

OMGAAN MET ANGST VOOR HERVAL

SARAH HAUSPIE
KLINISCH PSYCHOLOOG

1

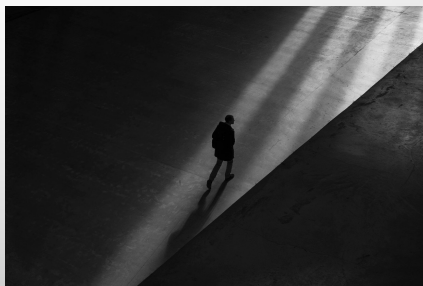
CONFRONTATIE DIAGNOSE ...



2

VRAGEN EN ONZEKERHEDEN

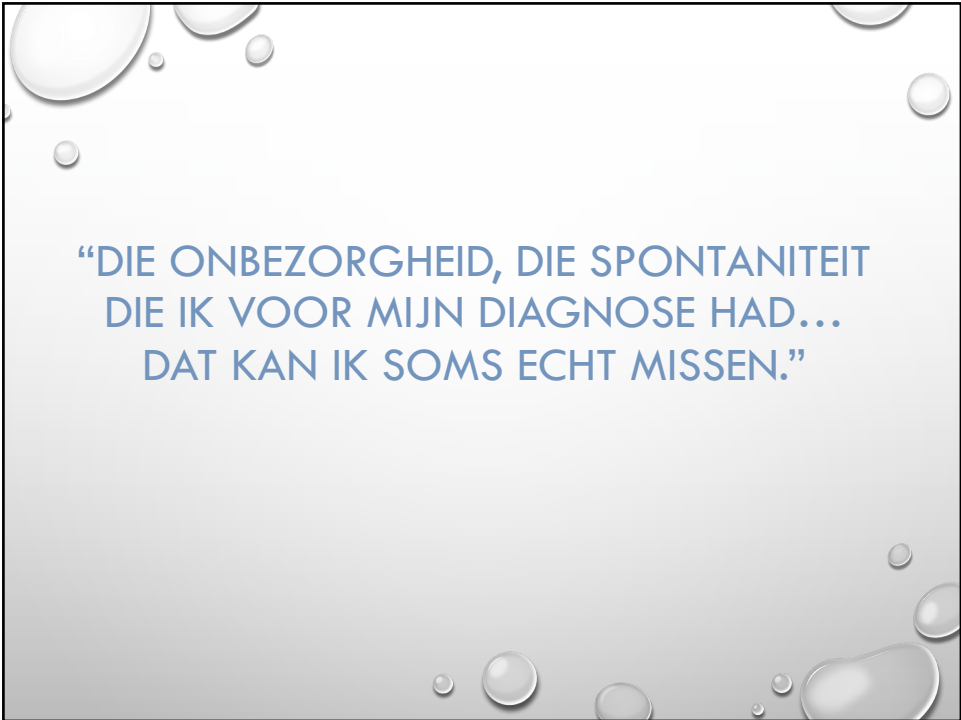
- ZAL DE BEHANDELING AANSLAAN?
- ZULLEN ER NOG MELANOMA VOLGEN OF ZULLEN MIJN MELANOMA UITBREIDEN?
- ZAL MIJN VOLGENDE SCAN 'SCHOON' ZIJN?
- HOELANG ZAL DE BEHANDELING WERKEN?
- ...



3

“BIJ HET KLEINSTE PIJNTJE,
BIJ ELK STEEKJE DAT IK VOEL IN MIJN
LICHAAAM, SCHIET HET ALS EEN
BLIKSEMFLITS DOOR MIJN HOOFD:
HET ZAL TOCH DE KANKER NIET ZIJN
DIE TERUG IS?”

4



“DIE ONBEZORGHEID, DIE SPONTANITEIT
DIE IK VOOR MIJN DIAGNOSE HAD...
DAT KAN IK SOMS ECHT MISSEN.”

