

‘Therapie geeft je een keuze’

Ongeveer een kwart van de mensen met kanker worstelt met vragen als: wat geeft mijn leven zin? Het Ingeborg Douwes Centrum heeft met zingevingstherapie een priemeur en biedt die vanaf volgend jaar landelijk aan.

Het zijn grote vragen die psycholoog Nadia van der Spek (30) voor de kiezen krijgt. Wat is mijn leven nog waard, nu ik geen kinderen meer kan krijgen? Tel ik nog mee nu ik nooit meer kan werken? Of, door mensen met kanker die niet meer beter worden: wat heeft het leven eigenlijk nog voor zin?

Ga er maar aan staan. Van der Spek, psycholoog bij het Ingeborg Douwes Centrum, deed dat. Ze onderzocht aan de VU de effecten van een Amerikaanse zingevingstherapie voor een groep Nederlandse mensen die van kanker zijn genezen. Het werkt, stelt ze. Deelnemers kunnen

op korte termijn beter omgaan met hun ziekte. Op lange termijn levert het minder stress en depressieve klachten op. Deze week promoveerde ze op het onderzoek. Het Ingeborg Douwes Centrum biedt de therapie vanaf nu ook buiten het onderzoek aan – voor mensen die zijn genezen en voor mensen die ongeneeslijk ziek zijn. Het werkt als volgt: in acht sessies van twee uur met lotgenoten wordt gewerkt aan de hamvraag: wat geeft mijn leven zin? “Als iemand door ziekte bijvoorbeeld zijn baan verliest, kunnen mensen een gevoel van nutteloosheid ervaren.

Maar in de therapie wordt dan gekeken: kun je een andere bron aanboren, waardoor je het gevoel hebt dat je leven zin heeft? De een vindt dat in meer tijd doorbrengen met familie, de ander in gastvrouwschap, in iets betekenen voor lotgenoten.”

‘Geen controle over kanker, wel over hoe je ermee omgaat’



Van der Spek benadrukt dat de therapie bijdraagt aan de bewustwording, maar dat het zeker niet het grote verdriet over de ziekte wegneemt. Wat het wel doet, en dat is waardevol: het geeft grip. “Niemand heeft controle over kanker, maar wel over hoe je met de ziekte omgaat. En dat geeft de patiënten toch een keuze,” zegt Van der Spek. “Dat geeft een gevoel van vrijheid en autonomie.” Vergis je niet, waarschuwt ze, ook voor mensen die genezen zijn van kanker kan met het verwerken van de ziekte een eenzame periode aanbreeken. “Iedereen juicht: hij is beter! Maar als je nooit meer kan werken, geen kinderen meer kan krijgen en moet leven met fysieke gebreken, dan heeft dat een enorme impact.”