

Hulp als je naaste kanker heeft

Zo blijf je overeind

Als iemand in je nabije omgeving kanker krijgt, staat ook jouw leven op z'n kop. Welke hulp is er voor naasten en hoe zorg je goed voor jezelf? Judith Kunst en Corine Rijpkema van het in kanker gespecialiseerde ziekenhuis Antoni van Leeuwenhoek vertellen hoe zij naasten ondersteunen in deze moeilijke periode.

Tekst Saskia Grootegoed | Foto's Paul Tolenaar | Visagie & styling Ronald Huisinga

“**E**r voltrekt zich een aardbeving in je leven op het moment dat iemand in je nabije omgeving kanker krijgt”, vertelt Judith Kunst, medisch maatschappelijk werker in het Antoni van Leeuwenhoek (AVL) in Amsterdam. “Je dagelijkse leven komt vaak in het teken te staan

van de behandeling van degene die ziek is. Het leven dat je samen had is niet meer hetzelfde. Hoewel je als naaste vaak alles wilt doen voor degene die ziek is, is het net zo belangrijk om goed voor jezelf te zorgen. Soms kun je daar wel wat hulp bij gebruiken.” Kunst is verbonden aan het Centrum voor



‘De huisarts stuurde me weg met een pilletje’

De vriend van Marlies Bak (64) werd door behandelingen steeds zieker.

“Negen jaar geleden kreeg ik een latrelatie met mijn huidige vriend. We wonen twee uur rijden bij elkaar vandaan. Er was geen vuiltje aan de lucht, totdat ik merkte dat hij zich soms anders gedroeg. Toen kwam de diagnose: hij had agressieve hersenlymfoom, een vorm van lymfeklierkanker. Vanaf dat moment zijn we in een stroomversnelling terechtgekomen. In eerste instantie wilde hij zich niet laten behandelen. Ik moest accepteren dat ik hem zou gaan verliezen. Later veranderde hij van mening. Vanwege de reisafstand ben ik gestopt met werken zodat ik voor hem kon zorgen. We móesten dit overleven. Gaandeweg werd hij door de behandelingen steeds zieker. Ik ging volledig in de redderstand en ben mijzelf ergens in het proces kwijtgeraakt. Het was fijn geweest als iemand had gevraagd hoe het met mij ging, maar alle aandacht gaat op zo’n moment uit naar de patiënt. Ik dacht ook niet aan mijzelf; ik ging gewoon maar door. Uiteindelijk ben ik naar de huisarts gegaan, maar die stuurde me weg met een pilletje. Zelf een psycholoog betalen lukt niet omdat ik door de situatie minder inkomen heb. Het is heel moeilijk om als naaste je weg te vinden als je hulp nodig hebt. Inmiddels gaat het beter met mijn vriend, maar ik heb nog niet kunnen verwerken wat er is gebeurd. Het lijkt me fijn om met iemand te praten die begrijpt waar je als naaste allemaal mee te maken krijgt. Waar ik die hulp kan vinden, heb ik helaas nog niet ontdekt.” ▶

De man van Jacqueline Olijerhoek (55) wordt niet meer beter.

“Toen we anderhalf jaar geleden na een eerste onderzoek in het regionale ziekenhuis te horen kregen dat mijn man blaaskanker had en niet meer beter zou worden, waren we totaal in shock. We werden niet opgevangen na die heftige boodschap. Wel kregen we gelukkig een doorverwijzing naar het Antoni van Leeuwenhoek. Daar zagen ze hoe aangeslagen we waren en werd ons ondersteuning aangeboden. Tussen de behandelingen door voeren we nu gesprekken met een maatschappelijk werker. Dat is heel prettig, want je hebt geen idee wat er allemaal op je pad komt. In elke stap van het proces bespreken we wat belangrijk voor ons is. Op dit moment is dat veel luisteren naar en praten met elkaar. In eerste instantie was ik vooral bezig met het opvangen van mijn man en kinderen. Een van de tips die we kregen is om een moment te plannen waarop je met elkaar praat. We maken er nu bewust tijd voor, bijvoorbeeld als we de hond uitlaten of samen met onze kinderen zijn. Dat zijn mooie momenten. Door de gesprekken besef ik dat mijn man en ik op een ander spoor zijn beland. Hij is iedere dag met zijn ziekte bezig, terwijl ik het juist af en toe wat terzijde wil schuiven om ook aandacht te kunnen geven aan de mooie dingen in het leven. Wat ik wel mis, is om eens te praten met iemand die hetzelfde meemaakt als ik. Het is voor mensen in je omgeving toch lastig om voor te stellen wat er allemaal met je gebeurt.”



