ANDERS OVER LEVEN

MET KANKER - TIPS

Mariëtte van Hooff

TIP 1 VISUALISATIE OEFENING: EMOTIES MOGEN ER ZIJN

Als je niet lekker in je vel zit kan het zijn dat je 'onderhuids' heel veel spanning hebt. Misschien ben je je niet zo bewust van alle emoties die je ervaart, of probeer je die net te onderdrukken. Probeer de volgende oefening eens uit.

Deze oefening kun je jezelf voorstellen, of je kunt het samen met een ander doen.
Stel je voor dat je met iemand zit te praten. Houd in gedachten een boek voor je gezicht, zodat je de ogen van de ander niet ziet. Hoe voelt dat?

(Schrijf op)

Stel je voor dat je met iemand zit te praten. Houd in gedachten een boek voor je gezicht en duw dat heel hard van je af, terwijl de ander tegenover je heel hard terug duwt. Hoe voelt dat?

(Schrijf op)

Stel je voor dat je met iemand zit te praten. Het boek ligt rustig op je schoot. Hoe voelt dat?

(Schrijf op)

Voer de oefening eerst uit voor je verder gaat.

Ervaar je verschil tussen deze drie situaties?

Het boek is een metafoor (beeldspraak) voor je emoties.

In situatie 1 word je zo in beslag genomen door je emoties, dat je eigenlijk de wereld om je heen niet meer echt ziet. Je ziet alleen het hoogst nodige om te overleven, maar verder heb je eigenlijk oogkleppen op. Je emoties beheersen je leven en maken communiceren met anderen heel moeilijk. Je staat ook niet meer stil bij wat anderen doormaken.

In situatie 2 ben je aan het vechten tegen je emoties. Je wilt ze niet voelen. Je wilt ze weghouden en wegduwen. Doordat je zo aan het vechten bent word je heel moe, want dit kost veel energie.

In situatie 3 heb je nog steeds dezelfde emoties. Maar nu mogen ze er gewoon zijn. Ze horen bij jou op dit moment. Maar je wordt er niet voortdurend door overspoeld, je kunt ze onder ogen zien en er gewoon laten zijn. Je probeert ze ook niet weg te duwen, maar je neemt ze gewoon mee.

Als je overvallen wordt door je emoties denk dan eens terug aan deze oefening. Laat de emoties er zijn, sta er even bij stil, probeer ze niet weg te duwen, maar leg ze als een boek op je schoot.

TIP 2 ADEMHALINGSOEFENING 1

Je ademhaling is een van de weinig manieren om je onwillekeurig zenuwstelsel te beïnvloeden. Dat deel van je zenuwstelsel dat veel in je lichaam, buiten je wil om, automatisch regelt (zoals je hartslag, je bloeddruk, je lichaamstemperatuur). Als je stress hebt reageert je onwillekeurig zenuwstelsel onmiddellijk: je bent meteen klaar om te vechten, vluchten of verstarren. Het is alsof het gaspedaal van een auto wordt ingedrukt. Je ademhaling, hartslag en bloeddruk gaan omhoog, er gaat meer bloed naar je hart, hersenen en spieren. Je spieren spannen zich aan. Tegelijkertijd wordt er bloed onttrokken aan je spijsvertering en breekt het zweet je uit.

Heb je er behoefte aan om tot rust te komen? Wil je even niets aan je hoofd hebben? Gewoon even lekker ontspannen? Dan kun je de volgende oefening eens proberen. Hiermee stimuleer je je onwillekeurig zenuwstelsel om tot rust te komen! Het is alsof je het rempedaal van een auto indrukt. Twee of drie keer per dag een paar minuten doet al wonderen...

Ga ergens lekker liggen of zitten.
Als je op je buik kunt liggen is dat de makkelijkste manier om te voelen waar je ademhaling naar toe gaat. Leg als je de oefening in een andere houding doet je handen op je buik, net onder je navel.