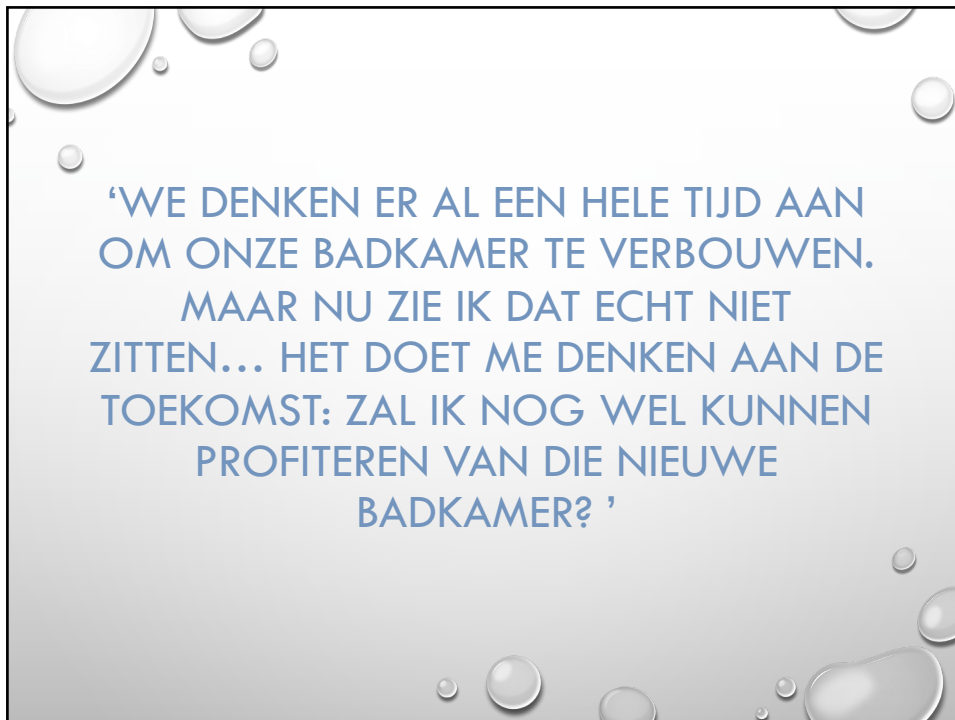
5



ANGST VOOR HERVAL: DEFINITIE

ANGST, PIEKEREN, OF ZORGEN MAKEN
OVER DE TERUGKEER VAN KANKER OF VERERGERING,
WELKE EEN STERK BEPERKENDE INVLOED HEEFT OP
IEMANDS LEVEN

6



7



8

WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK

- PREVALENTIE: 85% ERVAART LAST VAN ANGSTKLACHTEN NA (CURATIEVE) KANKER
- 35% (TOT 49%) MATIG TOT ERNSTIGE LAST (EN PARTNER OOK 1 OP 3)
- MELANOMA: KLINISCH VERHOOGDE AVH BIJ 72% VAN PTN. MET MIN. 1 GEDIAGNOSTISEERD MELANOMA (MCLOONE ET AL., 2012)

9

ANGST VOOR HERVAL

- Follow-up onderzoeken vermijden
- Geen aandacht voor bescherming tegen de zon
- Doktersafspraken skippen
- ...

Vermijding

Controle

- Extra scans vragen
- Veelvuldig zelfonderzoek
- Frequent contact met artsen/oncocoaches/...

10

WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK

ANGST VOOR HERVAL HANGT SAMEN MET

- JONGERE LEEFTIJD VAN PT. / VAN PARTNER
- HOE ZWAAR BEHANDELING ERVAREN WERD
- COMORBIDITEIT EN KLACHTEN

GEEN DUIDELIJKE SAMENHANG MET

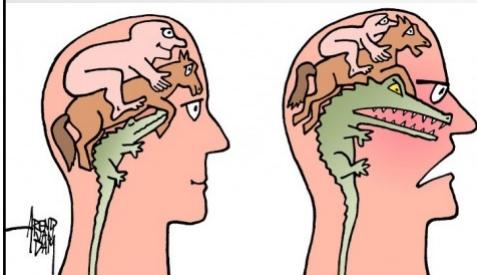
- KANKERSTADIUM
- SOORT BEHANDELING

11

BASAAL OVERLEVINGSMECHANISME

*"WHEN IT COMES TO DETECTING AND RESPONDING TO DANGER, THE
BRAIN JUST HASN'T CHANGED MUCH. IN SOME WAYS WE ARE
EMOTIONAL LIZARDS."*

JOSEPH LEDOUX



12

FIGHT – FLIGHT - FREEZE



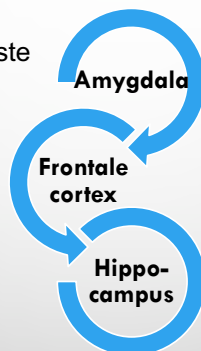
- OVERLEVINGSMECHANISME (ALARMFUNCTIE)
- SIGNAAL VAN GEVAAR
- ALERTHEID
- AUTONOOM ZS REAGEERT OP DREIGING!

