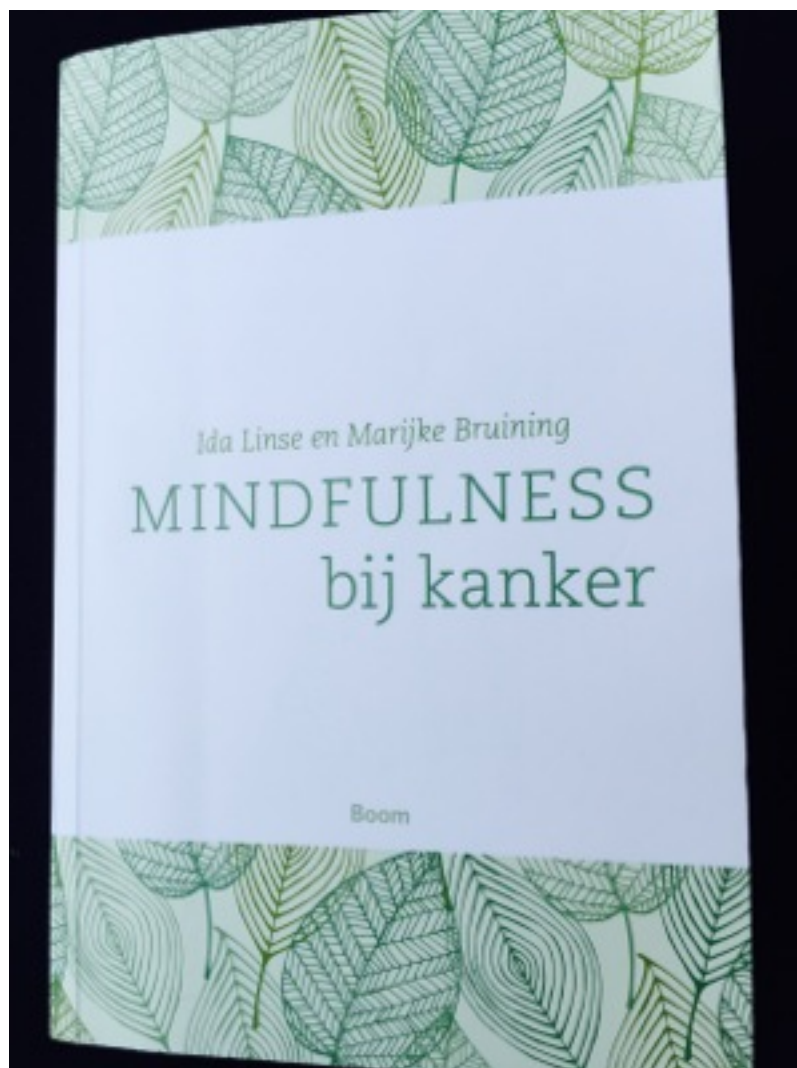


MINDFULNESS bij kanker

Ida Linse en Marijke Bruining

Twee ervaringsdeskundigen en Mindfulness coaches beschrijven het gehele kankerproces in relatie tot wat je met mindfulness kunt bereiken.

Het boek zit vol met tips en mindfulness oefeningen. Het is een boek voor kankerpatiënten, naasten en mensen dar omheen



Woord vooraf

Het Centraal Bureau voor Statistiek meldde onlangs dat kanker in 2013 de meest voorkomende doodsoorzaak was. No meer dan hart- en vaatziekten. In dit boek verwoorden zij het proces van kanker, vanaf de diagnose tot en met de emotionele en fysieke impact van de behandelingen. Ook besteden zij aandacht aan de periode van heroriëntatie na het herstel. Dankzij het beoefenen van mindfulness krijg je het vermogen om met milde aandacht aanwezig te zijn bij datgene wat als moeilijk wordt ervaren. Dit blijkt op allerlei manieren innerlijke ruimte te geven. Diverse mensen hebben dankzij mindfulness een weg gevonden naar meer kwaliteit van leven.

