

OMGAAN MET ANGST VOOR HERVAL

Yaël Falise & Hannah De Messemaeker

**Klinisch psychologen
Hematologie UZ Leuven**

yael.falise@uzleuven.be

hannah.demessemaeker@uzleuven.be



INLEIDING

WHAT'S IN A NAME?

“Angst voor herval”

of “Angst voor de terugkeer van kanker”

= angst voor of piekeren over de mogelijkheid dat de kanker zou terugkomen of erger zou worden

POSITIEF:

noodzakelijk om alert te blijven en gezond gedrag voorop te stellen



NEGATIEF:

wanneer het allesoverheersend wordt

*“Leren leven met kanker is ook
leren leven met onzekerheid.”*

HOE VAAK?

Table 1. Survivorship Experiences of Patients with Hodgkin Lymphoma

Category	18–39 yrs (n=248)	40+ yrs (n=199)	X ² (p-value)
Psychosocial issues experienced in last 12 months	62.9%	39.3%	20.30 (0.001)
Depression	29.8%	14.6%	19.58 (0.002)
Anxiety	34.3%	16.1%	21.44 (<0.001)
Fear of relapse	31.5%	18.1%	12.00 (0.003)
Impact of HL and side effects on daily life			
Everyday life	48.8%	31.7%	11.07 (0.001)
Employment	30.6%	23.6%	4.7 (0.032)
Relationships	13.7%	12.6%	1.35 (0.85)
Felt supported in survivorship (vs. active care)	27.4%	24.6%	3.27 (0.515)

Impact of Ageing on the Survivorship Experiences of Patients with Hodgkin Lymphoma

Authors: O. Bamigbola¹, C. Bates¹, and L. Warwick²

HOE VAAK?

- +/-19% na afronding behandeling
- Meer angst in bepaalde situaties:
 - Bij lichamelijke klachten
 - Randon controlemomenten in het ziekenhuis
 - Confrontatie met kanker in omgeving
 - Bij zelfonderzoek

RISICOFACTOREN

- Jongere leeftijd
- Kortere tijd sinds behandeling
- Hogere baseline angst
- Mogelijks: intensievere behandeling, ernstigere ziekte, de perceptie van verhoogd risico (al is specifiek bij HL minder goed onderzocht)
- Onvoldoende ondersteuning of opvolging

SPECIFIEK BIJ HL

- HL is in vaak goed behandelbaar met hoge genezingskansen - de kans op langdurige remissie is groot = belangrijk besef tijdens angstige momenten
- Tegelijkertijd kunnen late effecten van behandeling wel bijdragen aan onzekerheid en angst. HL-survivors geven aan dat zij zich weinig ondersteund voelden in het 'leven na behandeling'
- De periode direct na de behandeling (de eerste jaren) is vaak kwetsbaar qua angst: scans, controles, "terug in het gewone leven gaan" - dit zijn momenten van verhoogde alertheid
- Het mechanisme van angst voor herval: niet alleen de kans op herval zelf, maar ook het anticiperen op symptomen, lichamelijke sensaties, en herinneringen aan behandeling kunnen triggers zijn
- Belangrijk: Het is normaal dat je stukken van het leven "aan" blijft"- niet dat je onbelemmerd doorleeft alsof er nooit iets is gebeurd - maar dat deze angst/bezorgdheid hanteerbaar wordt

WAT IS ANGST?

ANGST = een emotie = een lichamelijke en psychologische respons

Trigger:

- situatie die als bedreigend wordt ervaren
- situatie waar je (gevoel hebt) geen controle te hebben

Diagnose kanker = een situatie die als levensbedreigend wordt ervaren, een reële dreiging

- angst is een normale reactie in de context van een reële dreiging
- komt praktisch bij iedereen voor

WAT MAAKT ONS ANGSTIGER

Angst wordt versterkt vooral wanneer een situatie:

- Onduidelijk is
- Onvoorspelbaar is
- Wanneer men er weinig controle over heeft

Kanker krijgen maar ook mogelijkheid tot herval = angst wordt versterkt!

