

Hulp nodig? Ga in gesprek met een oncologisch psycholoog!

# Psychologische hulp bij kanker

Door: Carolien Versteeg Beeld: Marieke Schilling

**'We kunnen de situatie niet veranderen, maar we kunnen wel handvatten ontwikkelen om de situatie beter aan te kunnen', zegt Ineke Vogel, oncologisch GZ-psycholoog bij de Vruchtenburg in Leiden (onderdeel van de Forta Groep).**

## *Wat gebeurt er in psychisch opzicht als mensen kanker krijgen?*

'Allereerst is het natuurlijk een gigantische schok. Maar als de diagnose is gesteld, start meestal binnen korte tijd een behandeling. Dat is een heel intensieve periode. Er komt zoveel op je af, dat je vaak automatisch heel veel afschermt. Voor een aantal mensen is het een periode die ze naar verhouding goed aan kunnen. Echter, als het medisch intensieve traject klaar is en er komt meer rust, dan komen de emoties boven. Het besef 'ik heb kanker' is heftig en dringt bij vlagen door. Daar reageert iedereen anders op. Sommigen worden angstig, anderen vlak, depressief of moe. De manier waarop je de diagnose en de ziekteperiode verwerkt hangt af van allerlei factoren zoals je karakter, je situatie, de steun van de omgeving.'

## *Krijgen jullie veel mensen op gesprek met een gynaecologische kanker?*

'Wij spreken cliënten met alle kankersoorten. Ik denk, dat het percentage cliënten met een gynaecologische kanker globaal hetzelfde is als het landelijk percentage.'

## *Wat gebeurt met het gevoel van vrouwelijkheid bij gynaecologische kankers?*

'Dat heeft vaak veel consequenties. Het gaat letterlijk over vrouwelijkheid, vruchtbaarheid, seksualiteit, de overgang. Bij gynaecologische kanker is je vrouwelijkheid zelf ziek, aangetast en pijnlijk. Om alle behandelingen te ondergaan, moet je eigenlijk afstand nemen van je lijf. Het is namelijk niet normaal dat iemand in je vagina zit.'

Ineke houdt een hand onder haar kin en de andere halverwege haar bovenbenen. 'Normaal gesproken als iemand in dit gebied komt, dan geef je al een mep. Dus om toe te staan dat een vreemde aan jouw vagina zit, moet je de privacy loslaten. Vervolgens moet je na alle behandelingen de privacy van je lijf juist weer oppakken. Het moet weer eigen worden, en - als dat kan - ook nog erotisch en prikkelend. Maar ondertussen is er wel heel wat gebeurd en is er ook veel onzekerheid bij gekomen. Dus dat is een heel complex en vaak verwarrend proces.'

## *Kan kanker ook trauma's veroorzaken of boven halen? En hoe zit dat in relatie tot de medische behandelingen?*

'Kanker haalt soms lagen van bescherming weg, waardoor oud verdriet of trauma's boven kunnen komen. En zeker als iemand slechte ervaringen heeft gehad op seksueel vlak, kan een medische behandeling psychische problemen geven. Daarnaast kost de behandeling en ziekte veel energie. Je hele gestel gaat daarom vanzelf naar een stand die het minste energie kost: oude, ingesleten patronen. Die kunnen dus opeens meer op de voorgrond komen tijdens de ziekteperiode. Maar als dat belemmerende patronen zijn, bv. geen hulp vragen, je zelf terugtrekken of juist doorgaan zonder naar je behoeftes te luisteren, dan werkt dat averechts.'

Ook kom je door de kanker in een situatie waarin je veel minder houvast hebt. Waarin alle illusies die je zekerheid hebben gegeven, overboord zijn. Illusies als 'ik word

80', of toekomstplannen vallen weg. Dit kan leiden tot verkramping waarin je overmatig controle probeert te houden op andere terreinen. Ook dit werkt averechts.'

## *Komen mensen zelf met dat probleem bij je?*

'Vaak is het voor iemand allemaal niet zo helder, want de hele situatie is chaotisch. Ik heb een cliënt gehad die net alle medische behandelingen achter de rug had. Ze had een vriendin die de boodschappen voor haar deed. Zij vertelde dat ze woest was geworden op die vriendin omdat zij met het verkeerde merk koffie thuis was gekomen. Dat vond ze belachelijk van zichzelf. Maar iets kleins als het merk koffie is op dat moment onbewust een houvast.'

