
lees meer... mindfulness en kanker/Toon Hermanshuis

Jaarlijks wordt in Nederland bij 90.000 mensen de diagnose kanker gesteld. Deze diagnose brengt vaak allerlei grote veranderingen met zich mee.

Wanneer je kanker hebt kun je naast lichamelijke klachten ook last hebben van bijkomende psychologische klachten zoals stress, angsten, somberheid/depressiviteit, verminderde slaapkwaliteit en vermoeidheid.

Deze klachten kunnen worden veroorzaakt door de symptomen van kanker maar ook door de gedachten en overtuigingen over kanker, bijvoorbeeld kanker als existentiële bedreiging. Deze psychologische klachten kunnen voor een vermindering van de kwaliteit van leven zorgen.

Het blijkt dat deze klachten ook na afloop van de behandeling nog kunnen aanhouden.

Mindfulness is een beproefde methode die mensen houvast kan bieden in tijden van grote stress. Kanker is een van de moeilijkste gebeurtenissen die je pad kunnen kruisen. Het zet je hele leven op zijn kop. Je komt in een (ziekenhuis)wereld terecht die je vaak niet goed begrijpt en je weet niet goed wat je moet hopen, vrezen of verwachten. Ook confronteert kanker je met lichamelijke klachten, veel onzekerheid en met je sterfelijkheid.

Kanker raakt je in de kern van je bestaan en gaat daarom vaak gepaard met een fundamenteel gevoel van onzekerheid. Je ervaart een stortvloed van gedachten en emoties.

De diagnose kanker is vaak erg moeilijk te accepteren. Je omgeving raadt je aan het te accepteren en zelf voel je ook wel dat dat beter zou zijn maar vaak is er iets wat je tegen houdt.

Mindfulness leert je door middel van oefeningen om open en zonder oordelen alle -de leuke en minder leuke- aspecten van je leven te ervaren. Hierdoor ontstaat er ruimte voor momenten van acceptatie.

Acceptatie is iets anders dan overgave of passiviteit. Het accepteren van iets in dit moment betekent niet dat je niets mag veranderen. Integendeel er ontstaat juist ruimte voor verandering en een heldere blik, maar je gaat ook inzien dat als je iets op dit moment niet kunt veranderen je het beter maar kunt accepteren zoals het is.

Het vinden van een nieuwe balans is niet gemakkelijk. Voortdurend wordt je teruggedleid naar je zorgen over de toekomst, je boosheid, je weerstand en verzet. Het loskomen van deze automatische reacties gaat dan ook niet vanzelf. Mindfulness geeft je echter handvatten om op een andere manier in het leven te staan en je op een andere manier te verhouden tot je eigen gedachten en emoties.

Het oefenen om mindfulness te ontwikkelen kan soms moeilijk op te brengen zijn zeker als je toch al over minder energie beschikt. Maar juist als je ruimte beperkt is, is het des te belangrijker om bewust met je energie om te gaan.

Mindfulness kan je helpen om ruimte te vinden in een wereld die overspoeld is door de kanker. Deze ruimte biedt je de mogelijkheid om het gewone leven toe te laten en contact te maken met het hier en nu. Zo krijg je weer vastere grond onder je voeten en kun je ook de mooie dingen van het leven weer toelaten en ervaren.

“Het zijn de kleine dingen die het doen” krijgt dan opnieuw betekenis.

Het effect van de training bij mensen met kanker is onder andere onderzocht door de Universiteit van Calgary in Canada*. Het volgen van een mindfulness training bleek te leiden tot minder stress, minder depressieve klachten en minder slaapstoornissen.

*“Impact of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on Sleep, Mood, Stress and Fatigue Symptoms in Cancer Outpatients” door Linda E. Carlson and Sheila N. Garland.

(Linda E. Carlson, Department of Oncology, Department of Psychology, University of Calgary. Canada)