ANGST VOOR HERVAL

Verschil tussen 'acute fase achter de rug', maar 'emotioneel' nog niet

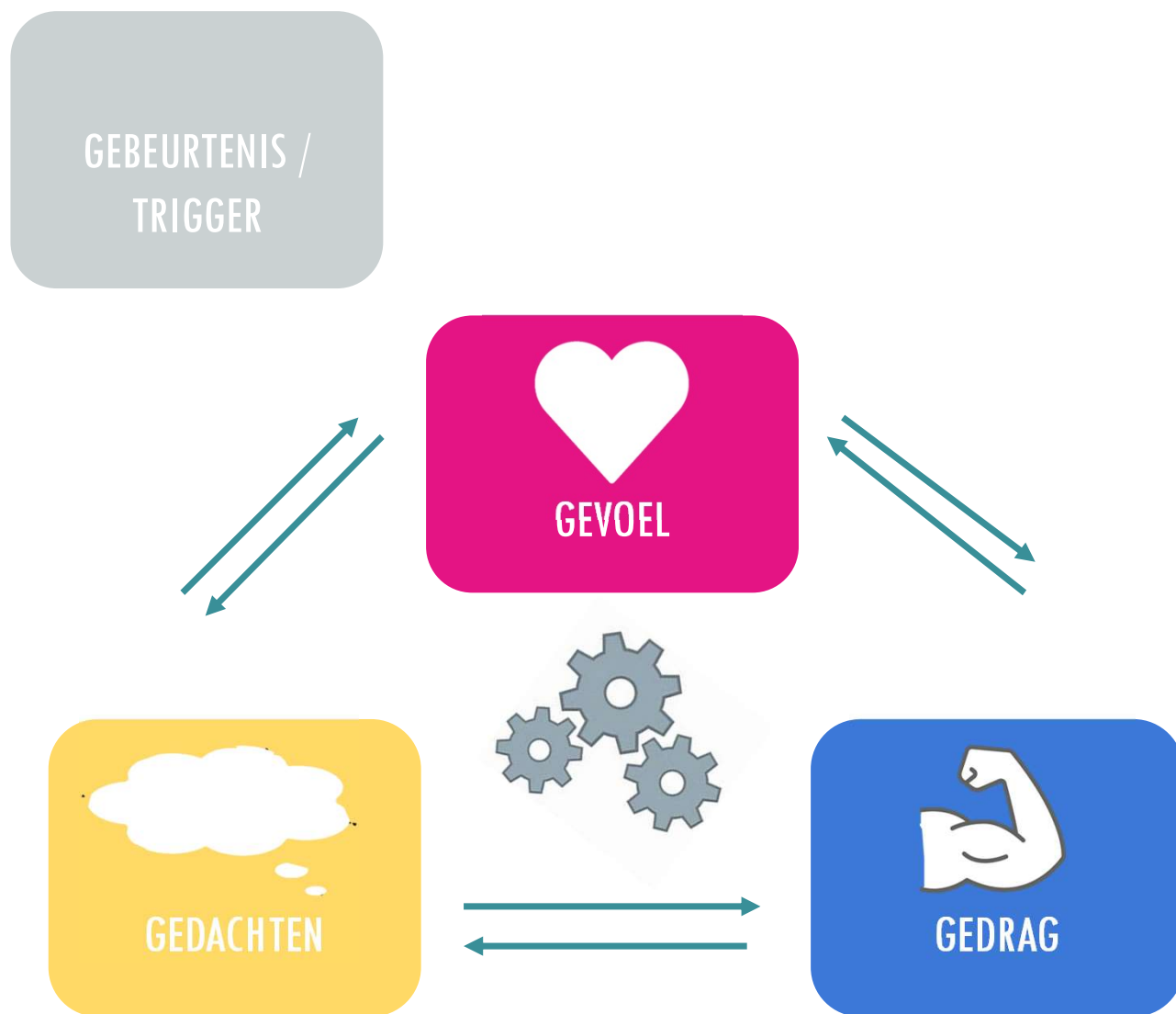
- Emotioneel evenwicht terugvinden vraagt tijd
- Vertrouwen in eigen lichaam kwijt > terug opbouwen (cfr inbraak)
- Verhoogde waakzaamheid is er nog steeds

Omgeving wil de draad terug opnemen

- sussende of toedekkende reacties
- reacties van onbegrip: "het is toch voorbij", "herpak je"

HOE WERKT ANGST?

Angst uit zich in:



1. HERKENNEN VAN ANGSTIGE REACTIES



Ziekte-expert vs angst-expert



Lichamelijke ervaring van
angstklachten herkennen

+

de biologie van angst begrijpen

= meer grip op je angst

WAT IS ANGST?

= een emotie

- situatie die als bedreigend wordt ervaren
- situatie waar je (het gevoel hebt) geen controle te hebben

Diagnose kanker → situatie die als levensbedreigend wordt ervaren

- Angst = een normale reactie
- Komt praktisch bij iedereen voor

WAT IS DE FUNCTIE VAN ANGST?

