



# Naaste, hoe gaat het met jou?

Liesbet Claus

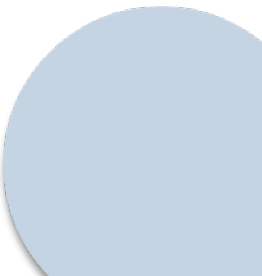
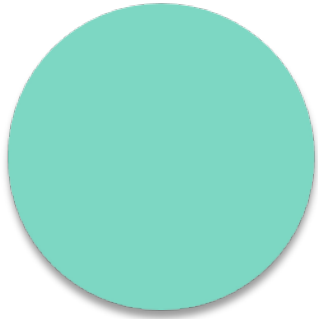
Onco-psycholoog

PROLONG, 13 maart 2025

# Inhoud

- **Wie is een naaste?**
- **De diagnose**
- **De behandeling**
- **Dezelfde weg, een andere plek**
- **Goede communicatie**
- **Naaste, hoe gaat het met jou?**
- **Naaste, wat heb jij nodig?**
- **4 grote noden van naasten**
- **Kinderen**
- **Zorg voor naasten...**

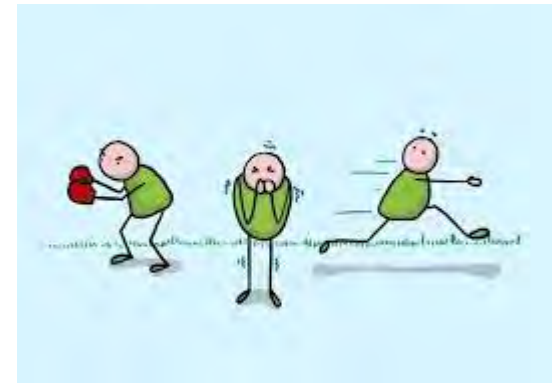




# Naaste?

- Naaste is het woord voor iedereen in de omgeving: partner, kinderen, ouders, familie, vrienden, kennissen, collega's, burens... Iedereen die op de één of andere manier betrokken is of zich betrokken voelt bij de persoon.
- Als iemand uit jouw omgeving longkanker heeft, komt er veel op je af: veel vragen over hoe de behandeling loopt en waar je informatie kan vinden die betrouwbaar is, maar ook vragen over hoe je zo goed mogelijk voor die persoon kan zorgen.
- Als naaste kan je veel betekenen: je kan meegaan naar het ziekenhuis, huishoudelijke taken overnemen, eten maken, luisteren naar de persoon...
- Zelf heb je ook te verwerken dat de persoon die je graag ziet zo een diagnose krijgt. Hoe voel je je als naaste? Alle aandacht gaat vanzelfsprekend naar de persoon met diagnose longkanker. Maar hoe kan jij goed voor jezelf zorgen? Kan je goed grenzen trekken? Kan je ergens terecht met jouw gevoelens, angsten, vragen, onzekerheid?

# De diagnose



- ▶ De diagnose van longkanker krijgen is voor de meeste mensen een schokkende gebeurtenis, die gepaard gaat met heftige emoties zoals verbijstering, verdriet, angst, onmacht of woede.
- ▶ Angst en onzekerheid overheerst bij diagnose longkanker, zowel voor de persoon, die nu patiënt wordt, als voor de naaste: je bent geschokt, je staat aan de grond genageld, je kan het niet geloven. Je hebt er geen controle over. Deze gevoelens overspoelen de patiënt en ook de naasten.
- ▶ Je gaat in overlevingsstand: bij grote stress of gevaar gaat ons lichaam in vechten-vluchten of bevroren. Ons autonome zenuwstelsel beschermt ons zo: je voelt je opgejaagd en in stress (om te kunnen vechten of vluchten voor het gevaar) of je voelt helemaal niets (je bevriest omdat je er niet tegenop kan).
- ▶ De wijzer slaat soms van het ene extreem naar het andere: van het idee dat je er totaal geen invloed op hebt, naar het idee dat je alles aankan. Dan verschuift de wijzer stilaan naar het midden met een realistisch aanvaarden van de feiten.
- ▶ Omdat je niet fysiek kan vechten of vluchten voor dit gevaar dat vanbinnen zit, kan het dat die energie in je lichaam blijft en de stress blijft.

