



Kanker heb je nooit alleen.  
Want de diagnose kanker  
verandert ook het leven  
van jou als partner.  
Wat komt er op je af en  
waar kun je naartoe met je  
eigen zorgen en verdriet?

*Themaboekje*

# ALS JE PARTNER KANKER HEEFT



*Als je partner kanker heeft, wil je sterk zijn en je partner troosten en steunen. Maar vaak ervaar je zelf ook klachten. Je maakt je zorgen, slaapt slechter en kunt last krijgen van lichamelijke klachten.*

## Je partner krijgt kanker

---

Heeft jouw partner de diagnose kanker gekregen? Grote kans dat dit voor jou bijna net zo schokkend en ingrijpend is als voor je partner, want kanker is een ernstige ziekte. Het is onzeker of je geliefde beter wordt en wat jullie te wachten staat. Je hebt tijd nodig om te beseffen wat er gebeurt en wilt je voorbereiden op wat komen gaat. Soms is die tijd je amper gegund.

Ook als partner ervaar je angst, onzekerheid en stress. Hoe ziet jullie toekomst eruit? Wat is de prognose? Wat is er mogelijk qua behandelingen? Hoe moet je dit nieuws brengen aan de mensen in jullie omgeving? Wat doe je met de stroom mails, apps en telefoontjes van mensen die zeggen dat ze willen helpen? Heel veel vragen die je alleen denkt te moeten oplossen, want je partner wil je er niet mee lastig vallen.

Zodra je partner behandeld wordt, draait jullie leven om ziek zijn, behandelingen in het ziekenhuis en de uitslagen van de behandeling. Het wachten en incasseren van nieuws kan stressvol zijn. Ook kan je partner flink ziek worden van de bijwerkingen van de behandelingen. Of juist angstig om wat er komen gaat.

De ziekte kan ook leiden tot een herbezinning op wie je bent, wat je wilt in het leven en wat jullie relatie voor jou betekent. Een levensbedreigende ziekte is daarom ingrijpend voor jullie allebei. Het is belangrijk om goed om te gaan met de angst en het verdriet van je partner, maar ook van jezelf.

Jezelf neerzetten als sterke steunpilaar is een eerste reflex van veel partners. Er is geen tijd voor tranen, je wilt sterk zijn. Maar altijd sterk zijn in verdrietige tijden, hoeft niet. Juist als je het verdriet toelaat en dat samen deelt, steun je elkaar.

## Als je elkaar dreigt te verliezen

---

De diagnose kanker kan voor jullie een enorme klap zijn. Je toekomst valt in scherven en je bent misschien bang elkaar te verliezen.

De klap die je moet verwerken, gaat vaak in vier stappen die iedereen in zijn eigen tempo en op zijn eigen manier doorloopt. Het gaat altijd om dreigend verlies: het verlies van elkaar en je toekomst. De een heeft misschien zijn leven te verliezen, de ander vreest voor het verlies van zijn of haar partner. De verwachting die je van het leven had, ziet er ineens anders uit.

- 1. Ontkenning en shock** Je beseft amper wat er gebeurt. Je overziet het niet en denkt misschien: er is een fout gemaakt, dit gaat niet over ons.
- 2. Begrip** Je ziet de realiteit en begrijpt het slechte nieuws. Je voelt de pijn van wat je kunt verliezen.
- 3. Acceptatie** Je probeert het slechte nieuws te accepteren en probeert je leven weer op te pakken. Je leven wordt niet meer beheerst door de ziekte en de gevolgen.
- 4 Opbouw** Je raakt gewend aan de nieuwe situatie en gaat verder met je leven. Je kunt misschien weer werken en durft weer plannen maken.

Als je partner ziek is, is kanker een continue aanwezige in jullie leven. Alles draait om de patiënt, maar het leven thuis gaat gewoon door. Bedenk naar wie jijzelf toe kunt met je eigen verdriet, want ook bij jou loopt de stress soms hoog op. Je kunt ineens zelf klachten krijgen, van slaapproblemen en vermoeidheid tot spier- en hartklachten.

