



Angst & Paniek

Henk Fransen

Omgaan met Angst/paniek

Henk Fransen

Voor supplementen zie:
<http://www.henkfransen.nl>

Voor boeken, blogberichten,
artikelen en andere info zie:
<http://www.genezendvermogen.nl>

Het is verboden om tekstgedeelten van dit boek
afzonderlijk te kopiëren en/of te verspreiden omdat
dat geen recht doet aan de samenhang van het geheel.

Copyright © 2012 Henk Fransen, arts

Inhoud

1. Over Henk Fransen
2. Diagnose kanker
3. Wat is angst precies?
4. Paniek
5. Verlamd van angst
6. Wat kun je eraan doen?
7. Kom in actie – Zoek dingen goed uit
8. Kom in actie – Lichaamsbeweging
9. Zoek steun – Kies een vertrouwenspersoon
10. Zoek steun – Kies een arts waar je je goed bij voelt
11. Zoek steun – Jouw eigen krachtvoorwerp
12. Hoe een mens een harde klap verwerkt
13. Ontspanning & afleiding

Over Henk Fransen

- Fransen is arts en heeft meer dan 20 jaar ervaring in het werken met mensen met kanker. Hij reisde de hele wereld rond om het dilemma ziekte en gezondheid beter te begrijpen en geeft geregeld na/bijbscholing aan artsen en psychologen.

De afgelopen jaren gaf hij [lezingen](#) op internationale congressen over kanker, een voordracht in het voorprogramma van de Japanse wetenschapper Masaru Emoto en was hij keynote speaker op het congres healing@work. Hij verzorgde een workshop over zelfgenezing met de Tibetaanse arts Tulku Lama Lobsang. Daarnaast gaf hij nog tientallen lezingen en workshops voor beroepsverenigingen. Of hij nu spreekt op een congres over de gezondheidszorg, een spirituele managementtafel of binnen een bedrijf over teambuilding hij zal altijd een persoonlijke noot inbrengen. Hij is een verfrissend intermezzo tussen noodzakelijke powerpoint-presentaties en statistieken en weet met zijn eenvoud mensen in hun hart te raken.

‘Gaandeweg begon ik te beseffen dat wat ik van mensen met kanker leerde interessant is voor iedereen en dat het een substantiële bijdrage zou kunnen leveren aan preventie. Dat deel ik via mijn boeken, consulten, trainingen en workshops.’

Diagnose kanker

De diagnose kanker kan je overweldigen en je leven doen beven. Ze kan je verlammen van angst en ze kan je vanuit paniek tot overhaaste beslissingen forceren.

Zowel in de beginfase als ook later moet je vaak ingrijpende beslissingen nemen over je behandelingen. Wanneer je eenmaal voor een behandeling gekozen hebt kun je de gevolgen ervan over het algemeen niet meer terugdraaien. Denk daarom na voordat je iets doet en neem de tijd om zaken goed uit te zoeken.

Kanker is niet een proces van enkele dagen of weken. In de meeste gevallen kun je rustig de tijd nemen om uit te zoeken wat er aan de hand is, wat er precies aan gedaan kan worden en waar jij je het beste bij voelt.

Tip: Lees ook mijn boek [10-Stappenplan](#). Het is een soort eerste hulpkoffer om alles wat na de diagnose kanker op je afkomt in goede banen te leiden. Mijn boek [Moeilijke beslissingen nemen](#) helpt je om gewogen beslissingen te nemen onder zware omstandigheden.

Wat is angst precies?

- Angst is een normale reactie van het lichaam op gevaar. Sterker nog: angst is niet alleen een normale reactie, het is zelfs een gezonde en ook belangrijke reactie van je lichaam.

Angst is namelijk precies de hoeveelheid energie die het lichaam nodig heeft om in actie te komen en voor je leven te gaan vechten. Biologisch gezien zijn er twee lichamelijke reacties op gevaar: vechten of vluchten.

Vechten of vluchten?

