



Nathalie
Cardinaels











Mindfulness bij borstkanker

Gids tijdens en na je behandeling

acco

Inhoud

Dankwoord	9
Voorwoord	11
Deel I Borstkanker en impact	13
1. Diagnose: donderslag bij heldere hemel	15
Borstkanker	15
 Feiten	15
 Risicofactoren	16
 Erfelijkheid	20
Diagnose en onderzoeken	23
De vanzelfsprekendheid van een goede gezondheid	23
 Ik wil dat woord niet horen	23
 Het verdict	24
 Welke behandelingen?	25
 Hoe vertel ik het?	26
 Positieve attitude	32
 Worstcasescenario's	32
 Tips voor de omgeving	33
2. Operatie	39
Mentale voorbereiding	39
Kiezen?	39
Na de operatie	40

 Bezoek van de borst- of mammacareverpleegkundige	41
 Kennismaking met de psycholoog	41
 Prothese	41
 Litteken	42
 Risico op lymfoedeem	43
 Naar huis	46
 Behandeladvies	46
3. Chemotherapie	47
Vorbereiding	47
 Pruik	48
 Afspraken met je kapper	48
 Schoonheidsverzorging	48
Poortkatheter	51
Chemococktail	51
(Neo-)adjuvante chemotherapie	52
Verloop chemoweken	53
Mogelijke bijwerkingen	54
4. Radiotherapie	61
Simulatie	61
Bestralingen	62
Mogelijke bijwerkingen	62
5. Hormoontherapie	65
Dagelijkse kost	65
Mogelijke bijwerkingen	66
Levenskwaliteit	68
6. Immunotherapie	71
Verloop	71
Mogelijke bijwerkingen	72

7. Na de behandeling	73
Hoe moet ik nu verder?	73
 Fysieke gevolgen	74
 Psychologische gevolgen	81
 Sociale gevolgen	84
 Maatschappelijke gevolgen	88
 Tips voor de omgeving (na de behandelingen)	89
Angst voor herval	92
Oncorevalidatie	93
Lotgenotencontact	94
Alternatieve behandelingen	95
Werkherhvatting	96
Mindfulness	97
Deel II Mindfulness bij borstkanker	99
1. Waarom mindfulness?	101
Wat is mindfulness?	103
 Onze hectische maatschappij	103
 Wat is mindfulness wel?	105
 Wat is mindfulness niet?	106
Waar komt het vandaan?	107
Enkele basisprincipes	108
Aanleunend tegen Acceptance and Commitment Therapy (ACT)	111
2. Bewustzijnsoefeningen	113
Waarom bewuste aandacht zo moeilijk is	113
Je zintuigen inschakelen	114
 Bewust eten (mindful eating)	114
 Bewust drinken	117
 Oog voor het alledaagse	117

3. Meditaties	119
Ademfocus: aandacht hier en nu	119
Bodyscan: jij en je lichaam	124
Ademruimte: bewust omgaan met stress	128
Yogameditatie: bewust bewegen	130
Meditatie gedachten en gevoelens: wat ik ook denk of voel, ik kan ermee om	138
Meditatie liefdevolle vriendelijkheid: durf vriendelijk en mild te zijn voor jezelf	142
Bergmeditatie: vind de kracht in jezelf	148
Meermeditatie: vind de stilte in jezelf	151
Wandelmeditatie: laat je bij elke stap dragen door de aarde	155
Fietsmeditatie: in rust je voortbewegen	161
4. Mindfulness in het dagelijkse leven	165
Referenties	167



Deel I

**Borstkanker en
impact**

- ▶ Ik had al zo veel verhalen gehoord over mensen in mijn omgeving met kanker. Toch had ik nooit verwacht om de ziekte zelf te krijgen. Gelukkig is mijn omgeving begrijpend. Zelfs de werkgever toont begrip. Dat maakt het al gemakkelijker om deze periode door te komen.

Nancy, 39 jaar

1. Diagnose: donderslag bij heldere hemel

► En dan sprak mijn huisarts de legendarische woorden uit die mijn hele wereld op zijn kop zetten: “Carine, je hebt borstkanker.” Ik kon alleen nog dat ene woord horen. Het was alsof ik me in een roes bevond. Mijn man heeft me achteraf uitgelegd wat de huisarts nog allemaal verteld had, over de operatie die komen moest en misschien chemo. Dat is toen, bij de dokter in zijn praktijk, allemaal aan mij voorbijgegaan. Het enige waar ik aan kon denken was dat mijn leven zoals ik het kende voorbij was.

Carine, 45 jaar

Borstkanker

Zijn er veel mensen die borstkanker krijgen? Wat zijn de factoren die het risico verhogen om deze ziekte te krijgen? En is het erfelijk? Dat zijn vragen die regelmatig gesteld worden. Hier wordt zo goed mogelijk getracht om ze te beantwoorden.

Feiten

Borstkanker is de meest voorkomende vorm van kanker bij vrouwen in België en Nederland (www.kankerregister.org; www.wcrf-nl.org). Eén op negen vrouwen in België en één op tien in Nederland wordt erdoor getroffen vóór de leeftijd van 75 jaar. In Nederland loopt één vrouw op acht kans op de ontwikkeling

van borstkanker in haar hele leven. In België bestaan hierover geen exacte cijfers maar kan vermoedelijk hetzelfde gezegd worden. (www.iknl.nl; www.kankerregister.org; www.kwfkankerbestrijding.nl; Kiemeney et al., 2008; Belgian Cancer Registry, 2011). Bij mannen komt borstkanker zelden voor (< 1% van alle borstkankers) (Belgian Cancer Registry, 2011). Toch kunnen ook zij de ziekte krijgen aangezien ook mannen een stuk borstklierweefsel hebben. Bij mannen is de tumor doorgaans hormoongevoelig (www.borstkanker.net). Vrouwen zijn gemiddeld 62 jaar wanneer ze de diagnose krijgen, mannen 68 jaar (www.kankerregister.org). De verhouding van het aantal vrouwen ten opzichte van het aantal mannen met borstkanker is 114:1 in België (Belgian Cancer Registry, 2011) en 125:1 in Nederland (www.iknl.nl).