# De diagnose



- ▶ Je staat er samen in, en toch hebben de patiënt en de naaste een andere plek.
- ▶ De naaste voelt zich machteloos naast zijn/haar naaste staan: je zou zoveel willen doen en je kan zo weinig doen, je kan het niet oplossen. Machteloosheid is een moeilijke emotie om te dragen.
- ▶ Daarbij komt dat iedereen op een heel eigen manier ermee om gaat. De ene wil gaan lopen of lange wandelingen maken, in stilte zijn, de andere heeft behoefte om het verhaal altijd opnieuw te vertellen en beluisterd te worden... Soms geeft dat spanningen in een partnerrelatie of een andere relatie, omdat de behoeften zo verschillend zijn. Erkennen van dat verschil is dan de beste start om er samen mee op weg te gaan.
- ▶ Voor allen is er een nieuwe wereld: het ziekenhuis, de onderzoeken, de arts, de zorgconsulenten...
- ▶ Casus: Chantal en Dimitri (fictieve namen)
- ▶ Overlevingsstand: bijkomen, emoties toelaten, zaken op een rij zetten, energie verzamelen om verder te gaan, elk op zijn/haar eigen manier.

# De behandeling

- ▶ Na de diagnose volgt er vaak een rollercoaster aan onderzoeken en informatie. Je hebt soms het gevoel dat je de tijd anders beleeft, omdat jouw leven van de ene dag op de andere radicaal veranderd is en je lichaam in overlevingsmodus zit. Dat geldt zowel voor de patiënt als de naaste.
- ▶ De naaste staat hier zoveel mogelijk naast de patiënt en schuift zijn/haar eigen emoties naar de achtergrond.
- ▶ Als dan de informatie gegeven is en de behandeling wordt duidelijk, komt er soms ook rust en hoop. Een deel van de onzekerheid is weg.
- ▶ Er is een weg... Het ervaren van controle draagt bij aan een goed gevoel en kwaliteit van leven en geeft vertrouwen voor de toekomst.
- ▶ Overeind blijven als kanker toeslaat, gaat beter als je gericht blijft op dingen waar je nog invloed kan uitoefenen, als je je richt op dingen waar je wel controle over hebt.
- ▶ De naaste past zich aan in het nieuwe leven met een patiënt. Zijn/haar (zorg)taken vermeerderen vaak. Soms organiseren naasten zich om praktische en emotionele steun te bieden aan de patiënt.

# De behandeling

- ▶ De diagnose en start van de behandeling is een periode waar velen massale steun ervaren van naasten, die duimen, berichten of bloemen sturen, eten brengen, informatie vragen en vragen of ze iets kunnen doen.
- ▶ Sociale steun werkt als een schild voor en medicijn tegen stress. Gedeelde smart is halve smart. Op dat moment leer je je naasten kennen. Sommigen zijn plots ver weg en anderen staan voor je deur.
- ▶ Je hebt er niet altijd evenveel behoefte aan. Sociale steun is een kwestie van overleg en goede timing. Behoefte aan praktische en sociale steun wisselt.
- ▶ Goede samenwerking is belangrijk: afstemmen op elkaar, compromis zoeken (bewijs dat we elkaar belangrijker vinden dan onszelf) en onze aandacht richten op de ander (hoe zou jij je voelen in deze situatie).
- ▶ Gezonde communicatie: casus Sofie en Aaron

