

**Tijd is bijzonder. KWF Kankerbestrijding helpt de kwaliteit van leven van mensen als Henriëtte te verbeteren. Na haar behandeling kreeg ze paniek- en angstaanvallen. Een psycholoog leerde haar ermee om te gaan. Maar zo onbezorgd als vroeger wordt ze nooit meer.**

## **'Toen begonnen de nachtmerries en paniekaanvallen'**

Henriëtte vertelt: "Zes weken na ontslag uit het ziekenhuis voelde ik dat het beter ging. Toen ging ik nadenken over wat er allemaal was gebeurd in de maanden ervoor. En toen begonnen de nachtmerries en paniekaanvallen."

### **Paniekaanvallen in bed**

De oorzaak van die eerste aanval? "Ik hoorde over een vrouw die was gestorven. Ik beeldde me in dat het mij zou overkomen. Ik durfde niet meer te gaan slapen, was bang dat ik niet zou ontwaken. Dat heeft maanden geduurd. Ik werd regelmatig huilend en schreeuwend van angst wakker. Dat was ook heel zwaar voor mijn man en dochters."

### **Hulp van een psycholoog**

De huisarts verwees haar naar een psycholoog. "Die vertelde dat mijn angsten heel normaal waren en door de gesprekken begreep ik beter wat er allemaal in mijn hoofd omging. Daarnaast volgde ik een training mindfulness. Een van de basisoefeningen doe ik nog vaak als ik met de hond loop. De paniek is dan meteen weg."

### **Iedereen kan helpen**

Henriëtte is blij dat KWF aandacht besteedt aan mensen die kanker hebben gehad. "Zo wordt het bespreekbaar. Iedereen kan daarbij helpen, vraag bijvoorbeeld eens hoe het gaat met (ex-)kankerpatiënten. Of geef aan de collectant, zodat KWF zich kan inzetten voor een betere kwaliteit van leven na kanker."

Lees meer op [KWF.nl/collecteweek](https://www.kwf.nl/collecteweek)



# **Tijd is bijzonder.**



**Collecteweek 1 t/m 7 september**

**Wilt u  
digitaal  
doneren?**



Scan de QR-code met de app van je bank of Tikkie. Alvast bedankt!