Wanneer een dier (en ons lichaam is afgeleid van de dieren) zich bedreigd voelt dan maakt het een razendsnelle inschatting van het gevaar. Wanneer het instinctief denkt dat het kan winnen dan gaat het vechten.

Wanneer het inschat dat het niet kan winnen dan slaat het op de vlucht. Zowel vechten als vluchten zijn bedoeld om het vege lijf te redden en beide reacties zijn daarom even goed.

Paniek

- Paniek is een versterkte angstreactie.

Wanneer een gevaar plotseling komt en wanneer de bedreiging erg groot voelt, dan golft de angst in een versterkte mate door je lichaam. Er wordt wel gezegd:

‘De stresshormonen gierden door mijn lijf’

Dit illustreert hoe heftig de schrikreactie kan zijn.

Hoe groter het gevaar hoe meer energie het lichaam genereert om zich tegen het gevaar te weren. Zowel angst als paniek zijn dus gezonde reacties. Het wil zeggen dat je wilt blijven leven en je lichaam probeert je daarbij te helpen (door deze angstreactie).

Verlamd van angst

In positieve zin kan angst 'je vleugels geven'. Je hoort dat geregeld van kankerpatiënten. Ze zeggen: 'De eerste weken na de diagnose was het net of ik alles aankon. Ik voelde een enorme energie. Ik was in een verhoogde staat van alertheid en van alle mensen om mij heen was ik eigenlijk de rots in de branding.'

In negatieve zin kan angst je verlammen. Hoe werkt dat? De instinctieve inschatting of je wel of niet kunt winnen is op basis van alle informatie die je hebt. Dat wil zeggen op basis van alle informatie die je via je zintuigen binnenkrijgt, van al je kennis en van al je ervaringen die je met kanker hebt.

Enkele voorbeelden

Misschien heb je als kind een familielid verloren aan kanker in een tijd dat er nauwelijks over deze ziekte gesproken kon worden en heeft dat diepe indruk op je gemaakt. Misschien heb je een naaste vriend of vriendin ernstig zien lijden aan kanker en heb je je enorm onmachtig gevoeld. Misschien ben je gevoelig voor alle berichten in de media die vertellen dat kanker heel veel voorkomt en we eigenlijk niet precies weten wat de oorzaak is. Misschien voelde je weinig hoop in de stem van je oncoloog toen hij je vertelde dat je kanker hebt of ervoer je de diagnose op een andere

manier als een doodvonnis. Mogelijk ben je bang voor de toekomst, voor ingrijpende behandelingen die je moet ondergaan, pijn die je misschien moet lijden of geliefden die je misschien achter moet laten.

- Al deze angsten bij elkaar opgeteld kunnen de gezonde reactie van je lichaam blokkeren. Deskundigen noemen dat de 'bevriezingsreactie' en het volk zegt: 'Ik voelde me verlamd door angst'.

Wetenswaardigheid

Deze reactie komt ook in de dierenwereld voor. Een dier dat vecht of vlucht en geen enkele uitweg meer ziet, laat zich als 'dood' neervallen. Je kunt het vergelijken met een totale zenuwinzinking omdat het gevaar te groot voelt.

Wat kun je eraan doen?

Op de allereerste plaats is het belangrijk dat je begrijpt dat angst een gezonde- en ook een natuurlijke reactie van je lichaam is. Anders krijg je angst voor de angst en kom je in een neerwaartse spiraal.

Daarnaast kun je tegen je lichaam praten zoals je dat tegen een kind zou doen. Dat wil zeggen, stel het gerust. Zeg bijvoorbeeld tegen je lichaam: 'Het is normaal dat je zo reageert', 'Angst is energie en je probeert mij te helpen vechten of vluchten' of 'Ik ben blij dat je zo sterk bent en mij probeert te beschermen'.

