

**WELKOM**



**JESSA**  
ZIEKENHUIS

# Angst voor herval

Lien Timmers - Oncopsycholoog

---

**JESSA**  
Z I E K E N H U I S

# Doel en inhoud

- Inhoud:
  - Wat is angst (voor hervat)?
  - Uiting van angst voor hervat
  - Handvaten
  - Literatuur

‘Bij het kleinste pijntje of verandering dat ik voel in mijn lichaam, schiet het door mijn hoofd: wat als de kanker terug is?’

‘Als de controle onderzoeken er weer aankomen, slapen we allebei slechter. Mijn man beweert dat ik hem wakker maak maar ik weet: hij is minstens even ongerust als ik.’

**‘Ik mis de onbezorgdheid, de  
spontaniteit van voor mijn  
diagnose’**

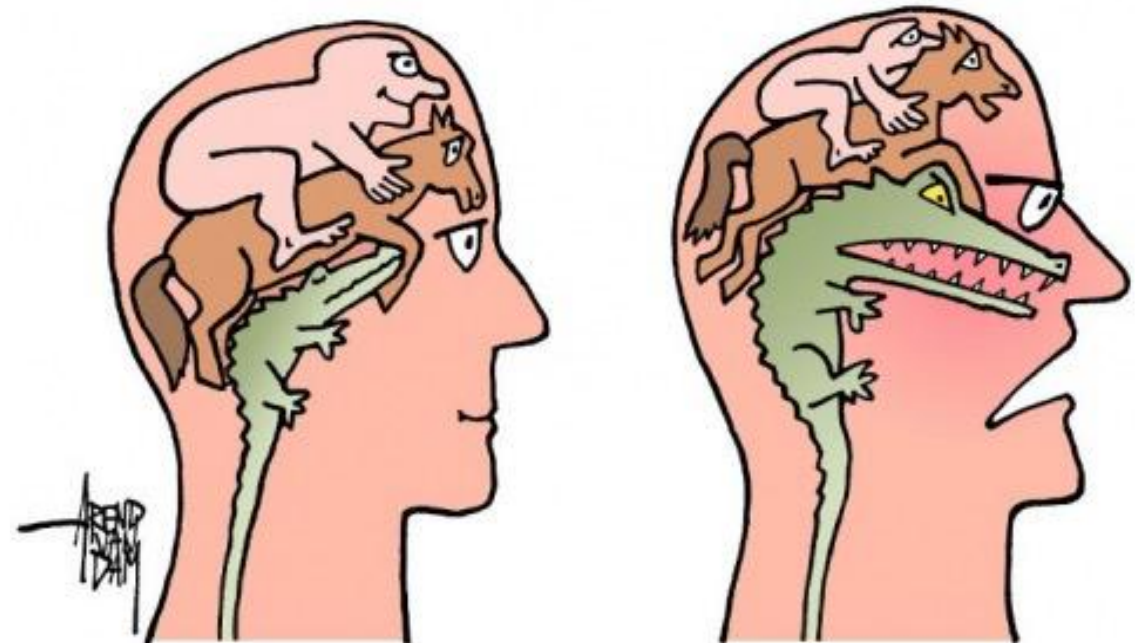
‘We denken er al een hele tijd aan om onze badkamer te verbouwen maar nu zie ik dat niet zitten. Ik denk dan aan de toekomst: ga ik nog wel kunnen genieten van die nieuwe badkamer?’