Samenvatting

Inleiding: Mindfulness bij kanker

Iedereen die het plotselinge nieuws hoort dat hij kanker heeft valt in een diep gat, je gaat een wankele toekomst tegemoet, je wordt angstig. Het opent de aanval op onze gevoelens van veiligheid, geborgenheid, voldoening en verbinding met anderen. 35-40% lijdt aan ernstige vormen van angst en depressie. Het brein maakt vervolgens overuren. Een belangrijke vraag die de schrijfsters zich afvroegen tijdens hun eigen kankerproces was: "Wat is nu echt belangrijk in mijn leven". Zij hadden veel baat bij de oefeningen. Zij hielpen hen met hun volle aandacht aanwezig te zijn in de hectische perioden van de ziekte. Het bracht hen beschutting en stabiliteit, zonder dat ze de negatieve zaken vermeden. Ze hebben ervaren dat ze ook iets anders konden ervaren dan hulpeloosheid. Mindfulness biedt je de mogelijkheid je open te stellen voor je ziekte, verlies, verwarring en stress, maar ook voor blijdschap en schoonheid.

Nu hoort mindfulness tot een van de meest onderzochte interventies voor lichamelijk en geestelijk welbevinden. Het kan verlichting geven bij het bestrijden van pijn en stress. Het is tevens ingebed in een wetenschappelijk en theoretisch kader. Uit een wetenschappelijk onderzoek uit 2005 blijkt dat mindfulness de dikte van de hersenschors (cortex) doet toenemen. Er zijn inmiddels veel instrumenten om de impact van mindfulness te meten. Uit een Deens onderzoek (2012) blijkt dat mindfulness de spanning rond kanker enigszins verzacht. De positieve effecten hielde ruim 6 maanden na de begeleiding aan.

Uit diverse onderzoeken is gebleken dat er diverse pluspunten zijn te benoemen, zoals minder angstklachten, vermoeidheid, stress, stemmingswisselingen en slaapproblemen. Werkzame elementen:

- Doorbreken van patronen (herkennen wat je denkt en voelt, bewustwording en keuzes maken)
- Gedachten en emoties toelaten (helderder denken, minder snel oordelen)
- Ontspanning (betere concentratie, cortisol daalt en melatonine neemt toe, veerkracht neemt toe)
- Minder in je hoofd (je maakt contact met je lijf, leert focussen op zaken die belangrijk zijn)
- Immuunsysteem (meditatie brengt +/- verandering in je hartslag, bloeddruk en hersenactiviteit)

I. Een korte introductie

Een menselijke reactie op pijn en stress is om je hier niet op te focussen en niet te lang aan te denken. Mindfulness kan helpen de strijd en angstgevoelens los te laten en je gevoelens om de kanker milder te maken. Het brengt je in contact met je lijf, waardoor je de signalen van je lichaam serieus kan nemen.

Mensen beoefenen mindfulness om te voelen, te ontdekken, aandacht te schenken aan zichzelf, zich te ontspannen, met een open houding naar gebeurtenissen kijken en het geeft je ruimte. Mindfulness helpt je uit het verleden en de toekomst te halen en je te focussen op het heden.

Wanneer je met kanker wordt geconfronteerd, wordt je uit je comfortzone gehaald. Je kunt dan of niets doen, of jezelf openstellen voor de ervaringen die gaan komen. Het kan je helpen krachtiger in het hier en nu te komen.

2. In de war door kanker

Als je kanker krijgt ervaar je diverse emoties, zoals gedachten en stemmingswisselingen. Je krijgt gevoelens van schuld, verdriet, eenzaamheid, en onzekerheid. We worden uit onze balans gehaald doordat we emotioneel, lichamelijk en mentaal teveel op ons dak krijgen. We reageren vaak vanuit een automatisme, de fight, flight en fear reacties.