13

NEUROBIOLOGISCHE BASIS VOOR ANGST

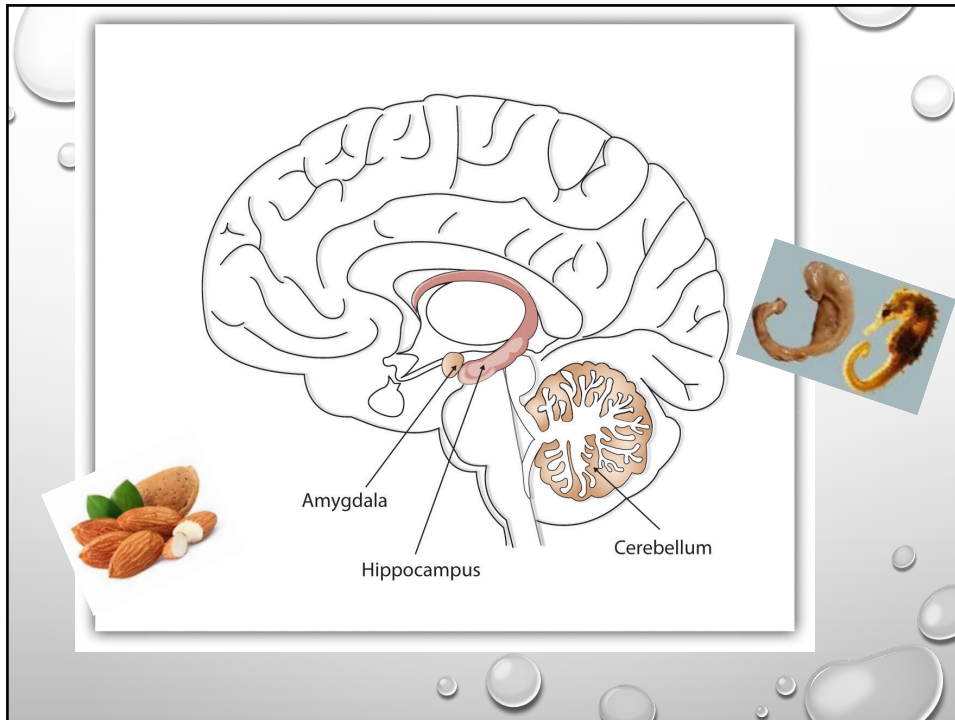
- Zeer oud stukje brein
- Snelle en voorbewuste inschatting van situatie
- Verzameling van onbewuste angst herinneringen

- Vorming en opslag van herinneringen

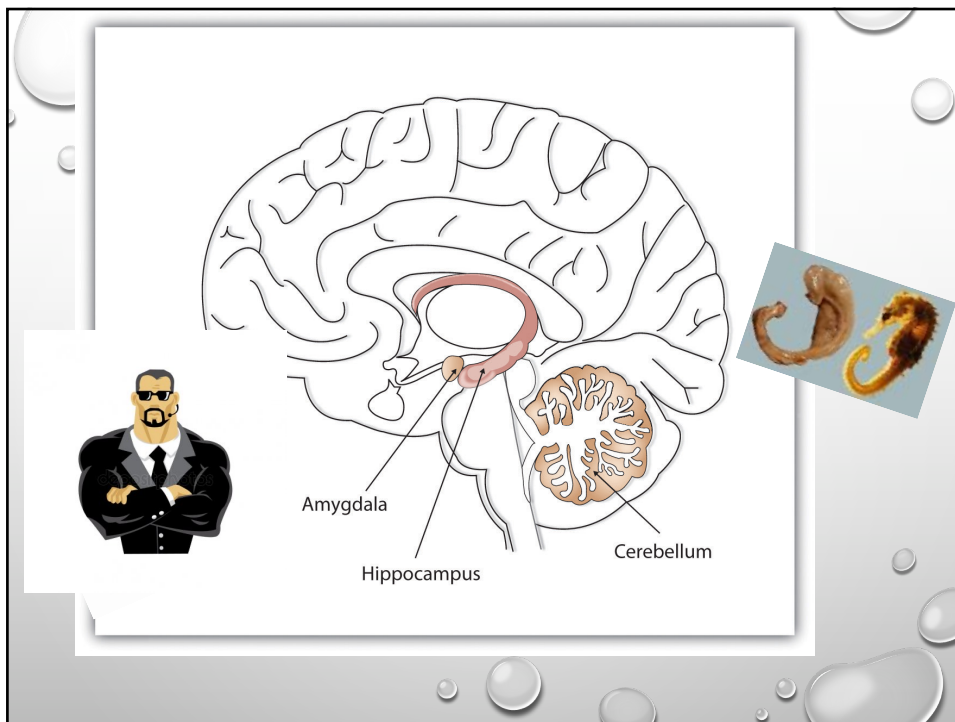


- Typisch 'menselijke' taken
- Bewust doordenken en reguleren van emotionele responsen