In gang zetten van de **vecht-of-vlucht**-reactie

- Oud (primitief) **overlevingsmechanisme**
- Alarmeert ons voor **gevaar**
- Maakt lichaam en geest **alert**
 - ← Fysiologie in de hoogste versnelling
 - ← Houdt ons alert tot gevaar wijkt

= nuttige 'voorbereidende' reactie

VECHTEN OF VLUCHTEN

In gang zetten van 'vecht-of-vlucht'-reactie

- ▶ Oud (primitief) **overlevingsmechanisme**
- ▶ Alarmeert ons voor **gevaar**
- ▶ Maakt lichaam en geest **alert**
 - ▶ Fysiologie in de hoogste versnelling
 - ▶ Houdt ons alert tot gevaar wijkt

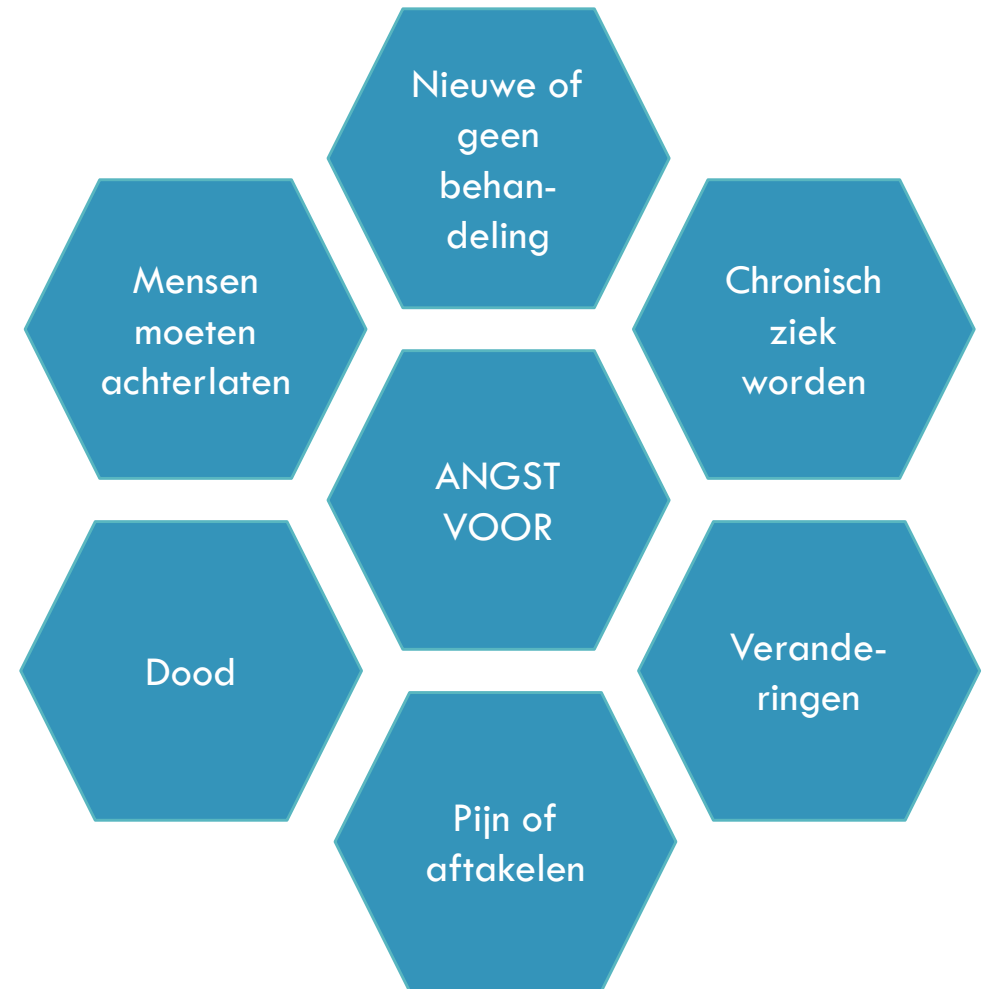
= nuttige 'voorbereidende' reactie



2. ONDERZOEKEN VAN MIJN ANGST

Angst voor herval is voor iedereen anders:

"Waar ben ik juist bang voor?"



WAT VOOR PERSOON BEN IK?