1. Adem rustig naar je buik. Voel wat je allemaal voelt... hoe je er bij ligt of zit, waar je lichaam contact maakt met de grond of de stoel, wat er gebeurt in je lichaam bij elke ademhaling, voel hoe de lucht langs je neus naar binnen stroomt en weer naar buiten, voel hoe je buik omhoog en omlaag gaat. Misschien voel je dat je spieren zich ontspannen.

Heb jij moeite om je adem naar je buik te sturen? Koop een simpele 'bellenblaas' en oefen daar eerst mee! Of oefen met het opblazen van een ballon!

2. Ga dan je ademhaling een beetje beïnvloeden: probeer korter in te ademen dan uit te ademen. Dus twee tellen in... en vier uit. Herhaal dit vijf maal.

3. Heb je dit een paar dagen gedaan? Gaat dat goed? Doe dan eerst weer stap 1 en 2. Ga daarna een stapje verder: drie tellen in en zes uit. Voelt het goed? Herhaal weer vijf keer. Misschien lukt het niet meteen om ontspannen te blijven. Neem vooral de tijd. Misschien lukt het je na twee dagen of na een week, maar dat is ook prima.

4. Heb je geoefend en gaat het goed? Voelt het prettig? Doe dan eerst weer de voorgaande stappen. Ga dan nog een stapje verder: vier tellen in en acht tellen uit. Doe dat tien keer. Lukt dat?

Als je meer geoefend raakt kun je stap 2 en misschien ook 3 overslaan. Voel goed wat prettig voor jou is! De oefeningen mogen geen stress opleveren. Misschien is stap 2 al genoeg...

TIP 3 DE KNOP OM

Krijg je steeds weer allerlei gedachten tussendoor?
Dat is prima. Die mogen er zijn. Het is logisch dat je in een emotionele fase in je leven steeds weer terugkerende gedachten hebt.
Heb je veel gedachten op specifieke momenten? Heb je er last van? Bijvoorbeeld als je een ademhalingsoefening doet, of in bed ligt? Dan kun je het volgende proberen.

Concentreer je eerst even op je ademhaling, volg hoe je in- en uitademt, voel hoe de lucht je neus en longen binnenstroomt en weer uitstroomt.

Kijk dan eens vanaf een afstandje naar je gedachten. Alsof je een stapje achteruit zet en dan naar jezelf en je gedachten kijkt.
Kijk er even naar en laat ze dan los.
Als het helpt kun je ze in een wolkje in de lucht zetten en ze zo weg laten drijven.
Of stop ze in een ballon die daarna de lucht in zweeft.
Of stel je voor dat je aan een riviertje zit en er bladeren langs komen drijven. Zet je gedachten dan op een blad en laat ze wegdrijven.

Probeer uit wat voor jou het beste werkt.
En concentreer je weer even op je ademhaling.

Hoe voelt dit voor jou?

TIP 4 ADEMHALINGSOEFENING 2

Je ademhaling is de basis voor hoe je je voelt. Ademen is meer dan 'zuurstof inademen en koolzuurgas uitademen'. De manier waarop je ademt bepaalt hoeveel lucht je binnen krijgt, regelt je hartslag en bloeddruk, bepaalt welke spieren je gebruikt, kan bijdragen aan de stabiliteit van je wervelkolom en heeft indirect heel veel invloed op je welbevinden.

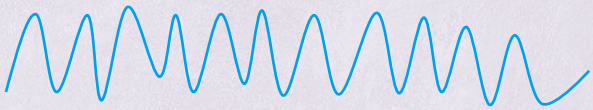
Tevens is je ademhaling een goede graadmeter voor hoe het met je stressniveau gesteld is.

Je hebt een wit vel papier nodig en een pen of potlood. En een klokje dat je na drie minuten af kunt laten gaan.

Zet je potlood of pen vooraan op het papier, zet je wekker aan en begin te tekenen. Je kunt je ogen sluiten of open houden, wat jij wilt. Bij elke inademing teken je een bochtje naar boven en bij elke uitademing teken je een bochtje naar beneden, in een vloeiende lijn. Probeer niets te beïnvloeden, volg het ademen gewoon.
Ben je aan het einde van je papier? Ga dan weer vooraan verder.

