



Infoblad

KANKER ALGEMEEN

Emotioneel

ALS KANKER MEER IS DAN JE AANKUNT

De diagnose kanker brengt vaak heftige emoties met zich mee: angst, paniek, verbijstering, verdriet, boosheid, verzet, kwetsbaarheid en onzekerheid. De ziekte en de emoties vormen voor veel mensen de aanleiding vragen te stellen over het eigen bestaan en het leven in het algemeen. Bij een aantal mensen leidt dit tot een **bestaanscrisis** oftewel **existentiële** crisis. 'Existentie' betekent 'er zijn' of 'bestaan'. Wie in zo'n crisis terecht is gekomen, heeft letterlijk het gevoel dat de bodem onder zijn bestaan is weggeslagen. Niets lijkt meer vanzelfsprekend. Mensen die dit meemaken 'zien het helemaal niet meer zitten', 'zien alleen maar zwart', of voelen zich 'door alles en iedereen verlaten, totaal alleen'. Sommige mensen gaan twijfelen aan hun eigenwaarde: wat ben ik nog waard voor mijn omgeving? Mensen die zo'n ingrijpende periode ervaren zijn niet vreemd of uitzonderlijk. De situatie is uitzonderlijk.



EINDIGHEID EN KWETSBAARHEID

Kanker attendeert je op de grenzen van je bestaan. De daarmee gepaard gaande emoties hebben te maken met de angst dood te zullen gaan. Je blijkt kwetsbaar te zijn. Zekerheid en veiligheid blijken een illusie. Je weet niet of bepaalde doelen en langgekoesterde idealen nog haalbaar zijn. Alles wat je lief is, moet je misschien loslaten. De toekomst is uiterst onzeker geworden. Natuurlijk, iedereen weet dat we ooit dood zullen gaan. Maar we beschouwen de dood doorgaans als iets dat nog ver voor ons ligt. Alleen op bepaalde spannende momenten, zoals een plotselinge gevaarlijke situatie in het verkeer, speelt de doodsangst acuut op. Maar

die verdwijnt daarna ook weer snel. Door de diagnose kanker wordt het onbewuste besef van je eigen eindigheid realiteit. Je weet het niet alleen, maar je voelt het ook. Je ervaart het.

DE ZIN VAN HET LEVEN?

Wat heeft het leven voor zin? Die vraag stellen we allemaal wel eens. We filosoferen er dan enige tijd over, om vervolgens over te gaan tot de orde van de dag. Normaal gesproken heb je plannen en idealen voor de toekomst. Je vult je leven in en zo geef je zin aan je leven. Iedereen is als vanzelf bezig met **zingeving**. Maar als je je afvraagt 'wat heeft het leven "nog" voor zin', dan is er meer aan de hand. Wat heeft het leven nog voor zin nu de toekomst onzeker is? Dát is wat mensen met kanker zich afvragen. Het is alsof elke zin totaal verdwenen is.

WIE BEN IK NOG?

Het moeten leven met kanker kan gepaard gaan met een verandering van het beeld dat je van jezelf had. Zeker als dat beeld sterk gericht was op de toekomst. Zoals 'ik werk tot mijn 65e en daarna ga ik genieten van mijn vrijheid'. Of 'ik wil een leuke oma voor mijn kleinkinderen worden'. De geplande toekomst staat plotseling op losse schroeven. Mensen worden vaak in velerlei opzichten door hun ziekte afhankelijk van anderen. Ook dat kan het gevoel geven een totaal ander iemand te zijn geworden. Of zelfs dat je van een bepaald iemand 'niemand' bent geworden. Alsof je in een soort niemandsland terecht bent gekomen: 'wie of wat ben ik nog?'



HET GAAT OM HET BESEF

Niet iedereen die een bestaanscrisis doormaakt heeft werkelijk te horen gekregen niet lang meer te zullen leven. Het besef dood te kunnen gaan aan de ziekte en het beeld van kanker dat je hebt, spelen een heel belangrijke rol. Wie zich door kanker voor het eerst bewust wordt van de eigen sterfelijkheid, ook al zijn de vooruitzichten goed, loopt het risico op een punt te komen het niet meer aan te kunnen. Andersom kan ook: iemand die altijd al een sterk besef van de eigen sterfelijkheid had en te horen heeft gekregen niet meer lang te zullen leven, ervaart misschien wel helemaal niet een dergelijk ingrijpend effect op zijn bestaan.