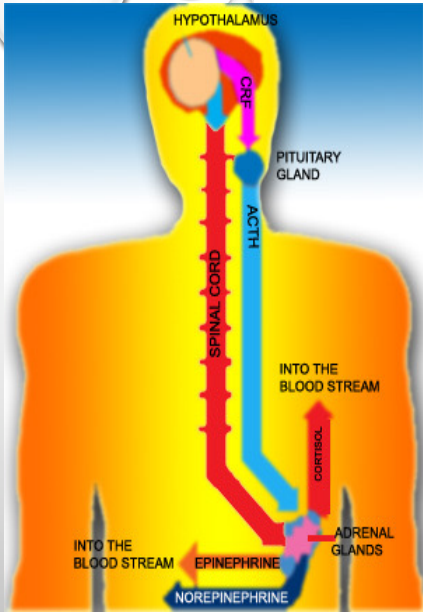
14



15



16



BIJ ACUTE ANGST:

→ HYPOTHALAMUS STIMULEERT AANMAAK **CORTISOL** DIE IN HET BLOED TERECHT KOMT

→ BIJNIEREN GEVEN **ADRENALINE** VRIJ

→ HET LICHAAM MAAKT ZICH KLAAR VOOR EEN **VECHT- OF VLUCHT**REACTIE:

- HARTSLAG VERSNELT
- BLOEDDRUK STIJGT
- SPIERSPANNING STIJGT

17

FIGHT/FLIGHT



- HART SLAAT SNELLER
- ADEMHALING VERSNELT EN VERDIEPT
- TOENAME SPIERSPANNING
- TOENAME TRANSPIRATIE
- AFNAME VERTERING EN SPEEKSEL
- WAAKZAAMHEID VERHOOGT
- VERBETERDE ANTICIPATIE
- BLAAS/DARMSTOORNISSEN
- DE REACTIE NEEMT NIET ONMIDDELIJK AF NA HET WIJKEN VAN HET GEVAAR

18

EERSTE PROBLEEM: GEVOELIG SYSTEEM → VALS ALARM!

- DE BODYGUARD REAGEERT ZEER SNEL, ZONDER INMENGING VAN ONZE BEWUSTE WIL
- ANGSTSIGNALEN GAAN DAN VANZELF LIGGEN, MAAR DIT HEEFT TIJD NODIG



19

Tweede probleem:

Geen onderscheid tussen
fysieke en mentale
bedreiging!



Fight/Flight mechanisme

Effecten van Adrenaline & Cortisol
Je lichaam loopt vol energie

20

Geen onderscheid tussen fysieke en mentale bedreiging!

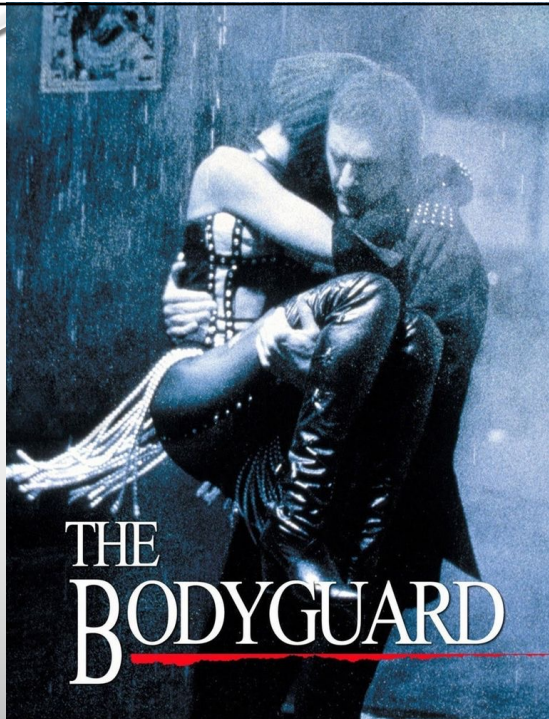



Fight/Flight mechanisme

Effecten van Adrenaline & Cortisol
Je lichaam loopt vol energie

21

DUS:



THE BODYGUARD

22

DUS:

- 'DAAR IS MIJN BODYGUARD WEER, HIJ PROBEERT VOOR ME TE ZORGEN DOOR ME OP TE FOKKEN'
- 'MIJN BREIN IS EEN BEETJE ALS EEN GESTRESTE BODYGUARD WAAR IK MOET MEE LEREN OMGAAN'
- 'MIJN BODYGUARD IS GESTREST, WANT IK HEB VEEL MEEGEMAAKT'
- 'ANGST KOMT PIJLSNEL OP, MAAR HEEFT TIJD NODIG OM VANZELF WEER TE ZAKKEN'
- 'ANGST IS HEEL VERVELEND, MAAR ONGEVAARLIJK'
- 'ALS IK MIJN BODYGUARD BETER LEER KENNEN, KAN IK HEM WAT MINDER GESTREST MAKEN'

23

HOE OMGAAN MET ANGST EN STRESS?