‘Ik was vooral bezig mijn man en kinderen op te vangen’

Kwaliteit van Leven, onderdeel van het AVL. Dit centrum ondersteunt mensen met kanker en hun naasten tijdens de periode van ziek zijn en daarna. “We bieden ondersteuning op allerlei vlakken: van psychologische hulp en fysiotherapie tot creatieve therapie en voedingsadvies.”

Tijd voor jezelf nemen

“Bij het AVL vinden we de zorg voor de naaste heel belangrijk. Voor de patiënt is het natuurlijk cruciaal dat de naaste overeind blijft. Mensen die ziek zijn, maken zich soms zorgen over de mensen om zich heen. Redden die het nog wel? Je helpt degene die ziek is door goed voor jezelf te zorgen. Maar als naaste heb je zelf ook van alles te verwerken; het is belangrijk om daar aandacht aan te besteden. Neem af en toe tijd voor jezelf. Ga eens sporten of spreek af met een goede vriend of vriendin. Je hart luchten kan enorm helpen. Ook praten met een professional is vaak een goede ondersteuning, zeker als je merkt dat het wel erg veel is. Als je altijd maar moe bent, een kort lontje hebt of je lastig kunt concentreren, is het tijd om hulp te zoeken. Praten met iemand helpt je bij de verwerking en bij het omgaan met de nieuwe situatie. Sommige ziekenhuizen, zoals het AVL, bieden ook psychologische zorg voor naasten. Maar ook op tal van andere plekken is er hulp te vinden.”

Je hoeft niet alles te slikken

“Mensen denken vaak dat je als naaste altijd maar lief moet zijn en goed moet doen. Dat is voor veel naasten een enorme stressfactor. Door de ziekte sta je onder hoge

druk. Het is daarom heel normaal als je een keer uit je slof schiet of ruzie maakt. Als naaste ben je ook moe en gespannen. Voel je daar niet schuldig over; het is de schuld van de kanker. Je hoeft ook niet alles te slikken van iemand die ziek is. Het belangrijkste is om dingen met elkaar te bespreken. Blijf verbonden. Een tijd geleden kwam een stel bij mij op gesprek

‘Als naaste ben je ook moe en gespannen’

waarvan de man erg ziek was en zich steeds verder terugtrok. Hij was bot en narrig. Zijn vrouw wilde er niets van zeggen omdat hij het al zo moeilijk had. Maar daardoor voelde zij zich heel alleen. Tijdens ons gesprek vertelde de man dat hij het eng vond om nog echt contact te maken met zijn vrouw, omdat hij dood zou gaan. Als ze het fijn zouden hebben, zou ze hem later nog meer missen. Op zo’n moment helpt het om woorden te geven aan je gevoelens. Deel wat er met je gebeurt. Soms schuurt het en moet je elkaar opnieuw vinden.”

Ga samen op zoek naar een nieuwe balans

Door kanker kan ook je intieme leven flink veranderen. Kunst: “Ik hoor weleens van stellen dat ieder aan een uiteinde van het bed ligt. Soms durven naasten de partner niet meer aan te raken. Ze houden het contact af omdat ▶

Hier kun je terecht voor hulp

Informeer bij het ziekenhuis waar je naaste behandeld wordt. Veel ziekenhuizen bieden psychosociale hulp voor patiënten en hun naasten.

