

Verslag themabijeenkomst Angst bij Kanker – Arrien van Prooijen 17-06-2015

Informatie over angst en tips voor het omgaan ermee, zie [website van Arrien](#) of website [Care for Cancer](#)

Oorzaken van angst

- Fysieke kwetsbaarheid, bijvoorbeeld kanker
- Aangeleerde angst, door voorbeeldgedrag angstige ouders
- Trauma
- Cultuur

Existentiële angsten

- Verlies en dood
- Betekenisloos sterven
- Uitsluiting van de groep
- Zinloosheid van het bestaan

Functie van angst

Is aanpassen aan veranderende situatie (gevaar) en voorbereiden op vechten of vluchten.

Uitingen van angst zijn:

- Fysiologisch; lichamelijke reacties
- Cognitief; gedachten, piekeren en emoties gericht op de toekomst; De mens lijdt het meest door het lijden dat hij vreest. Met denken, piekeren probeer je controle te krijgen. De gedachten leiden tot blikvernauwing.
- Gedrag; bijvoorbeeld vermijden van situaties die angst oproepen of versterken

Angst is niet altijd zichtbaar of herkenbaar, ook niet voor de persoon zelf. Zijn of haar angst kan vermomd zijn door vechten, vluchten of verstoppen. Denk dan bijvoorbeeld aan hard werken, de strijd aangaan met de ziekte, afleiding zoeken in allerlei activiteiten, onrealistisch optimisme. Ook kan iemand verdrinken in de angst, erdoor overspoeld raken.

Vaak komen ook oude angsten weer tevoorschijn bij de confrontatie met de angsten rondom kanker.

Omgaan met angst

Hierin kun je verschillende fasen onderscheiden:

1. Bewustwording, dat onder de vermomming angst ligt
2. Confrontatie: wat is je grootste angst? Teken het beeld en vertel over je ervaring.
3. Acceptatie
4. Onderzoeken van hulpmiddelen die helpen angstcirkel te doorbreken

Angst kun je niet van je afzetten, die is er gewoon. Er zijn wel hulpmiddelen om de cirkel van angst waar je in vast zit te doorbreken. Voor de een helpt mindfulness om de angst op afstand te zetten, voor de ander werkt een rondje fietsen of werken in de tuin.

De rol van de gastvrouw/heer Marikenhuis

Het belangrijkste is er gewoon zijn en het verhaal ontvangen. Het gaat om openheid en erkennen van wat de ander vertelt, van zijn/haar angst. Arrien noemt dat de lemniscaat van het gesprek. Stel open vragen zoals

- *Wat is jouw beeld van angst, hoe ziet dat eruit, welke vorm, kleur?*
- *Wat doe je om je angst te vermijden, of om te controleren?*
- *Wat zou je kunnen doen om de angstcirkel te doorbreken (kijken wat er is i.p.v. kijken wat je mist).*

