



Muider slot. FOTO STUDIO KASTERMANS/ALEXANDER MARKS

## Unicef zet het Muider slot en Soestdijk in blauw licht

**Baarn, Muiden** ■ Paleis Soestdijk in Baarn, het Muider slot in Muiden en de Grote Kerk van Naarden hebben deze dagen iets gemeen: ze baden in blauw licht. De markante gebouwen doen mee aan de internationale actie van Unicef: aandacht voor de rechten van kinderen.

Zondag 20 november staat te boek als Internationale Dag voor de Rechten van het Kind. Unicef stelt dat lang niet in alle landen ter wereld de rechten van het kind worden gerespecteerd. Dit geldt ook voor landen die het internationale kinderrechtenverdrag hebben getekend. In dit verdrag (opgesteld

Marjolein Vos



Soestdijk in Baarn. FOTO CASPAR HUURDEMAN

INTERVIEW GZ-psycholoog Coen Völker deed onderzoek naar 'angst na kanker'

# 'Het gaat nu toch goed, waarom ben je niet blij?'

Kanker. Die diagnose krijgen jaarlijks meer dan 100.000 mensen. De impact is enorm, een zware klap die vaak nog lang nadreunt, zelfs na genezing. GZ-psycholoog Coen Völker vertelt binnenkort bij Viore in Hilversum over het fenomeen 'angst na kanker'.



Marjolein Vos  
m.vos@mediahuis.nl

**Hilversum** ■ Lang niet iedereen pakt het leven na kanker even makkelijk weer op. Veel ex-kankerpatiënten én hun naasten worstelen met 'wat-als...'-gedachten, liggen nachten wakker, piekeren zich door de dag heen, zijn zo uit balans door de diagnose en de behandeling, dat ze te kampen krijgen met forse angstklachten.

Als gevolg daarvan komen relaties - binnen en buiten het gezin - onder druk te staan en kan re-integreren op het werk een zeer moeizaam proces worden. GZ-psycholoog Coen Völker deed onderzoek naar het fenomeen 'angst na kanker'. Hij schreef er twee boeken over: Angst na Kanker en het vervolg daarop Fear of Cancer.

**Waarom hebt u zich in dit onderwerp verdiept?**

„Ik werk zo'n twintig jaar in de oncologie en ik merk dat angst voor de terugkeer van kanker heel veel voorkomt. Opvallend genoeg treft het ook juist mensen die een goede prognose hebben. In die groep rapporteert zo'n 85 procent van de patiënten angstklachten. Het speelt vooral op in de tijd rond controles, maar ook daarbuiten. Tot vijftien à twintig jaar geleden werd hier maar heel weinig onderzoek naar gedaan. Iedereen snapt dat angst na kanker voorkomt, maar niemand wist goed wat je daar nu aan kunt doen.”

**Hoe kan het dat juist mensen met een goede prognose zoveel angsten hebben?**

„Zij kampen met een heel dubbele emotie. Aan de ene kant is er dus de opluchting dat het goed is afgelopen, de blijdschap. Aan de andere kant is er die angst dat de ziekte terugkomt. Voor dat laatste schamen mensen zich soms. Zeker als ze worden geconfronteerd met vragen als: het gaat nu toch goed, waarom ben je niet blij? Die angst uit zich bij de een in meer piekeren en zich zorgen maken, moeilijk los kunnen laten, malende gedachten, slecht slapen. Bij de ander zie je meer onrust, overprikelbaarheid, angst.”

**Maakt het uit of mensen jong of oud zijn?**

„Zeker! We zien dat jonge, alleenstaande patiënten en met name vrouwen meer last hebben van forse angstklachten. Gemiddeld kampt een op de drie patiënten daarmee. Bij jonge vrouwen is dat twee op de drie. De oorzaak is gissen, daar loopt een onderzoek naar. Mogelijk komt het doordat ze in een andere levensfase zitten, nog geen kinderen hebben en hun potentie niet hebben kunnen waarmaken in het werk. Misschien hebben ze meer te verliezen dan

„  
Het gaat over je leven, over de toekomst, over de vraag hoe lang dat leven nog duurt

„  
Het is echt belangrijk met wie en hoe je over je angsten praat



Coen Völker, GZ-psycholoog verdiepte zich in het fenomeen 'angst na kanker'.