# Dezelfde weg, een andere plek

- ▶ In de casus van daarnet is het zo dat voor haar de weg stopt, haar leven stopt en dit is haar leven. Voor hem en voor de kinderen en kleinkinderen gaat straks de weg verder, zonder haar. Dat is een heel andere plek, waardoor dingen ook anders worden ervaren en verlangens verschillen. Dat erkennen en benoemen, het kunnen respecteren van elkaars weg, is niet gemakkelijk, maar zo belangrijk.
- ▶ Totale harmonie bestaat niet. We verschillen in wie we zijn en hoe we dingen verwerken. Daarbij komt dat als we dicht bij elkaar staan, we elkaar diep raken.
- ▶ Soms willen we elkaar sparen, waardoor er veel gemiste kansen zijn op oprecht contact. We kunnen ons dan eenzaam voelen, al zijn we goed omringd. Vooral de naaste wil de patiënt niet belasten.
- ▶ Het is zo belangrijk dat de naaste ook zijn/haar eigen verlangens en gevoelens kan/wil/durft uitdrukken en grenzen kan stellen die gerespecteerd worden.
- ▶ Om overeind te blijven is belangrijk dat je controle ervaart, steun ervaart, goed kan samenwerken en goed communiceren.

# Goede communicatie

- Communicatie kan assertief zijn, of agressief of subassertief. Assertief betekent dat je opkomt voor je mening en ook rekening houdt met de ander.
- Geweldloze communicatie of compassie is als je vertelt wat jouw mening/verlangen is én respecteert van de ander, duidelijk zijn, niet kwetsen en zowel je eigen behoefte als die van de ander serieus nemen.
- Dit is natuurlijk een ideaal. We kunnen een gesprek in onszelf voorbereiden, een goed moment kiezen, duidelijk en rustig zijn, in een ik-boodschap de emotie benoemen, vragen stellen, erkenning geven, een wens uiten in plaats van een klacht.

# Naaste, hoe gaat het met jou?

- Het is helemaal ontregeld hoe een koppel vroeger samenleefde, de ouder-kind-relatie verandert, de relatie tussen vrienden verandert.
- Casus: Elisabeth: van zorgen voor de kinderen en kleinkinderen naar...
- Jouw leven als naaste (en dan zeker de partner of inwonende kinderen of ouders) verandert. Alles wordt georganiseerd rond de patiënt. Soms wordt het werk (voorlopig) gestopt. De hobby's en afspraken met vrienden worden gestopt of aangepast aan de noden van de patiënt.
- Er komen dokters- en ziekenhuisafspraken bij, waar je graag bij bent.
- Je onderhoudt ook vaak vele contacten met familie, vrienden en kennissen die vragen hoe het met de patiënt en de behandeling gaat of wat de uitslag van de scan was...
- Vaak worden praktische en huishoudelijke taken overgenomen van de patiënt, die vermoeid is door de behandeling en/of fysieke beperkingen heeft.
- Mensen komen op bezoek en jij zorgt voor taart en koffie of hapjes en drank...
- Je zorgt zo goed mogelijk voor de patiënt, en probeert ook te steunen en moed te geven tijdens de zware behandeling die de patiënt moet ondergaan.

# Naaste, hoe gaat het met jou?

- ▶ Je ervaart controleverlies: praktisch heb je het gevoel dat je de hele dag rond loopt om dingen te doen om in de avond het gevoel te hebben niets gedaan te hebben.
- ▶ Iedereen vraagt hoe het met de patiënt gaat, wat heel begrijpelijk is. Wie vraagt hoe het met jou gaat?
- ▶ Lange tijd kan je jouw verlangens en noden op de achtergrond schuiven, maar na een tijd begint dat ook door te wegen...
- ▶ Emotioneel en ook existentieel komt er een besef: wat is mijn leven eigenlijk? En wie ben ik eigenlijk? Heb ik vrijheid, keuze? Verantwoordelijkheid?
- ▶ Zingeving: waar doe ik het voor? Hoe geef ik mijn leven zin? Wat is de betekenis van kanker in ons leven/in mijn leven?
- ▶ De mogelijkheid van verlies (ook oude wonden gaan open)..
- ▶ De confrontatie met de dood.