Is je alarm afgegaan?
Tel dan het aantal bochten omhoog (= het aantal inademingen).

Hoeveel heb je er?



Deze korte oefening heeft veel effect, probeer maar uit! Na zes weken wil je niet meer anders!

Heb je in drie minuten (veel) meer dan 18 ademhalingen? Dan kun je door dit soort oefeningen vaker te doen je lichaam (en de rest) meer tot rust brengen!

Zin in? Probeer eerst eens een week tijd vrij te maken voor deze oefening, liefst drie keer per dag. Een vast tijdstip (bijvoorbeeld na het eten) helpt bij het niet vergeten...

Als dat lukt, begin dan na een week oefenen met het volgende stapje: je ademhaling iets beïnvloeden, iets vertragen, misschien iets meer naar je buik sturen. Probeer zo geleidelijk aan op 17 tot 20 ademhalingen in drie minuten te komen.

TIP 5 FOCUSOEFENINGEN

Je focussen op dingen, kun je trainen. Tenminste: op momenten dat je weinig last hebt van negatieve stress en emoties. Bijvoorbeeld door de volgende focusoefening.

1. Zet een timer op 2 minuten
2. Sluit je ogen en begin langzamer te ademen
3. Roep een visuele 1 op in gedachten
4. Houd de focus op deze 1
5. Zodra je erachter komt dat de visuele 1 verdwenen is, zet dan door, maar nu met het cijfer 2
6. Blijf dit herhalen en het getal ophogen tot de 2 minuten zijn bereikt

Hoe beter je wordt, hoe lager het getal is na 2 minuten.

Je kunt de oefening zwaarder maken door externe afleiding te introduceren, zoals muziek, tv, of een ander geluid op de achtergrond.

Andere manieren om meer focus te krijgen:

- Ontlok bij jezelf een glimlach
- Beweeg of sport, bij voorkeur in de natuur
- Zorg voor een opgeruimde kamer of werkplek
- 5 minuten mediteren (focus op je ademhaling)
- Verleng je uitademing In:Uit 1:2, 2:4, 3:6, 4:8
- Doe een kort dutje (6 minuten)

TIP 6 ONTSPANNINGSOEFENING

Zoek je even ontspanning? Of kun je niet slapen? De volgende oefening kan je misschien helpen.

Ga in een rustige omgeving lekker op je rug liggen. Is dat oncomfortabel? Zoek dan een andere houding, waarin je het best kunt ontspannen.

Haal een paar keer rustig diep adem.

Breng dan je aandacht naar je rechtervoet en knijp deze samen, houdt 10 sec aan en dan weer ontspannen.

Loop zo de volgende lichaamsdelen langs:

- Rechterbeen aanspannen, aanhouden en ontspannen
- Rechterbil
- Linkervoet
- Linkerbeen
- Linkerbil
- Rechtervuist
- Rechterarm
- Rechterschouder
- Linkervuist
- Linkerarm
- Linkerschouder
- Rugspieren
- Buikspieren
- Borstspieren
- Kaak en nekspieren
- Gezichtspieren (fronsen, boos kijken, blij kijken)

Adem nog een paar keer diep in en uit.
Als je tenminste niet slaapt....

Lig je in bed te woelen en kun je de slaap niet vatten door rondtollende gedachten? Lukt het niet om je aandacht bij de oefening hiernaast te houden? Probeer dan eens om terug te tellen van 300 naar 1 op je ademhaling. In – 300 – uit – 299 – in – 298 – uit – 297 en zo verder. Dit is best lastig, hierdoor moet je nadenken en is er geen ruimte voor andere gedachten.

TIP 7 VISUALISATIEOEFENING ANGST

Deze oefening kan je helpen om je angst (of een andere emotie) onder ogen te zien en meer aanvaardbaar te maken.