Deze instellingen bieden psychologische hulp:

- In de regio Amsterdam kun je terecht bij het Ingeborg Douwes Centrum.

www.ingeborgdouwes-centrum.nl

- Het Helen Dowling Instituut in Utrecht, Bilthoven, Arnhem en Nijmegen geeft steun aan mensen met kanker en hun naasten.

www.hdi.nl

- In heel Nederland zijn zogenaamde IPSO-centra waar je als naaste professionele ondersteuning kunt krijgen.

www.ipso.nl

- De hond uitlaten. Via Stichting OPOEH laten senioren door heel het land de hond uit van iemand die dat zelf even niet meer kan.

www.oopoe.nl

- In de podcastserie *Kanker krijg je niet alleen* vertellen naasten hoe je omgaat met alles wat er bij de ziekte kanker komt kijken.

www.avl.nl/

nieuws-agenda/podcasts

- Het Centrum voor Kwaliteit van Leven van het AVL biedt veel informatie voor naasten. Op de website lees je ook veel ervaringsverhalen.

www.avl.nl/ckvl

ze bang zijn dat ze de ander pijn doen. Als naaste kun je je dan heel eenzaam voelen. Ook dan is het belangrijk om met elkaar te blijven praten. Het is vaak zoeken naar een nieuwe balans. Door de ziekte veranderen de onderlinge verhoudingen. Als naaste is het belangrijk dat je niet alleen de rol van verzorger op je neemt. Teveel bemoederen (of 'bevaderen') is niet bevorderlijk voor je relatie en teveel zorg kan irritatie opwekken."

Durf hulp te vragen

Corine Rijpkema is ergotherapeut bij het Centrum voor Kwaliteit van Leven en begeleidt mensen die

'Mensen vinden het juist fijn te kunnen helpen'

ziek zijn en hun naasten tijdens de revalidatieperiode. Ze vertelt: "Ik bespreek met mensen hoe ze hun energie het beste kunnen verdelen op een dag en denk mee over hoe je de dagelijkse dingen weer op kunt pakken. De onderlinge rolverdeling thuis komt dan ook vaak ter sprake. Wie maakt de bedden op, wie doet de boodschappen en wie laat de hond meestal uit? Als iemand ziek is of aan het revalideren, dan gaan de dingen in huis niet meer zoals vroeger. Denk na over wat je op een dag moet, kunt en wilt doen. Als naaste kun je niet altijd alles overnemen. Zeker als je ook nog werkt, kan het snel heel veel worden. Veel

naasten vinden hulp vragen lastig. Jij bent niet de patiënt. Je wilt niet de aandacht bij jezelf leggen. Vaak zijn mensen terughoudend om de omgeving om hulp te vragen. Ze willen niemand tot last zijn of denken al snel dat iets teveel gevraagd is. Maar vaak is dat niet het geval. Vertrouw erop dat degene die je om hulp vraagt het wel aangeeft als het niet lukt."

Na de ziekte

Rijpkema: "Tijdens of net na de behandeling is het vaak makkelijker om hulp te vragen, maar als iemand langere tijd ziek is, dan wordt het vaak lastiger. Wees open en concreet over waar je nog hulp bij nodig hebt. Voor mensen in je omgeving is het juist fijn om iets te kunnen betekenen in een moeilijke tijd. Soms beseft je pas als iemand weer beter is, wat er allemaal is gebeurd. De patiënt heeft het overleefd – maar jullie zijn er nog lang niet. Ook dan kun je als naaste hulp vragen. Praat met een goede vriend of met een professional en deel hoe het echt met je gaat. Je leven is niet meer hetzelfde als voor de ziekte. Soms kan degene die ziek is echt anders in het leven komen te staan. Iemand wil misschien een andere richting inslaan in het leven of een stuk minder gaan werken. Dat kan ook voor het leven van de naaste grote impact hebben. Het is belangrijk om in gesprek te blijven met elkaar en als het nodig is ondersteuning te zoeken." ■

Meer lezen over kanker? Bezoek ons dossier: www.plusonline.nl/kanker

In dit pdf-bestand is deze pagina blanco.