

Een overslaand hart is vast een hartaanval. En een knobbeltje móet wel kanker zijn. Sylvie en Marijke kampen met hypochondrie: ze denken continu ernstig ziek te zijn. “Ineens kan het me aanvliegen: nu kan ik mijn kinderen niet zien opgroeien.”

Tekst MARGRIET ZUIDGEEST

Het is vast HELEMAAL MIS...

“Op mijn dieptepunt sliep ik van angst wekenlang niet. Ten einde raad zat ik zwetend te googelen naar mijn klachten. En ja, altijd werd mijn vermoeden bevestigd dat het rare gevoel in mijn bovenlichaam – waarvan ik best wist dat het gewoon spanning was – wel kanker móest zijn. Dus ging ik naar de huisarts, hoewel ik die eigenlijk liever mij, want hij weet van mijn hypochondrie. Daar zat ik dan, met bonzend hart. Toen hij voorstelde om een maagonderzoek in het ziekenhuis te doen, sloeg bij mij helemaal de paniek toe. Stel je voor dat er iets ernstigs uit dat onderzoek zou komen! Ik cancelde het en bleef net zo gestrest als daarvoor.”

Sylvie (49) heeft sinds haar vroege puberteit last van hypochondrie. Soms een beetje, vaak extreem. “Ik denk dat de basis ervoor is gelegd toen vroeger een aantal familieleden kanker kregen en ik ze kort na elkaar daaraan verloor. Het waren broers en zussen van mijn vader en hij werd daarna overbeschermend naar mij. Ik ontwikkelde een enorme angst voor ziekte en dood, die door niemand werd ingedamd of gerelativeerd.”

Bultjes

Ook Marijke (51) lijdt sinds haar vroege kinderjaren aan hypochondrie. “Mijn opa had huidkanker en zijn neus werd verwijderd. Vreselijk voor hem natuurlijk, maar op mij – ik was toen acht – had het een enorme impact. Hoewel hij werd opgelapt, bleef ik het vreselijk eng vinden. Bovendien lag hij op de afdeling plastische chirurgie waar patiënten verbleven met allerhande nare verminkingen, maar ja, wij móesten als kinderen bij opa op bezoek. Voor mijn moeder was mijn opa’s kanker een enorme belasting, dus ik wilde koste wat kost voorkomen dat ik ook in de lappenmand belandde.”

Terwijl Marijke al zo bang was om ziek te worden, las ze als twaalfjarige een indrukwekkend artikel over borstkanker, de ziekte waar haar schooljuf in die tijd aan overleed. “Ik keek eens naar mijn beginnende borstgroei en was ervan overtuigd dat die bultjes kankerknobbels waren. Dat was het begin van mijn hypochondrie.”

Overbeschermende ouders

Hypochondrie, oftewel angst voor ziekte, komt bij mannen en vrouwen evenveel voor. Gemiddeld vijf op de honderd mensen lijdt eraan. Professor Sako Visser, hoofd somatoforme stoornissen bij Pro Persona GGZ, deed onderzoek naar hypochondrie en schreef er artikelen en boeken over. Hij vertelt dat hypochondrie nu officieel ‘ziekteangststoornis’ of ‘somatische symptoomstoornis’ heet. “Wat erop neer komt dat iemand met een lichamelijke klacht – zoals een steek, pijnlijke of vlekje – ervan overtuigd is dat hij een ernstige ziekte heeft.”

Marijke “Toen ik borstkanker kreeg, ontspande ik. Ik hoefde niet meer bang te zijn”

Visser erkent dat iemands verleden mee kan spelen bij de angst voor een ziekte. “Vaak hebben deze patiënten verschillende *life events* meegemaakt die gekoppeld zijn aan ziekte en dood. Ook zijn het vaak mensen die een vader of moeder met kanker hebben verzorgd, die de ziekte vervolgens op zichzelf betrekken en dan ziekte-angst ontwikkelen.” Maar er is niet één oorzaak. Iemand kan er gewoon gevoelig voor zijn. Ook overbeschermende ouders kunnen hun kind onbedoeld kwetsbaar maken voor hypochondrie klachten, door hen oeverloos te controleren op bobbeltjes, verhoging en kleine afwijkingen.

