

“Want de kanker is weg uit mijn lichaam, maar niet uit mijn geest”

Niels Helmink

Kanker verbeeld: dat gebeurt in woorden – in de spreekkamer en romans; in beelden – films en schilderijen; en in geluiden – muziek. Bibliotheapie, expressief schrijven, kunsttherapie en health humanities zijn de klinische en wetenschappelijke kaders [1]. Actieve deelname aan culturele gebeurtenissen is goed voor de gezondheid – voor zieken en voor gezonden [2]. Dat geldt dus ook voor mensen met kanker.

Bibliotheapie – romans lezen over ziekzijn en over leven met kanker leidt tot gezondheidswinst. In Nederland is Bremer de eerste die bepleit om zieke mensen het lezen van romans over ziekzijn voor te schrijven [3]. Recent onderzoek geeft hem gelijk: in gerandomiseerde studies blijkt dat bibliotheapie mensen met kanker goed doet: hogere kwaliteit van leven, meer zelfvertrouwen, minder somberheid [4, 5].

Expressive writing moedigt aan de diepste emoties op papier te zetten. Systematische reviews en meta-analyses zijn voorzichtig positief over de winst die te boeken is met deze therapeutische methode bij mensen met kanker: slaap, pijn, lichamelijke en

geestelijke klachten worden gunstig beïnvloed [6, 7]. Bibliotheapie en expressieve writing lijken goed toepasbaar in de praktijk van de psychosociale patiëntenzorg.

Film en foto's – photovoice – bevordert het gevoel van zelfeffectiviteit bij patiënten en hun partners [9, 10]. Tijdens chemotherapie Disney-films kijken verhoogt de kwaliteit van leven bij patiënten met gynaecologische tumoren [11]. In Nederland exploreren Bood et al. de effecten van photovoice en tekenen van het ziekzijn op het welbevinden van adolescenten en jongvolwassenen [12].

Muziek luisteren leidt tot reductie van vermoeidheid en stress [13, 14]. David

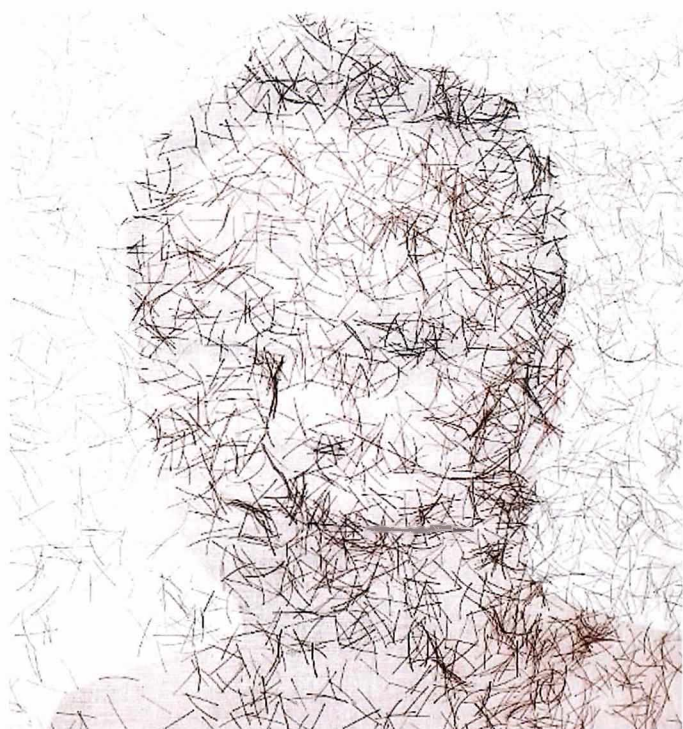
Bowie, Jacques Brel, en Stromae laten met hun muziek horen hoe zij hun kanker beleven.

Het *tekenen en schilderen* van het ziekzijn blijkt gunstige effecten te hebben [9, 15]. Een veelheid aan graphic novels waarin leven met kanker in vaak woeste vorm en kleur wordt getoond – vooral ook door patiënten, bijv. Cancer vixen van Marisa Acocella Marchetto illustreert hoe het verbeelden van kanker je kracht kan geven.

Patiënten die hun ervaringen met kanker op papier zetten, naar muziek luisteren of op muziek zetten, schilderen en tekenen, illustreren een thema dat in onderzoek en in de klinische praktijk steeds nadrukkelijker aanwezig is. Systematische reviews en meta-analyses zijn de basis voor de stelling dat deze artistieke en culturele activiteiten goed zijn. Goed in de zin van het verbeteren van kwaliteit van leven, het betekenis en zin geven aan het ziekzijn, en het verminderen van lichamelijke en psychologische problematiek [16].

In een tentoonstelling in het museum “Tot zover” in Amsterdam [www.totzover.nl] verbeeldden zeven kunstenaars met persoonlijke ervaring met kanker hun ziekzijn, met de emoties en cognities die losbarsten bij diagnostiek en behandeling. Het citaat van Niels Helmink hierboven en de foto's die hij van zichzelf maakt biedt zorgverleners in de psychosociale oncologie handvatten voor diagnostiek, behandeling en onderzoek.

a.a.kaptein@lumc.nl
www.adkaptein.nl



Niels Helmink, zelfportret 27092013, lampdaprint 60 x 75 cm, 2013