Je krijgt nagenoeg allemaal te maken met drie gemoedstoestanden:

- prettig (dit willen we graag vasthouden)
- neutraal (dit negeren we vaak)
- onprettig (dit willen we graag vermijden) symptomen zijn verhoogde hartslag en paniekgedachten.

Bij mindfulness proberen we in het heden te blijven zonder daarin iets te wijzigen. Als je de diagnose kanker hebt is dat heel lastig. Je wilt er zo snel mogelijk iets aan doen. Met mindfulness moet niets, je mag zo constructief mogelijk omgaan met het ziekteproces. Onze emoties en gedachten kunnen we echter niet uitsluiten. Wel kunnen we leren hier vanaf een afstand naar te kijken. We richten onze aandacht hierbij op onze ademhaling.

3. Kanker en mindfulness: de twee kunsten

Bij de boodschap kanker komt de een in een shock en voor de ander is het een bevestiging. Alles valt onder je weg. Alles komt in een stroomversnelling, ziekenhuisbezoeken, chemo's, bestralingen en google raadplegen. Het is een enorme opgave, zowel fysiek als mentaal.

Twee bijna automatische reacties zijn dat je gaat aanvaarden en je wordt actiebereid. Dit laatste blijkt uit het feit dat je meestal alles doet binnen jou grenzen en mogelijkheden om je beter te voelen en het liefst beter te worden. Ook kan ziek zijn een verdieping teweegbrengen. Een belangrijke uitspraak van de auteurs is dat **ziek zijn niet per se hetzelfde is als je ziek voelen**. Een ziekte als kanker vraagt iets van jou. je mag bewuster worden van je lichaam, vriendelijker zijn voor jezelf, een open opstelling hebben en je opmerkzaamheid te versterken.

Automatische reacties	Mindfull reacties
lijden	inzicht
oordelen (over jezelf)	niet oordelen
angstige gevoelens	vertrouwen krijgen
stress	kalmte/berusting
onmacht gevoelens	keuzes maken voor jezelf en jouw behandeling
verzet	geduldig
toekomst en verleden	heden = NU
willen vluchten	stilstaan er naar toe willen gaan
ontkennen	onder ogen durven zien
streng zijn voor jezelf/omgeving	vriendelijk en zorgzaam zijn

4. Heb ik invloed op het ziekteproces?

Een van de vragen die vaak opkomen is „Kan ik zelf invloed uitoefenen op mijn ziekteproces”. Hierbij is het van belang energie te steken in die zaken die jou iets positiefs opleveren. Wanneer je niets kunt doen om de situatie te verlichten, probeer dan te accepteren. Ook dat geeft al rust. Je kunt zelf onderzoeken door de regie te nemen en te onderzoeken wat je kunt beïnvloeden, concrete acties kunt benoemen, en zaken laten rusten die je niet kunt beïnvloeden. Wind je niet op over zaken die buiten jouw vermogens vallen. Je kunt wel kijken wat piekeren en weerstand met je doen en wat accepteren doet. Onthoud vooral dat je meestal niet schuldig bent aan jouw ziekte.

5. Ziek zijn en ziek doen

Als we ziek zijn zitten we vooral in de **doen** modus en **moeten** we van onszelf heel veel. In mindfulness kenen we de **doemodus** (ergens komen) en **zijnmodus**. (een stapje terug nemen=rust).

Dit is het verschil tussen actie en stilstaan.

Kanker geeft vaak een signaal af dat je in de doemodus moet komen. Het gevaar hierbij is dat je volledig door kunt schieten in het doen. vb. het vruchteloos blijven zoeken naar oorzaken. Het maakt je gejaagd en erg onzeker. Deze doemodus helpt je zeker niet bij het oplossen van jouw gevoelens over je ziekte. De zijnmodus helpt je brein om anders te functioneren. Je kunt je autonome zenuwstelsel AZS beïnvloeden. Deze zijnmodus geeft je rust in je hoofd en lijf, vertrouwen, stelt je geest open en geeft je meer veerkracht. Je hebt aandacht voor het moment NU. Het mooiste is als je een balans kan vinden tussen de doemodus en de zijnmodus.