Het lijkt alsof kanker vaker voorkomt dan vroeger. Houd er echter rekening mee dat de ziekte tegenwoordig ook sneller opgespoord en gedetecteerd wordt. Ook gebeurt de kankerregistratie steeds efficiënter. Sommige kankers, waaronder maagkanker, komen zelfs minder voor dan vroeger (www.iknl.nl; www.tegenkanker.be). Daarnaast worden mensen gesensibiliseerd om hun borsten zelf op regelmatige basis te onderzoeken en alert te zijn op symptomen van borstkanker.

Risicofactoren

Tot op de dag van vandaag is er nog geen echte 'directe' oorzaak gevonden voor de ontwikkeling van borstkanker. Wel wordt gesproken van een aantal risicofactoren. Mogelijk wil je hierover graag meer lezen. Sta ook even stil bij de vraag waarom je deze informatie wilt weten. Zoek je meer kennis en dus controle over de ziekte? Wil je weten waar je (misschien) aan toe bent? Let in elk geval op met informatie op het internet. Die kan je meer kwaad dan goed doen (zie ook verder bij worstcasescenario's).

Wanneer je de risicofactoren doorneemt, zul je er altijd wel iets van herkennen bij jezelf. Toch zijn er ook mensen die aan geen enkele risicofactor voldoen en de ziekte eveneens krijgen. Staar je niet blind op de risico's. De oorzaak van borstkanker is niet zo simpel te linken aan een factor, zoals het geval is bij roken en longkanker (www.borstkanker.net). De hier opgesomde risicofactoren zijn telkens kleine risico's en niet rechtstreeks met borstkanker in verband te brengen. Daarnaast worden ook beschermende factoren in kaart gebracht. Let wel: deze zijn nog geen garantie voor het uitblijven van borstkanker.

Risicofactoren

Niet-beïnvloedbare risico's

- Je leeftijd: hoe ouder je wordt, hoe meer kans je loopt op het ontwikkelen van borstkanker. 77% van de vrouwen met borstkanker krijgt de diagnose te horen na hun 50ste.
- Vrouw zijn: als vrouw loop je opvallend meer kans op borstkanker dan als man.
- Erfelijkheid: 5-10% van de borstkankers hangt samen met de aanwezigheid van een erfelijk borstkankergen. De twee meest bekende zijn het BRCA1- en BRCA2-gen, dit staat voor BReastCAnCER 1 en 2 gen. Recent is ook het Chek2-gen ontdekt.
- Natuurlijk oestrogeen: wanneer je je eerste menstruatie vóór je 12de gekregen hebt en/of je menopauze pas intreedt na je 50ste levensjaar, worden je borsten langer blootgesteld aan de productie van vrouwelijke geslachtshormonen. Dit verhoogt het risico op de ontwikkeling van borstkanker.
- Eerdere borstproblemen: wanneer je al eerder te maken hebt gehad met goedaardige en/of kwaadaardige gezwellen in de borst.
- Milieuvervuiling: we worden elke dag weer geconfronteerd met milieuvervuiling. Uitlaatgassen van auto's, vervuiling door fabrieken, ... Het is allerminst goed voor ons milieu en dus ook niet voor ons. Bij deze risicofactor hoort ook passief roken. Dit laatste kun je eventueel wel vermijden (zie ook beïnvloedbare risico's).
- Je afweersysteem: het is niet zo dat stress leidt tot kanker. Wel gaat het erom goed voor jezelf te zorgen in tijden van stress, zodat je er fysiek en mentaal niet onderdoor gaat. Chronische stress tast namelijk op termijn je immuunsysteem aan. Wanneer je afweersysteem minder goed functioneert, reageert je lichaam minder alert op de ontwikkeling van tumorcellen (mutaties van cellen). Hierdoor krijgt een tumorcel sneller de kans zich te ontwikkelen. Een verlaagd immuunsysteem verhoogt dus het risico op het ontwikkelen van kanker. Herken tijdig chronische stressfactoren en ga na of je ze kunt aanpakken en oplossen. Is dit niet mogelijk, probeer dan te aanvaarden dat de situatie is zoals ze is. Op die manier heeft chronische stress minder vat op je.

Beïnvloedbare risico's

- Kinderloos of ouder dan 30 jaar bij eerste zwangerschap: wanneer je nooit kinderen hebt gehad of je pas voor de eerste keer zwanger wordt

na je 30ste levensjaar, stijgt het risico op borstkanker. Je borsten komen pas definitief tot ontwikkeling tijdens de eerste zwangerschap. Hierdoor worden zij minder vatbaar voor invloeden die kanker kunnen veroorzaken.