Je eerste neiging is vaak te doen alsof angst er niet is (ontkennen) of de angst weg te drukken. Dat helpt misschien op de korte termijn, maar op de lange termijn leidt het vaak tot meer klachten. Denk eens aan een bal (je emoties). Je ligt in het water. Je probeert voortdurend om de bal onder water te drukken en 'm daar te houden, zodat je 'm maar niet hoeft te zien. Hoe voelt dat?

Om met angst om te kunnen gaan, moet je je angst eerst onder ogen zien:

- je angst herkennen ("Deze situatie, gebeurtenis, gedachte ect. maakt me bang")
- je angst erkennen ('Het is normaal dat ik bang ben")
- je angst onderzoeken ("Waar ben ik vooral bang voor?")

Lukt dit, dan wordt de angst vaak al een stuk lichter.

De volgende stap is de verbinding aan te gaan met je angst. Je gaat de angst dan zien als iets wat er nu eenmaal is en wat je kunt leren verdragen. Je kunt er van een afstandje naar kijken. Dit kost uiteindelijk minder energie dan tegen de angst te vechten, voor de angst te vluchten, je voor de angst te verstoppen of in de angst te verdrinken.
Probeer niet te oordelen over de angst. Veroordeel jezelf ook niet vanwege de angst. De angst is er nu eenmaal, want angst en kanker zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden.

Onderstaande visualisatieoefening zorgt ervoor dat je naar je emotie op zoek gaat en deze meer aanvaardbaar maakt door er naar toe te ademen.

Ga rustig ontspannen zitten, of neem een andere houding aan waarin je je het meest comfortabel voelt. Doe je ogen dicht, of staar naar een punt in de verte. Voel welke lichaamsdelen contact maken met je stoel of matje. Concentreer je even op je ademhaling. Voel hoe de lucht in en uit je neus stroomt. Voel hoe je borstkas en buik opbollen en weer inzakken. Volg dit een aantal keer.
Verplaats dan je aandacht.
Waar in je lichaam voel je de angst of emotie?
Adem dan rustig naar dat lichaamsdeel toe. Je kunt je hand er opleggen en naar de plek onder je hand ademen.

Doe dit zo lang het goed voelt. Probeer dan te voelen hoe je emotie beweegt. Beweegt het van binnen naar buiten? Van boven naar beneden? Staat het stil?

Keer dan de beweging om. Laat het nu van buiten naar binnen bewegen, of van beneden naar boven, of breng het zodanig in beweging dat het prettig voelt.

Doe dit zo lang het goed voelt. Focus je dan weer even op je ademhaling.
Kom weer in het hier en nu.
En? Hoe voelt dit?

TIP 8 GEWOONTESCHEMA

Als je zelf je gedrag wilt beïnvloeden, kan het helpen om dat wat je wilt bereiken vast te leggen. En jezelf ook te belonen!

Dit schema kun je in allerhande variaties voor jezelf aanpassen. Kijk eerst waarom je iets wilt, wat is je motivatie en schrijf die op! Zorg in het begin voor een redelijk makkelijk bereikbaar doel.

Stel je wilt twee keer per week een wandeling maken van een half uur. Dus acht keer in vier weken tijd. Neem het schema over en hang het op een zichtbare plaats. Elke keer dat je een wandeling gemaakt hebt zet je een kruisje. Als alle kruisjes gezet zijn, mag je jezelf (of je gezin) een beloning geven. Vul die vooraf al in voor de komende vier weken.

Lukt het een keer niet? Geen probleem, maar ga meteen verder naar de volgende regel. Je begint gewoon weer opnieuw bij week 1.

Als het je vier weken gelukt is, kun je een nieuw wandeldoel opstellen en een nieuwe beloning. Maar misschien is dit zo al voldoende. Je kunt ook hetzelfde schema op een nieuwe plaats ophangen, zodat je er weer een nieuwe impuls krijgt. Vergeet niet je volgende beloning te noteren! Dik verdiend!

Voorbeeld gewoonteschema:

Ik wil .....

omdat .....

