

Biografie van een ziekte

Kanker. De diagnose waar iedereen doodsbang voor is. Niet alleen omdat we het nog altijd onherroepelijk met de dood associëren, maar ook omdat de behandeling zo ingrijpend is dat we er doodziek van worden. Oncoloog Siddhartha Mukherjee schreef een biografie over wat hij 'de keizer aller ziektes' noemt. Bedoeling is om een geschiedenis van de ziekte te schetsen, uit te zoeken wat we ervan weten, hoe we het de laatste 3.000 jaar hebben behandeld, waarom we er zo bang van zijn en hoe het komt dat we er vandaag over praten alsof we er mee in oorlog zijn. Kanker

wordt namelijk moedig bestreden en eventueel overleefd, zoals een vijand. Mukherjee is zelfs nog ambitieuzer. Hij probeert om de persoonlijkheid van de ziekte te doorgronden, en zoekt een antwoord op de vraag of we ze ooit helemaal zullen kunnen uitroeien. Over dat laatste is hij duidelijk. Neen. Kanker is namelijk een fout in de groei van ons systeem, en de enige manier om daar helemaal vanaf te komen, is



het systeem uit te roeien. Maar kanker kan in sommige gevallen een chronische in plaats van een terminale ziekte worden. Net daarom lijkt kanker alomtegenwoordiger dan ooit, net omdat er meer 'overlevers' zijn. Zijn boek is geen lichte kost, daar is het onderwerp te complex voor, maar het beantwoordt vragen over kanker die u misschien niet zal krijgen van uw arts of die vriend die ziek is. (NLB)

De keizer aller ziektes, door Siddhartha Mukherjee, uitgeverij De Bezige Bij

Een warm en fuzzy tijdperk?

Yups, cocooning, generatie X, emotiemanagement, driegeratievakanties, bobo's: trendwatchers hebben zo hun eigen woordenschat. Het Nederlandse bureau Second Sight volgt niet alleen de trends, maar ook de gebruikte vocabulaire, en komt op basis daarvan tot de conclusie dat het tijdperk van het 'ik' voorbij is. Wie het over trends heeft, gebruikt steeds vaker woorden als compassie, welzijn en betekenisvol. Volgens de Second Sight-trendwatchers zijn we helemaal over het egoïstische ik-tijdperk en is altruïsme het uitgangspunt. In het spoor van miljardairs als Gates wordt *giving the new thinking*. Een greep uit het trendrapport '2011... and beyond':

COOL COMPASSION: medeleven zonder medelijden, en zelfinitiatief nemen om goede doelen te steunen
COLLABORATIVE CONSUMPTION: grasmaaiers, auto's, boeken en boormachines worden gedeeld om overconsumptie in te perken
RETURN ON INVOLVEMENT: je aankoopbeslissingen baseren op moraal en je macht als consument gebruiken om bedrijven onder druk te zetten
DE 24/7-REALTIME-FLAT-WIKI-WORLD: alles draait om verbindingen tussen mensen, ideeën, idealen, wetenschap en technologie

YIN-YANG-BESEF: ook bedrijven begrijpen eindelijk dat de balans tussen werk en gezin in evenwicht moet zijn
CONSCIOUS CAPITALISM: een model dat mens, natuur, maatschappij en economie ten goede komt
CAUSE MARKETING: bedrijven en liefdadigheidsinstellingen werken samen
SYSTEM REBOOT: terug gaan naar de essentie

Hebt u al een warm en fuzzy gevoel vanbinnen? (NLB)

www.secondsight.nl

PSYCHOTHERAPEUTE YVETTE VAN DER PAS OVER ANGSTEN EN HOE JE ZE TE LIJF GAAT

Van angst ga je niet dood

Angst is goed, tot op zekere hoogte. Het zorgt ervoor dat we niet op de rand van hoge gebouwen wandelen of slangen aaien. Maar soms gaat angst in overdrive, en worden we doodsbang van minuscule spinnetjes, durven we de tram niet meer op of raken we in paniek in een CT-scanner. Cognitief gedragstherapeute Yvette Van der Pas schreef een boek met therapieverhalen over angstproblemen, om de vooroordelen rond het probleem weg te nemen. "Volgens onderzoek zou 13,2 procent van de Belgen in de loop van zijn leven met een angstprobleem te maken hebben. Ze kunnen vaak opgelost worden, maar jammer genoeg wachten mensen vaak te lang voor ze hulp zoeken."



Vuur. Drukke festivalweides. Paarden. Allemaal zijn we wel ergens bang voor. Maar soms wordt angst meer dan een natuurlijk waarschuwingmiddel. De Nederlandse psychotherapeute Yvette van der Pas beschrijft in haar boek *Duizend angsten* verschillende angststoornissen en hoe haar patiënten er vanaf kwamen. DOOR NATHALIE LE BLANC

Natuur én cultuur

"Mensen willen graag een verklaring voor hun angstprobleem", vertelt Van der Pas. "Maar die is er niet altijd. Soms is het een kwestie van aanleg. Bij sommige mensen is het angstmechanisme gewoon te gevoelig afgesteld. Soms krijg je het van thuis mee. Als je ouders doodsbang zijn voor honden, is de kans groot dat jij er ook niet tuk op bent. Soms is er een concrete oorzaak. Een broer die je op een steil bergpad deed schrikken, een hondenbeet of de paniekaanval van een medepassagier in een vliegtuig. Maar de oorzaak doet er niet toe. Zelfs als je niet weet waarom je bang bent, kun je van je angst afkomen."