- Hormonale substitutietherapie bij de menopauze: hormoonpreparaten (dus extra oestrogenen en progesteron) innemen om de menopauzale klachten onder controle te krijgen, zou het risico op borstkanker enigszins doen stijgen. Hier bestaat echter nog heel wat discussie rond. Voor hormoonpreparaten bij vruchtbaarheidsbehandelingen is er nog geen bewijs dat die het risico verhogen. Wel kunnen ze de groei van een reeds aanwezige kanker versnellen.
- Anticonceptiepil: als je al borstkanker gehad hebt of als je over het BRCA 1- of 2-gen beschikt, slik je het best geen anticonceptiepil aangezien die oestrogeen en progesteron bevat.
- Alcohol: dagelijks twee of meer glazen alcohol drinken beïnvloedt de oestrogenenhuishouding. Ook zorgt alcohol voor meer vetweefsel, hetgeen de productie van geslachtshormonen in je lichaam verhoogt.
- Ongezonde voeding: probeer gevarieerd te eten met voldoende groenten en fruit op het menu. Vermijd al te vet en gezouten voedsel.
- Roken: als je borstkanker krijgt en rookt, probeer je het best je sigaretten te laten. Hiervoor kun je gebruikmaken van hulpmiddelen (pleisters, kauwgom, rookstopbegeleiding). Vraag hiernaar bij je huisarts of oncoloog. Wanneer je passief meerookt met iemand, bijvoorbeeld je partner, kun je vragen of hij/zij zijn/haar sigaret buiten rookt of alleszins niet meer in jouw bijzijn.
- Overgewicht: een teveel aan vetweefsel verhoogt het oestrogeengehalte in je lichaam.
- Gebrek aan (regelmatige) lichaamsbeweging: een gebrek aan beweging zorgt voor een verhoogd vetpercentage en dus voor een grotere aanmaak van geslachtshormonen.

Beschermende factoren

Niet-beïnvloedbare factoren

- Menstruatie op latere leeftijd en menopauze die vroeg ingaat: je borsten worden minder lang blootgesteld aan oestrogeen en progesteron.

Beïnvloedbare factoren

- Jong moederschap: zwanger worden voor je 22ste maakt dat je borsten al vroeger definitief tot ontwikkeling komen en dus minder vatbaar zijn voor invloeden die kanker kunnen doen ontwikkelen.
- Langere tijd borstvoeding geven: borstvoeding leidt tot een hormoonarme toestand in het lichaam.
- Gezonde levensstijl: een gezonde geest in een gezond lichaam, dat wil zeggen: niet roken, gezond eten en drinken, voldoende lichaamsbeweging, voldoende tijd maken voor jezelf en adequaat leren omgaan met stress.
- Regelmatige lichaamsbeweging: zeker bij vrouwen na de menopauze is regelmatige lichaamsbeweging een beschermende factor tegen borstkanker. Het vetweefsel neemt hierdoor af, geslachtshormonen zijn dus in mindere mate aanwezig en er zou een positief effect zijn met betrekking tot het immuunsysteem. Maak dus van lichaamsbeweging een dagelijkse bezigheid!

Misvattingen over het krijgen van borstkanker

Wie er nog aan twijfelde, mag bij deze gerust zijn. Volgende uitspraken zijn NIET waar.

- “Het dragen van beugelbeha’s leidt tot borstkanker.”
- “Je kunt kanker krijgen door het gebruik van deodorant in een spuitbus.”
- “Grote borsten leiden tot een verhoogd risico op borstkanker.”
- “Piekeren leidt tot borstkanker.”
- “Blijven ‘kankeren’ over iets leidt tot borstkanker.”
- “Je zorgen opkroppen zorgt voor de ontwikkeling van borstkanker.”
- “Stress leidt rechtstreeks tot borstkanker.”
- “Je moet optimistisch blijven, anders heeft de behandeling minder effect.”

Bronnen: www.borstkanker.net; www.cancer.gov; www.jessazh.be; www.natarelle.be; www.uzleuven.be; www.wcrf-nl.org; Garssen, 2004; Vissoci Reiche, Odebrecht Vargas Nunes & Kaminami Morimoto, 2004; Oldenburg, Vrancken Peeters & Van Bohemen, 2007; Garssen, 2009.

3. Chemotherapie

- ▶ Een week na de operatie gingen mijn man en ik op consultatie bij de oncoloog. Toen hij chemotherapie voorstelde, was het eerste wat ik dacht: “Nee, je gaat nu toch ook niet mijn haar afpakken!” Sonja, mijn vriendin die vorig jaar borstkanker heeft gehad, vertelde me in januari nog dat ze het verlies van haar haren erger vond dan de operatie aan haar borst.
Loes, 63 jaar

De chemotherapie werkt voornamelijk in op de kwaadaardige maar ook op de gezonde cellen. Dat wil zeggen dat je lichaam heel wat bijwerkingen kan vertonen omdat ook goede cellen aangevallen worden tijdens de behandeling. Hierop kun je je voorbereiden met de nodige tips en adviezen.

Een boekentip is *Helende yoga* van Marja de Rooij (2010). In dit boekje vind je zachte yogaoefeningen die bestemd zijn voor tijdens je chemotherapie. Ze helpen je om beter met mentale onrust en de veranderingen in je lichaam om te gaan.

Vorbereiding

Zodra je van je arts hoort dat je chemotherapie moet ondergaan, krijg je een afspraak mee voor de opstart ervan. Mogelijk wordt eerst een poortkatheter (Port-a-Cath®) geplaatst (zie verder voor meer uitleg hierover). Haarverlies komt heel frequent voor ten gevolge van de chemotherapie (www.borstkanker.net). Daarom regel je het best zo snel mogelijk een pruik als je hiervoor kiest en er de financiële middelen voor hebt. Bespreek ook al met je kapper wat te doen bij haarverlies.