WANNEER OVERKOMT HET JE?

Lang niet iedereen met kanker ondergaat een bestaanscrisis en er zijn ook andere manieren van verwerking. Ook maken niet alleen mensen met kanker zo'n crisis door. En het is ook niet zo dat het doormaken van zo'n moeilijke periode voorwaarde is voor het goed verwerken van kanker. Een bestaanscrisis kan zich op diverse momenten in het ziekteproces voordoen. Bijvoorbeeld na de diagnose, tijdens de behandeling of na terugkeer of verergering van de ziekte. Ook nadat de behandeling succesvol is afgesloten en het gewone leven weer lijkt te beginnen, worden sommige mensen geconfronteerd met momenten waarop heftige gevoelens zoals onrust en paniek opspelen. Meer dan ze aan blijken te kunnen. Zij kunnen hier flink van schrikken. Alles is toch weer goed? Er is toch weer toekomst? Maar kennelijk dringt dan pas de ernst van de situatie door. Nu alles achter de rug lijkt te zijn, besef je ten volle wat er allemaal is gebeurd.

OMSLAGPUNT

Het kan heel beangstigend zijn het gevoel te hebben dat je het niet meer aankunt. Zeker op het moment dat je op het diepste punt bent.

Maar dat diepste punt kan ook een omslagpunt zijn, waardoor je de moeilijke situatie weer te boven komt. Dat kan gepaard gaan met momenten waarop je de zin van het leven weer ervaart. Er komt meer ruimte in je gevoel. Sommigen zeggen daarna sterker en met minder angst voor de dood door het leven te gaan. Anderen sluiten de periode af met het voornemen bepaalde dingen in hun leven te veranderen. Ook zijn er mensen die vinden dat zij opener en bewuster in het leven staan.

WAT KUNNEN MENSEN DIE EEN BESTAANSCRISIS DOORMAKEN, VOELEN EN ERVAREN?

- Een sterk besef van eigen eindigheid.
- Vanzelfsprekendheden als onkwetsbaarheid en veiligheid staan op losse schroeven. Je zet vraagtekens bij alles wat voorheen belangrijk was, inclusief het eigen voortbestaan.
- Angst, paniek, wanhoop, ontredde en radeloosheid.
- Het gevoel dat er geen toekomst meer is.
- Van weinig tot niets de zin nog kunnen zien.
- Angst voor pijn en lijden.
- Vragen over de dood en daarna.
- Een sterk gevoel alles te moeten loslaten wat dierbaar is.
- Eenzaamheid en verlatenheid.
- Onmacht en controleverlies.
- Verlies van eigenwaarde.

• • •

Op totaal
onverwachte
momenten
gebeurt iets
waardoor je
weer nieuwe
kracht vindt

• • •

MOMENTEN WAAR JE KRACHT UITHAALT

Hoe wanhopig of machteloos je je ook voelt, de meeste mensen komen de moeilijke periode weer te boven. Mensen vertellen dat er op de meest uiteenlopende manieren, op totaal onverwachte momenten iets kan gebeuren waardoor je weer nieuwe kracht vindt. Ook als je



je het meest in de steek gelaten voelt of het wanhopigst bent, kun je er plotseling weer uitkomen. Bijna alle mensen omschrijven deze ervaringen als zeer ingrijpend.

MOMENT VAN ALLESOMVATTEND GEVOEL

De momenten waar je kracht uithaalt, zijn moeilijk in woorden te vatten. Mensen beschrijven het soms als een heel intense ervaring en een allesomvattend gevoel. Een plotseling besef of een lichamelijke gewaarwording: 'ik voelde mij opeens warm van binnen', 'ik was niet bang meer' of 'ik voelde een enorme rust'. Het hoofd en het denken komen er minder aan te pas.

ZOMAAR?