EVENWICHT ZOEKEN TUSSEN

Piekertraining

Sociale steun

Zelfzorg

...



Accepteren

Toelaten

...

24

PIEKERTRAINING

- PROBEER JEZELF TE 'BETRAPPEN' OP PIEKERGEDACHTEN
- HOE VROEGER JE JEZELF KAN 'BETRAPPEN', HOE MAKKELIJKER JE KAN VOORKOMEN DAT JE IN EEN GEDACHTENCIRKEL BELANDT
- 'AHA, DAAR IS DIE GEDACHTE WEER'
- NODIG JEZELF VRIENDELIJK UIT OM JE AANDACHT TE VERSCHUIVEN

25

AFLEIDING ZOEKEN

- RADIO AANZETTEN, ZINGEN
- KLUSSENLIJSTJE
- DOUCHE NEMEN
- KRUISWOORDRAADSEL, SUDOKU,...
- IEMAND OPBELLEN
- BEWEGEN! FIETSEN, WANDELEN, LOPEN,...



26

PIEKERTRAINING

- LAS DAGELIJKS EEN PIEKERKWARTIER IN
 - JE PIEKERGEDACHTEN UITSTELLEN
 - 1 OF 2X PER DAG OPSCHRIJVEN WAT IN JE OPKOMT
 - WEKKER NAAST JE: BEGRENSD!
 - NADIEN IETS ACTIEFS DOEN: BEGRENSD!
 - HOU DIT ENKELE WEKEN VOL

29-01-2023

27

SOCIALE STEUN OPZOEKEN

Soms hebben de sterken



de meeste steun nodig

28



SOCIALE STEUN OPZOEKEN

- NIET IEDEREEN KAN SOCIALE STEUN BIEDEN!
 - ZOEK DE MENSEN OP DIE JOU ENERGIE GEVEN
 - DURF ASSERTIEF TE ZIJN
 - LOTGENOTENCONTACT
- 