Paniekavallen

Hoe het ook is ontstaan, de impact op het dagelijks leven valt niet te ontkennen. Zo is Sylvie er elke minuut van de dag wel mee bezig. “Ik kan nog geen boek lezen, want mijn hoofd is hartstikke druk met alle vormen van kanker die ik ‘heb’. Daarbij komt het onvoorspelbare, dat we eigenlijk allemaal risico lopen op een ernstige ziekte. Daar heeft dus niemand controle over. Doodeng.” De doorlopende angst bezorgt Sylvie paniekaanvallen. “Ineens kan het me aanvliegen: ik ga dus dood aan kanker. Maar hoe moet dat dan met mijn twee kinderen? Die kan ik niet zien opgroeien, en... Zo redeneer ik continu. Dat nam mij twee jaar geleden zo in beslag dat ▶

HYPOCHONDRIE EN CORONA

De coronacrisis is bij uitstek een periode waarin onzekerheden en kwetsbaarheid een rol spelen. Hiermee kunnen de meeste hypochondriepatiënten slecht omgaan. Zij willen het liefst absolute zekerheid (namelijk: geen ernstige ziekte). Ook het niet kunnen vertrouwen op je lichaam is vaak een thema. Daarnaast speelt angst een rol – deels reëel (je kunt ziek worden en zelfs doodgaan aan dit virus), maar ook irreëel, inherent aan hun stoornis en nu gevoed door indianenverhalen op internet. De meesten ervaren in deze tijd meer angst dan de gemiddelde Nederlander. Maar er is ook een groep ‘gewoon’ bang voor één specifieke ziekte, bijvoorbeeld een hersentumor. Zij maken zich nauwelijks druk over andere ernstige ziekten, zoals corona.

Een arts kan wel zeggen dat er niets aan de hand is, maar dat werkt niet bij hypochonders

ik zelfs niet eens meer in staat was om te werken.”

Het rampscenario dat Sylvie beschrijft, is heel typerend voor de aandoening, zegt Sako Visser. “Patiënten controleren hun lichaam voortdurend, en ze interpreteren alles wat ze lichamelijk voelen of signaleren als iets rampzaligs. Dus een dagje hoofdpijn betekent voor hen een hersentumor, een huidplekje moet wel huidkanker zijn en een overslaand hart het begin van een hartinfarct.”

COGNITIEVE GEDRAGSTHERAPIE

De best onderzochte behandeling voor hypochondrie is cognitieve gedragstherapie: in kaart brengen welke rampscenario's iemand bedenkt, vragen erover stellen en ingrijpen. Stel, de angstgedachte is: ik heb vandaag hoofdpijn, dus de kans is negentig procent dat ik een hersentumor heb.

Vragen zijn dan bijvoorbeeld:

- Hoe groot is de kans op een hersentumor? (kleiner dan 1 procent)
- Is hoofdpijn het belangrijkste symptoom? (nee)
- Hoe vaak heeft de Nederlandse bevolking een dagje hoofdpijn? (vaak)
- Hebben die allemaal een hersentumor? (nee).

De angstgedachte moet dan worden vervangen door een meer functionele gedachte, zoals: mijn hoofdpijn is na een dagje waarschijnlijk over.