FOTO PAUL BREUKER

lastig maken, ook al is de kans dat de ziekte terugkomt heel klein, zeg tien procent. Ik vergelijk het wel eens met een vliegreis. Stel, je weet dat tien procent van de vliegtuigen neerstort. Ik denk niet dat je dan nog zou instappen, ook al weet je zeker dat negentig procent van de vliegtuigen wel veilig aankomt. Dat laatste is niet geruststellend, omdat de impact zo immens is als het wel misgaat.”

**Hebben kanker en de nasleep ervan een grotere impact dan andere ziekten?**

„Er overlijden ongeveer evenveel mensen aan kanker als aan hart- en vaatziekten. Toch hebben hart- en vaatziekten niet dezelfde associatie als kanker. Als je op een feestje zegt dat je een hartaanval hebt gehad, is daar alle aandacht voor. Maar als je op een feestje zegt dat je kanker hebt, of hebt gehad, dan heeft dat een heel andere lading. Kanker is oncontroleerbaar, er groeit iets in je eigen lichaam dat er niet hoort, iets dat zomaar de kop op kan steken. Vroeger werd het woord kanker niet eens uitge-

sproken, en nog steeds hebben velen daar moeite mee. Dat geldt niet op diezelfde manier voor hart- en vaatziekten.”

**Kan de diagnose kanker traumatisch zijn voor patiënten?**

„Kanker kan je leven compleet overhoop gooien, maar het is niet per se voor iedereen traumatisch. Mensen die zich zeer onveilig hebben gevoeld, flashbacks hebben naar de tijd in het ziekenhuis kunnen een posttraumatische stress stoornis ontwikkelen. Zij hebben traumabehandeling nodig. Er zijn ook patiënten voor wie de diagnose en behandeling geen trauma is, al ervaren zij deze periode wel als zeer indringend. Logisch. Het gaat over je leven, over de toekomst, over de vraag hoe lang dat leven nog duurt. Velen voelen zich in die periode en lang daarna machteloos. Ze willen er vaak niet over praten, willen hun omgeving niet belasten en daardoor kan de angst onzichtbaar blijven. In onze behandeling proberen we die angst juist wel zichtbaar te maken zodat je leert hoe je er mee om kunt gaan.”

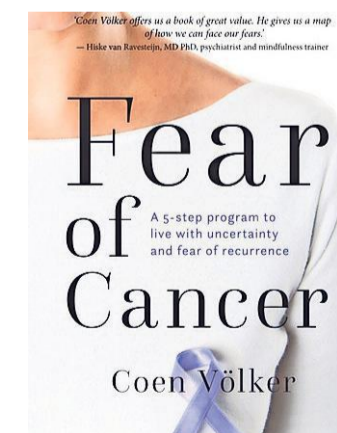
## Presentatie Angst na Kanker door Coen Völker

Coen Völker is GZ-psycholoog en werkt onder meer bij het Helen Dowling Instituut (HDI), met vestigingen in Bilthoven en Utrecht. HDI helpt mensen met kanker, en hun naasten, bij het emotioneel verwerken van de ziekte door middel van psychologische zorg. Ook verricht het instituut onderzoek en traint het professionals binnen de oncologie. Völker schreef twee boeken over het onderwerp 'Angst na Kanker'.

Op donderdag 24 november verzorgt hij bij Viore (centrum in

Hilversum voor iedereen die leeft met kanker) een presentatie over dit onderwerp. Na afloop is er gelegenheid om vragen te stellen. De informatiebijeenkomst begint om 16:00 uur, en is rond 17:30 uur afgelopen. Het is ook mogelijk de bijeenkomst online te volgen. Deelname aan de informatiebijeenkomst is gratis. Aanmelden via [aanmelden@viore.org](mailto:aanmelden@viore.org). Of bellen: 035-6834620.

Marjolein Vos



'Fear of Cancer', het vervolg op het boek Angst na Kanker. EIGEN FOTO

advertentie

**BEZORG DE KRANT.NL**

**Bezorg jezelf een volle BANKREKENING**

Start direct als krantenbezorger in Bussum of Emmen en ontvang **€1000,- startbonus!**

Meld je aan op [bezorgdekrant.nl](http://bezorgdekrant.nl)

\*informeer naar de voorwaarden