Gevoel:

- lichamelijke reacties, bv spierspanning, misselijkheid, vermoeidheid, pijn, hartkloppingen
- emotionele reacties bv angst, stress, frustratie



Gedachte:

- negatieve vs positieve aandachtsbias
- piekeren vs niet teveel bij stilstaan
- doemdenken vs relativeren



Gedrag:

- vermijdingsgedrag
- veiligheidsgedrag
- niet uit de weg gaan en actief aanpakken

VERMIJDING EN VEILIGHEIDSGEDRAG

Vermijdingsgedrag:

- Iets NIET doen uit angst
- Vb: uitstellen van een onderzoek, uitvluchten zoeken om ergens niet naartoe te gaan

Veiligheidsgedrag:

- Iets EXTRA doen uit angst: hulpmiddeltjes
- Vb: voortdurend checken of alles goed is, continu geruststelling vragen aan de arts, kalmerende medicatie nemen, veel alcohol drinken

- Op **korte termijn**: angstreducerend
- Risico op nadelige gevolgen op **lange termijn**:
 - Verergert angst
 - Ondermijnt het gevoel van zelf controle te hebben
 - Zelfvertrouwen blijft laag
 - Geen confrontatie met de realiteit
 - Geen corrigerende ervaringen

3. PROBEER EEN EVENWICHT TE VINDEN

Aandacht voor
de ziekte en
alles hierrond

Aandacht voor
het **leven** naast
de ziekte:

afleiding van de
ziekte

EVENWICHT: AANDACHT VERSUS AFLEIDING

Laat angst je leven niet bepalen...

- NIET realistisch alle angst uit je leven te bannen
- WEL gepaste plaats geven in je leven:
 - Hoeveel tijd en ruimte wil ik mijn angsten geven?
 - Welke rol wil ik mijn angsten geven in mijn leven?

AANDACHT: STILSTAAN BIJ DE ZIEKTE, BIJ JE ANGST

- Emoties wegduwen vraagt veel energie
- Weglopen van angst (vermijding) kan tijdelijk helpend zijn, maar maakt de angst op lange termijn groter
- Voorbeelden:
 - Uiting geven aan je emoties wanneer je deze voelt opkomen
 - Je gedachten opschrijven
 - Informatie vragen op jouw tempo (≠ jezelf verliezen in het opzoeken van info)
 - Een boek lezen over borstkanker
 - Contact zoeken met lotgenoten
 - Een fotoalbum maken van je ziekteperiode of een levenslijn maken

AFLEIDING: HET LEVEN NAAST DE ZIEKTE

- Beweging, sport
 - Hobby's
 - Sociale contacten
 - Ontspanning: film/series, lezen, muziek luisteren/spelen, sociale media, puzzelen, kleuren, diamond painting, kruiswoordraadselen, naaien/breien ...
 - Relaxatie, yoga, mindfulness
-
- Doe dingen die je leuk vindt, die je energie geven
 - Zoek mensen op waar je je goed bij voelt
 - Probeer eens iets nieuws!

AFLEIDING: HET LEVEN NAAST DE ZIEKTE

- Leef in het hier-en-nu
- Loop niet te ver vooruit op de toekomst.
Overdenk geen problemen die zich misschien nooit zullen voordoen.
- Gedachten zijn maar gedachten, ze komen en gaan, cfr. wolken die voorbijdrijven
- Gebruik je zintuigen om je aandacht te verplaatsen van je piekergedachten naar de wereld rondom je: wat zie je, wat ruik je, wat hoor je, ...?
- Las een piekermoment in: 15-tal minuten



4. PRATEN EN LUISTEREN



- Je hoeft niet alles alleen te doen.

Laat je ondersteunen door familie, vrienden, hulpverleners.

- Erover praten met mensen die je vertrouwt kan helpen:

= constructief denken ipv piekeren

5. ACCEPTEREN (IS MOEILIJK)

*“Leren leven met kanker is ook
leren leven met onzekerheid.”*

- Vechten tegen een onveranderbare situatie en tegen je emoties kost heel veel energie!
- “Het is nu zo, ik weet niet wat de toekomst brengt.”
- “Hoe kan ik ondanks deze onzekerheid toch de dingen blijven doen die ik graag doe, die mij zin geven in het leven?”

| VERDER AAN DE
SLAG MET JE ANGST

LUISTERTIP

<https://www.uzleuven.be/nl/leuven-kankerinstituut-lki/leven-met-kanker-belangrijke-themas-voor-mensen-met-na-kanker/angst-voor-herval>



Deze video heeft ondertitels en kan u dus ook zonder geluid bekijken.

BOEKENTIP



THERAPIETIP



Volzet

Omgaan met angst voor herval: nieuwe interactieve reeks

-  Datum
06/11/2025
-  Uur
Van 13.00 tot 15.30
-  Locatie
Inloophuis / Gezondheidspunt 
-  Samen met
Leuven Kankerinstituut / UZ Leuven

Meer info 

<https://inloophuisleuven.be/activiteiten/>
(nieuwe reeks wordt gepland in het voorjaar)



**DANK VOOR
JULLIE AANDACHT**