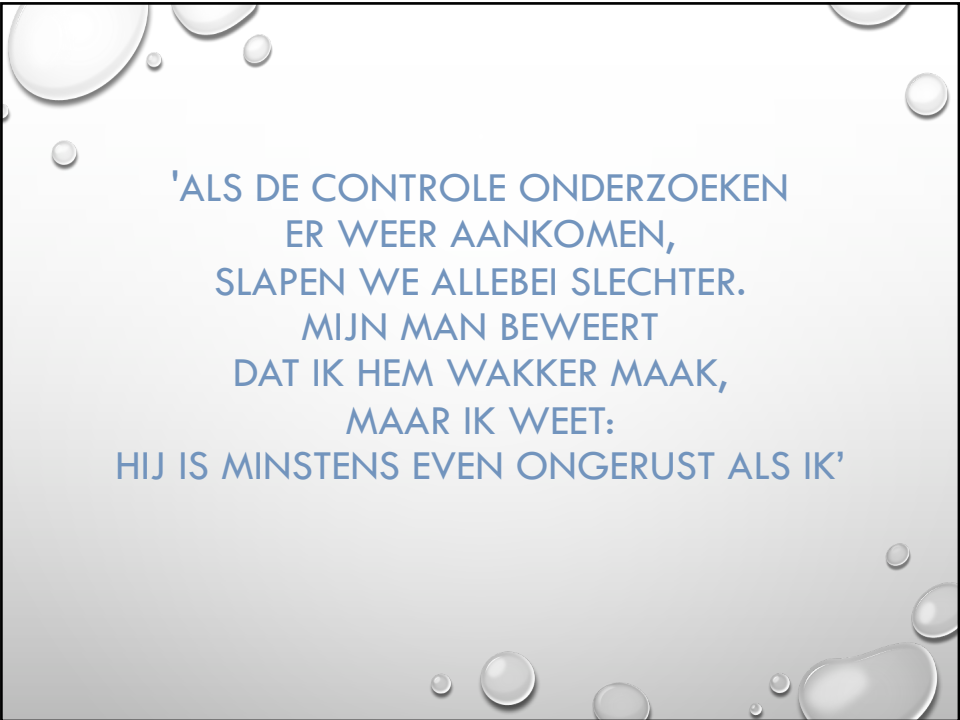
29



IMPACT OP HET GEZIN

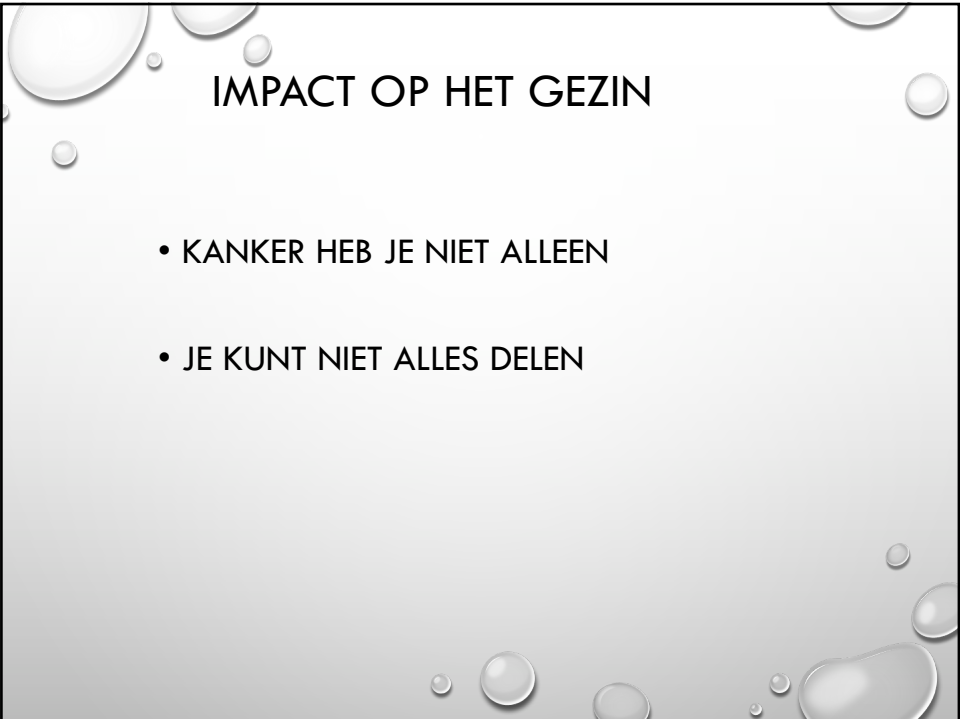
- KANKER HEB JE NIET ALLEEN
- 

30



'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'

31



IMPACT OP HET GEZIN

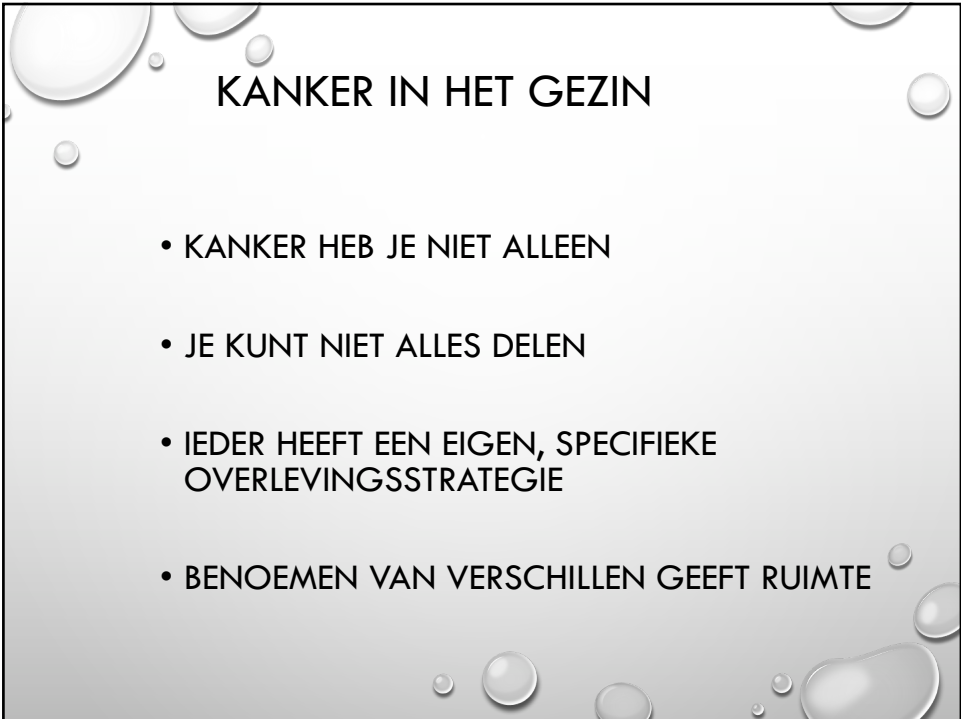
- KANKER HEB JE NIET ALLEEN
- JE KUNT NIET ALLES DELEN

32



'VOOR MIJN OMGEVING IS HET
VOORBIJ. OOK MIJN MAN EN
KINDEREN HERNEMEN HUN LEVEN,
GELUKKIG MAAR. MAAR VOOR MIJ
BEGINT HET NU PAS: VERWERKEN WAT
MIJ OVERKWAM, HERVINDEN VAN MIJN
ZELFZEKERHEID'