Zoek naar je eigen woorden om tegen je lichaam te praten en het te bevestigen of gerust te stellen. Daarna kun je drie dingen doen om angst hanteerbaar te maken:

1. Kom in actie
2. Zoek steun
3. En ontspan

In het vervolg werken we deze drie punten uit. In de bijlagen (eind van het boek) beschrijf ik aanvullende ideeën en gezichtspunten die mensen hebben geholpen om na een ingrijpende gebeurtenis het heft weer in eigen hand te nemen.

Kom in actie – Zoek dingen goed uit

Ga met een goede vriend(in) of partner op zoek naar je mogelijkheden. In de dierenwereld noemen ze dat de 'oriëntatie-respons'. Een dier dat zich bedreigd voelt wil weten wat er aan de hand is. Het spitst zijn oren en kijkt om zich heen.

Ga op onderzoek uit

Wat is kanker? Welke vorm van kanker heb ik? Wat is er over bekend? Welke behandelmogelijkheden zijn er? En wat houden die in? Het is misschien spannend om te onderzoeken wat er aan de hand is, maar het is ook bittere noodzaak. Wanneer een dier iets hoort ritselen in het struikgewas en er niet op reageert wordt het een willoze prooi.

Dierproeven laten zien dat wanneer de oriëntatie-respons wordt geremd, bijvoorbeeld door het dier zijn hoofdje vast te zetten of de ogen af te dekken, de angstreactie gigantisch toeneemt. Op het moment dat het dier de kans krijgt om zich heen te kijken neemt de angstreactie direct af.

- Ga daarom samen met een goede vriend(in) of partner op zoek naar je mogelijkheden.

Kom in actie – Lichaamsbeweging

De meeste mensen denken dat je moet ontspannen als je bang of gestresst bent maar in eerste instantie werkt het omgekeerde vaak beter, namelijk inspanning.

- Zoals gezegd is de biologische bedoeling van angst om te gaan vechten of vluchten, om in actie te komen dus. Wanneer je gaat bewegen ondersteun je je lichaam op een natuurlijke manier om de angstreactie in goede banen leiden.

Ga bewegen

Ga in overleg met je arts aan sport doen. Wanneer sport niet mogelijk is ga dan dagelijks wandelen of fietsen. Zorg dat je daarbij je hartslag verhoogt en dat je het lekker warm krijgt *zonder* dat je buiten adem raakt. Wanneer wandelen of fietsen niet mogelijk is, bijvoorbeeld omdat je bedlegerig bent, *stel je dan voor* dat je beweegt.

Een krachtige oefening

Stel jezelf een paar keer per dag voor dat je met een dier vecht en ervan wint. Of stel je voor dat je voor een gevaarlijk dier vlucht en erin slaagt om jezelf in veiligheid te brengen. Het kan werkelijk een grote geruststelling voor je lichaam zijn en vastgezette

emoties losmaken. Alleen al het lezen over de mogelijkheid van succesvol vechten/vluchten kan bij sommige mensen sterke emoties oproepen. Dat is goed. Het betekent dat de door angst verlamde emoties weer loskomen en beginnen te 'stromen'.

Tip: Bovenstaande oefening wint aan kracht wanneer je het succesvol vechten of vluchten *vertraagd* voorstelt. Je kunt het vergelijken met een actiefilm waarin de held het gevaar overwint. Deze beelden worden vrijwel altijd in *slow motion* afgespeeld. Dat heeft een diepere betekenis. Het versterkt het effect en helpt bij de integratie.

Belangrijk: Zoek steun wanneer je de angst niet alleen de baas kunt.

Steun – Kies een vertrouwenspersoon

Eenzame opsluiting is een martelmethode die in gevangenissen wordt toegepast. Het kan mensen in korte tijd verzwakken of gek maken.

Het omgekeerde is ook waar

Samen sta je sterk. We hebben elkaar nodig, zeker onder moeilijke omstandigheden. Er gaan dagen komen dat je het zwaar gaat krijgen, bijvoorbeeld omdat je moet wachten op de uitslag van een belangrijk onderzoek of omdat je een zware behandeling moet ondergaan of omdat je hulp in de huishouding nodig hebt. Op al die momenten is het belangrijk om iemand te hebben waar je op terug kunt vallen.

