

Omgaan met kanker

DOORN | 22-09-2018 | Landelijke contactdag SPKS

"Kanker is meer dan een medisch probleem", stelt Joyce Vermeer, systeemtherapeut bij het Helen Dowling Instituut. Tijdens de landelijke contactdag bij SPKS legde zij uit dat kanker niet voor watjes is en gaf zij tips over het omgaan met kanker.

Door Jolanda Thelosen.

Joyce Vermeer bekijkt de problemen die mensen met kanker ervaren vanuit de wisselwerking tussen mensen. Zij stelt: "Kanker is meer dan een medisch probleem."

Veel mensen ervaren psychische problemen, lichamelijke klachten of relationele problemen. Vaak zijn er ook problemen rond de verleende medische zorg en financiële en/of praktische problemen. De meeste mensen zijn zelf in staat de ziekte te verwerken. Maar bij een op de vijf mensen lukt dat niet goed. Zij hebben behoefte aan professionele begeleiding.



De (psychische) problemen die mensen ervaren zijn heel verschillend. Ze ervaren een verlies in hun fysiek welbevinden, lichamelijke integriteit en/of emotioneel welbevinden. Dat kan zich uiten in angst, onzekerheid en stress of vermoeidheid en weinig energie hebben. Mensen kunnen veranderingen ervaren in hun privérelaties. Zoals intimiteit en seksualiteit, maar ook ontregeling in de partnerrelatie en gezinsrelatie. Soms worden, hoe goedbedoeld ook, dingen uit handen genomen, waardoor het gevoel van verlies van autonomie ontstaat. Daarom is het zo belangrijk dat ook aan de partner wordt gevraagd hoe het met hem of haar gaat en hoe mensen samen met kanker omgaan.

Niet iedereen kan omgaan met kanker of als de ander ziek is. Ook bij sociale contacten verloopt het soms moeizamer. Sommigen zijn vrienden kwijtgeraakt omdat zij minder contact hadden, bijvoorbeeld vanwege de vermoeidheid. Aanwezigen geven elkaar tips in wat zij zelf hebben gedaan en wat goed werkte. Bijvoorbeeld door vanaf het begin af aan over kanker te praten. Door zelf naar mensen toe te gaan en contact te houden. En vooral door hobby's met anderen in contact komen.

"Acceptatie is maar een woord," zegt Joyce Vermeer, "maar het begint met het herkennen en erkennen dat je het ergens moeilijk mee hebt." Zij leert mensen om langzaam toe te laten weer te voelen en iets te doen. Door zich af te vragen: wat kan je psychische welbevinden beïnvloeden? En hoe kun je ermee omgaan?

Het maakt verschil met welke bril je kijkt. Ze zegt: "Als je je blik richt op datgene wat je wilt, dan voel je je daar vaak al beter bij. Ook aandacht helpt; hulp en steun uit je omgeving. Het is belangrijk te weten wat je helpt om je beter te voelen. Je kunt jezelf helpen door andere, positieve gedachten voor jezelf te bedenken."

Doe iets waar je goed in bent.
Doe iets waar je voldoening van hebt.
En doe het met je volle aandacht.

Foto gemaakt door Wolfgang van der Hoek/Bert Abbas.