Pruik

Als je ervoor kiest een pruik te dragen tijdens je chemotherapie, kun je die het best zo snel mogelijk bestellen en laten maken bij een gespecialiseerde kapper bij jou in de buurt. Adressen krijg je meestal mee vanuit het ziekenhuis. Je kunt kiezen tussen natuurlijk of synthetisch haar en je kapsel wordt zo goed mogelijk nagebootst. Van je arts, borstverpleegkundige, mammacareverpleegkundige of nurse practitioner mammacare krijg je een machtiging voor de verzekering (Nederland)/pruikattest voor het ziekenfonds (Vlaanderen).

Wanneer je een pruik draagt, voelt het alsof iedereen dat weet en ziet. Toch lijkt dat maar zo. Het kan zelfs zijn dat je complimenten van je omgeving krijgt met je nieuwe coupe! Omdat je je pruik voelt zitten, lijkt het alsof iedereen ziet dat je een pruik draagt. Wanneer iemand naar je kijkt op straat, interpreteer je dat meteen als “oei, hij ziet dat ik een pruik draag!” Toch hoor je vaak van mensen met borstkanker dat kennissen achteraf verbaasd zijn als ze horen dat je ziek bent geweest. Ze hebben niets aan je gezien.

Als je geen pruik wilt dragen, kun je werken met sjaals, mutsen, hoedjes en/of bandana's. Let op met zijden sjaals, omdat die nogal gemakkelijk van je hoofd afglijden. Houd er rekening mee dat mensen op straat je gaan nakijken, omdat het dan duidelijk zichtbaar is dat je geen haar hebt.

Afspraken met je kapper

Het best spreek je met je kapper af dat je hem/haar kunt bellen zodra je haar begint uit te vallen. Het is ideaal als je dan meteen langs kunt gaan om je haar heel kort te laten knippen of af te laten scheren. Dat is vaak een emotioneel moment. Je kunt ervoor kiezen je gezin hierbij te betrekken of alleen naar de kappersafspraak te gaan. Belangrijk is dat je je goed voelt bij je kapper en, als je hier nood aan hebt, dat hij/zij je emotioneel opvangt in dit moment.

Mannen zullen eerder zelf hun haar afscheren wanneer ze merken dat hun haren 's ochtends op het kussen achterblijven. Toch kunnen ook zij ervoor kiezen om het afscheren door een kapper te laten gebeuren.

Schoonheidsverzorging

De chemotherapie werkt ook in op je huid. Je ziet er wat bleker uit. Je haar, wenkbrauwen en wimpers vallen uit. Dat kan echter gecamoufleerd worden.

In het ziekenhuis kun je terecht voor een informatieve sessie bij de schoonheidsspecialiste (project “Look Good, Feel Better” van de Vlaamse Liga tegen Kanker in Vlaanderen, www.tegenkanker.be; Stichting Look Good... Feel Better in Nederland, www.lookgoodfeelbetter.nl). Zij geeft je tips hoe je lichaam optimaal te verzorgen tijdens de chemotherapie en andere behandelingen. Ook biedt de Stichting tegen Kanker in België een aantal mogelijkheden om je op vlak van schoonheidsverzorging extra te ondersteunen tijdens de chemotherapie (www.kanker.be).

Tips van de schoonheidsspecialiste

Mond

- Gebruik een zachte tandenborstel.
- Gebruik tandpasta op basis van aloë vera (verkrijgbaar bij de apotheek).
- Spoel je mond na elke maaltijd.
- Bij last van afters in de mond: bubbels invriezen in blokjes (cava, pro secco, champagne) en dan opzuigen. Let wel, 24 uur voor en 48 uur na toediening van de chemokuur mag je geen alcohol nuttigen. Houd daar ook rekening mee bij de andere tips die hier gegeven worden. Lasertherapie in de mond kan ook helpen. Vraag ernaar in het ziekenhuis.
- Eet een stukje brood als je een vieze smaak hebt in je mond.
- Een koud glas champagne verfrist je mond.

Gelaat

- Gebruik voor je gezicht zo zacht mogelijke producten.
- Breng elke dag dagcrème aan.
- Maak zeker geen gebruik van korrelpeelings, deze zijn te agressief voor de huid. Ook antirimpelcrèmes worden doorgaans afgeraden.
- Breng een hydraterend masker aan op de huid om uitdroging te voorkomen. Gebruik hierbij je vingertoppen om de crème in te smeren. Wrijf niet alles in. Laat een dun laagje inwerken op je huid.
- Een crème voor gevoelige huid is nu niet van toepassing. Schaf je liever een product aan dat gericht is op hydratatie en bescherming.
- Bij een branderig gevoel aan de ogen kun je een rauwe aardappel raspen en als kompres gebruiken. Bij gebrek aan tijd: gebruik een rauw aardappelschijfje en leg dat op de ogen. Ook zakjes kamillethee in lauwwater op de ogen leggen kan de branderige sensatie verzachten.

7. Na de behandeling

► En dan waren de operatie en behandelingen gedaan. Ik heb die laatste weken en dagen zitten aftellen ... Maar toen het zo ver was, leek het alsof ik in een zwart gat belandde. "En nu? Hoe moet ik nu verder?", dacht ik. Iedereen zei me dat het nu eindelijk voorbij was en ik mijn leven terug kon oppakken ... Maar zo voelde het niet. Ik zag er goed uit aan de buitenkant, maar vanbinnen voelde ik heel goed dat er fysiek en emotioneel nog een hele weg te gaan was. Gelukkig dat mijn partner Tom me zo gesteund heeft. Dankzij hem en mijn zus, die ook hersteld is van borstkanker, ben ik uiteindelijk terug op mijn pootjes terechtgekomen.