33



KANKER IN HET GEZIN

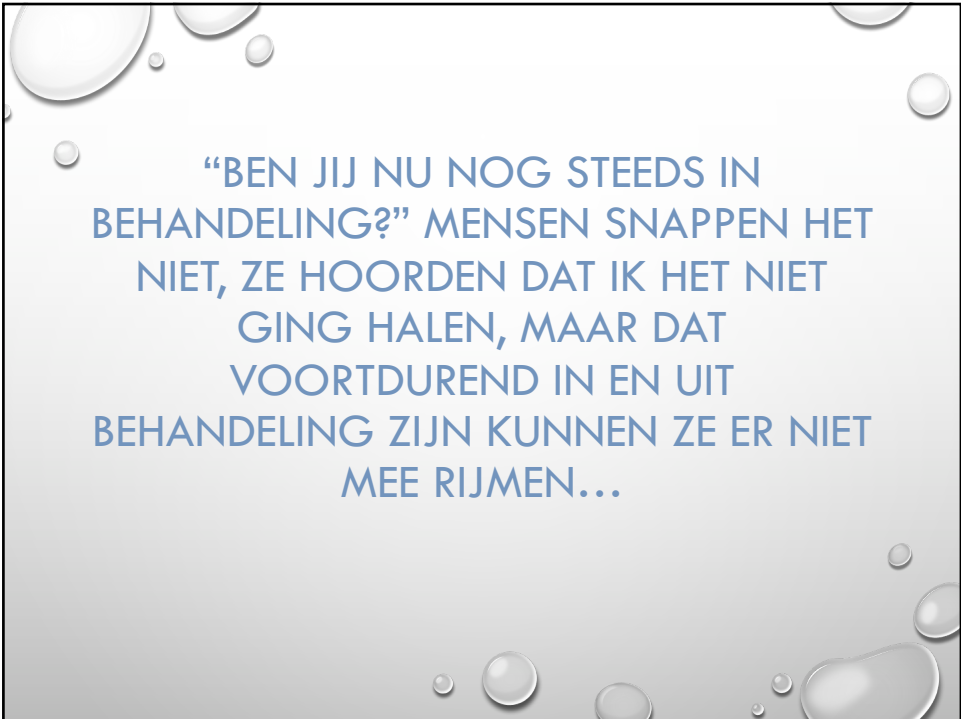
- KANKER HEB JE NIET ALLEEN
- JE KUNT NIET ALLES DELEN
- IEDER HEEFT EEN EIGEN, SPECIFIEKE
OVERLEVINGSSTRATEGIE
- BENOEMEN VAN VERSCHILLEN GEEFT RUIMTE

34



ALS IK OVER MIJN ANGSTEN SPREEK,
KRIJG IK NIET ALTIJD DE REACTIE DIE IK
WIL HOREN: “ALS IK MIJN DEUR UIT GA,
KAN IK OOK ONDER EEN BUS
TERECHTKOMEN”...

35



“BEN JIJ NU NOG STEEDS IN
BEHANDELING?” MENSEN SNAPPEN HET
NIET, ZE HOORDEN DAT IK HET NIET
GING HALEN, MAAR DAT
VOORTDUREND IN EN UIT
BEHANDELING ZIJN KUNNEN ZE ER NIET
MEE RIJMEN...

36

PRATEN OVER ANGST

- "HOE GAAT HET MET JE?"
- "JE ZIET ER GOED UIT!"
- NIET VERANTWOORDEN, MAAR ONWETENDHEID WEGNEMEN
- KIES WAT JE ZEGT AAN WIE
- BEELDEN VOOR COMMUNICATIE
 - DE INBREKER
 - HET ONWEER

37

ZELFZORG

- WEES JE BEWUST DAT ANGST IN SOMMIGE PERIODES MEER OP DE VOORGROND STAAT
 - WANNEER JE WACHT OP DE RESULTATEN VAN EEN SCAN/BIOPT
 - WANNEER JE MOET STARTEN MET EEN NIEUWE BEHANDELING
 - WANNEER JE VERSCHILLENDE BEHANDELINGSOPTIES MOET AFWEGEN
 - ...
- ZORG EXTRA GOED VOOR JEZELF IN DIE PERIODES
 - LEUKE DINGEN DOEN, MET LEUKE MENSEN AFSPREKEN → AFLEIDING
 - BEWEGEN / SPORTEN
 - DAGSTRUCTUUR, VAST SLAAPPATROON
- MAAK AFSPRAKEN MET JE ARTS
 - WAAROP MOET JE WEL/NIET LETTEN
 - HOEVEEL KEER ZELFCONTROLE
 - VOOR WELKE KLACHTEN MOET JE CONTACT OPNEMEN



38

DUS:



- LEER JE 'BODYGUARD' BETER KENNEN: OBSERVATIE, (PIEKER)DAGBOEK, EROVER PRATEN, MERKEN DAT HIJ MINDER GESTRESST IS NA SPORT,...
- MAAR OOK: LAAT DE 'BODYGUARD' TOE IN JE LEVEN

39

HOE OMGAAN MET ANGST EN STRESS?