6. Verlies en verdriet

Verlies en verdriet ontregelen ons als mens. Het kan veel boosheid opleveren. Het kan je fysiek en mentaal uitputten. Het kan je gedragsmatig laten veranderen. Bij verlies hunkeren we naar erkenning. Met mindfulness kun je bij verlies aanpassen aan de nieuwe situatie.

Als je evenwicht is verstoord wil je vaak nieuwe mogelijkheden ontwikkelen om een nieuwe balans te vinden. We hebben drie manieren om emoties tegemoet te gaan:

- negeren, ontkennen of wegstoppen
- verdrinken, mee laten slapen
- verwelkomen, luisteren en voelen.

Deze laatste manier is een stap in de goede richting. Bij rouw wordt je systeem gereset, het kan voelen als een warme vriend. Breng in dit soort situaties vooral zachtheid. Het zal je vrede brengen in hoe je er nu voor staat. het geeft de ruimte om verdriet en vreugde naast elkaar te laten bestaan.

7. Vermoeidheid

Vermoeidheid is een van de meest voorkomende klacht van mensen met kanker, die jaren kan duren. Volgens een onderzoek van het Nijmeegs kenniscentrum Chronische vermoeidheid krijgt 70-90% hier last van tijdens de behandelingen. Het is een andere vermoeidheid dan normaal. Het komt vaak plotseling op en vaak niet door inspanning. Het is veel heftiger en duurt langer. Je kunt in een neerwaartse spiraal terecht komen. Als je mentaal stil gaat staan bij de vermoeidheid en je komt in de doemodus wordt je vermoedelijk steeds meer vermoeid. Tips:

- herken en erken de vermoeidheid en leer je grenzen te respecteren
- probeer stress zoveel als mogelijk te vermijden
- maak een dagschema om te zien hoe de vermoeidheid opkomt
- blijf vooral bewegen
- ga mediteren
- praat er met (lotgenoten) over en vraag om hulp.
- geniet vooral van het moment in het hier en nu

8. Pijn

Kankerpatiënten krijgen te maken met fysieke pijn en mentale pijn, zoals spanning, angst, piekeren. Deze laatste vormen van pijn kunnen we zelf beïnvloeden. Uit onderzoek is gebleken dat een vriendelijke houding t.a.v. jezelf en t.a.v. de pijn ruimte geeft.

Pijn is van nature een antwoord van ons lichaam (geest) op gebeurtenissen die schadelijk, beschadigend of gevaarlijk zijn. Wanneer ons alarmsysteem overprikkeld is kan het pijn ervaren die eigenlijk niet zo heftig is. Het zenuwstelsel is over ons hele lijf overgevoelig geworden.

Chronische pijn ligt lastiger. Kenmerken van chronische pijn:

- langere tijd pijnklachten
- pijn kan van plaats veranderen
- de mate van pijn kan veranderen
- zelfs lichte prikkels gaan pijn doen
- de pijn kan spontaan ontstaan

Pijn heeft een fysieke component en/of een emotionele/mentale component (secondaire pijn). Deze laatste vorm van pijn kan veroorzaakt worden door woede, verzet of verlangen naar verlossing.

