet meer weggaat. Dat je wellicht met beperkingen verder moet leven. Dat je niet meer helemaal de oude wordt.'

*'Angst hoort erbij.
Je kunt het beest nooit
helemaal temmen'*

Maar je kunt dus leren omgaan met je specifieke angsten. 'Belangrijk is,' zegt Anette, 'dat je niet te hard moet schrikken als het beest er weer is. En weten dat je het nóóit helemaal kunt temmen, omdat dat hoort bij de gebruiksaanwijzing van het beest. Dat het beest er ook weer zal/kan zijn als er een controle in het ziekenhuis aankomt. Dat is niet leuk. Maar je kunt er met Hoppa wel beter mee omgaan. Wij als psychologen willen jou helpen je angsten te beteugelen zodat zij je leven niet over kunnen nemen.'





Vatbaarheid

De ene mens is de ander niet. Dus de een zal makkelijker om kunnen gaan met angst dan de ander. We vragen Anette of specifieke groepen mensen vatbaarder zijn voor angst dan andere.

‘Jazeker,’ antwoordt ze. ‘Een bepaalde neiging tot paniek en angst kan ervoor zorgen dat je kwetsbaarder bent. Als je je altijd al overal druk over maakt, of alles onder controle wilt houden, heb je een grotere kans om angstig te zijn dan wanneer je kalm en weloverwogen bent van aard. Ook leeftijd kan een rol spelen. Over het algemeen zijn oudere mensen vaak minder bang dan jongere. Dat heeft met levenservaring te maken. Mensen die gewend zijn om heel doelgericht zelf de regie in handen te hebben, kunnen het moeilijk krijgen als de behandelingen achter de rug zijn. Tijdens de medische behandelingen is er een doel: deze zo goed mogelijk doorstaan. En toch, iedereen kun je leren het beest in de bek te kijken. Wat is er voor jou zo erg aan afhankelijkheid, waarom voel je je betekenisloos als je je werk verliest? En is dat reëel? Wat zijn de factoren die maken dat je dit allemaal niet te verdragen factoren vindt? Vind jij bij iemand anders die ziek is ook dat hij volkomen nutteloos is? Dit soort vragen helpt. Angst hoort erbij. Wil je het uitbannen, dan gaat dat mooi mislukken. Deal with it. Ook als het buiten regent kun je nog best leuke dingen doen. Kijk naar waar voor jouw persoonlijk de ruimte zit. Naar wat er nog wel mogelijk is. De meeste mensen vinden hun weg daarin.’

‘Iedereen kan leren het
beest in de bek te kijken’

Wat je zelf kunt doen



Heb je vragen over de kans op terugkeer of uitzaaiingen van jouw type borstkanker, leg die dan voor aan je behandelend arts.



Overweeg om het met lotgenoten over je angst te hebben, bijvoorbeeld via het **BVN serviceteam**, een **forum of Facebookgroep** of een bijeenkomst in je buurt



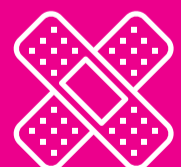
Mocht de angst je dagelijkse leven beïnvloeden of je hebt er langdurig last van, praat er dan over met je huisarts, behandeld arts of verpleegkundige. En vraag eventueel een verwijzing naar een gespecialiseerd therapeut bij een psycho-oncologisch centrum



BVN hield een enquête met de titel 'Ervaar jij angst voor terugkeer van borstkanker? **Hier** lees je hoe bijna 950 patiënten angst ervaren en ermee omgaan



'**Minder angst na kanker**' is een online zelfhulp-training van het Helen Dowling Instituut die mensen helpt met angst voor terugkeer van kanker



'**Op adem na borstkanker**' is een zelfhulp-programma voor iedereen die de behandeling van borstkanker achter de rug heeft en bezig is met herstel

Meer informatie

- Hier vind je de lezing '**Het kan helpen om de feiten te kennen: (na)controles en meer (ook bij uitgezaaide borstkanker)**' door dr. Ester Siemerink van ZiekenhuisGroep Twente en de lezing '**Angst door borstkanker: Hoe kun je daarmee omgaan?**' door klinisch psycholoog en psychotherapeut Anette Pet van het Helen Dowling Instituut.
- **Hier** vind je een beoordeling van een online zelfhulptraining die mensen helpt met angst voor terugkeer van kanker.
- Centra voor psychologische zorg bij kanker:
 - » www.behoudenhuys.nl
 - » www.hdi.nl
 - » www.ingeborgdouwescentrum.nl
 - » www.vruchtenburg.nl
- '**Op adem na borstkanker**' is een zelfhulp-programma voor iedereen die de behandeling van borstkanker achter de rug heeft en bezig is met herstel.
- **Mindfulness** » www.mindfulnessbijkanker.nl
» www.radboudcentrumvoormindfulness.nl
- **IPSO** is de brancheorganisatie voor inloophuizen die samenwerken aan kwalitatief hoogwaardige, laagdrempelige psychosociale zorg voor mensen met kanker en hun naasten. Je kunt er ook het adres van een inloophuis in je buurt vinden.