Nancy, 39 jaar

Hoe moet ik nu verder?

Je telt de maanden, weken, dagen af tot de behandeling eindelijk achter de rug is. En dan stel je jezelf de onvermijdelijke vraag: "Hoe nu verder?" Je lichaam is veranderd, zowel vanbinnen als vanbuiten, en ook qua waarden en normen, hoe je tegenover de wereld staat, ben je veranderd. Je bent niet meer de persoon van voor de diagnose en dat word je ook niet meer. Je wilt terug mee, terug functioneren in de maatschappij, maar die eerste stapjes blijken niet zo evident te zijn. Belangrijk is dat je op de hoogte bent van de gevolgen van de behandeling en hoe je hier het best mee om kunt gaan. Ook dien je jezelf voldoende tijd en ruimte te geven om terug een weg te vinden in het dagelijks leven. Dat kan langer duren dan je dacht, maar bekijk het zo: als je het nu goed aanpakt, sta je wellicht een stuk bewuster in het leven dan voor je diagnose. Je leert nu meer te kiezen voor jezelf in plaats van de behoeftes van anderen voorop te stellen. Maak er *jouw* leven van. Hier en nu.

Fysieke gevolgen

► Elke morgen opnieuw die confrontatie in de spiegel. Mijn lichaam, mijn aangetaste vrouwelijkheid (want zo voelt het), het blijft wennen. Elke keer als ik me douch, me aankleed, kleren pas in een winkel, ... word ik herinnerd aan de veranderingen aan mijn lijf. Ik wil me terug goed voelen in mijn lichaam, er terug een band mee hebben. Maar hoe begin ik hieraan?

... En dan die vermoeidheid. Ik wil mijn leven terug van vroeger, mijn oude, energiekere lijf. De dokter heeft me een oncologisch revalidatieprogramma aangeraden. Zou dat echt helpen met die futloosheid?

Gitte, 28 jaar

De behandelingen bij borstkanker zijn een hele belasting voor je lichaam. Het heeft dan ook tijd nodig om te recupereren. Je krijgt te maken met heel wat veranderingen op fysiek vlak en daarvoor doorloop je een rouwproces. Dat wil zeggen dat je een aantal stadia van verwerking door moet om de veranderingen in je lichaam te aanvaarden.

Eerst en vooral wordt hier een overzicht gegeven van de veranderingen waar je op fysiek en emotioneel vlak mogelijk mee te maken krijgt:

- verlies van de vanzelfsprekendheid van een goede gezondheid;
- verlies van energie;
- verlies van een borst;
- verlies van vruchtbaarheid;
- verlies van het vertrouwen in en de band met je lichaam;
- verlies van spontane intimiteit en seksualiteit.

Je lichaam lijkt ineens een eigen leven te leiden. Je voelt zaken die je tevoren niet voelde. Het lijkt alsof je lichaam losgeslagen is en voortdurend allerhande signalen geeft waarvan je de exacte betekenis niet weet. Probeer niet te veel stil te staan bij de vreemde sensaties in je lichaam. Je kunt natuurlijk altijd met je arts bespreken wat je allemaal voelt en of dit iets betekent. Als hij/zij je geruststelt, leg je je hier het best bij neer en laat je het gewoon gebeuren. Wat je ook voelt, wat je ook ervaart, ook al begrijp je er niets van, laat je lichaam maar zijn gang gaan. Na de zware behandelingen heeft het tijd nodig om terug in evenwicht te komen. Net als jijzelf.

✓ Vanzelfsprekendheid van een goede gezondheid

Iedereen heeft al wel eens gehoord van iemand in zijn of haar omgeving met kanker. Maar, je verwacht nooit dat je het zelf krijgt. Je verwacht wel eens een been te breken, een longontsteking op te lopen of iets dergelijks, maar op het krijgen van een ernstige ziekte ben je doorgaans niet voorbereid. Op de een of andere manier voelen de meesten onder ons zich veilig in de zin van: “Ik kan wel ooit ziek worden, maar ernstig ziek dat zal wel nooit gebeuren.” Ergens heb je die attitude ook nodig omdat je anders bij het minste symptoom in je lichaam in paniek schiet. Zo hebben mensen met hypochondrie oftewel ziektevrees bijvoorbeeld voortdurend angst dat ze een ernstige ziekte hebben en zijn ze hiervan overtuigd. Zelfs uitgebreide onderzoeken door de specialist die wijzen op een goede gezondheid, worden niet geloofd. Ze blijven hierover piekeren en de angst neemt het steeds meer over. Waar het op neerkomt, is dat het normaal, begrijpelijk en gezond is dat je je niet verwacht aan een ernstige ziekte. Dat is natuurlijk anders als kanker in je familie zit. Dan kan het zijn dat je wel voorbereid bent op een verhoogd risico om deze ziekte te ontwikkelen. Maar van tevoren gaan piekeren over iets dat je misschien kan overkomen, zou niet goed voor je zijn.