## *Kun je cliënten altijd helpen?*

'Ja, eigenlijk wel. Het gaat daarbij vooral om 'leren omgaan met'. Somberheid of angst is normaal bij kanker, maar in een bepaalde mate níet normaal en het is vaak ook een hele kunst hoe je met je gevoelens omgaat. Horen dat je emoties begrijpelijk zijn en dat meer mensen met kanker hiermee worstelen, kan al ruimte geven.'

**“Het gaat daarbij vooral om leren omgaan met de situatie”**

## *Wat voor typen behandeling geven jullie?*

'Per patiënt bekijken we steeds zorgvuldig wat de klachten zijn en samen met de cliënt bespreken hoe we daarmee aan de slag kunnen. Dat kan individueel zijn of met de partner, of in een groep. Er zijn veel mogelijke therapieën waar we gebruik



Ineke Vogel

## Somberheid of angst is normaal bij kanker

van maken zoals cognitieve gedragstherapie, EMDR (traumabehandeling), zingevingstherapie, kunstzinnige therapie, haptotherapie, mindfulness, ACT. ACT staat voor 'Acceptance and Commitment Therapie'. Het gaat over accepteren en waardes in je leven. Een waarde is bijvoorbeeld geborgenheid, eerlijkheid of avontuur. Ik heb een cliënt gehad, 30 jaar, en avontuur was een van haar waardes. Zij maakte veel reizen, dat was de manier waarop zij deze waarde vorm gaf. Maar door de kanker kon ze niet meer reizen. Reizen is een vorm, dat kun je afvinken. Een waarde, in dit geval avontuur, kun je niet afvinken. Dat geldt vandaag en morgen ook nog. Het is van belang om te zoeken naar een vorm die nú past, binnen je situatie. Deze cliënte ontdekte 'als ik een kopje koffie drink op het terras, dan kan ik een praatje aanknopen met iemand die daar ook zit, die ik niet ken en dan kom ik opeens in andere werelden en belevenissen.' Dat was voor haar één van de manieren waarmee ze toch vanuit haar waardes kon leven.

### Verwerking via rituelen

'Soms gaat verwerking ook via rituelen om op die manier afscheid te nemen van een deel van je lichaam, of van verlies van gezondheid of mogelijkheden. Het kan vorm geven aan de rouw die je ervaart. Een ritueel is bijvoorbeeld een brief schrijven aan je baarmoeder die verwijderd is en onzichtbaar verdwenen tijdens de operatie.

We begeleiden ook bij re-integratie. Mensen willen vaak te snel het werk opbouwen, of de bedrijfsarts dringt aan. Maar niemand is erbij gebaat dat een werknemer te snel gaat werken en later alsnog thuis komt te zitten. Er is een gezamenlijk doel: constructief en duurzaam opbouwen. Communicatie hierbij is essentieel. Hoe verwoord je je situatie, mogelijkheden en beperkingen helder bij leidinggevende en bedrijfsarts? Daarin begeleiden we de cliënt. We kijken wat er speelt, wat reëel is, hoe het werk het beste opgebouwd kan worden etc. Je hebt uiteindelijk allemaal hetzelfde doel: weer aan de slag gaan.'

*Heb je het gevoel dat mensen vanuit de zorg voldoende worden doorgestuurd, of zoeken mensen zelf contact?*

'We zien lang niet alle mensen die baat zouden hebben bij professionele onco-psychologische behandeling. Zowel vanuit de medici als de patiënt spelen hierbij belemmeringen. De arts is medisch georiënteerd en herkent de noodzaak tot psychologische hulp soms niet. De patiënt denkt vaak 'kanker gaat over mijn lijf, dat is fysiek'. Artsen weten ook niet altijd dat aan klachten iets te doen is, bv. dat we vermoeidheid kunnen verminderen. Het ontstaan van vermoeidheid kunnen we niet voorkomen. Dat komt voort uit de kanker en de medische behandeling. Maar er zijn factoren die de vermoeidheid in stand houden; die kunnen we wel aanpakken waardoor mensen minder vermoeid blijven. Onco-psychologische behandeling is belangrijk. Het gaat er niet over dat het niet goed zit tussen je oren, dat jij iets verkeerd doet. Het gaat er om handvatten te ontwikkelen, zodat je beter met de heftige situatie om kan gaan en minder klachten, zoals stress of angst, ervaart.'