# Wat denken jullie?

Angst is **gevaarlijk**

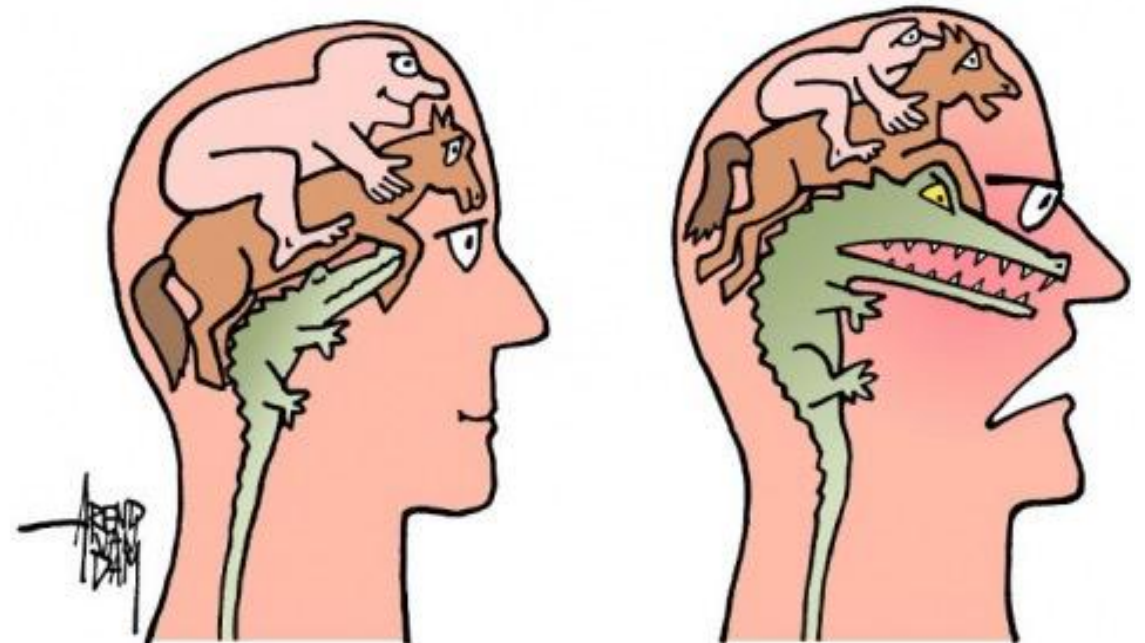
# Wat is angst?

- Angst = basaal overlevingsmechanisme
  - Gezonder leven
  - Therapietrouw
  - ...
- Ongevaarlijk en heeft een plafond
- Sympatisch zenuwstelsel reageert bij dreiging:
  - Fight
  - Flight
  - Freeze
  - (Fawn)



# Wat is angst?

- Reactie fight/flight
  - Hartslag en ademhaling versnellen
  - Toename spierspanning en zweten
  - Afname vertering en speeksel
  - Verhoogde waakzaamheid
  - Verbeterde anticipatie
  - Blaas/darmstoornissen
  - Reactie neemt niet direct af na wijken van het gevaar



# Het belang van angst

- Overlevingsmechanisme
- Zelfzorg, je lichaam in de gaten houden
- Bewuste keuzes maken
- Aanpassen levensstijl
- “Je merkt pas wat je hebt als het er even niet meer is”  
→ bewust van waarden in het leven (bv relaties, gezondheid)

# Angst na diagnose

- Nieuwe vorm van angst
- Gevoelens en gedachten vaak niet in woorden onder te brengen
- Normaal!

# Wat is angst voor herval?

- Angst voor herval = angst, piekeren of zorgen maken over de terugkeer van kanker of verergering, welke een sterk beperkende invloed heeft op iemands leven.

# Angst voor herval

- Angst voor herval hangt samen met:
  - Jongere leeftijd van patiënt
  - Hoe zwaar de behandeling ervaren werd
  - Comorbiditeit en klachten
- Geen duidelijke samenhang met:
  - Kankerstadium
  - Soort behandeling
- Vermijding VS controle (geruststelling) zoeken

# Wat denken jullie?

Hoe kan angst voor hervat zich **uiten**?

# Uiting van angst voor hervaal

- Piekeren/moeilijk loslaten
- Zenuwachtig, onrustig gevoel
- Boosheid/frustratie
- Slecht slapen
- Isolatie en eenzaamheid
- Beperkte zingeving
- Scanxiety!
- Controle zoekend gedrag (vb extra controles bij arts vragen)
- Vermijden van ziekenhuiscontext
- Niet toekomstgericht durven denken
- ...

# En wat nu?

- Gebrek aan vertrouwen in lichaam VS alert blijven voor signalen
- Angstig voor de angst
  - 'Ik moet sterk zijn'
  - 'Als ik stress heb, heb ik meer kans dat het terug komt'
  - 'Ik moet het loslaten'

→ Witte beer experiment (D. Wegner)



→ Hoe meer het verdrongen wordt, hoe harder het boven komt drijven

- Onze hersenen zijn niet gemaakt om gedachten weg te duwen
- Vraagt veel mentale energie

- VB: in slaap vallen

# Wat denken jullie?

Welke **copingsmechanismen** zijn er?