Voorbeelden

Je kunt een vertrouwenspersoon betrekken bij het zoeken naar informatie op het internet. Je kunt hem of haar vragen een belangrijk boek te lezen en het voor je samen te vatten. Je kunt deze persoon meenemen naar de afspraken met je oncoloog. Hij of zij kan je helpen bij het organiseren van een bezoekenregeling wanneer je in het ziekenhuis ligt. Je vertrouwenspersoon kan mensen (telefonisch) te woord staan, zodat jij niet telkens hetzelfde ziekteverhaal aan mensen hoeft te vertellen. Het is ook belangrijk dat hij weet wie jij wel

graag spreekt en van wie jij energie krijgt. Die mensen kan hij dan met jou doorverbinden.

Tip: Een partner lijkt vaak de meest aangewezen persoon om als vertrouwenspersoon op te treden maar is dat niet altijd. Hij of zij staat namelijk net als jij onder zware druk. Het is vaak beter om iemand anders te vragen zodat jij en je partner meer tijd en rust hebben met en voor elkaar.

Tip: Je kunt meerdere personen vragen om je te helpen. Bijvoorbeeld iemand die zaken voor je uitzoekt op het internet, iemand die met je meegaat naar de afspraken in het ziekenhuis, iemand die op de kinderen past, enzovoorts. Bespreek vooraf met deze personen wat je graag wilt zodat hij of zij weet waar hij 'ja' tegen zegt. Deze duidelijkheid ondersteunt het samen-gevoel.

Wist je dat... : Veel mensen om je heen willen je graag helpen, maar ze weten niet goed wat ze voor je kunnen doen. Soms haken ze daardoor zelfs af. Wanneer je hen een duidelijke taak geeft zijn ze vaak heel blij dat ze iets kunnen doen. Dat versterkt jullie band.

Steun – Kies een arts waar je je goed bij voelt

Het is niet alleen de behandeling die geneest. Onderzoek laat zien dat de relatie met je arts ook een belangrijke factor is voor je herstel. Daarom is het van belang dat je een arts vindt die je begrijpt.

Je hebt er recht op om van arts te wisselen totdat je iemand hebt gevonden waar je je goed bij voelt. Geef duidelijk aan wat je nodig hebt. Zeg bijvoorbeeld: 'Ik wil naast mijn reguliere behandeling ook een alternatieve behandeling volgen en ik zoek een oncoloog die daarvoor openstaat'.

Of wanneer je voor borstkanker geopereerd moet worden: 'Ik zoek een chirurg die ook geschoold is in plastische chirurgie'. Je operatielitteken komt er dan vaak mooier uit te zien en soms kan zo'n chirurg in één operatie doen waar anderen twee operaties voor nodig hebben.

Dit laat zien hoe belangrijk het is om de juiste arts te vinden, zowel op persoonlijk vlak als ook in technische zin.

Steun – Je eigen krachtvoorwerp

Je hoort vaak dat je positief moet zijn bij kanker en ook dat je sterk moet zijn. Maar wat heb je aan al die goed bedoelde adviezen wanneer je een zware chemokuur ondergaat of wanneer je leeft met de onzekerheid of je tumor groeit of misschien terugkomt? Er zijn momenten waarop het gewoon niet makkelijk is om positief te zijn. Hoe kun je het beste met die momenten omgaan? Laten we eens kijken wat daarover bekend is.

Trauma

Onderzoek laat zien dat mensen die een zwaar trauma meemaken daar heel verschillend op reageren. Sommigen hebben het trauma na jaren nog steeds niet verwerkt, terwijl anderen hun leven al vrij snel weer hebben opgepakt. De eerste groep voelt zich slachtoffer en zegt over het trauma: 'Het heeft mijn hele leven stukgemaakt'. De tweede groep mensen zegt: 'Het was afschuwelijk om dit mee te maken en ik wens het niemand toe, maar ik moet ook eerlijk zeggen dat ik er veel van heb geleerd en dat het me als mens sterker heeft gemaakt.