Achteraf kunnen mensen vaak niet verklaren waar die plotselinge nieuwe kracht vandaan kwam. Hebben ze er zelf voor gezorgd dat het gebeurde? Of kwam het juist voort uit het niets, het dieptepunt? Sommigen hebben het idee dat een herinnering aan een overeenkomstig moment uit het verleden een rol speelt. Anderen zeggen dat het geloof van invloed is geweest op het moment dat zij opnieuw kracht kregen.

DE BALANS VINDEN

Momenten waarop je de zin van het leven weer ervaart, lijken zomaar te ontstaan. Het is niet maakbaar of regisseerbaar. Wel kun je proberen er open voor te staan. Het begint met het doormaken van de crisis. Door er niet tegen te vechten, maar als het ware open te staan voor de wanhoop, kun je proberen er weer uit te komen. Dit klinkt misschien tegenstrijdig, maar is het niet. Het gaat erom een leefbaar evenwicht te vinden. Een balans tussen het onder ogen zien van je angst en ruimte over te laten voor andere dingen die belangrijk zijn in je leven. Door niet meer tegen onvermijdelijke veranderingen te vechten, komt ook weer plaats voor het leven nu. Je kunt je blik en energie weer op iets anders richten. Mensen vertellen dat zij beter kunnen leven met onzekerheden,



meer genieten van het moment en binnen de grenzen van hun vermogen nieuwe mogelijkheden zien.

AFLEIDING

Afleiding helpt het steeds maar weer bezig zijn met je ziekte te doorbreken. Volgens mensen die het hebben meegemaakt, helpt het niet als je het erg druk hebt, als je te veel nadenkt of als je er te veel mee bezig bent. Maar hoe kun je daar voor zorgen? Door dingen te doen die je afleiden zoals:

- Luisteren naar muziek.
- Sporten, bewegen en ontspanningsoefeningen.
- Wandelen.
- Mediteren. Je hoeft niet per se meditatietechnieken te gebruiken. Het kan ook betekenen: gewoon even gaan zitten en alles wat in je hoofd zit laten wegzakken.

BEWUSTER, INTENSER EN SPIRITUELER

Het geloof kan een rol spelen bij het opnieuw ervaren van de zin van het leven, maar dat hoeft niet. Het gelovig of niet gelovig zijn komt vooral tot uitdrukking in hoe mensen over hun ervaringen spreken. Waar gelovigen de aanwezigheid van een God voelen, spreken anderen over één zijn met de natuur of een grote lotsverbondenheid met alles en iedereen.



GELOOF

Sommige mensen halen kracht en moed uit hun geloof bij het omgaan met hun ziekte. Maken mensen die gelovig zijn minder snel een crisis in hun bestaan door dan niet-gelovigen? En komen zij daar dan eerder uit? Er zijn mensen die door hun geloof goed in staat zijn zich te schikken in het onherroepelijke. Maar er zijn ook gelovigen die hun situatie juist niet kunnen rijmen met hun geloofsovertuiging. Een God die het beste met hen voor heeft kan deze ziekte toch niet gewild hebben? Maar hoewel deze mensen met vragen over het geloof worstelen, kunnen zij ook troost uit het geloof putten en er zich bijvoorbeeld minder eenzaam door voelen.

SPIRITUALITEIT

Mensen zeggen wel zich door hun ervaring(en) 'spiritueler' te voelen dan voorheen. Zelfs als ze zich vroeger nooit als zodanig gezien hebben. Spiritualiteit kan ruimer zijn dan geloof of religie. Spiritualiteit is niet iets wat je doet, maar wat je bent en het bepaalt de manier waarop je met je hele bestaan omgaat. Spiritualiteit is een levenshouding: niet verstandelijk bedacht, maar gevoeld. Spiritualiteit is een proces. Het betekent niet bedenken hoe het leven zou moeten zijn, maar het leven ervaren en aanvaarden zoals het is. Deze mensen vinden dat zij kunnen leven met alle negatieve en positieve kanten van het leven en dat zij opener en bewuster in het leven staan.