# Copingmechanismen

- Adaptieve coping

- Afleiding zoeken
- Emoties toelaten
- Steun zoeken bij anderen
- ...

Belang van balans!

- Maladaptieve coping

- Vermijding
- Middelmisbruik
- Extreem controle zoekend gedrag
- ...

# Hoe omgaan met angst voor hervaal

Evenwicht zoeken tussen:

Piekertraining  
Sociale steun  
Zelfzorg  
...



Acceptatie  
Emoties toelaten  
...

# Hoe omgaan met angst voor herval?

- Niet de bedoeling om angst weg te nemen
- Wel leren om piekergedrag te sturen
- Manieren zoeken om gedachten te verschuiven en afleiding te zoeken
- MAAR ook nog bewust piekermomenten
- Leren omgaan met onzekerheid en sterfelijkheid

# Handvaten: Piekertraining

- Bewustwording van piekergedachten: merk het op. Probeer de aandacht te verschuiven. Evt adhv afleiding:
  - Beweging
  - Braintraining
  - Gesprek met naaste
  - ...
- Piekergedachten neerschrijven
  - Structuur brengen in gedachtestroom
  - Vanuit een helikopterperspectief kijken naar gedachten
  - Gedachten uit het hoofd, op het papier (vgl to do lijstjes)

# Handvaten: Piekertraining

- Dagelijks piekerkwartier:
  - Je piekergedachten uitstellen
  - 1-2x per dag bewust tijd maken voor piekeren (max 15min).  
Belang van begrenzing in tijd!
  - Daarna iets actief doen om de gedachten erna af te leiden
- Piekerstoel
  - Stoel op onaangename plaats
  - Wanneer piekeren: ga direct naar de stoel

# Handvaten: Sociale steun

- Zoek mensen die jou energie geven
- Durf assertief te zijn en aan te geven wat jij net nodig hebt, durf grenzen stellen
- Niet iedereen kan steun bieden
- Soms is contact met een professional fijner > naasten niet belasten
- Lotgenotencontact

# Handvaten: Sociale steun

- Praten over angst:
  - 'Je ziet er toch goed uit', 'alles goed' → vaak uit eigen ongemakkelijkheid
  - Je mag eerlijk zijn hoe het echt gaat
  - Kies aan wie je wat vertelt
  - Beeldende communicatie > duidelijker voor sommigen

# Wat denken jullie?

Hoe doe jij aan zelfzorg?

# Handvaten: Zelfzorg

- Normaal dat sommige periodes meer angst met zich mee brengen:
  - Resultaten scan of biopt
  - Starten nieuwe behandeling
  - Wanneer er plots minder opvolging nodig is (vorm van loslaten)
- Extra zelfzorg in angstige periodes:
  - Afleiding zoeken, in verbinding staan met anderen
  - Bewegen
  - Dag- en nachtstructuur (belang goede slaaphygiëne)

# Handvaten: Zelfzorg

- Afspraken met arts:
  - Waarop moet ik wel of niet letten?
  - Hoeveel keer moet ik mezelf controleren?
  - Voor welke klachten moet ik contact opnemen?

# Handvaten: Acceptatie

- Sympatisch ZS: ‘Hoe meer je ertegen vecht hoe meer het terugkomt’
  - Vgl: touwtrekken met monster
  - Angst is er nog maar bepaalt doen en laten niet meer
- Oefenen in acceptatie:
  - Mild zijn voor jezelf
  - Aanvaarden en delen dat je gevoelens er zijn
  - Bewust aanwezig zijn in het hier en nu: bv **mindfulness**
  - Neerschrijven
  - Relaxatieoefeningen of ademhalingsoefeningen
  - Box breathing

# Literatuur

Verder leven na kanker (2026)–  
Coen Völker



Angst na kanker (2018)–  
Jan Verhulst, Coen Völker



# Bedankt!



JESSA  
ZIEKENHUIS