Steeds 112 bellen

Patiënten willen zelf natuurlijk ook niet ziek zijn, maar ze willen geruststelling. Dus doen ze daarvoor een beroep op partner, familie of vrienden. Meestal tevergeefs, want ze laten zich zelden geruststellen. Met alle gevolgen van dien. Sako Visser: “Het kan ontwrichtend zijn voor een gezin als een altijd angstige partner of ouder om de haverklap 112 belt vanwege een ‘hartaanval’.” Wie niet (meer) bij de omgeving aanklopt, googelt vaak de geruststelling bij elkaar op internet. Ook dat werkt nauwelijks. Want alle onjuiste informatie die daar voorhanden is, leidt al snel richting kanker, en bevestigt juist de bange vermoedens. Menig hypochonder belandt dan ten einde raad maar weer bij de huisarts.

Ook dat leidt niet altijd tot geruststelling. Als artsen zeggen dat er niets aan de hand is, werkt dat normaal gesproken goed. Maar bij hypochonders staat dit fenomeen bekend als het ‘Nothing Wrong-syndroom’. Zij zijn niet geholpen met dat ‘goede nieuws’, maar vaak wel met gerichte informatie. Veel onderzoek laten doen is ook niet altijd goed, zegt professor Sako Visser. “Besef dat veelvuldig lichamelijk onderzoek ook schade kan opleveren, dus complicaties dóór het onderzoek.”

Vermijdingsgedrag

Omdat geruststelling dus uitblijft, doemt een andere optie op: vermijden. Zo voorkomt Marijke dat ze medische artikelen onder ogen krijgt. “Als ik een tijdschrift lees, scheur ik meteen de pagina's over ziekten eruit en prop ze onder in de vuilnisbak.”

Sylvie zapt meteen weg bij programma's als *Over mijn lijk*. “Anders kan ik er vergif op innemen dat ik de volgende dag hetzelfde heb.” Ook vermijdt menig hypochonder feestjes en partijen, omdat ziekten en kwalen vaak een favoriet gespreksonderwerp zijn. Dat vermijdingsgedrag herkent Visser ook uit zijn praktijk. “Een kerngezonde jongen van vierentwintig vertelde dat hij volledig was gestopt met sporten, omdat hij zo bang was dat hij dood zou neervallen vanwege een hartaanval. Dat is heftig hoor, als iemand in de bloei van zijn leven zit.”

Maar wat als vermijden geen optie is, omdat echt gebeurt waar je zo bang voor bent? Marijke kreeg namelijk de door haar zo gevreesde borstkanker. “Vreselijk natuurlijk, maar het gekke was: ik ontspande ineens. Ik hoefde namelijk niet meer bang te zijn, ik wist nu precies wat ik had en anderen letten op mij! Helaas kwam na de chemobehandeling mijn angst voor ziekte wel in volle vaart terug.” Bij Sylvie was het haar man die kanker kreeg. “Toen

Sylvie “Ik ontwikkelde een enorme angst voor ziekte en dood, die door niemand werd ingedamd of gerelativeerd”

voelde ik me enorm schuldig. Ik was er dag en nacht bang voor en hij kreeg het. Daarom vertelde ik tegen hem steeds minder over mijn hypochondrie. Eigenlijk praat ik er nauwelijks over met mijn omgeving, behalve met mijn therapeut.”

Inzicht in je gedachten

Want dat behandeling nodig was, dat had Sylvie ruim twintig jaar geleden al

bedacht. Ze probeerde van alles: gedragstherapie, mindfulness, meditatie, luisteren naar kabbelend water – allemaal tevergeefs. “Wel functioneerde ik iets beter toen ik antidepressiva ging slikken. Maar af en toe praten met mijn psycholoog en zorgen voor afleiding, dat werkt voor mij het beste.”

“Antidepressiva kunnen in bepaalde gevallen inderdaad helpen”, bevestigt Sako Visser. “Daarnaast zijn er goede behandelingen. Zoals ‘exposure’, bijvoorbeeld wel gaan sporten ondanks je angst voor een hartaanval of juist lezen over de ziekte waarvoor je zo bang bent.”