Wat maakt dat mensen zo verschillend kunnen reageren? Wat maakt dat de een bezwijkt en de ander overeind krabbelt?

Wat maakt dat iemand overeind krabbelt?

Onderzoek laat zien dat de eerste groep zich door de situatie overweldigd voelt en daardoor gefixeerd raakt op de pijn en onmacht die met het trauma gepaard gaan. Ze kunnen op een gegeven moment alleen nog maar zien wat er misgaat of wat er mis zou kunnen gaan.

De tweede groep ervaart weliswaar evenveel pijn als de eerste groep, maar is op de een of andere manier in staat om de aandacht ook op zogenaamde hulpbronnen te richten.

Hulpbronnen

Overlevers blijken in staat om onder moeilijke omstandigheden hun aandacht te richten op iets dat hen steunt, kracht geeft, helpt te ontspannen, een veilig gevoel oproept of om tussendoor gewoon een leuke film op te zetten en even te lachen.

Hierdoor kunnen deze mensen hun moeilijkheden beter aan, houden ze het langer vol, piekeren ze minder en zijn ze beter in staat hun trauma te verwerken, ervan te leren en de draad in hun leven weer op te pakken.

Opdracht: Mensen kunnen aan veel zaken kracht onttelen. Het kan zinvol zijn om voor jezelf eens na te gaan waar jij kracht uitput. Wat geeft jou energie? Wat zijn je persoonlijke hulpbronnen? Schrijf eens drie dingen op die je steun, kracht of energie geven. Zorg dat je deze zaken niet vergeet. Besteed er voldoende aandacht aan, vooral ook op de moeilijke momenten in je leven.

Het is belangrijk om te beseffen dat iedereen positief kan zijn wanneer alles lekker loopt in zijn of haar leven, maar overlevers zijn in staat om ook onder moeilijke omstandigheden gebruik te maken van hun hulpbronnen.

*Overlevers raken niet gefixeerd op hun problemen
en richten de aandacht tussendoor op dingen
die fijn zijn en die energie geven.*

Wat geeft de meeste kracht?

Daar is onderzoek naar gedaan. *Menselijke steun* blijkt de grootste krachtbron te zijn. En andersom geldt ook: gebrek aan ondersteuning is het pijnlijkste dat ons kan overkomen. Soms laat een vriend je in de steek, dat doet pijn. Soms zit je niet op een lijn met een familielid, dat geeft druk. Soms staat je oncoloog niet achter je keuzes. Al deze zaken maken je kwetsbaar. Gelukkig ontvangen de meeste mensen met kanker

wel steun, vooral in de eerste fase van hun ziek-zijn.

Om deze steun nog tastbaarder voor je te maken en om deze steun ook door te laten lopen *nadat* je behandelingen achter de rug zijn, deel ik hier een eenvoudige methode met je.

Een bijzonder krachtvoorwerp

Vraag de komende week de belangrijkste mensen in je leven om een bedeltje voor je te kopen. Een bedel is zo'n klein zilveren voorwerp om aan een armband te hangen. Vraag je naasten om zo'n bedeltje te kopen, een beeldje waarvan zij denken dat het jou extra kracht kan geven. Wanneer je al deze geschenken aan een armband hangt, heb je iets heel tastbaars dat je energie kan geven op moeilijke momenten.

Misschien ben je een man en vind je dit kinderachtig of misschien denk je dat dit meer iets voor vrouwen is. Maar dat hoeft niet zo te zijn. Ik heb een manlijke cliënt die de mensen van wie hij hield om zo'n klein zilveren voorwerp vroeg. Hij stopte al deze geschenken in een klein gouden doosje en droeg het in de borstzak van zijn overhemd vlakbij zijn hart. Het hielp hem door een paar zware chemokuren heen.

