

BOEKBESPREKING

Mindfulness bij borstkanker. Gids tijdens en na je behandeling

Nathalie Cardinaels



Door: Jan Humblet

Voor de lezer van dit tijdschrift wil ik er al direct op wijzen dat er ook voor prostaatpatiënten minstens twee goede redenen zijn om dit leerrijke boek te lezen.

Ten eerste omdat er tussen borstkanker bij de vrouw en prostaatcancer bij de man duidelijke raakvlakken en gelijkenissen bestaan. Dit geldt niet alleen inzake de medische aspecten zoals frequentie van het risico, diagnose en therapieën, maar zeker inzake de psychische beleving van de ziekte. In beide gevallen raakt het de kern van “het man of vrouw zijn” met alle gevolgen voor de beleving van seksualiteit en intimiteit. Op de tweede plaats kan borstkanker, zij het eerder zeldzaam, toch ook voorkomen bij de man.

Het werk van Nathalie Cardinaels is opgebouwd uit twee delen. Deel 1 is een praktische handleiding die nuttig is voor de patiënt en zijn omgeving voor alles wat te maken heeft met informatie en emotionele beleving van kanker. 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 besteed aan hoe je mindfulness kan integreren in je dagelijks leven.

In het eerste deel worden de volgende hoofdstukken behandeld: diagnose als donderslag bij heldere hemel, operatie, chemotherapie, radiotherapie, hormoontherapie, immunotherapie en hoe het verder moet na de behandeling. De diagnose “kanker” verplaatst je naar een beangstigende en onbekende wereld. Een wereld van ziekenhuizen, onderzoeken en therapieën met al hun lichamelijke en psychische nevenverschijnselen. De auteur slaagt er goed in om deze wereld toegankelijk te maken door te informeren, uitwegen te tonen en je te leren omgaan met wat bedreigend en nieuw is. Je leert begrijpen, interpreteren en relativiseren. Stuk voor stuk belangrijke elementen om de controle over je eigen leven terug in handen te nemen.

Als methode begint elk hoofdstuk met een korte toelichting van de feiten en de werkwijze die gevolgd wordt. Verder citeert de auteur ter concretisering ook vaak getuigenissen van patiënten, bijv.: “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”. Tenslotte volgen telkens een aantal praktische tips. Tips voor de patiënt zelf (bijv. inzake seksualiteit en intimiteit, om in beweging te komen of te blijven, bij vermoeidheid tijdens radiotherapie, bij haaruitval, tegen misselijkheid, enz.), voor de partner, voor de ouders, de vrienden en kennissen, de kinderen, en eventueel voor de schoonheidsspecialist(e) en de werkgever. Uit de markante details van de tips blijkt duidelijk dat ze de vrucht zijn van een rijke ervaring en empathisch contact met vele patiënten.

Het tweede deel van het boek behandelt mindfulness bij borstkanker. Een paar citaten leren je vlug waarover het gaat: “Je lichaam voelt anders aan na de behandelingen. Sommige mannen en vrouwen geven aan dat het

lijkt alsof lichaam en geest van elkaar gescheiden zijn. De artsen hebben je lichaam zodanig onder handen genomen, beslissingen erover genomen, dat je ervan vervreemd bent geraakt. Het is dan ook belangrijk na de behandelingen terug een positieve band met je lijf aan te gaan. Dat kan door middel van bewuste aandacht in de vorm van bijvoorbeeld mindfulness, yoga of tai chi”. De wortels hiervan liggen in het Verre Oosten waar een lange traditie bestaat van meditatie, spiritualiteit, lichaam-geest relatie en yoga.

Mindfulness is een training van bewuste aandacht die bestaat uit een combinatie van ademhalingsoefeningen, meditatie, cognitieve technieken en yoga. Het is meer dan alleen een cursus of een reeks oefeningen. Het is een attitude, een levensvisie die je helpt om beter om te gaan met de ups en downs van het leven. Voor verder theoretisch inzicht over mindfulness verwijst de auteur naar uitgebreide literatuur en websites. Mindfulness wordt in dit boek vooral praktisch benaderd. Het is dus een doe-boek met beschrijvingen van bewustzijns- en meditatieoefeningen. Ook hier zorgt de auteur voor concretisering met getuigenissen van patiënten en nuttige tips bij de oefeningen.

Onze mening : deel 1 is enorm gestoffeerd en leerzaam voor iedereen, deel 2 is even leerzaam, maar vooral interessant voor de meer beperkte groep van patiënten met behoefte aan dit type van mentale begeleiding.

Nathalie Cardinaels, *Mindfulness bij borstkanker. Gids tijdens en na je behandeling.*
Leuven/Den Haag, Acco, 2011, ISBN 978-90-334-8583-1.

Aanvullende nota:

De psychologe Nathalie Cardinaels verwierf met haar boek de “Pink Panther Award 2012”, uitgereikt door de vzw Think Pink.