

VAN DE REDACTIE

Kanker heb je samen

Behalve op de patiënt zelf heeft kanker ook een enorme impact op zijn of haar omgeving.



De diagnose kanker geeft een schok. Uiteraard voor de patiënt zelf, maar naasten als familie, vrienden of collega's voelen dat net zo. Psycho-oncologische centra en inloophuizen zijn er voor mensen met kanker én hun naasten.

Auteur: Cor Dol

“Spanning, stress, angst, onzekerheid, boosheid, verdriet, slapeloosheid. De diagnose kanker in je omgeving kan tot uiteenlopende, serieuze psychische en fysieke klachten leiden”, stelt psychologe Heike Mesch. Heike is verbonden aan het psycho-oncologisch centrum Het Behouden Huys te Haren. Kanker is niet alleen een hard vonnis voor de patiënt in kwestie, maar ook naasten krijgen een schok te verwerken. Familie, vrienden en een enkele keer collega's of burendoelen een beroep op de professionele hulp van het psycho-oncologisch centrum. “Opvallend is dat de verwerking van de patiënt en naaste, bijvoorbeeld de partner, nogal eens niet synchroon verloopt. Dan zit de patiënt zelf nog in de ontkenningfase en komt de slechte boodschap bij de naasten of partner al ten volle binnen. Dat kan spanning opleveren. En iedereen reageert op zijn of haar eigen manier op stress. De één trekt zich terug, de ander wil er de hele tijd over praten. Ook dat kan tot wederzijds onbegrip en spanningen leiden. In een dergelijke situatie kan relatietherapie helpen om ondanks de verschillen het contact met elkaar niet kwijt te raken of weer te herstellen. Kanker legt immers alles onder een vergrootglas en daarmee ook een grote druk op de relatie. In dit soort momenten komt het er echt op aan.” Afhankelijk van het ziekteproces worden de directe naasten geconfronteerd met machteloosheid door het moeten aanzien van aftakeling en pijn en mogelijk overlijden van de partner. Dit kan zelfs traumatisch werken en tot ernstige psychische klachten leiden die om professionele hulp vragen.

Rolverschuiving

Een ander punt van aandacht is de enorme verschuiving in rollen. De partner wordt verzorger en heeft vaak het idee dat hij of

zij zich volledig in dienst moet stellen van de zieke. “Dat houd je op den duur niet vol en dat levert een spanningsveld op. Want hoe blijf je in de zorg voor de ander ook nog goed voor jezelf zorgen? In het begin bepaalt de behandeling van kanker de agenda en geeft dit houvast, maar als dat klaar is, dringt pas de volle omvang en de blijvende gevolgen en onzekerheid door. Hierdoor kan het normale leven na een behandeling er anders uit zien en moeten zowel patiënt als partner en allen andere gezinsleden een nieuw evenwicht vinden.”

Therapie

Gezien klachten en problemen van naasten uiteenlopen, is het samenstellen van de juiste behandeling maatwerk. In de meeste psychologische centra is er dan ook een gevarieerd behandelingsaanbod, waarbij er ook aandacht is voor kinderen van ouders met kanker. De behandeling kan bestaan uit individuele psychologische ondersteuning, relatietherapie of therapie voor het hele gezin (systeemtherapie). Maar ook diverse vaktherapieën maken deel uit van de behandeling. “Lichaamsgerichte therapie kan helpen om ontspanning en de eigen kracht weer te vinden. Mensen kunnen ook participeren in groepen of volgen beeldende therapie. De verwerking gaat dan niet verbaal maar via creatieve middelen.” Stressreductie, deelnemen in een partnergroep: er zijn allerlei manieren en wegen om je als naaste van een kankerpatiënt ondersteund te voelen. Heike Mesch: “In dit soort situaties kun je je niet meer veroorloven om spelletjes te spelen. Kanker confronteert je met zaken waar het in het leven werkelijk om draait, als patiënt maar zeker ook als naaste. Daarom raakt kanker ons allemaal.”

