

Spiritualiteit bij kanker gaat samen met welbevinden

'Het kan zijn dat het onderzoek straks aantoont dat mensen zich beter voelen als ze geloven in een hogere macht. Maar spiritualiteit is breder dan religie.'



Zin ervaren in het leven als je kanker hebt, voel je je daardoor beter? Onderzoeker Machteld van den Berg verwacht van wel. Uit Amerikaans onderzoek is al gebleken dat een sterkere betrokkenheid bij spiritualiteit bij mensen die zijn geconfronteerd met kanker, samengaat met een betere geestelijke gezondheid en een betere 'kwaliteit van leven', waarbij mensen minder vermoeidheid en pijn ervaren.

Machteld van den Berg doet samen met haar collega Eltica de Jager Meezenbroek onderzoek naar spiritualiteit en welbevinden bij kanker, gefinancierd door KWF Kankerbestrijding. Ze is gezondheidswetenschapper en werkt bij het Helen Dowling Instituut in Utrecht, dat wetenschap, begeleiding en scholing bij kanker combineert. 'Het is nodig dat er ook in Nederland onderzoek wordt gedaan,' zegt ze, 'want in de Verenigde Staten wordt spiritualiteit vooral in verband gebracht met religie. In de vragenlijsten die worden gebruikt om het verband tussen spiritualiteit en welbevinden te meten, gaat het vaak over religie. Dat is logisch, want 96 procent van de Amerikanen zegt religieus te zijn. Maar in Nederland is de situatie heel anders. Veel minder Nederlanders zijn nog godsdienstig.'

Op dit moment is Van den Berg bezig een goede Nederlandse vragenlijst te ontwikkelen. Daarin onderscheidt ze religie en spiritualiteit. Spiritualiteit kan vorm krijgen in godsdienst, maar er zijn ook niet-religieuze vormen. Ze noemt een paar aspecten van spiritualiteit die niet specifiek religieus zijn: innerlijke kracht en innerlijke rust, aanvaarding van de situatie zoals die is, gerichtheid op het hier en nu, een gevoel van verbondenheid met de natuur of met medemensen en vertrouwen in de toekomst. Het onderzoek van het Helen Dowling Instituut onderscheidt zich van eerder onderzoek doordat er een breder begrip van spiritualiteit wordt gehanteerd. 'Daardoor kunnen we verfijnder

meten', zegt Van den Berg.

De vragenlijst die het Helen Dowling Instituut maakt, bestaat uit stellingen waarop kankerpatiënten wordt gevraagd te reageren, zoals: 'Ik voel me betrokken bij mijn medemens', 'Ik ervaar dat de dingen die ik doe zin hebben', 'Ik probeer het leven te nemen zoals het komt' en 'Er is een God of hogere macht in mijn leven die mij richting geeft'. De vragenlijst zal straks worden gebruikt in nader onderzoek naar de rol die spiritualiteit speelt in het leren omgaan met kanker.

Machteld van den Berg is nieuwsgierig welke verbanden eruit zullen springen in haar onderzoek. Ze verwacht dat 'innerlijke kracht' veel zal bijdragen aan het welbevinden. 'Innerlijke kracht duidt op het vertrouwen in jezelf dat je moeilijke omstandigheden het hoofd kunt bieden', legt ze uit. 'Die kracht kun je diep in jezelf voelen, niet dat die diep weggestopt zit, maar het is niet iets oppervlakkigs. Bij innerlijke kracht gaat het er niet om dat je positief kunt denken maar dat je op jezelf kunt terugvallen.'

Het kan zijn dat uit het onderzoek blijkt dat het geloof in een hogere macht het welbevinden positief beïnvloedt. Van den Berg: 'Vaak wordt gezegd dat vooral het sociale kader dat godsdienst biedt positief werkt. Maar het is niet uitgesloten dat het ook iets in het geloof zelf is dat het welbevinden bevordert.'

Wat kan daarmee worden gedaan in de begeleiding? 'We kunnen niet zeggen tegen cliënten: geloof maar in een hogere macht, dat is goed voor je', lacht Van den Berg. 'Zo'n onderzoeksresultaat zou niet direct bruikbaar zijn in therapie. Maar het zou wel interessant zijn als dat eruit zou komen. De invalshoek van ons onderzoek is psychologisch, maar het onderwerp grenst aan theologie. Het gaat ook over de oorsprong en het doel van het leven. Dat maakt ons onderzoek zo boeiend.'