Ieder mens ervaart zijn eigen verdriet. En dat is prima. Als je ziek bent, zul je verdrietig zijn omdat je misschien je kinderen niet oud ziet worden. Als partner huil je omdat je bang bent dat je alleen achterblijft. Om je eigen verdriet huilen, is niet erg. Want boven alles voel je als zieke: ik zal worden gemist, ik doe ertoe.

## Je leven verandert

---

**Na de diagnose moeten er allerlei praktische dingen geregeld worden. Veranderingen thuis zijn onvermijdelijk. Praat erover! Wie doet nu de administratie, het huishouden of onderhoudt het contact met familie? Zoek samen naar een nieuw evenwicht waarbij je je allebei goed voelt.**

Je partner is misschien te ziek om veel te doen, maar wil niet buitenspel staan. Wat zijn de dingen die hij of zij kan doen en die waardevol zijn. Benoem die. Je hoeft het niet alleen te doen. Maak gebruik van de mensen uit jullie omgeving. Buren en vrienden zijn vaak blij met jouw hulpvraag, omdat ze graag willen helpen.

Voel je je overbelast? Overleg met de huisarts, hij of zij kan je in contact brengen met de juiste hulp.

### VEEL IN HET ZIEKENHUIS

Veel partners gaan mee naar de afspraken in het ziekenhuis. Dat is heel goed! Twee horen meer dan één en je kunt er dan later samen over napraten.

- Zet samen vragen voor de arts op papier en maak aantekeningen tijdens het gesprek.
- Maak samen een kalender of tijdslijn waarop je belangrijke punten zet, zoals het begin van de kuur, naam van de medicijnen, trombo's, neutro's en leuko's en Hb, opname- en behandeldagen en de dag waarop je partner naar huis komt.
- Stuur een mail rond aan familie en bekenden waarin je het nieuws vertelt of begin een weblog.
- Als je het zelf lastig vindt, laat iemand anders de 'berichtgeving' naar de omgeving op zich nemen. Laat dit door iemand doen die je vertrouwt en die gemakkelijk schrijft.
- Zoek informatie op, maar niet te veel. De valkuil is dat je informatie vindt die niet op jullie van toepassing is.
- Laat zaken die minder belangrijk zijn even voor wat ze zijn. Je kunt niet alles tegelijk doen. Maak het jezelf gemakkelijk als dat kan.

## Je relatie raakt uit balans

---

**Door al het geregeld heb je soms te weinig tijd en aandacht voor elkaar. Dat kan leiden tot een grotere afstand tussen jou en je partner, met het gevaar dat je uit elkaar groeit.**

Als partner van een kankerpatiënt kan het voelen alsof je je eigen identiteit verliest. Alle aandacht van artsen, familie en vrienden gaat naar die ander. De aandacht gaat voorbij aan jouw angsten en zorgen. Bovendien voel je je verantwoordelijk: hoe zit het met de afspraken in het ziekenhuis? Is iedereen op de hoogte? Hoe gaat het thuis? Je hebt het idee dat je overal alleen voor staat.

Misschien heb je de neiging om alles te regelen, omdat je je partner wilt ontlasten. Daardoor kan de zieke partner het gevoel krijgen dat hij of zij niet meer meetelt en afhankelijk wordt.

Bij al deze situaties is het belangrijk naar elkaar te luisteren en elkaar te erkennen. Probeer elkaars verhaal aan te horen zonder oplossingen aan te dragen. Respecteer elkaar in jullie zorgen, angst of radeloosheid. Er zijn geen pasklare antwoorden.

### Houd je relatie in balans

- Als iemand van wie je houdt ernstig ziek wordt, ervaar jij ook veel woede, angst en verdriet. Neem je eigen gevoelens serieus.
- Praten over gevoelens en samen dingen doen vermindert stress.
- Vlak na een diagnose of aan het begin van een behandeling staan jullie allebei onder druk. Stap daar niet te snel overheen.
- Praat met elkaar op een rustig tijdstip als je uitgerust bent.
- Ook bij jou loopt de stress soms hoog op. Dat kan leiden tot klachten, neem die lichamelijke klachten serieus.
- Kom je er samen niet uit? Vraag advies bij huisarts of psycholoog. De gesprekken kunnen je helpen om te gaan met schuldgevoelens of boosheid en herstellen het evenwicht in de relatie.