Exposure is een onderdeel van cognitieve gedragstherapie. “Zo’n zestig à zeventig procent heeft baat bij deze specifieke therapie”, weet Visser uit eigen onderzoek. Bij cognitieve gedragstherapie krijgt een patiënt inzicht in zijn gedachten. De rampscenario's worden in kaart gebracht en de psycholoog stelt er vragen over (zie kader).

Helemaal opgeknapt

Marijke deed deze gedragstherapie. “Ik moet erbij zeggen dat ik inmiddels ook medicatie had voor ADHD. Die hielp al om de wirwar aan gedachten te ordenen. Eenmaal in therapie hield ik een dagboekje bij waaruit bleek hoeveel ik met mijn angstgedachten bezig was. Toen werd ook duidelijk dat mijn hypochondrie deels bestond uit dwanggedachten zoals: zodra ik het woord kanker uitspreek, krijg ik het ook. En: ik heb vast zo spontaan een vakantie naar de Verenigde Staten geboekt omdat het mijn allerlaatste vakantie ooit is.” Marijke leerde dat dit ‘magisch denken’

DE KENMERKEN

Wat zijn de kenmerken van hypochondrie?

- Constant bezig zijn met het hebben of krijgen van een ernstige ziekte.
- Lichamelijke klachten zijn afwezig of in lichte mate aanwezig.
- Als iemand wel ziek is, zijn de zorgen daarover buiten proportie.
- Een hoge mate van angst over de gezondheid.
- Buitensporig bezig zijn met het controleren van de gezondheid.
- Vermijdingsgedrag.
- De overbezorgdheid of angst duurt minstens zes maanden.

Een bijzondere vorm is de ‘hypochondere waan’. Patiënten zijn dan het contact met de realiteit kwijt en denken na een medische scan bijvoorbeeld dat het apparaat kapot was, of dat artsen tegen hem of haar samenspannen.

Bron: psycholoog.nl

HET IS HEFTIG ALS JE PARTNER OM DE HAVERKLAP 112 BELT VANWEGE WEER EEN ‘HARTAANVAL’

BEN IK ER EEN?

Er is een verschil tussen overbezorgd zijn (dus op zoek naar geruststelling, al dan niet door medisch onderzoek) en overtuigd zijn aan een ernstige ziekte te lijden. Stel jezelf deze vragen:

- Ben ik bang voor een ernstige ziekte?
 - Vind ik dat ik eigenlijk overdreven reageer?
 - Besteed ik dagelijks veel tijd aan het krijgen van geruststelling?
- Bij drie ja's is het goed om naar de huisarts of praktijkondersteuner te gaan.

heet. En dat ze zichzelf bij die magische gedachtes twee vragen moest stellen: Hoe geloofwaardig is dit? En: hoe geloofwaardig denk je dat anderen het vinden? En dat werkte. De avond voordat haar zusje een risicovolle operatie moest ondergaan, stond Marijkes kast-

Marijke “Eenmaal in therapie bleek mijn hypochondrie voor een deel uit dwanggedachten te bestaan”

deur open. “Normaal gesproken sloot ik die meteen, want volgens mijn gedachtenpatroon zou zij de ingreep anders niet overleven. Maar nu vroeg ik mezelf: ‘Hoe geloofwaardig is het dat zij doodgaat omdat jouw kastdeur openstaat, Marijke?’ Onzin natuurlijk! Dus ik heb hem open laten staan en ze leeft nog.”

Hoewel Marijke nog pijnjes heeft, ze denkt nu niet meer dat het kanker is. “Zo fijn dat met zulke simpele vragen mijn angstige leven voor honderd procent voorbij is!” □

MEER LEZEN?

- *Dokter het is toch niets ernstigs?* – over angst voor ernstige ziekten, Bouman en Visser € 19,95 (*Boom Uitgevers*)
- Vraag de folder *Ziektevrees* aan bij de Angst Dwang en Fobie Stichting op: adfstichting.nl
- thuisarts.nl/hypochondrie