MINDER ANGST VOOR DE DOOD

De indrukwekkende ervaringen die weer zin aan en in het leven geven, kunnen mensen helpen om minder bang voor de dood te zijn. Niet omdat ze verwachten of zeker weten dat er een leven is na de dood. Maar omdat ze een gevoel van verbondenheid ervaren: "iedereen gaat dood, dus ik ook", "velen zijn mij voorgegaan" of "het is een heel natuurlijk proces". Dat gevoel van verbondenheid, van ingebed zijn in een groter geheel, kan er tevens voor zorgen dat je eigen persoon en je eigen ziekte minder centraal staan. Maar ook zonder zo'n bijzondere ervaring worden mensen minder angstig voor de dood. Mensen zeggen dat zij in de loop van hun

ziekte de rust vinden om bepaalde dingen te aanvaarden en los te laten. Ook zij groeien toe naar het moment om afscheid te moeten nemen en weten zich daar min of meer mee te verzoenen.

VERLIES EN WINST

Mensen weten vaak niet wat hen precies door het ergste heen deed komen. Het lijkt er op dat 'leeg zijn' en niet vechten tegen de wanhoop en de paniek, het mogelijk maken er weer uit te komen.

GEEN POSITIEF ZONDER NEGATIEF

Kanker heeft in eerste instantie alleen maar verlies tot gevolg. Sommige dingen kunnen niet meer en de toekomst lijkt of is beperkt. Aan de ene kant is er onmacht en controle-verlies. Maar na de zware periode, zo ervaren veel mensen, is er ook een andere kant. Zo is het belangrijk te durven vertrouwen op eigen inzicht, gevoel en intuïtie.

• • •
Vertrouw
op je eigen
inzicht, gevoel
en intuïtie
• • •

Dat geeft een nieuw gevoel van controle en zelfstandigheid. Je beseft dat je nog steeds keuzes kunt maken. Belangrijke keuzes over bijvoorbeeld de behandeling (wel of niet doorgaan met de behandeling), sociale contacten (wie wil ik wel of juist niet zien) en de invulling van de rest van je leven.

ZELF BESLISSEN

Kanker lijkt in eerste instantie vooral afhankelijk te maken: van artsen en van de mensen uit je omgeving. Maar als het om de werkelijk belangrijke keuzes gaat, ben je blijkaar nog even onafhankelijk als daarvoor. Op het ziek worden en de daarmee gepaard gaande dreiging heb je op dat moment geen invloed.



Het overkomt je. Maar toch ervaren mensen invloed te kunnen uitoefenen, namelijk op hoe met de ziekte om te gaan en welke keuzes te maken. Meer dan ooit kan het besef aanwezig zijn dat jijzelf de enige bent die kan beslissen hoe je de rest van je leven wilt inrichten. Je overgeven aan de situatie van het moment en openstaan voor het waardevolle dat er nog is. Dit lijkt de essentie voor veel mensen te zijn.

INGRIJPENDE VERANDERINGEN

Voor veel mensen heeft de moeilijke periode in hun bestaan een diepgaande invloed op hun verdere leven. Zij menen door de crisis niet alleen beter met hun ziekte en de gevolgen daarvan om te kunnen gaan, maar hebben het gevoel daadwerkelijk veranderd te zijn. Ze zeggen bijvoorbeeld zichzelf meer te waarderen, beter voor zichzelf op te komen en zichzelf te ontplooien. Zij ervaren een nieuwe kracht die ze geheel vanuit zichzelf voelen komen en willen die vooral op een positieve manier uiten.



EEN ANDERE KIJK OP HET LEVEN EN JEZELF

De zware periode in het bestaan kan de kijk op het leven veranderen, maar ook de kijk op jezelf. Dit alles kan leiden tot het besluit het leven anders in te vullen. Er zijn altijd wel karaktereigenschappen of situaties waarvan je vindt dat die moeten veranderen. Bijvoorbeeld: 'ik wil geduldiger worden', 'ik wil me niet meer zo druk maken om wat anderen van me vinden' of 'ik wil korter gaan werken zodat ik meer energie overhoud voor mijn kinderen'. Sommigen zijn zich door de moeilijke tijd meer bewust van de negatieve kanten van hun leven en zijn van plan deze te veranderen. Anderen zeggen dat zij zich zelfstandiger, zelfbewuster en soms ook

wilskrachtiger opstellen. Ze vertellen bijvoorbeeld meer na te denken over wat ze werkelijk willen. Of meer rust te nemen of eigen keuzes te maken.