# Naaste, wat heb jij nodig?

4 grote noden van de naasten: (uit onderzoek Familie Tevredenheidsmeting met meer dan 300 familieleden)

1. **Bejegening**
2. **Informatie**
3. **Ondersteuning**
4. **Betrokkenheid**
5. **Klein/Kinderen**

## **Familieplatform.be**

Familieplatform ondersteunt families in hun rol als naastbetrokkenen binnen de gezondheidszorg. Het draagt bij tot een cultuur waarin de zorg voor familieleden meer op de voorgrond komt. Wie zorgt, verdient zelf ook zorg.

# Bejegening

- De familie wil zich welkom voelen op de afdeling en bij de hulpverleners. Bereikbaarheid is belangrijk: weten waar je terecht kan met vragen of bezorgdheden.



# Informatie

- ▶ Ook de familie is bezorgd en wil antwoorden op hun vragen. Daarnaast is familie een bron van expertise en kunnen zij mee vertellen over eventuele bijwerkingen en mentaal welzijn van de patiënt. (website Prolong).



# Ondersteuning

- ▶ Familie heeft nood aan een eigen (professionele) ondersteuning: meer dan de helft van de familieleden uit de bevraging geeft aan ZELF nood te hebben aan professionele ondersteuning. Ook mensen die nog weinig naasten hebben, zijn zeker welkom.



# Betrokkenheid

- ▶ Familie heeft nood aan betrokkenheid: familie wil mee betrokken worden in de beslissingen die genomen worden. Betrokkenheid van familie kan verschillende vormen aannemen: mee weten, mee denken, mee beslissen of mee doen. Alle vier de opties zijn evengoed, en afhankelijk van de draagkracht van de familie.



# Kinderen

- ▶ Hoe klein ook, zij voelen dat er dingen anders zijn en hebben vaak vragen. Kinderen moeten best niet gespaard worden, ze hebben recht op eerlijke informatie. Informatie, op kinderniveau is dan ook essentieel. Er bestaan bijvoorbeeld vele kinderboekjes voor verschillende leeftijden.
- ▶ Kinderen zullen ook de neiging hebben de ouders/grootouders te sparen.
- ▶ [www.kankerspoken.nl](http://www.kankerspoken.nl) is een prachtige website waar je per leeftijd informatie vindt.





## Zorg voor naasten...

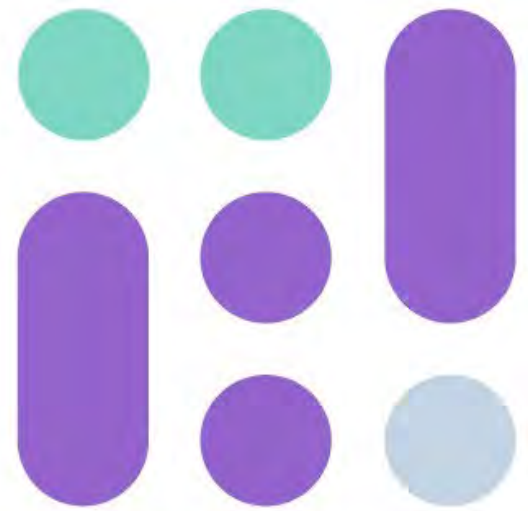
- Dat jij er bent is zo ontzettend waardevol!
- Jij hebt ook zorg nodig! Zoek een balans tussen zorgen en tijd voor jezelf.
- Jij mag je grenzen aangeven, samen kunnen oplossingen gevonden worden.
- Jij communiceert best open en eerlijk over hoe het met jou gaat. Elkaar sparen blokkeert vaak jullie verbinding.
- Zoek emotionele steun en ook praktische steun. Anderen zijn blij jou te kunnen helpen! Samenwerken is fijn.
- Lotgenotencontact zoals bij Prolong!
- Dankbaar te kunnen geven en om de vele mooie ontmoetingen en momenten.



**BEDANKT VOOR JULLIE  
AANDACHT**

**HEBBEN JULLIE NOG  
VRAGEN**

memegenerator.net



**AZ Oostende**