Het moment van je diagnose word je vooral overvallen door ongeloof. Je denkt “Ik?? Kanker???” en het duurt even om dit te bevatten. Het kan zijn dat je je verraden voelt door je lichaam, omdat je niets gevoeld hebt, en dat je niet meer durft te vertrouwen op die vanzelfsprekendheid van een goede gezondheid. ‘Het’ is al eens gebeurd, dus de kans dat je nog eens ‘pech’ gaat hebben lijkt ineens groter en reëler te zijn. Je kunt mindfulness aanwenden om met die angst en onrust om te gaan.

Een waarschuwing voor de omgeving: let op met misplaatste troostende woorden zoals: “Ja maar, nu heb je evenveel kans als ik om (opnieuw) kanker te krijgen.” Dat is vaak goed bedoeld, om de angst voor herval te nuanceren, maar heeft een averechts effect. De persoon die net behandeld is tegen borstkanker voelt zich niet begrepen en mogelijk zelfs beledigd omdat je zijn of haar reële angst minimaliseert. Als hij/zij praat over de angst voor herval, erken je deze angst het best. Zeg bijvoorbeeld: “Goh, dat is inderdaad een risico waar je mee loopt. Hoe kan ik je helpen zodat die angst je leven niet te zeer gaat overheersen? Zou je geholpen zijn met wat afleiding of wil je er verder over praten?” Je kunt bijvoorbeeld ook ingaan op het feit dat je zelf meer stilstaat bij de kans op ziek zijn sinds hij/zij ziek geworden is. Dat dit hele

gebeuren je bewuster gemaakt heeft en je daardoor gezonder probeert te leven. Dat je misschien niet helemaal begrijpt wat deze persoon doormaakt, maar dat je er zo goed mogelijk wil zijn voor hem/haar.

✓ Energieniveau

Na de behandelingen is het mogelijk dat je last hebt van een verlaagd energieniveau. Je voelt dat je een stuk minder (aan)kan dan voor de behandelingen. Het is vaak lastig en frustrerend om hiermee om te gaan. Je wilt graag zo veel doen en bepaalde activiteiten terug oppakken, maar je lichaam houdt je tegen. Sommige mensen voelen zich een jonge man of vrouw in een oud lichaam. Het lijkt alsof je fysiek 20 tot 30 jaar verouderd bent, zeker net na de behandelingen. Je lichaam heeft dan ook tijd nodig om te recupereren. Belangrijk is dat je jezelf tijd geeft om fysiek te bekomen van alles wat je lichaam de laatste tijd heeft meegemaakt. Ook dient je omgeving te respecteren dat je niet altijd mee kunt, ook al zie je er 'goed' uit en lijkt je uiterlijk gezien weer de oude.

Belangrijk bij een verminderd energieniveau is dat je je *conditie terug opbouwt*. Hierbij kan een oncorevalidatieprogramma helpen (zie verder in dit boek). Doe alles *stapje per stapje*. Verg niet te veel van je lichaam, maar bouw langzaam op. Als je altijd een bezige bij was, probeer eens na te gaan of je niet te hard werkte vroeger. Misschien is dit het moment om bewust met je energie om te gaan. Je kunt minder en moet dus prioriteiten gaan stellen. Waar kies je voor? Je gezin, jezelf, je familie of vrienden, je hobby, werk, ... Maak voor jezelf eens een kosten-batenanalyse. Wat geeft voldoening, waar krijg je energie van, en wat lijkt alleen maar meer energie van je weg te zuigen? Is het nodig om al je energie in 'to do's' te steken? Wat is het effect als je ook leuke dingen doet? Niet om te presteren, maar voor het plezier, voor jezelf? Geeft dat je meer energie?

Je energieniveau wordt minder en je to-do-lijst steeds langer. Wat nu? Hoe meer verplichtingen op het programma komen te staan, des te belangrijker het is om ook tijd voor jezelf in te plannen. Dat lijkt niet mogelijk, omdat je zo veel te doen hebt. Toch zijn het juist die momenten voor jezelf die je batterijen weer opladen. Dat heb je nodig om een boost te krijgen en weer verder te kunnen. *Het leven is meer dan verplichtingen*. Neem de tijd om te genieten. Hoezeer je ook denkt dat je het niet kunt maken om tijd voor jezelf te nemen, dat je dat niet kunt verantwoorden naar je omgeving toe, je gaat het toch moeten doen om je goed te (blijven) voelen. Misschien reageert je omgeving

in eerste instantie verbaasd of zelfs ontzet. Ze zijn gewend dat je altijd voor hen klaarstond en nu denk je ineens ook aan jezelf en trek je je grenzen. Anderzijds kunnen mensen hier ook positief op reageren of krijg je zelfs te horen dat je 'eindelijk' voor jezelf opkomt. Hoe dan ook, zorg dat je jezelf omringt met mensen die je steunen in de weg naar meer zelfzorg. Dat is erg belangrijk in het leren omgaan met je nieuwe energieniveau. Zo vind je gemakkelijker je weg in je veranderde lichaam.

✓ Je borst

De veranderingen aan je borst sinds de operatie zijn permanent, tenzij je een borstreconstructie overweegt. Dan nog kan het zijn dat het resultaat anders of minder natuurlijk is dan je gehoopt had. Wees realistisch en stel geen al te hoge verwachtingen bij reconstructieve chirurgie, bijvoorbeeld in de zin van dat je hoopt dat je borst er weer net als tevoren zal uitzien. Dit om teleurstellingen te voorkomen. Zo kan het zijn dat je na reconstructie wel een lager uitgesneden decolleté kunt dragen, maar de borst nog steeds gevoelloos is omdat de zenuwen verwijderd zijn. Of je ziet kleurverschil tussen de verschillende stukken huid die gebruikt zijn voor de ingreep. Dat neemt niet weg dat heel wat vrouwen erg tevreden zijn over hun borstreconstructie. Het best overleg je met de plastische chirurg wat je mogelijkheden zijn. Er zijn verschillende soorten reconstructieve operaties. Ook wordt rekening gehouden met de behandelingen die je lichaam doorstaan heeft of die nog volgen. Nuttig om te weten is dat je ook een tepel en zelfs borsthaar (voor mannen) kan laten tatoeëren.