## In Memoriam

# Herinnering aan Kristel

Door: Carolien Versteeg Beeld: Charles Groeneveld

'Bij stichting Olijf is er hard geschud aan de olijfboom', schrijft Heleentje op haar blog.

Er is inderdaad heel erg hard geschud aan de olijfboom en een gouden olijfe is van onze boom gevallen. Wij hebben veel te vroeg afscheid moeten nemen van Kristel Hoogwout, onze lieve vrijwilligerscoördinator. Of zoals Heleentje schrijft 'De spil van Olijf. Het hart van alle olijfes'.

Iedereen die als vrijwilliger aan de slag ging bij Olijf kwam als eerste in contact met Kristel. Kristel voerde altijd een eerste gesprek met een nieuwe vrijwilliger om te kijken waar de belangstelling en vaardigheden van iemand lagen. Ze was lief, heel prettig in de omgang, zat vol levenslust en was eindeloos energiek. Ze gaf denk ik iedereen het gevoel welkom te zijn binnen Olijf en zorgde ervoor dat Olijf aanvoelde als een warm bad.



In november heeft Kristel haar werkzaamheden neergelegd om haar laatste weken thuis in alle rust door te brengen met haar geliefde gezin en familie om haar heen. Ik denk dat we bij Olijf allemaal ontzettend schrokken van dit nieuws en deze schok werd nog groter toen we hoorden dat ze enkele weken later al was overleden.

In de wandelgangen had Kristel al eerder aangegeven dat ze, als het einde nabij was, een doneeractie op touw wilde zetten. Haar doel was om in een paar weken tijd € 10.000 op te halen. Dat wilde ze graag doen zodat het mooie werk van Olijf voortgezet zou kunnen worden na haar dood. Zodra duidelijk werd dat de behandelingen niets meer konden doen voor haar en het einde echt nabij was, organiseerde ze dan ook direct de inzamelingsactie. Het liep storm, want binnen 24 uur werd dit streefbedrag al opgehaald! En na afsluiten van de actie was het eindbedrag ruim € 42.000! Cindy Hoge heeft in de laatste weken nog regelmatig contact gehad met Kristel en laat weten dat Kristel het heel bijzonder vond en met heel veel plezier de succesvolle actie heeft gevolgd. Olijf kan met dit uitzonderlijk hoge bedrag na gaan denken over het realiseren van een aantal mooie projec-

ten. Cindy geeft aan dat het bestuur al brainstormend bijvoorbeeld denkt aan nieuwe campagnes, nieuw beeldmateriaal, informatiebijeenkomsten voor lotgenoten in ziekenhuizen, een nieuwe informatieve video over Olijf, etc. Er wordt ongetwijfeld zorgvuldig over nagedacht om dit geld, door Kris ingezameld, een mooie bestemming te geven.

Kristel was een inspirerende vrouw, vrolijk en enthousiast. Ik weet zeker dat

elke vrijwilliger met veel warmte aan haar terugdenkt. Het bestuur realiseert zich dat we geen tweede Kristel zullen vinden en gaat dan ook nadenken over een goede invulling van de vele werkzaamheden die zij met passie steeds verrichtte.

Ik eindig met afsluitende woorden uit de blog van Heleentje: 'We moeten verder bij Olijf. Zonder Kristel, maar met haar inspirerende nagedachtenis. En we blijven onze schouders eronder zetten, zolang we kunnen, om het werk van Olijf voor te zetten. We zullen 'onze Kris' nooit vergeten.'

*Heleentjes blog 'Heleentje is ziek' (Heleentje is het pseudoniem voor onze vrijwilliger Lenneke de Mooij) kun je vinden op [Kanker.nl](http://Kanker.nl) of via [Olijf.nl](http://Olijf.nl), onder lotgenoten en vervolgens 'Blogs en ervaringen'.*