RELATIES VERBREKEN OF OPNIEUW AANGAAN

Voor veel mensen betekent de crisis een herbezinning op wie je bent en op wat je wilt in het leven. Dus ook een herbezinning op de relaties die je hebt. Ook op dat vlak willen zij het soms anders doen. Door bijvoorbeeld negatieve gedachten en emoties te uiten in plaats van binnen te houden. Of door spanningen (eindelijk) op te lossen en 'oud zeer' op te ruimen. Dit kan zelfs betekenen dat je contacten met vrienden en familieleden verbreekt omdat je deze als overwegend negatief ervaart. Of dat je een einde aan een jarenlange relatie maakt, omdat je partner niet meer bij je past. Andersom kan het ook betekenen dat je heel bewust opnieuw kiest voor de partner met wie je al jaren samen bent.

ONVERWACHT EFFECTEN

De veranderingen in je leven kunnen voldoening geven. Sommigen zeggen zelfs dat de ziekte hun leven een onverwachte wending heeft gegeven. Als zij het voor het kiezen hadden, hadden ze de ziekte natuurlijk liever niet gekregen. Maar nu het zo is, blijken er onverwachte en positieve aspecten aan te zitten. Deze omslag blijkt er niet ineens te zijn en is niet vanzelfsprekend blijvend. Het is meer een constant proces. Het vraagt inzet en op het juiste moment keuzes durven maken om dit nieuwe leven vast te kunnen houden.

HULP

Het doormaken van een bestaanscrisis kan een zware opgave zijn. Het kan helpen om



professionele hulp te zoeken als u het niet meer aankunt. Sommige mensen lopen vast en komen de moeilijke periode niet te boven. Zij kunnen gevangen raken in gevoelens van wanhoop, angst of depressiviteit. Uit de praktijk blijkt dat het gaat om een beperkt aantal mensen. Er zijn ook mensen die uit alle macht proberen de crisis tegen te houden. Zij willen er niet aan toegeven en richten zich daarom krampachtig op iets anders. Zij bijten zich bijvoorbeeld vast in een onhandige opmerking van hun arts. Of zij richten hun aandacht alleen op pijnklachten. Daardoor kan er weinig ruimte zijn om aan iets anders te denken.

DE LASTMETER

De Lastmeter (© IKNL) is een vragenlijst die u van tijd tot tijd kunt invullen om uzelf en uw arts en verpleegkundige inzicht te geven in hoe u zich voelt. Als een soort thermometer geeft de Lastmeter aan welke problemen of zorgen u ervaart en of u behoefte heeft aan extra ondersteuning. Bekijk de Lastmeter op www.lastmeter.nl.

GESPECIALISEERDE ZORGVERLENERS

Er zijn verschillende gespecialiseerde zorgverleners in of buiten het ziekenhuis die professionele hulp kunnen geven in deze moeilijke periode. Deze zorgverleners kunnen ondersteuning bieden door de patiënt vrijuit te laten praten over wat hem bezighoudt en hem te helpen de realiteit onder ogen te zien, zijn emoties te uiten en te zoeken naar eigen krachten. Als het gaat om levensvragen en spiritualiteit kunt u bijvoorbeeld terecht bij een geestelijk verzorger. Voor begeleiding bij het ziekteproces kunt u een beroep doen op onder andere een maatschappelijk werkende, psycholoog of

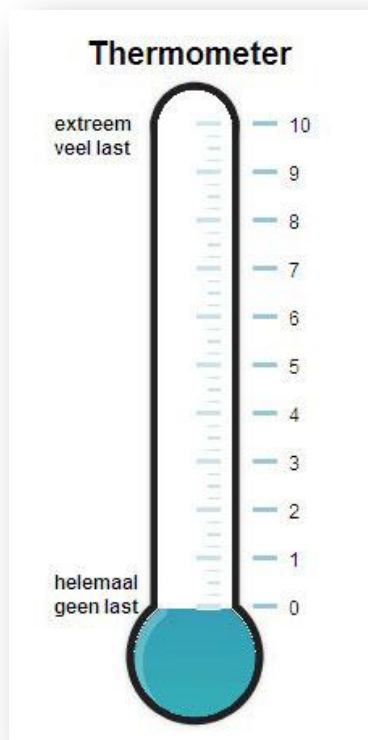
psychiater. Probeer iemand te vinden die ervaring heeft met de begeleiding van mensen met kanker. In sommige plaatsen bestaan organisaties die zich speciaal hebben toegelegd op de emotionele ondersteuning van mensen met kanker en hun naasten.