Je lichaam is veranderd na de operatie en zeker voor vrouwen met borstkanker is de borst een zeer intiem lichaamsdeel dat onlosmakelijk verbonden is met een gevoel van vrouwelijkheid. Hoe ga je hiermee om? Er is een verschil tussen mannen en vrouwen met borstkanker op dit vlak. Mannen voelen zich eerder vervrouwelijken, in de zin van plots naar een gynaecoloog te moeten gaan (in Vlaanderen; in Nederland ga je naar een algemeen chirurg), folders in handen te krijgen die voornamelijk op vrouwen gericht zijn, ... Vrouwen met borstkanker voelen zich weer eerder ontvrouwelijkt. Hun haar valt uit bij de chemo, de borst wordt gedeeltelijk of volledig weggenomen, het lichaam zet uit door vochtretentie, ... Alle gevoel van vrouwelijk, mooi en aantrekkelijk te zijn is ineens verdwenen. Je nieuwe lichaamsbeeld is moeilijk om aan te wennen.



Deel II

**Mindfulness bij
borstkanker**

Waar je ook gaat, daar ben je

Jon Kabat-Zinn

Het is leven in de maalstroom,
niet zweven in de kosmos

Edel Maex

1. Waarom mindfulness?

Wanneer je dit boek ter hand neemt, heb je vast al gehoord van mindfulness. Wat is het, vraag je je misschien af, en waar komt het vandaan? Kort samengevat kun je mindfulness zien als bewust aandacht leren schenken aan het hier en nu. In plaats van te piekeren over zaken die in het verleden gebeurd zijn (en die je dus niet meer kunt veranderen) en zaken die misschien nog ooit kunnen gebeuren (meestal in de vorm van *worstcasescenario's* of doemdenken), leer je je aandacht op het nu, op dit moment te richten. Hierdoor gun je jezelf een mentale rustpauze en wordt je geest als het ware gereset. In plaats van te blijven nadenken over iets en te blijven hangen in de 'wat als ...'-scenario's, leer je piekergedachten af te grenzen en beter bij het moment te blijven.

Dus in plaats van dit ...

“Het is toch zonde dat we toen de verkeerde beslissing genomen hebben. Vader zei nog dat we beter een nieuwe auto kochten. Hadden we toen geweten wat we nu weten, zaten we nu niet in de problemen. En die wagen daarvoor was ook al niet veel beter. Ik schat dat toch altijd verkeerd in. En al die kosten, we gaan dat nooit betaald krijgen. Daarbovenop komen nog alle ziekenhuis-kosten. En wat als we hierdoor opnieuw in de schulden geraken? Stel dat we ons huis moeten verkopen ... Of dat Stef niet kan gaan studeren ... Dan ben ik echt wel een slechte moeder. Dat gaat hij me nooit vergeven. En wat als hij dan nooit een goede baan gaat vinden. Het is zo een slimme jongen. En wat als hij uiteindelijk depressief wordt door die gemiste kansen ... Hij heeft nu soms al last van sombere buien ... Dan gaat hij ons verwijten dat wij zijn leven vergooid hebben ... Oh, dit gaat echt niet goed komen, ik kan deze situatie echt niet aan!”

... gebeurt er bij mindfulness dit!

“Dat is wel echt vervelend, die kosten aan de auto. Dan weten we dat we bij een volgende aankoop het best voor een nieuwe auto kiezen. Ik ben eigenlijk wel bang voor wat komen gaat. Ik hoop dat we het betaald krijgen. Ik probeer in en uit te ademen in mijn gevoelens, in de angst en onrust vanbinnen, en probeer alles van moment tot moment te bekijken. Ook al zijn mijn gedachten en emoties heel intens, ik kies ervoor om me er niet door te laten meevoeren. Deze situatie is vervelend, maar ik kan het aan en we komen er wel uit. Stap voor stap.”

Wat er ook op je afkomt, wat dat ook met je doet, je leert dat je het in de ogen kunt kijken en dat je het aankunt. Positief of negatief, aangenaam of onaangenaam, je kunt ermee om. Het enige wat je hoeft te doen is bewust aandacht te schenken, je ervaringen de ruimte te geven en alles van moment tot moment te bekijken. Want het is *dit* moment dat je door moet. Niet deze dag, deze week of deze maand, maar hier en nu. Als je je depressief voelt, angstig, boos, verdrietig of onrustig, houd jezelf dan voor dat het dit moment is waar je het moeilijk mee hebt en wat je een plaats kunt geven. Laat de hevige emoties maar woelen vanbinnen. Geef ze de ruimte en de tijd om er te zijn en te ventileren. Zie het als een soort innerlijke verwerking. Je ervaart zaken die eruit moeten, die nu aandacht van je vragen. Als je die aandacht er nu aan kunt geven, verdwijnen die emoties weer zodra ze daar klaar voor zijn. En jij kunt ondertussen verder je eigen weg bewandelen, zonder afgeleid te worden door die vervelende zijsporen.