Mensen die angst hebben voor pijn hebben vaker last van secondaire pijn. Als we de primaire pijn kunnen scheiden van de secondaire pijn, kun je de pijnklachten verminderen. Probeer jezelf niet te vereenzelvigen met de pijn. Tips bij pijn:

- houd een pijn dagboek bij
- probeer bij pijn je aandacht te verplaatsen (afleiding)
- zoek een balans in wat je doet
- probeer te bewegen
- probeer zoveel als mogelijk stress te vermijden
- probeer zoveel als mogelijk ontspanning te vinden met bv. meditatie
- probeer zoveel als mogelijk aan positieve dingen te denken

9. Bewegen zonder streven

Fysiek actief zijn kan je bij kanker helpen tegen jouw vermoeidheid en neerslachtigheid. Bewegen activeert ook het brein. Probeer (nog) beter naar je lichaam te luisteren. Met bewegen zet je het zenuwstelsel in een positieve modus. Je stresshormonen produceren minder. Je kunt door middel van mediteren (zitten, staan, liggen, maar ook lopen) jezelf energie te geven. Door het beoefenen van meditatie kunnen we onszelf beter observeren, we herkennen beter de signalen van stress en spanning.

Bij kankerpatiënten noemen we het mistige brein ook wel het chemobrein. Uit onderzoek in het AVL is gebleken dat 30% last heeft van geheugen en concentratieproblemen. Ook veel voorkomende klachten zijn slaperigheid, pijn, vermoeidheid en depressie. De chemo veroorzaakt een fysieke impact, een hormonale verandering, slaapgebrek en emotionele stress. Onze cognitieve functies verminderen.

Tips voor een hapereend geheugen:

- ga niet multitasken
- maak handelingen visueel
- als je iets gaat doen, zorg dat je rust hebt
- werk met een agenda (dagplanning)
- wees je bewust van je handelingen die je doet
- zorg voor beweging.

10. Toestaan wat er is

Het is makkelijk gezegd maar een van de belangrijkste zaken voor kankerpatiënten is proberen dingen los te laten. Dit kun je doen met het beoefenen van mindfulness. Dit zorgt ervoor dat je positieve momenten kunt beleven in moeilijke, pijnlijke periodes. Accepteren, loslaten en toestaan zijn zeker niet hetzelfde. Het is geen knopje dat we even kunnen omzetten. Het is echter eerder een toestaan, een **geduldig zijn met**, dan **werken aan** boosheid en radeloosheid (*Saki Santorelli*).

Bij kanker komt nagenoeg altijd boosheid naar voren. Ook wel frustratie, machteloosheid en teleurstelling. Boosheid kun je opkroppen met als gevolg dat het ook kan exploderen. Boosheid laat ons zien hoe wij ons voelen. Onderdrukken van boosheid heeft geen zin. Het is beter om:

- boosheid te erkennen
- boosheid ervaren en hiermee ademen
- aandachtig actie ondernemen (je doet iet of juist iet).

Komt boosheid op, laat dan alles even los en focus op je lichaam. Gebruik je energie voor jezelf ipv de boosheid. Vasthouden aan negatieve gevoelens vreet energie.

Misverstanden over Mindfulness

Mindfulness:

- doet het denken stoppen (je kunt je denken niet stoppen)
- doet je afsluiten voor je omgeving (tijdens meditaties merk je veel meer op vanuit je omgeving)
- maakt je het zonnetje in huis (je wordt zeker niet ineens heel positief, wel zachter)
- is ingewikkeld (het is heel makkelijk, echter je moet wel de tijd nemen)
- is voor watjes (onzin, het is voor iedereen die rust wil creëren)
- zorgt dat je kunt ontspannen (deels waar, echter ook onprettige gedachten/gevoelens komen boven)

Als er weerstand naar boven komt, probeer dat dan te herkennen, temper je verwachtingen en probeer aandacht en liefde in je lichaam te brengen.

11. Jezelf vriendelijk verwarmen

In moeilijke tijden kun je jezelf steunen met zachte woorden, zoals vriendelijkheid, ontvankelijkheid en zachtheid. Vaak lukt het ons warmte en liefde te geven aan mensen om ons heen, maar aan onszelf geven is vaak moeilijk.

Mildheid is een samenspel van vriendelijkheid en mededogen (*Frits Koster/Heynekamp*)

Vriendelijke zorgzaamheid uit zich in respect, openheid, acceptatie en begrip.