Wanneer je dit boek leest voor iemand anders die ziek is, kun je de familie en vrienden vragen jou een bedeltje te sturen. Je hangt al deze geschenken

vervolgens aan een armband en doet het de zieke cadeau.

Ik stel het op prijs wanneer je je persoonlijke ideeën en ervaringen onderaan [deze pagina](#) op mijn site deelt. Ik zal het dan weer met anderen mensen delen. Zo helpen we elkaar.

Hoe men een harde klap verwerkt

De meeste mensen kunnen de diagnose kanker niet 1-2-3 verwerken. Ook maanden na de diagnose, soms zelfs jaren erna, kunnen ze er nog steeds last van hebben.

Psychologisch onderzoek

Onderzoek laat zien dat mensen bij een harde klap door een aantal fasen gaat. Eerst is er vaak ontkenning of een gevoel van 'Het kan niet waar zijn'. In een latere fase komt er boosheid of verzet: 'Waarom ik?!' Deze boosheid kan omslaan in verdriet. Wanneer het verdriet de ruimte krijgt komt er aanvaarding. Daarna kan het zijn dat men nieuwe zin of betekenis gaat ervaren.

Het feit dat vrijwel iedereen door deze fasen gaat en daar last van heeft kan je opluchten en daarom vertel ik je er hier ook over.

Ieder mens reageert op zijn 'eigenwijze'

Psychologen hebben dus vastgesteld dat mensen bij een harde klap door een aantal vastomlijnde fasen gaan. In de praktijk echter blijkt ieder mens dat op een geheel eigen wijze te doen.

Niet iedereen begint dus met ontkenning. Sommigen reageren in eerste instantie juist met verzet, anderen met verdriet. Ook kan het zijn dat mensen vanaf het begin hun lot lijken te aanvaarden terwijl ze in een latere fase toch nog boos worden.

Mensen kunnen bij het doorlopen van deze fasen soms lange tijd in één fase vastzitten of maandenlang tussen twee fasen heen en weer bewegen. Dat is normaal. Het is gewoon hoe de menselijke geest een harde klap probeert te verwerken.

De mensen om je heen gaan ook door deze fasen

Het is belangrijk te beseffen dat de mensen om je heen ook met jouw situatie worstelen en door dezelfde fasen heengaan. Dat kan betekenen dat jij misschien in de ontkenning zit, terwijl je partner verdrietig is. Of dat je partner betekenis aan de situatie probeert te geven terwijl jij je juist opstandig voelt en de situatie niet kunt aanvaarden. Of dat je oncoloog je probeert te vertellen dat er niks meer gedaan kan worden, terwijl jij nog bezig bent om de diagnose te verwerken. Begrijp je hoe deze verschillen tussen mensen spanningen en onbegrip kunnen veroorzaken? Hoe kun je daar het beste mee omgaan?

Elke fase is goed en verdient respect

Het is belangrijk om te weten dat elke fase een poging van de geest is om zich staande te houden en met de situatie om te gaan.

De diagnose kanker is voor de meeste mensen te overweldigend om in een keer te verwerken. De geest beschermt zichzelf door het nieuws af te zwakken (de ontkenningfase) en vervolgens beetje bij beetje toe te laten.

Reacties als 'het kan niet waar zijn', 'dit gaat niet over mij', 'het voelt allemaal zo onwerkelijk', 'ze zullen wel een vergissing gemaakt hebben' of 'ik heb het gevoel dat ik in de verkeerde film terecht ben gekomen', zijn normale reacties om het nieuws op voldoende afstand te houden en niet stuk te gaan.

Ontkenningfase

Wanneer iemand in de ontkenningfase zit heeft het weinig zin om te zeggen: 'Hey, wees reëel! Snap je dan niet dat het heel ernstig is en je misschien doodgaat!' Zo'n opmerking maakt het alleen nog maar erger.