Inloophuis

Hettie Borman maakte kanker tot twee keer toe van zeer nabij mee. Hettie kampte met gevoelens van verdriet en machteloosheid toen haar vader ziek werd. “Ik ken toevallig een aantal dames die in een inloophuis vrijwilligerswerk deden en dat maakte de drempel om daar een keer naar binnen te lopen al een stuk lager.” Hettie werd deelnemer in een creativiteitsgroep. “Ik heb het van me af leren schrijven. In de creativiteitsgroep

kreeg je kort de tijd om iets te vertellen als je daar behoefte aan had en daarna ging je verder met een schilderij of waar je dan ook mee bezig was. Het geeft je de mogelijkheid om je even helemaal af te sluiten. In het inloophuis zijn de vrijwilligers hartelijke mensen die even een arm om je heen slaan en bij wie nooit iets teveel is of waar je altijd bij terecht kan.”

Ook voor naasten

“Toen ik hier voor het eerst binnenkwam, kwam ik écht in een huiskamer terecht”, kijkt Hettie terug. “Je bent er altijd welkom. Zelf wist ik aanvankelijk niet eens dat een inloophuis ook voor naasten is bestemd. Maatschappelijk werk wees me erop dat dat wel degelijk het geval is. Door de warmte en gesprekken leerde ik dat je samen ziek bent. Met dat besef kon ik zelf ook meer naar mijn ouders doen. In plaats van verdrietig te zijn naar mijn vader toe, werd ik meer een maatje. Mijn verdriet kon ik kwijt in het inloophuis, bij hem was ik een vriend. Ik leerde van gasten in het inloophuis hoe ik dat moest doen. Mensen met kanker zijn vaak veel sterker, zij hebben grip op zichzelf en weten hoe ze zich voelen.”

Generale

Hettie noemt de gebeurtenissen rond haar vader ‘een generale repetitie’, want het proces kwam dubbel terug toen een jaar later bij haar zoon leukemie werd vastgesteld. “Bij mijn vader kon ik op een gegeven moment accepteren dat hij niet meer wilde leven, maar bij mijn zoon was dat anders. Je geeft niet op omdat het je kind is. Het werd heel zwaar, omdat wij ons als ouders compleet wegcijferden. Bij mijn vader had ik het verdriet, maar in dit geval een complete burnout.” In het Toon Hermans Huis in Sittard, een van de 76 Inloophuizen van Nederland, kwam Hettie nog steeds en ze meldde dat ze ‘er een probleem bij had’. “Ze hebben me er doorheen getrokken, je wordt echt in het hart gesloten. En dat is wederzijds.” Hetties zoon heeft nog last heeft van enkele nawerkingen van de behandeling, maar hij gaat goed vooruit. “Het rouwproces blijft, maar je geeft het een plaats. Door massages aan te bieden en als vrijwilliger te werken, kan ik nu zelf aan anderen ook hulp en steun geven.”

UITGELICHT

- Mensen met kanker en hun naasten kunnen voor ondersteuning terecht in een van de bijna zeventig inloophuizen en psycho-oncologische centra. In een inloophuis kunnen zij zonder afspraak en zonder verwijzing binnenlopen voor een luisterend oor, lotgenoten contact en een divers aanbod aan ontspannende en creatieve activiteiten. Mensen die behoefte hebben aan psychologische hulp kunnen zich door hun (huis)arts laten doorverwijzen naar een psycho-oncologisch centrum.
- Uit onderzoek is gebleken dat psychosociale ondersteuning bij kanker een positieve bijdrage levert aan het gevoel van welbevinden van mensen met kanker en hun naasten.
- De inloophuizen en psycho-oncologische centra zijn verenigd in brancheorganisatie IPSO. Binnen IPSO delen zij kennis en kunnen zij naar elkaar doorverwijzen.
- Op de publiekswaarsite van IPSO zijn alle inloophuizen en psycho-oncologische centra in een interactieve kaart bijeengebracht. Door het invoeren van de postcode worden de dichtstbijzijnde adressen getoond. www.watdoetkankermetjou.nl
- Rondom Wereldkankerdag brengt IPSO psychosociale zorg bij kanker onder de aandacht met de campagne Kanker heb je samen. www.wereldkankerdag.nl Psycho-oncologie helpt' (Onderzoek www.IPSO.nl) blijkt dat partners vaak evenveel en soms meer stress ervaren dan degene die kanker heeft?