

## Angst en kanker

Psychosociale zorg voor patiënten en naasten in het Oncologiecentrum

### Omschrijving van het probleem

De diagnose kanker brengt vaak heftige emoties met zich mee. Enkele van de meest voorkomende emoties zijn angst en onzekerheid. Patiënten, maar ook hun naasten, zijn vaak bang voor wat er komen gaat: welke behandelingen moet ik ondergaan, gaat het pijn doen, wat zijn de gevolgen voor nu, wat zijn de gevolgen voor de toekomst of zal ik mijn oude leven ooit weer terug krijgen? Patiënten die te horen hebben gekregen dat genezing niet meer mogelijk is, hebben weer hele andere vragen. Naasten van mensen met kanker vragen zich op hun beurt af: hoe kan ik de ander zo goed mogelijk helpen, doe ik het wel goed, ga ik hem of haar verliezen of hoe moet het nu verder?

### Oorzaken

De meeste angst die u voelt, is een normale reactie op een abnormale situatie. De diagnose kanker is een heftige diagnose en het is heel begrijpelijk dat dat angst teweeg brengt. Toch is angst niet bij iedereen in dezelfde mate aanwezig. Dat heeft te maken met het feit dat ieder mens en iedere situatie verschillend is. De mate waarin u angst ervaart hangt onder andere af van uw persoonlijkheid en van wat u eerder in uw leven al heeft meegemaakt aan ingrijpende gebeurtenissen.

Ook kan uw angst heftiger zijn als er al eerder sprake was van kanker in uw eigen leven of in het leven van een dierbare. Het kan zijn dat de angst die u voelt veel heftiger is dan je zou verwachten in een bepaalde situatie, dat de angst tot problemen leidt in het dagelijks leven, of dat de angst zo groot is dat het ondergaan van een behandeling tijdelijk niet mogelijk is. Als dat zo is, kan er sprake zijn van een angststoornis.

### Verschijnselen

De meest voorkomende angststoornissen bij kanker zijn de zogenaamde “piekerstoornis” en de “paniekstoornis”. Iemand met een piekerstoornis kan bijna niet meer stoppen met piekeren over kanker en de gevolgen ervan. Het lukt (bijna) niet om dat piekeren onder controle te houden, het lukt niet om te ontspannen of om aan iets anders te denken dan aan kanker. Kortom: het piekeren neemt alles in beslag. Soms leidt piekeren ook tot slaapproblemen.

Iemand met een paniekstoornis ervaart regelmatig een plotselinge, heftige angst die gepaard gaat met verschijnselen zoals pijn op de borst; misselijkheid; hartkloppingen; transpireren; benauwdheid en duizeligheid. Soms hebben mensen daarbij het idee dat ze gaan flauwvallen of bang zijn om dood neer te vallen, zonder dat daar lichamelijk gezien op dat moment reden voor is. Als iemand zoiets eenmaal heeft meegemaakt kan hij bang worden dat dit nog eens gebeurt. Soms gaat iemand daardoor bepaalde situaties uit de weg.

### Begeleiding en behandeling

Als u last heeft van angst kan het goed zijn daarvoor hulp te zoeken bij een psychosociaal zorgverlener. Hij of zij zal met u nagaan hoe ernstig de angst is, of de angst past bij wat u



meemaakt en of er sprake is van een angststoornis. Vervolgens kan er samen met u aan gewerkt worden om de angst te verlagen. Dit kan worden gedaan door uitleg te geven over hoe angst ontstaat en hoe het lichaam daar op reageert. Daarnaast kunt u aanwijzingen krijgen hoe u het piekeren kunt verminderen. Als er sprake is van een angststoornis zal uitleg vaak niet voldoende zijn en zult u cognitieve gedragstherapie krijgen. Dit houdt in dat u leert om de gedachten, de gevoelens en het gedrag, die als een spiraal elkaar versterkten, zo kunt ombuigen dat er een andere wisselwerking ontstaat en de angst minder wordt. Daarnaast kunt u via oefeningen leren om u beter te ontspannen. Dit heeft een gunstig effect op de angstklachten en verbetert vaak ook het slapen.

## Team psychosociale oncologie

Psychosociale oncologie is gericht op patiënten met kanker en op hun naasten (familie; vrienden). Wij bieden hulp op psychisch of sociaal gebied bij verschillende problemen, zoals angst; vermoeidheid; depressie of praktische problemen.

U kunt door uw specialist of verpleegkundig specialist verwezen worden naar het psychosociale team dat bestaat uit maatschappelijk werkers; psychologen; psychiaters; een geestelijk verzorger; een seksuoloog; verpleegkundigen en een coördinator. Zij hebben allen een speciale opleiding genoten om mensen met kanker te begeleiden.

In een multidisciplinair overleg bespreken we welke hulp het beste bij u past. We werken nauw samen met uw behandelend specialist, verpleegkundigen en indien u daar mee akkoord gaat, uw huisarts. De maatschappelijk werkers van de MAASTRO CLINIC maken ook deel uit van ons team waardoor er goed wordt samengewerkt.

## Contact

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het Ontmoetingscentrum van de polikliniek Oncologiecentrum van het Maastricht UMC+

T. 043-3872600

## Websites

- [www.kanker.nl](http://www.kanker.nl)
- [www.oncologie.mumc.nl](http://www.oncologie.mumc.nl)

*Odin 030274 / Uitgave december 2016*

Bezoekadres  
P. Debyelaan 25  
6229 HX Maastricht

Postadres  
Postbus 5800  
6202 AZ Maastricht

Algemeen telefoonnummer  
043-387 65 43  
[www.mumc.nl](http://www.mumc.nl)