Wk 1		**Wk 2**		**Wk 3**		**Wk 4**		**Beloning**

TIP 9 BLIEPDAGBOEK

De boog kan niet altijd gespannen zijn en het is daarom raadzaam om je energie te verdelen over de dag.

Je hebt een natuurlijk ritme van veel en weinig energie, wat heel persoonlijk is. Dit ritme dwingt vaak rustmomenten af. Door een bliepdagboek bij te houden, kun je inventariseren wanneer je veel energie hebt en wanneer niet. En zie je misschien samenhang met wat je doet of denkt.
Houd op twee doordeweekse dagen en een dag in het weekend elk uur bij wat je doet, waar je aan denkt, hoeveel stress je op dat moment ervaart en hoeveel energie je op dat moment hebt. Zet een eierwekker of gebruik de alarmfunctie op je telefoon en laat die om het uur afgaan. Hier zijn ook apps voor. Je krijgt dus drie schema's, van elke dag één.

Datum en tijd	Wat doe je	Waar denk je aan	Stress S1-10 Energie E1-10

Datum en tijd	Wat doe je	Waar denk je aan	Stress S1-10 Energie E1-10

Datum en tijd	Wat doe je	Waar denk je aan	Stress S1-10 Energie E1-10

Heb je ze alle drie?
Kijk dan eens of je samenhang ziet.
Bijvoorbeeld: waar zijn je stress-scores het hoogst?
Waar hangen die hoge scores mee samen?
Met wat je op dat moment doet?
Met wat je op dat moment denkt?
Hangen hoge stress-scores samen met jouw streven naar harmonie? Wil je op die momenten anderen te vriend houden? Kijk dan eens naar oefening 5 E 'Harmonie'.
Hangen hoge stress scores samen met jouw behoefte om controle te houden? Ben je vaak bezig om dingen 'in de hand' te houden? Kijk dan eens naar oefening 3 E 'Wel of geen controle' en 3F 'Wel controle!'
Hangen hoge stress scores samen met schaarste? Met schaarste aan geld, schaarste aan werk, schaarste aan gezondheid?
Waar is je energiecijfer het hoogst? Waardoor?
Wanneer heb je de meeste energie? Waar hangt dat mee samen? Is dat ook zo op andere dagen?

Plan moeilijke taken in op momenten dat je de meeste energie hebt.

Op momenten van lage energie kun je terugvallen op taken waarbij je maximaal gebruik kunt maken van je sterke eigenschappen (zie oefening 1D). Meestal zijn dat de taken die je gemakkelijk afgaan.

Vaak is het raadzaam om belangrijke taken zo vroeg mogelijk te doen, omdat die anders de focus op andere taken verminderen.

TIP 10 BRUIKBARE WEBSITES

1. Op **www.kanker.nl** vind je de 'Lastmeter' een online vragenlijst om aan te geven hoeveel last je de afgelopen week gehad hebt op lichamelijk, emotioneel, sociaal en praktisch gebied.
   De lastmeter bestaat uit een 'thermometer', een vragenlijst en de vraag of je behoefte hebt aan verwijzing.
   Als het goed is, is de lastmeter bij je diagnose al ter sprake gekomen. Hij is namelijk gemaakt voor alle oncologiepatiënten in Nederland, om ervaren klachten te bespreken en niets over het hoofd te zien. En eventueel om het verloop van je klachten te volgen.
   Het is handig om de lijst voor jezelf in te vullen en eventueel mee te nemen naar een gesprek met je behandelaar. Schrijf in elk geval de dingen die je wilt weten op, zodat je op het moment zelf niets vergeet te vragen.

   Op deze website vind je in de bibliotheek goede achtergrondinformatie over verschillende thema's, bijvoorbeeld over het thema angst. Ook vind je er discussiegroepen, lotgenoten, blogs en een verwijsgids.