Mindfulness is dus bewuste, open aandacht voor wat er is in dit moment. Je leert negatieve gedachten, gevoelens en levensgebeurtenissen in de ogen te kijken. Het gaat erom jezelf te richten op wat ‘is’ in plaats van op wat zou moeten zijn/wat vroeger gebeurd is/wat zou kunnen gebeuren. Je leert jezelf te *confronteren met wat er is*. Het gaat erom de positieve en negatieve zaken naast elkaar te durven zien. Op deze manier krijg je een meer evenwichtige kijk op het leven en je eigen situatie. Dat kan met momenten moeilijk zijn en zwaar op je wegen. Ga verder *op je eigen tempo* in dit boek. Je hoeft niets te forceren of een bepaald doel te bereiken. Sta jezelf toe stilaan zaken te aangaan waar je tot nu toe voor wegliep of door overweldigd werd. Blijf mild voor jezelf als je merkt dat de meditatie iets in je losmaken. Het is oké om bewogen te worden in de weg naar meer zelfinzicht. Houd goed je grenzen in de gaten en stel je nieuwsgierig en vriendelijk open voor wat er op je afkomt.

Het is wat het is.

Wat is mindfulness?

- ▶ Een Mindfulness-Based Stress Reduction training, ik wist niet wat ik eigenlijk moest verwachten en heb het allemaal op me af laten komen. Nadat de psychologe in de intro had uitgelegd wat we allemaal gingen doen, begonnen we met een eerste oefening en wist ik dat ik goed zat. De oefeningen waren zo opgesteld dat iedereen hier aan kon deelnemen, wat bij een andere cursus niet altijd evident is. We kregen ook huiswerk mee. Dat was een hele aanpassing, maar dat had ik ervoor over. De eerlijkheid gebiedt me te zeggen dat de oefeningen soms zo ontspannend waren dat ik in slaap viel. Na een tijdje ging het beter en kon ik me beter concentreren op de meditaties. Als ik dan thuis stilletjes met de cd-speler naar boven trok, wisten mijn huisgenoten dat ik ging oefenen. Voor mij was het belangrijk te leren om eens even stil te blijven staan bij het nu. Ik bleef altijd maar in het verleden hangen of piekeren over de toekomst, met alle stress van dien. Ook heb ik geleerd om naar mijn behoeftes en mijn lichaam te luisteren. Wanneer iets te veel wordt voor me, durf ik nu mentaal of fysiek even te pauzeren. Het geeft ook een veilig gevoel om te weten dat je adem altijd bij je is. Ik had veel problemen met hyperventilatie, maar weet dit nu onder controle te houden.

Mieke, 37 jaar

Onze hectische maatschappij

Zoals hierboven al werd aangehaald, gaat het bij mindfulness om het cultiveren van bewuste aandacht in je dagelijks leven. We zijn niet gewend om stil te staan. In de huidige maatschappij groei je op met het idee dat je steeds beter, sneller, groter, efficiënter kunt presteren. Je steekt al je energie in de taken die je op je neemt, maar je bent eigenlijk slechts kort tevreden over je bereikte prestaties.

Zodra je iets bereikt hebt, ben je al bezig met je volgende doel.

Herkenbaar? Positief hierbij is dat je je grenzen leert verleggen en dingen doet die je tevoren misschien niet mogelijk achtte. Een keerzijde echter is dat je jezelf systematisch voorbijloopt. Zo veel momenten gaan aan je aandacht voorbij waardoor je leven aan diepgang en kwaliteit inboet. Chronische

[Dit boek is online te koop \(klik hier\)](#)

Tegenwoordig loopt ongeveer één vrouwen op acht het risico ooit in hun leven borstkanker te ontwikkelen, en wanneer je ermee geconfronteerd wordt, komt er veel op je af. Zelfs na de behandeling is het zoeken hoe je leven opnieuw op te nemen. Het eerste deel van dit boek is een praktische en emotionele handleiding die nuttig is tijdens en na je behandeling. In het tweede deel leer je hoe je een andere relatie met je lichaam, gedachten en emoties kan aangaan dankzij Mindfulness-Based Stress Reduction. Hierbij wordt specifieke aandacht gegeven aan hoe je mindfulness kan integreren in je dagelijkse leven.

Dit boek is bedoeld voor mensen die getroffen zijn door borstkanker en meer bewust in het leven willen staan. Door middel van de oefeningen en tips in het boek leer je anders om te gaan met de gevolgen van je borstkanker door rust te vinden in de onrust. Verder wordt onder andere ook aandacht besteed aan intimiteit en seksualiteit, borstkanker bij mannen en hoe de omgeving best met jouw situatie omgaat. Hulpverleners kunnen dit boek gebruiken om samen met de persoon met borstkanker mindfulnessvaardigheden te trainen.

Nathalie Cardinaels is klinisch psychologe en cognitief gedragstherapeute. Ze werkt in een algemeen ziekenhuis met mensen met borstkanker en chronische pijnpatiënten en geeft Mindfulness-Based Stress Reduction trainingen aan mensen met kanker na afloop van hun behandelingen. Daarnaast heeft Nathalie psychologenpraktijk De Meiboom in Hasselt opgericht.

*Alles wat je wilde weten over het omgaan met borstkanker maar niet durfde vragen, of gewoon vergat te vragen door je 'chemokop': je vindt het in dit naslagwerk. Volledig, correct en aan de hand van een aangenaam empathisch taalgebruik, inclusief handige tips voor doorverwijzing. Een onmisbare gids voor alle lotgenoten. Kristien Van den Bon, auteur **Borstkanker en boezemblues***



9 789033 485831