Het verhaal
van Désirée
Hairwassers

Vier-weken- termijn

In 2007 kreeg ik de diagnose borstkanker. 36 jaar. Grote tumor. Slechte prognose. Ik zal u het hele verhaal besparen. Na alle behandelingen begon het gewone leven weer, maar in de praktijk bleek dat leven helemaal niet zo gewoon meer. De angst voor uitzaaiingen reisde als een stalkende ex met me mee.

Door Désirée Hairwassers
Dit blog verscheen eerder op Medischcontact.nl

Van kanker krijgen werd ik een beetje neurotisch. Ik voelde overal bobbel en plekken. Alle klachten die ik kreeg, bracht ik toch in eerste instantie in verband met kanker. Mijn zus, die ook borstkanker kreeg, zag bij al haar vriendinnen verdachte moedervlekken. Zo'n angstige ervaring vertekent je risicoperceptie.

Op een dag voelde ik iets. De specialist voelde het ook en stuurde me door voor een biopt. De dag dat mijn man en ik de uitslag kregen, zei de arts: Benigne, het is benigne. Ik voelde me opgelucht, maar mijn man zat vol spanning te wachten hoeveel kanker nou eigenlijk 'benigne' was. Ik dacht dat het met deze geruststelling wel klaar was, maar ik had me niet ingesteld op de lichamelijke uitputting, die de stress met zich mee had gebracht. Alsof er een vrachtwagen over me heen gereden was. En dat met goed nieuws.

De tijd tussen het ene Periodiek Angstige Moment (door mij ook wel PAM genoemd) en het andere angstige moment werd door de jaren steeds langer. De wetenschap dat er bij borstkanker geen haast is om uitzaaingen op afstand te vinden en dat het zonder klachten geen zin heeft ernaar te zoeken, omdat je niet langer leeft als ze eerder gevonden worden, gaf houvast. Ik stelde voor mezelf de vier-weken-termijn in omdat ik onmogelijk elke nacht in een MRI apparaat kan gaan slapen. Met klachten wacht ik minimaal vier weken (tenzij echt acuut natuurlijk). De meeste klachten zijn dan weg en als het toch slecht nieuws moet zijn, dan hoor ik dat liever later dan eerder. Ik besloot ook niet meer naar standaard controles te gaan. Ze hebben medisch gezien geen meerwaarde en als ik vragen heb, kan ik altijd een afspraak maken of een andere manier vinden om antwoorden te krijgen.

Vorig jaar kreeg ik, zoals veel mensen, de griep. Iedereen met die griep hoestte, maar ik dacht ook: Het zullen toch geen longuitzaaiingen zijn hè? Ik wilde er best mee naar de huisarts, maar mijn angst was dat hij zou zeggen: "Voor de zekerheid, 'met jouw geschiedenis', wil ik je toch even doorsturen." Ikzelf wilde niet doorgestuurd worden. Ik wilde vier weken wachten. Ik ging pas toen ik bedacht had dat ik ook Nee kon zeggen tegen doorsturen en een longfoto. Gelukkig stelde mijn huisarts geen verwijzing voor, maar een pufje. De griep ging vanzelf weg, het hoesten en de angst ook.

Ik heb leren flirten met de angst. De vier-weken-termijn instellen helpt mij. Een oncologieverpleegkundige, die zelf ook kanker had gehad, zei: "De behandelingen tegen kanker kun je managen als een project, maar leven na de diagnose, dat is elke dag topsport." En zo is dat precies.

Désirée Hairwassers is gezondheidswetenschapper en borstkankerpatiënte/-activiste. Ze blogt vanuit patiëntenperspectief.



‘Met klachten wacht ik minimaal vier weken (tenzij echt acuut natuurlijk) voordat ik naar mijn huisarts ga. Dat helpt’



2019 (zomer) Angst bij borstkanker

Dit is een gratis artikel van Borstkankervereniging Nederland (BVN); een landelijke vereniging voor én door borstkankerpatiënten, mensen met erfelijke of familiale aanleg en hun naasten.

Contact & colofon

Borstkankervereniging Nederland (BVN) | www.borstkanker.nl

Meer info/abonneren

Wil je meer van dit soort artikelen lezen? Je vindt ze in ons blad B; hét magazine over leven met borstkanker. In B vind je nieuwe ontwikkelingen op het gebied van borstkanker, begrijpelijke medische informatie, handvatten om zelf de regie te houden en ervaringsverhalen.

Word lid van BVN en ontvang 2x per jaar dit blad

Gun jij jezelf of een ander steun en goede informatie?

Je kunt ons steunen door lid te worden. Borstkankervereniging Nederland is dé

patiëntenvereniging voor mensen die borstkanker hebben (gehad) en/of erfelijk belast zijn. Een lidmaatschap kost 35 euro per kalenderjaar. Vanaf oktober betaal je voor het lopende jaar geen contributie meer. [Lees meer](#)

Op de hoogte blijven

Wil je op de hoogte blijven van het actuele nieuws rondom borstkanker? [Abonneer je dan op onze nieuwsbrief!](#)

Art direction, Vormgeving & Illustraties

Van Lennep, Amsterdam

Redactionele begeleiding

Meander Media