2. Misschien kom je in aanmerking voor het gebruik van een digitaal instrument, Oncokompas. Oncokompas maakt een totaalplaatje van je kwaliteit van leven door met behulp van vragenlijsten te kijken naar leefstijl, fysiek, psychisch en sociaal functioneren en levensvragen. Je krijgt een overzicht op je kwaliteit van leven. Oncokompas wordt vergoed vanuit de zorgverzekeraar en via het ziekenhuis aangeboden. Zie **www.oncokompas.nl**
   Ook op de website van de Patiëntenfederatie Nederland **www.mijnkwaliteitvanleven.nl** kun je een vragenlijst invullen over je kwaliteit van leven.

3. Op de website van de patiëntenvrenigingen **www.nfk.nl** vind je veel infomatie, onder meer over late gevolgen van kanker.

4. Meer weten over kanker en voeding? Kijk eens op **www.voedingenkankerinfo.nl**. Of op de website van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds **www.wkof.nl**

5. Last van angsten, piekeren en ongewenste gevoelens? Op **www.psychischegezondheid.nl/cognitievegedragstherapie** vind je voorbeelden en uitleg over cognitieve gedragstherapie, die vaak gebruikt wordt om dit te veranderen. Een andere mogelijkheid is de online zelfhulptraining van het Helen Dowling Instituut, 'Minder angst bij kanker' **www.hdi.nl/onderzoek/minder-angst-na-kanker** HDI psycholoog Coen Völker en Jan Verhulst maken in het recent verschenen boek *Angst na Kanker – wat als je bang bent opnieuw ziek te worden (2018)* die angst bespreekbaar.

6. De website **www.uitbehandeldmaarnietuitgepraat.nl** gaat uit van de uitspraak 'Wees er voor elkaar'. Deze site is bedoeld voor mensen die niet meer genezen en voor zorgprofessionals. Met uitspraken die je aan het denken zetten, informatie en tips voor het voeren van gesprekken. Op **www.ikwilmetjepraten.nu** meer tips over het voeren van gesprekken in de laatste levensfase.

7. Bij vragen over kanker en werk kun je terecht op **www.kankerenwerk.nl** waar je folders voor jou en je werkgever, informatie en hulpmiddelen (zoals een inkomensrisicoscan) vindt.
   Mocht je er zelf niet uitkomen: er zijn organisaties die gespecialiseerd zijn in het ondersteunen van de reintegratie van mensen met kanker.
   Zie **www.stap.nu**, **www.werknemersenkanker.nl** en **www.effectyf.nl**
   Vraag aan je werkgever of je een van hen in mag schakelen. Of vraag of je ondersteuning vergoed krijgt van een coach waar je vertrouwen in hebt. Het is voor je werkgever (en je collega's) immers ook van belang dat je zo snel mogelijk op een goede manier weer aan de slag kunt, met zo weinig mogelijk kans op hernieuwde uitval.
   Ben je lid van een vakbond? Die kan je met raad en daad bijstaan als je proces niet naar wens verloopt. Sommmige bonden hebben een Werk & Gezondheid Arts die je om een second opinion kunt vragen.

8. Bij ernstige vermoeidheid kun je terecht voor een programma met cognitieve gedragstherapie bij het Nederlands Kenniscentrum Chronische Vermoeidheid. Dat kan eventueel ook via internet. Zie **www.nkcv.nl**. Ook het Helen Dowling Instituut heeft een online programma 'Minder moe bij kanker', **www.hdi.nl**

9. Als je behoefte hebt aan individuele ondersteuning (bijvoorbeeld meer informatie over diagnose of behandeling) dan kan je een beroep doen op Care for cancer. Een aantal gesprekken met een ervaren oncologieverpleegkundige wordt door de meeste zorgverzekeringen vergoed: **www.careforcancer.nl**

10. Wil je werken aan je vitaliteit? Aan de verschillende thema's uit dit boek? Hiervoor kun je terecht bij een vitaliteitsprofessional. Die helpt je om (verborgen) stress te ontdekken en daar mee om te gaan. Stress op allerlei gebieden: emoties, voeding, bewegen, het gaat om een integrale aanpak. Verkennen, veranderen en volhouden van veranderingen staan centraal. Zie de website van de beroepsvereniging BOvV voor iemand bij jou in de buurt: **www.bovv.nl**