

# Borstkanker heeft ook emotionele gevolgen

Wat psychosociale oncologische zorg kan doen voor herstel

Tekst: Mirjam Bedaf Foto's: Anna Span (Nandi Straat), Marijn de Wit (Marije van der Lee)

De confrontatie met borstkanker heeft niet alleen lichamelijke maar ook emotionele gevolgen. Gevoelens van angst, boosheid, depressie en vermoeidheid komen regelmatig voor. Soms al direct na de diagnose, soms pas na de behandeling. Welke klachten zijn 'normaal'? Wat kun je ertegen doen? En welke hulp kun je inschakelen als je er zelf niet uitkomt?

**A**ls gevolg van de diagnose borstkanker komen emotionele klachten vaak voor. Uit onderzoek blijkt dat ongeveer tweederde van de mensen met borstkanker op enig moment na de diagnose psychische klachten ervaart. Hiervan heeft ongeveer de helft alleen in de eerste maanden na de diagnose klachten, een kwart tijdens het hele ziekteverloop en een kwart na de behandeling. 'En dat is niet zo vreemd', vindt Marije van der Lee, psycholoog en hoofd wetenschappelijk onderzoek bij het Helen Dowling Instituut (HDI). 'Het gaat tenslotte om een levensbedreigende ziekte waarbij er heel veel op je af komt.'

## Emoties vragen tijd

Gevoelens van angst en onzekerheid over hoe het verder zal gaan of angst om te sterven kunnen de kop op steken. Ook boosheid over waarom jou dit moest overkomen of verdriet om het verlies van je borst(en) en gezondheid komt veel voor. Verder verandert het lichaamsbeeld vaak en ook de beleving van seksualiteit. En niet te vergeten kun je bang worden dat de kanker terugkeert. Vanzelfsprekend kunnen al deze emotionele aspecten invloed hebben op de relatie met je naasten. Niet iedereen vindt hier zijn weg in. Dat kan spanningen geven. Een ingrijpende aandoening als borstkanker heeft vaak ook nog eens effect op je werk. En alsof dit alles niet genoeg is, kan ook allerlei 'oud zeer', waarvan je dacht dat het al lang en breed is verwerkt, zich weer opnieuw aandienen. 'Bij het verwerken van wat je is overkomen, is het allereerst belangrijk dat je jezelf de tijd gunt', vindt Nandi Straat, psycholoog bij Het Behouden Huys. Hoe lang het duurt om emotioneel te herstellen van kanker is voor iedereen verschillend. 'Het is goed te beseffen dat gevoelens als angst voor de terugkeer van de ziekte tot op zekere hoogte heel normaal zijn. Meestal wordt dat vanzelf minder.' Emotioneel herstel verloopt overigens zelden in een rechte lijn, na een betere periode kan een terugval volgen. Dat betekent niet dat het eerdere herstel niet doorzet, zo'n onregelmatig verloop van het emotionele herstel is juist heel gewoon.

## Hulp inschakelen

Meestal komen mensen met emotionele klachten na kanker er zelf weer bovenop. Soms blijven klachten echter

lang aanwezig en blijven ze het dagelijks leven belemmeren. 'Als je er zelf niet uitkomt is het goed om hulp in te schakelen', zegt Van der Lee. Naar schatting zoekt bijna een derde van de mensen met kanker op enig moment psychosociale hulp. Redenen om professionele hulp te zoeken kunnen bijvoorbeeld zijn:

- woede- of paniekaanvallen
- lichamelijke klachten die niets te maken hebben met borstkanker
- slecht kunnen concentreren
- overmatig piekeren
- last van een eerdere nare gebeurtenis
- gevoelens van angst, wanhoop en somberheid
- slaapproblemen
- innerlijke onrust of gespannenheid
- extreme vermoeidheid die niet minder wordt na een paar maanden

Van der Lee: 'Veel mensen hebben moeite om hulp te vragen, terwijl anderen vaak graag helpen. Dus schroom niet. Je kunt hulp vragen aan iemand die dichtbij je staat, of misschien juist aan iemand die wat verder van je afstaat in de vorm van professionele begeleiding of lotgenotencontact.' Wat betreft professionele hulp zijn er veel verschillende mogelijkheden. De huisarts of praktijkondersteuner GGZ in een huisartsenpraktijk of de mammaverpleegkundige in het ziekenhuis kunnen helpen hier een keuze uit te maken.