## Sterk zijn als partner

---

Veel partners willen sterk zijn. Want die ander is er zoveel slechter aan toe dan jij... Jezelf als sterk persoon neerzetten, is in principe niet erg. Het is zelfs een goede manier om overeind te blijven. Het zorgt ervoor dat je je door een nare periode heen kunt slaan.

Als je je sterker voordoet dan dat je van binnen voelt, ben je ook sterker. Sterk doen, zelfs 'alsof', zorgt dat je je sterker voelt en meer kunt dan je denkt. Dat kan voelen alsof je in een soort toneelspel zit. Terwijl je bang en verdrietig bent, ga je gewoon naar je werk, houd je het huishouden draaiend, regel je hulp voor je partner en doe je soms of er niets aan de hand is.

Ook als je wereld op zijn kop staat, kun je dus door sterk 'doen', sterk zijn. Dat is een prima psychologisch mechanisme, maar het werkt niet als je het constant doet. Dan wordt het wél een toneelspel. Het kan door je zieke partner zelfs worden opgevat als signaal dat jouw leven gewoon doorgaat, terwijl dat van hem of haar stilstaat.

Altijd de sterkste willen zijn, is daarom belastend voor jouzelf en je partner. Laat gerust af en toe je verdriet toe en deel dat met je geliefde. Neem af en toe samen de tijd voor alle zorgen en angst.

Is je partner geen prater? Dat betekent niet dat hij of zij tegenslag slechter verwerkt. Er is geen 'beste' of 'slechtste' manier om tegenslag te verwerken. Daarin is elk mens verschillend. Er zijn genoeg mensen die van nature helemaal niet graag praten, maar liever iets gaan doen. Als je iemand wilt steunen, moet je daarom proberen aan te sluiten bij de behoefte van een ander.

## Je eigen emoties

---

Als je partner kanker heeft, wil je zo veel mogelijk voor die ander doen. Dit vraagt veel van je, vaak voor een langere tijd. Partners ervaren ongeveer evenveel stress en depressieve gevoelens als patiënten. Meer dan de helft van de partners is ernstig vermoeid. Het is daarom belangrijk aandacht aan jezelf te besteden en je zorgen met anderen te delen.

- Zowel de zieke partner als de gezonde partner heeft behoefte aan aandacht, affectie en een sociaal leven. Onderneem regelmatig iets ontspannends met vrienden of familie.
- Doe, als dat nodig is, een beroep op familie, vrienden, bureu, de thuiszorg of een vrijwilliger om de zorg van je over te nemen.
- Als partner voel je je vaak verdrietig en machteloos, je bent boos, onzeker en leeft in angst. Het is lastig om over die gevoelens te praten. Dat zorgt voor concentratieverlies of lusteloosheid. Als je psychische klachten krijgt, beïnvloeden die jouw leven en ook de manier waarop jij kunt zorgen. Een (online) cursus biedt informatie en steun, richt zich op het verminderen van stress, psychische en fysieke klachten en helpt partners het beste te halen uit deze moeilijke tijd.

Klachten kunnen ook opsteken als de behandelingen achter de rug zijn. Iedereen verwacht dat je dan de draad van het 'normale' leven weer oppakt, maar dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Zoek ook dan hulp bij vrienden, een huisarts of andere zorgprofessional.

Vraag ook als 'partner van' om hulp van familie en vrienden. Het vragen om steun vinden we lastig, ook als je een mantelzorgger bent. Toch heb jij ook behoefte aan troost, steun en hulp. Probeer je behoeftes bespreekbaar te maken.