Com-passie. Vaak denken we dat we zelfkritiek nodig hebben om verder te komen. dat is niet juist. Negativiteit zet ons reptielenbrein in werking. Hierdoor kunnen zaken groter worden gemaakt dat ze zijn. Zelfcompassie is niet gelijk aan positief denken over jezelf. Het is koesterend en verwelkomend verhouden tot jezelf. het zorgt ervoor dat je naar je hart toe beweegt.

12. Samen en alleen

Het is van groot belang om elkaar te steunen. Hiervoor dient iedereen een stapje naar elkaar toe te zetten. Zoek de steun en durf om hulp te vragen. Praat over wat je bezig houdt. Tips voor praten:

- zorg voor rust en aandacht, blijf elkaar aankijken
- stel het onderwerp net te lang uit
- vertel de boodschap in kleine stukjes en laat stiltes vallen. Breng positief nieuws snel
- Luister aandachtig en let op je ademhaling en wees flexibel
- laat je gevoel spreken

Relaties hebben het zwaar bij mensen met kanker. De partner ervaart vaak net zoveel stress als de patiënt en soms nog meer. De spanningen kunnen zaken sterk uitvergroten, hetgeen de relatie geen goed doet. Stellingen raken nogal eens in een isolement (onderzoek Volkskrant 2014).

De diagnose kanker zet mensen in de doemodus en ze komen vaak niet meer aan elkaar toe.

Hierdoor kunnen ze uit elkaar groeien. Uit onderzoek is gebleken dat de meerderheid van de relaties in stand blijft, met name bij langdurige relaties.

Eenzaamheid en stress komt erg veel voor. De een verdringt deze gevoelens (wegstoppen), de ander verdrinkt erin (volledig in beslag genomen). Door jezelf open te stellen, je uit te spreken en zonder al teveel emoties toe te laten kan je helpen om een geïsoleerd gevoel te doorbreken.

Het is van belang dat de partners elkaar blijven „zien”. Zorgen dat ze bij elkaar blijven, dat ze in het NU blijven. Als er onaangename zaken voorbij komen, deze zonder oordeel of projectie of beschuldiging ervaren. Het is van belang dat de partners goed naar elkaar **luisteren**. Als de ander aan het woord is luister dan echt en zorg dat je niet bezig bent jouw weerwoord te bedenken. Luister intens! Zorg dat je tijdens het gesprek ook nu weer in het NU bent.

Heb je behoefte aan een luisterend oor, zoek dan een vriend(in) of naaste bij wie je terecht kunt.

13. Wachten

Het leven met kanker doet een enorm beroep op je geduld. Je hebt de regie niet en bent afhankelijk van artsen en ziekenhuizen, zoals het wachten op een belangrijke bloeduitslag of scan. Probeer altijd mindful te wachten en start met het verlagen van de ademhalingsfrequentie. Als we wachten denken we vaak aan het negatieve, we vullen de boodschap die moet komen al in (reptielenbrein). Probeer dan ook te wachten zonder een oordeel te vullen, probeer niet in te vullen.

14. Angst

Kanker is iets dat altijd (doods)angst teweegbrengt. Je bent bv. bang voor de komende behandeling, pijn, uitzaaingen of dat je dood gaat. De reactie op angstgevoelens is vaak overleven (amygdala = vechten, vluchten en bevriezen reacties).

De voornaamste aanstichters van angst (volgens Brantley en Elliot/Smith):

- Biologie, onze aangeboren dingen en ons lichaam
- Vroegere ervaringen
- Langdurige stress (intense aanhoudende angst veroorzaakt stress)

Angst en stress kunnen vaak dezelfde fysieke, mentale en emotionele symptomen hebben. Bij stress weten we vaak hoe het komt, angst komt vaak voor uit een dieper onbestemd gevoel.