## Soorten ondersteuning

Lotgenotencontact is laagdrempelig en kan bijvoorbeeld via inloophuizen, Borstkankervereniging Nederland of de smartphone app Robbin. Op Facebook is ook een besloten groep voor borstkankerpatiënten die lotgenotencontact wensen; Borstkanker Lotgenoten. Fysiotherapeuten kunnen helpen bij het revalideren, bij het weer actief worden. Er is ook een aantal psycho-oncologische centra, zoals het Helen Dowling Instituut en het Behouden Huys. Kort gezegd bieden zij mensen met kanker en hun naasten professionele begeleiding bij het verwerken van de emotionele, sociale en lichamelijke gevolgen van kanker. En dat kan op verschillende manieren. Door persoonlijke

Dit artikel kwam tot stand met medewerking van Marije van der Lee, psycholoog en hoofd wetenschappelijk onderzoek bij het Helen Dowling Instituut en Nandi Straat, psycholoog bij het Behouden Huys.

Dr. Marije van der Lee, Hoofd Wetenschappelijk Onderzoek, cognitief gedragstherapeut en GZ-psycholoog in opleiding bij het Helen Dowling Instituut.



begeleiding door een psycholoog, bijvoorbeeld bij specifieke vragen zoals het verminderen van angst of somberheid. Al dan niet in combinatie met of als vervolg op individuele gesprekken kunnen gesprekken met de partner of andere gezinsleden plaatsvinden. Dit kan met zijn tweeën, maar er zijn ook groepsprogramma's voor (echt)paren. Andere groepsprogramma's die door verschillende centra worden aangeboden zijn programma's voor lotgenoten, jongeren, partners en nabestaanden. Lichaamsgerichte begeleiding is een aanrakingstherapie en vooral geschikt voor mensen die het vertrouwen in hun lichaam hebben verloren. En als je praten over je borstkanker moeilijk vindt, kan creatieve therapie mogelijk uitkomst bieden. Schilderen, tekenen of beeldhouwen kunnen helpen emoties op een andere manier te uiten en te verwerken. Stichting Kanker in Beeld biedt verschillende manieren van creatieve expressie als verwerking aan.

### Online hulp

Laagdrempeliger en veilig vanuit je eigen omgeving is internettherapie. Het HDI ontwikkelde "Minder moe bij kanker" en "Minder angst bij kanker". Door opdrachten, (ontspannings)oefeningen en informatie leer je met "Minder moe bij kanker" met behulp van een persoonlijke therapeut in elf weken effectiever om te gaan met je energie. Uit onderzoek blijkt dat meer dan tachtig procent van de deelnemers minder moe is na de training en ruim een derde zelfs helemaal niet moe meer. "Minder angst bij kanker" is een zelfhulpprogramma dat drie maanden duurt. Het is bedoeld voor mensen die zo bang zijn dat de ziekte terugkeert dat deze angst hen belemmert in het dagelijkse leven. De training gaat in op deze gevoelens van angst en

leert hoe je anders met deze gevoelens kunt omgaan. Speciaal voor mensen met borstkanker ontwikkelde het Radboudumc het online zelfhulpprogramma "Op adem na borstkanker". Het programma bestaat uit zestien wekelijkse modules die gaan over verschillende thema's die spelen bij mensen in de periode na de behandeling. Patiënten die het online programma volgden, blijken sneller emotioneel te herstellen dan degenen die het programma niet volgden.

### In beweging blijven en leuke dingen doen

Zoals gezegd is vermoeidheid een veelvoorkomende klacht bij borstkanker. Het belangrijkste bij vermoeidheid is blijven bewegen. Ook al tijdens de behandeling. Dagelijks tien minuten wandelen heeft al effect. Van der Lee: 'Het is verder belangrijk om leuke dingen te blijven doen en aandacht te hebben voor de dingen die wel goed gaan. Wat ook helpt, is goed voor jezelf blijven zorgen: een goede balans tussen dingen die energie geven en energie nemen. We kennen allemaal energieslurpers als administratie, vervelende klusjes in huis, terwijl er ook dingen zijn die je energie opleveren. Er zijn mensen die hebben geleerd om vooral voor anderen te zorgen (vaak vrouwen). 'Juist voor die groep geldt: zorg eerst dat je zelf in balans bent, daarna kan je pas goed voor anderen zorgen', adviseert Van der Lee. Om in beweging te komen kun je ook een beweegprogramma volgen. Er zijn er verschillende; ook lokale fysiotherapeuten bieden vaak programma's aan. Let wel, sinds begin 2016 wordt oncologische revalidatie (waaronder veel beweegprogramma's vallen) niet meer vergoed uit de basiszorgverzekering. Laat je daarom goed informeren door je zorgverzekeraar of en zo ja welke oncologische revalidatie wordt vergoed.\* Ook bij depressieve gevoelens is in beweging blijven en leuke dingen ondernemen belangrijk. 'Mensen die depressief zijn, trekken zich terug uit het dagelijkse leven. Ze hebben geen zin meer om iets te doen en komen gemakkelijk in een neerwaartse spiraal terecht', legt Van der Lee uit. Soms is een behandeling met antidepressiva in combinatie met cognitieve gedragstherapie door een psycholoog de beste oplossing. Aandachtspunt hierbij is dat niet alle antidepressiva goed samengaan met antihormoon-