Het lijkt mij beter iets te zeggen als: 'Ik merk dat de ernst van de situatie niet helemaal tot je doordringt. Dat begrijp ik. Het is ook heel veel om in een keer toe

te laten. Ik zie dat je jezelf staande probeert te houden'. Zo'n opmerking kan maken dat iemand zich begrepen voelt. Hierdoor komen dieperliggende gevoelens binnen handbereik.

Opstandig- en boos zijn

Wanneer iemand zich tegen de diagnose verzet en boos of opstandig is, heeft het weinig zin om te zeggen: 'Waarom ben je nu zo boos?' Dat maakt de situatie toch niet beter!' Zo'n opmerking blokkeert de in boosheid schuilgaande kracht. Je zou iets kunnen zeggen als: 'Uit je reactie maak ik op dat je je sterk voelt. Je wilt je verweren en voor je leven vechten. Klopt dat?' Dan kan het maar zo zijn dat de ander begint te huilen en op een natuurlijke manier overgaat in de volgende fase.

De fase van verdriet

Wanneer iemand verdrietig is kan dat pijnlijk zijn om aan te zien. Om je eigen pijn uit de weg te gaan kun je proberen andermans verdriet te sussen of goed te praten. Maar je hoeft het verdriet niet goed te praten. Het verdriet *is* juist goed. Het is een belangrijke fase. Ook hier is enkel begrip nodig. Je zou kunnen zeggen: 'Ja, de diagnose kanker heeft veel zekerheden onderuit gehaald. Je hebt veel verloren en dat moet je een plekje geven. Kun je me vertellen wat het meest verdrietig voor je is?' Op die manier kan alle verdriet naar buiten

komen. Dat maakt de erop volgende aanvaardingsfase krachtig en gegrond.

Aanvaarding & zingeving

Wanneer mensen de verschillende fasen hebben doorlopen is aanvaarding een natuurlijk eindresultaat. Vandaaruit zoeken mensen naar de zin van dit alles en proberen betekenis te geven aan dat wat hen is overkomen. De behoefte aan zingeving is een diepe behoefte die de mens van de dieren onderscheid.

Zingeving is de laatste fase van rouwverwerking (het verlies van alle zekerheden die je had), maar zingeving kan het doorlopen van elke fase ondersteunen. Het is dus altijd goed om stil te staan bij dat wat je leven ten diepste zin geeft. Het helpt je om je staande te houden wanneer je het moeilijk hebt.

Opdracht: Verzamel dingen die belangrijk voor je zijn. Dingen die je kracht geven. Denk aan een boek dat belangrijk voor je is, je lievelingsmuziek, een belangrijke vakantieherinnering, foto's van je kinderen. Plak ze op een groot stuk karton of leg ze op een klein altaartje. Sta hier geregeld bij stil en laat het je kracht geven in deze moeilijke tijd.

Mensen hebben in elke fase begrip nodig en respect voor hun wijze van reageren.

Wanneer mensen in een fase met begrip tegemoet worden getreden voelen ze zich gesterkt en kunnen ze op een natuurlijke manier naar de volgende fase gaan.

Mensen denken soms dat het geen zin heeft om boos of opstandig te zijn. Of ze denken dat het niet goed is om zich zwak en verdrietig te voelen. Maar in elke fase gaat veel energie schuil en deze levenskracht komt vrij door steun en begrip.

Zo kan iemand die begrepen wordt in zijn ontkenning zijn kracht weer beginnen te voelen. Zo kan iemand die erkend wordt in boos- en opstandig zijn, de pijn van een mogelijk verlies toelaten. Zo kan iemand die gesteund wordt in zijn verdriet tot acceptatie komen.

Schrijf en praat over je gevoelens: Schrijf over je gevoelens en wat je meemaakt in een dagboek, praat erover met vrienden of kennissen die daarvoor openstaan. In elke fase heb je eigenlijk maar een ding nodig: begrip en respect. Vraag er om. Geef het jezelf. Dan kan de levenskracht zich op een natuurlijke manier ontwikkelen naar de volgende fase. En met het doorlopen van elke fase neemt je levenskracht en weerbaarheid toe.