De diagnose ligt niet voor de hand

Als angst op een of andere manier je leven beperkt, als het voor problemen zorgt in je relatie of op je werk, dan moet je het aanpakken, pleit Van der Pas. "Mensen met een angstprobleem, gaan vaak naar de dokter met vage klachten. Pijnen, duizeligheid, vermoeidheid, stress. En niet alle artsen vragen lang genoeg door om te ontdekken dat het probleem met angst te maken heeft. Vooral mensen met paniekaanvallen blijven in het medische circuit steken, omdat de symptomen vooral fysiek zijn."

Angst heeft veel gezichten

In psychologiehandboeken worden niet minder dan twaalf angstproblemen gedefinieerd. "De eenvoudigste problemen zijn specifieke fobieën, zoals voor honden, hoogtes of autorijden. Sociale fobie betekent dat je een verhoogd zelfbewustzijn hebt en bang bent voor afwijzing, wat zich uit als bijvoorbeeld bloosangst. Als je aan een obsessieve-compulsieve stoornis lijdt, moet je dwangmatig bepaalde handelingen verrichten om je goed te voelen. Denk aan smetvrees. Posttraumatische stressstoornis krijg je na een traumatische ervaring, en bij een paniekstoornis krijg je in bepaalde situaties, zoals een open ruimte of net een gesloten kamer, paniekaanvallen."

Mannen en vrouwen

Vrouwen rapporteren meer angstproblemen dan mannen, maar dat betekent volgens Van der Pas niet dat ze banger zijn. "Een bange man, dat kan niet in onze maatschappij, dus mannen met angstproblemen krijgen vaker alcoholproblemen. Uit onderzoek blijkt dat sociale angst evenveel bij mannen als vrouwen voorkomt. Dat is een probleem dat mannen wel rapporteren, omdat het hun werk beïnvloedt."

Als een olievlek

"Angst begint vaak klein, maar kan zich snel uitbreiden. Stel: je hebt een auto-ongeluk op een druk kruispunt. Eerst ga je die plek vermijden, dan ook andere kruispunten, even later dat stadsdeel, en voor je het beseft, durf je niet meer met de auto te rijden. Je pakt het probleem best aan als het nog zo beperkt mogelijk is."

Angst is een duur probleem

Of je nu bang bent voor vogels dan wel pleinvrees hebt, angst is ingrijpend. "De impact op je leven is groot. Onder je niveau presteren door angst voor telefoneren, of geen relatie aandurven door een dwangstoornis, we staan te weinig stil bij de gevolgen. Iets als sociale fobie zorgt vaak voor werkproblemen, maar zelfs een specifieke fobie, zoals spinnen, verstoort je leven. Iemand die niet op kot durft omdat er dan niemand in de buurt is om eventuele spinnen te doden, bijvoorbeeld. Of een van mijn patiënten, die smetvrees heeft en vooral bang is van zand. Ze woont vlakbij het strand, maar haar man en kind mogen daar niet naar toe. Angstproblemen hebben ook een impact op je omgeving, en dat beseft niet iedereen. Soms laat ik patiënten een lijst maken van de dingen in hun leven waarop hun angstprobleem effect heeft, en dan zijn ze wel eens verbaasd hoe ver dat gaat."

Het persoonlijk leed is soms niet te overzien, maar ook de maatschappelijke kost wordt onderschat, vindt Van der Pas. "Volgens onderzoek kost het ziekteverzuim van mensen met angstproblemen de Nederlandse staat elk jaar 4 miljard. Dat is vergelijkbaar met de kost van hart- en vaatziekten."

Cognitieve gedragstherapie is de sleutel

Een op de vier mensen raakt spontaan van zijn angstprobleem af, maar 75 procent blijft er mee zitten. Therapie associëren veel mensen nog altijd met praten, praten en nog eens praten, maar dat is volgens Van der Pas niet efficiënt bij angst. "Ratio speelt bij angstproblemen maar een kleine rol. Het is niet omdat je een boek over claustrofobie leest of weet dat spinnen niet dodelijk zijn, dat je van je angst af bent. Bij cognitieve gedragstherapie (CGT) moet je zelf aan de slag. Je krijgt oefeningen, gedachte- en gedragsexperimenten, pluisst de verschillende elementen van je probleem uit en pakt het stap voor stap aan. Wij werken met je gevoelens, gedachten, gedrag en ervaring. En je moet ook echt iets doen, en sommige aspecten van je leven veranderen. Dat is niet makkelijk, want ook al neem je kleine, voorzichtige stappen, je wordt met je angst geconfronteerd en dat is eng. Maar zo leer je langzaam maar zeker dat angst een emotie is, en dat je niet doodgaat als je het voelt. Bedoeling is dat je op het einde van de therapie genoeg informatie en instrumenten in handen hebt om jezelf te helpen. Want angstproblemen durven wel eens terugkomen. Je moet dus alert blijven."

En neen, je hoeft niet altijd naar een therapeut, vindt Van der Pas. "Sommige milde, specifieke fobieën kun je met een zelfhulpboek en wat steun uit je omgeving aanpakken. Zorg er dan wel voor dat je geen zweverige theorie te pakken hebt, maar een goed gefundeerd boek, gebaseerd op CGT. Ik ben ook een aanhanger van groepstherapie, omdat de mensen in de groep elkaars probleem herkennen, van elkaar leren én elkaar steunen."

Willen is kunnen

Cruciaal in de behandeling van angstproblemen is de wil van de patiënt. "Leren omgaan met je angst kan niet worden afgedwongen. Wie onder druk van een partner, ouders of werkgever, in therapie gaat, heeft niet zo veel kans op slagen. Je angst te lijf gaan is best zwaar, dus je moet het echt willen. Maar 70 procent van de mensen die naar ons toe komen, wordt met gedragstherapie wel geholpen."



MEER LEZEN?

Duizend angsten, door Yvette van der Pas, Uitgeverij Nieuwezijds