EVENWICHT ZOEKEN TUSSEN

Piekertraining

Sociale steun

Zelfzorg

...



Accepteren

Toelaten

...

40

ANGST EN VERMIJDING

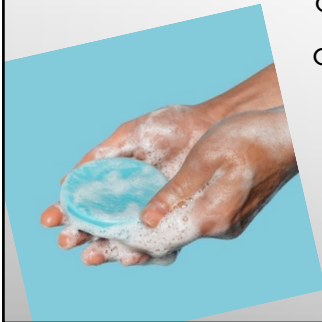
AUTONOOM ZENUWSTELSEL:

HOE MEER JE ERTEGEN VECHT,

HOE MEER HET TERUGKOMT!

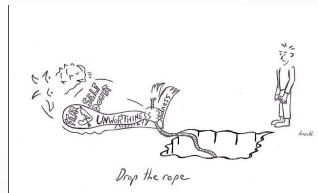
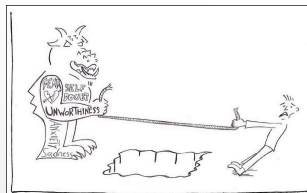
CFR. ROOD WORDEN

CFR. IN SLAAP VALLEN



41

BEWUSTZIJN VAN HOE ANGST WERKT



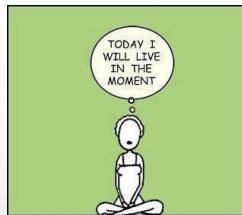
- VERGELIJKING: TOUWTREKKEN MET MONSTER
- NIET VECHTEN/VLUCHTEN, MAAR TOUW LOSLATEN
- ANGST IS ER NOG, MAAR HET BEPAALT JE DOEN EN LATEN NIET MEER

42

OEFENEN MET LOSLATEN

➤ JE GEVOELENS VASTSTELLEN EN VRIENDELIJK AANVAARDEN DAT ZE NU AANWEZIG ZIJN, MILD ZIJN VOOR JEZELF

➤ BEWUST AANWEZIG ZIJN IN HET HIER EN NU, MINDFULNESS



UNLESS THE MOMENT IS UNPLEASANT,
IN WHICH CASE I WILL EAT A COOKIE

➤ ONTSPANNINGSOEFENINGEN

➤ YOGA

43

- IK ZOEK DE RUST TE ACCEPTEREN WAT NIET TE VERANDEREN IS.
IK ZOEK DE KRACHT TE VERANDEREN WAT VERANDERD KAN WORDEN.
EN BOVENAL, IK PROBEER HET VERSCHIL TE ZIEN TUSSEN DIE TWEE.



44

HULP ZOEKEN

- ZOEK HULP BIJ JE ONCOCOACH OF (ONCO)PSYCHOLOOG
- IN SOMMIGE GEVALLEN IS ONDERSTEUNENDE MEDICATIE AANGEWEZEN
- MEERWAARDE VAN ONLINE HULPVERLENING
 - [HTTP://WWW.LEREN.NL/CURSUS/PERSOONLIJKE-EFFECTIVITEIT/MINDFULNESS/](http://www.leren.nl/cursus/persoonlijke-effectiviteit/mindfulness/)
 - [HTTPS://WWW.HDI.NL/MINDER-ANGST-NA-KANKER/](https://www.hdi.nl/minder-angst-na-kanker/)

45

BOEK

- ANGST NA KANKER, WAT ALS JE BANG BENT OPNIEUW ZIEK TE WORDEN (2018, VERHULST & VÖLKER) LANNOO



46

**BEDANKT VOOR JULIE
AANDACHT!**

DIT HUIS

MIJN LICHAAM IS MIJN HUIS
HET IS IN RENOVATIE
DE SERRE LIGT IN PUIN
EN DE KALK KOMT VAN HET PLAFOND

SOMS ALS IK NIETS HOOR,
VRAAG IK ME AF
OF DIE RENOVATIEGASTEN
AL WEG ZIJN

DAN GAAN MIJN HANDEN
OVER DE BARSTEN IN DE MUUR
EN OVER DE BRANDPLEKKEN IN HET TAPIJT

IK GA DIT HUIS WEER BEWONEN
DAT IS ME WEL HELDER
VAN MIJN BEKKEN TOT MIJN KRUIN
VAN DE ZOLDER TOT DE KELDER

DIT HUIS IS WAAR IK WOON

Coen Völker