*'Het was een lastige weg, maar ik durf nu te zeggen dat ik ben gegroeid'*

ERVARINGSDESKUNDIGE

*'Iedereen doet of het na de behandeling allemaal maar weer net als 'vroeger' wordt. Dus niet. Hoe moet ik hiermee omgaan?'*

ERVARINGSDESKUNDIGE

therapie, die overigens op haar beurt ook kan zorgen voor emotionele instabiliteit. De in oncologie gespecialiseerde zorgverlener die de antidepressiva voorschrijft kan na gaan welke combinatie geschikt is.

### Heft in eigen handen

Van der Lee heeft ten slotte een algemene tip: 'Blijf communiceren hoe het met je gaat, ook na de behandeling, ook al kun je niet verwachten dat iedereen je steeds begrijpt. Tijdens de behandeling is er vaak veel belangstelling, maar na de behandeling – als je zelf de kans hebt om te verwerken wat je is overkomen – is die interesse vaak een stuk minder en daardoor kun je je snel eenzaam gaan voelen. Kies daarom een paar mensen uit je omgeving die je wel steeds vertelt hoe het echt met je gaat.' Gemiddeld is een traject van zeven of acht maanden voldoende voor vrouwen met een gunstige prognose om emotionele klachten te verminderen. 'Vaak gaat het dan om een combinatie van lichaamsgerichte therapie en gesprekken met een psycholoog. Maar zoals gezegd zijn er meer mogelijkheden', vertelt Straat. 'Vrouwen met uitgezaaide borstkanker die te horen hebben gekregen dat ze niet meer zullen genezen, komen vaak bij ons voor gesprekken over de kwaliteit van leven, en in de laatste fase kunnen we huisbezoeken afleggen.' Welke therapie of combinatie je ook kiest, het draait volgens Straat allemaal om de eigen regie. 'Als je hulp zoekt, leer je hoe je regie kunt houden over je eigen lichaam en emoties.' Tachtig procent van de mensen die hulp zoekt na kanker blijkt overigens achteraf blij dat ze hulp hebben gezocht voor zichzelf. Een goede reden dus om niet te aarzelen als je er zelf niet uitkomt. ●

\* *Levenmetkanker heeft de Zorgautoriteit, zorgverleners en zorgverzekeraars opgeroepen om deze zorg voor 2017 op te nemen in de basiszorgverzekering.*



Nandi Straat, GZ-psycholoog/psycho-oncologie en rouwbegeleiding bij Het Behouden Huys.

### Waar kun je terecht voor hulp?

#### Algemeen

ⓑ → [www.borstkanker.nl/hulpverleners\\_psychosociale\\_hulpverlening](http://www.borstkanker.nl/hulpverleners_psychosociale_hulpverlening)  
→ De huisarts of praktijkondersteuner GGZ of de mamma/oncologieverpleegkundige in het ziekenhuis  
→ Koepelorganisatie IPSO voor een overzicht van psycho-oncologische centra en alle inloophuizen. [www.ipso.nl](http://www.ipso.nl)

#### Beweegprogramma's

ⓑ → [www.borstkanker.nl/revalidatie\\_en\\_sport](http://www.borstkanker.nl/revalidatie_en_sport)

#### Complementaire hulp

ⓑ → [www.borstkanker.nl/hulpwijzer](http://www.borstkanker.nl/hulpwijzer)  
→ [www.kankerinbeeld.nl](http://www.kankerinbeeld.nl)

#### Online ondersteuning

→ [www.mindermoebijkanker.nl](http://www.mindermoebijkanker.nl)  
→ [www.minderangstbijkanker.nl](http://www.minderangstbijkanker.nl)  
→ [www.opademnaborstkanker.nl](http://www.opademnaborstkanker.nl)  
De app Robbin - [www.metrobbin.nl](http://www.metrobbin.nl)  
De besloten Facebookgroep 'Borstkanker Lotgenoten' - <https://www.bit.ly/Borstkanker-lotgenoten>

### Vergoeding

Geneeskundige geestelijke gezondheidszorg (GGZ), inclusief behandeling door een eerstelijnspsycholoog, een psychiater of een internet-behandeltraject zit in de basisverzekering, mits je doorverwezen bent door een arts. De kosten vallen wel onder het eigen risico. Of de hulp bij een specifiek psycho-oncologisch centrum vergoed wordt, kan afhangen van de diagnose. Vraag vooraf aan je zorgverzekeraar of je een speciale therapie vergoed krijgt.