15. Angst beter begrijpen

Met mindfulness leer je vaardigheden om je lichaam en geest te kalmeren, waardoor je naar de angst toe kunt bewegen. Kanker jaagt gevoelens van angst extra aan en kan 4 reacties geven: trauma, verdriet, piekeren en vermijden (Trish Bartley). Er ontstaat een vicieuze cirkel met vier mechanismen die de angst in stand houden:

- sterke aandacht voor lichaamssensaties
- onze reactie daarop (negatieve reactie/angst)
- zorgen en angst
- spierspanning en spierpijn.

Geen enkele kankervorm is hetzelfde. Kanker stort je in het onbekende, stelt je bloot aan extreme fysieke omstandigheden, loop je altijd achter de feiten aan. Onzekerheid legt een extra lading op je angst.

16. Als je blijft piekeren

Het kan voor komen dat je blijft piekeren. Als dit je gaat domineren is het tijd om actie te nemen. Het denken gaat over in obsessief denken. Het worden gedachten met een destructief tintje. Ze brengen je in een isolement. Ga je verstand beter gebruiken.

Ieder mens het het vermogen om een rustige plek in zichzelf te vinden, ook als we te maken krijgen met overweldigende gebeurtenissen en leed (Rene Gude). Mensen hebben het vermogen om negatief denken te herkennen en om te zetten in kalmte.

Piekeren is de verkeerde kant op fantaseren (www.inspirerendleven.nl). Tips:

- plan een kwartiertje piektijd per dag
- schrijf piekergedachten van je af
- vraag aan jezelf: wat is behulpzaam?
- zoek afleiding
- zie gepieker als vogels of wolken die voorbijtrekken
- glimlach naar je gepieker
- ervaar de rijkdom van dit moment. Het NU

17. Ook dit gaat voorbij

Het is ondoenlijk om je er steeds van bewust te zijn dat je leven afgelopen kan zijn. Als een kankerpatiënt onheilspellend nieuws krijgt, kun je jezelf niet genezen, maar wel ons **zelfhelend vermogen** aanspreken. Vaker en dieper ontspannen, balans zoeken, energie opdoen, lief zijn voor jezelf en liefde uiten naar je naasten gaat jou helpen. Momenten van stil zijn helpen daarbij. Met meditatie leer je geleidelijk het tedere omarmen.

Top 5 van stervenden:

- had ik maar het leven geleid waarin ik trouw was aan mijzelf en niet wat anderen van mij verwachten
- had ik maar niet zo hard gewerkt
- had ik maar voor mij gevoelens uitgekomen
- had ik het contact met mijn vrienden maar onderhouden
- had ik mijzelf maar meer gegund

18 Tijd van leven

Hoe ga je verder met je leven na je behandelingen? je merkt vaak dat als de behandelingen aanslaan de mensen om je heen het gewone leven weer oppakken. Je kunt dan een gevoel van eenzaamheid ervaren met alle gevolgen, zoals labiel, moe, overbodig. Probeer vooral te gaan genieten van elk moment van de dag/nacht in het NU.

De 5 stadia van rouwproces (El. Kupler-Ross):

- ontkenning, gevoel van verdoving of onwenselijk gevoel
- boosheid/schuld = woelige verwerking, emoties, irritaties en acute boosheid
- vechten/onderhandelen, irrationele pogingen om met *het lot* te onderhandelen, heroveren verlorene
- inzinking/leegte, je hebt genoeg van al het gedoe rondom je kanker
- aanvaarding/integratie, je hebt inzicht in het onvermijdelijke en wilt verder gaan
- groei/bloei, het verlies voel je nog steeds, maar er is ruimte voor plezier en positiviteit

Om kanker te kunnen overleven is je lichaam in staat van paraatheid. Het heeft tijd nodig om over te gaan in een staat van ontspanning. Neem de tijd voor dit proces. Besef dat je in het hier en nu kan leven vanuit realiteit en aanvaarding van wat je overkomt.

Probeer te bouwen aan vertrouwen. Gebruik hiervoor mindfulness.