LOTGENOTEN

Contact met lotgenoten kan helpen om uw emoties te verwerken. Deze ervaringsdeskundigen weten hoe het voelt om in uw schoenen te staan. Zij hebben vaak aan één woord genoeg om te begrijpen wat u bedoelt. Bovendien kunt u veel leren van de manier waarop anderen met hun ziekte omgaan. Dit geldt overigens ook voor uw partner; ook voor hem of haar kan het fijn zijn om ervaringen uit te wisselen met mensen die in dezelfde situatie verkeren. U kunt lotgenoten ontmoeten via de recreatie centrum en therapie bij PWF. Ook via internet kunt u lotgenoten ontmoeten in bijvoorbeeld Nederland via www.kanker.nl. Op www.kanker.nl kunt u een profiel invullen. U ontvangt dan suggesties voor artikelen, discussiegroepen en contacten die voor u interessant kunnen zijn. Vind mensen die bijvoorbeeld dezelfde soort kanker hebben of in dezelfde fase van hun behandeling zitten. Ontmoet elkaar online of in het echte leven. Voor morele steun of praktische hulp.

VOOR PARTNER, FAMILIE EN VRIENDEN

Voor u, de mensen uit de omgeving van de patiënt, is het ongetwijfeld zwaar om uw partner, familielid of vriend(in) zo te zien worstelen. Om





wanhoop, verdriet, pijn en ellende te zien. Wat kunt u doen om te helpen of tot steun te zijn?

LUISTEREN EN ERKENNEN

Natuurlijk zijn uw liefde, warmte en steun zeer belangrijk. Patiënten die een periode hebben meegemaakt waarin ze het allemaal niet meer aankonden, zeggen dat vooral het contact met de mensen om hen heen heeft geholpen. Er zijn, goed luisteren zonder daarbij meteen uw eigen mening te geven, is het beste wat u kunt doen. Probeer het verhaal aan te horen zonder oplossingen aan te dragen. Het belangrijkste is iemand te respecteren in zijn wanhoop en gevoel van uitzichtloosheid. Er zijn geen pasklare antwoorden. Iedereen die mensen die een crisis doormaken in hun waarde laat, emoties en gevoelens serieus neemt en contact blijft houden, reageert eigenlijk goed. Het is erg belangrijk contact te houden met je dierbare(n) in deze moeilijke tijd. Zeker omdat diepe eenzaamheid en zich geïsoleerd voelen deel van hun wanhoop kan uitmaken. Als het contact met familie of andere naasten stopt of wordt afgebroken, lijkt het alsof de wereld nog verder weg is en kan elk houvast zoekraken. Dit kan de crisis nog beangstigender en de paniek groter maken.

EIGEN VERDRIET

“Kanker heb je niet alleen”, is een bekende uitspraak. Ook u kunt te maken krijgen met gevoelens als onzekerheid, angst, machteloosheid, woede, verdriet en teleurstelling. Maar omdat de aandacht vaak als vanzelfsprekend uitgaat naar de patiënt, lijkt er soms geen ruimte voor uw eigen emoties. Dat kan omdat u dat uzelf niet toestaat, of omdat de omgeving u daar geen opening voor biedt. Daardoor kunt u het gevoel hebben er alleen voor te staan. Het is zelfs mogelijk dat ook u in een bestaanscrisis terechtkomt. Ook de zin van uw leven kan voor uw gevoel op het spel staan nu u uw geliefde dreigt te verliezen.

PWF

| Scharlooweg 52 |

| T: 461 1998 • 461 0108 |

| E: info@spwfcuracao.org |