Wissel je gevoelens af

De beschreven fasen kun je niet dwingen. Ze kennen hun eigen tijd. Bij sommige mensen duren deze fases kort, bij anderen lang. Sommigen blijven lang in hun ontkenning steken, anderen hebben meer moeite met hun verdriet of boosheid. Dat is normaal. Iedereen doet het op zijn eigen manier.

Hoe het ook voor je loopt, sta jezelf toe om geregeld dingen te doen waarin je 'even alles kunt vergeten'. Dat is belangrijk in een natuurlijke verwerking van je emoties. Je kunt dat bij kinderen mooi observeren. Ze praten over een lievelingsdier dat dood is gegaan en huilen tranen met tuiten. Op een gegeven moment hebben ze genoeg gepraat en gaan ze spelen. Ze lijken dan even alles vergeten en beginnen even later opnieuw te praten over hun verlies. Zo verwerken ze in een natuurlijke afwisseling hun moeilijke gevoelens.

Boekentip: 'De zin van het bestaan' van Viktor Frankl (bol.com). Frankl gaf zin en betekenis aan zijn ervaringen in de Duitse concentratiekampen. Na zijn bevrijding werd hij psychiater en hielp veel mensen in nood met zijn in gevangenschap verworven inzichten.

Belangrijk: Wanneer je er in je eentje niet uitkomt zoek dan steun bij familie/vrienden of

zoek professionele hulp. Het inschakelen van professionele ondersteuning is geen teken van zwakte. Ik vind het eerder een teken van kracht. Het kan helpen jezelf en elkaar sneller te hervinden.

Tip: Zoek steun via je huisarts, een inloophuis, patiëntenvereniging of een therapeut die geschoold is in het hanteren van angst/trauma's.

Ontspanning & afleiding

Afleiding is een gezonde manier van je aandacht van een gespannen onderwerp afhalen. Het helpt je om zaken te verwerken en gezond met stress om te gaan.

In het vorige hoofdstuk 'Hoe men een harde klap verwerkt' schreef ik al dat het gezond is om moeilijke momenten af te wisselen met ontspannen en plezierige momenten. Afleiding helpt om moeilijkheden te overwinnen. Sta jezelf geregeld toe om fijne dingen te doen. Dingen waarbij je 'even alles kunt vergeten'.

Tip: Blijf in een moeilijke periode voldoende aandacht besteden aan dingen die je fijn vindt. Je hobby bijvoorbeeld of andere zaken waar je energie van krijgt en de tijd even kunt vergeten. Ik zeg vaak tegen mijn cliënten: 'Blijf, als het kan, voor meer dan 50% met je leven bezig, met de zaken dus die te maken hebben met liefde en van betekenis zijn voor elkaar'.

Tip: Daarnaast kan ontspanning je helpen om je angsten de baas te zijn. Kijk voor een goede ontspannings CD met genezende visualisaties op mijn site. [Klik hier](#).

Iemand anders helpen?

Vind je deze informatie waardevol? Voel je vrij om dit boek door te sturen naar mensen die er baat bij zouden kunnen hebben of het op een andere manier op prijs zouden kunnen stellen.

Klik op mijn site op de like-button (het duimpje) of liever nog, laat op de gratis e-book pagina een [berichtje](#) achter over wat je van dit boek vond. Ik lees je bericht graag en zal waar mogelijk antwoorden of opmerkingen plaatsen.

Dank daarvoor,
Henk Fransen

Voor supplementen zie:
<http://www.henkfransen.nl>

Voor boeken, blogberichten,
artikelen en andere info zie:
<http://www.genezendvermogen.nl>

Het is verboden om tekstgedeelten van dit boek afzonderlijk te kopiëren en/of te verspreiden omdat dat geen recht doet aan de samenhang van het geheel.

Copyright © 2012 Henk Fransen, arts