## Relatieproblemen

---

De confrontatie met een levensbedreigende ziekte kan je als partners dichter bij elkaar brengen, maar de relatie ook onder druk zetten. Je leven is veranderd, je partner is afhankelijk van jou geworden of jullie verschillen in het omgaan met de ziekte. Ook het verlies van intimiteit is een oorzaak van relatieproblemen.

Of je als stel deze lastige periode samen doorkomt, hangt samen met de relatie voor de ziekte. Het idee dat ziekte je dichter bij elkaar brengt is een geromantiseerd idee. Sommige relaties blijven goed, maar helaas lukt dit bij een aantal niet. Essentieel is het vinden van een balans: niet te negatief, maar ook niet te rooskleurig.

Door de ziekte kan je partner boos worden, in zichzelf gekeerd raken of juist opstandig. Dat heeft ook invloed op je relatie. Ook al heb je er begrip voor, je hebt ook te maken met je eigen gevoelens. Laat elkaar met rust en praat er op een ander moment over.

Openheid kent grenzen, sommige dingen wil en kun je niet met elkaar bespreken. Zoek dan steun bij iemand die je vertrouwt of doe een beroep op het lotgenotencontact van Hematon.

### SEKSUALITEIT EN INTIMITEIT

Kanker en de behandelingen kunnen problemen opleveren rondom intimiteit en seksualiteit. Vaak is dat een verminderde zin in seks. Dit kan komen door een verandering in het uiterlijk van je partner door de behandelingen, maar ook door vermoeidheid, minder aandacht voor elkaar of andere emoties. Je kunt bijvoorbeeld bang zijn je partner pijn te doen of je wilt niet aandringen omdat je zieke partner wel andere (belangrijker) zaken aan het hoofd heeft. Hoe groot de impact is, verschilt per persoon.

*Lees hierover het boekje Seksualiteit en intimiteit van Hematon.*

## Over Hematon

Bloedkanker of lymfklierkanker zet je leven op z'n kop. De diagnose roept vragen en onzekerheid op. Medische vragen over behandeling en kansen, herstel en je kwaliteit van even.

### **Herken je dit? Maak gebruik van Hematon en word lid!**

Hematon is er voor alle mensen met bloed- of lymfklierkanker, mensen die daarvoor een stamceltransplantatie (hebben) ondergaan en hun naasten. Ons doel is je te ondersteunen bij het leven met kanker en na kanker. We bieden betrouwbare ervaringsdeskundigheid, snappen je zorgen en vragen en komen op voor jouw belangen.

### **Wat doet Hematon voor jou?**

- Je ontvangt een welkomstpakket met informatie over je ziekte en behandelingen.
- Via onze lotgenotentelefoon (030 - 760 38 90) heb je direct en persoonlijk contact met een ervaringsdeskundige. Stel je vragen over omgaan met je ziekte, behandelingen en leven met kanker. Mailen kan ook: [lotgenotencontact@hematon.nl](mailto:lotgenotencontact@hematon.nl)
- Ontmoet mensen met dezelfde ziekte, wissel ervaringen uit en leer van elkaar via de besloten Facebookgroepen ([facebook.com/hematon.nl](https://facebook.com/hematon.nl)).
- Kom naar informatie- en lotgenoten-bijeenkomsten bij jou in de buurt, met experts en ervaringsdeskundigen. Op [hematon.nl/agenda](https://hematon.nl/agenda) staan de activiteiten en bijeenkomsten.
- Lees meer over je ziekte en behandelingen op [hematon.nl](https://hematon.nl) en volg de webinars met lezingen van hematologen en deskundigen.
- Raadpleeg onze coaches over kanker en werk en gebruik online tools die je ondersteunen als je aan het werk gaat of wilt blijven.
- We behartigen je belangen bij overheid, verzekeraars, ziekenhuizen en wetenschappelijke verenigingen over issues als dure medicijnen, kanker en werk, wetenschappelijk onderzoek en de kwaliteit van zorg.
- Als lid ontvang je elk kwartaal Hematon Magazine met interviews en medische updates en elke maand de nieuwsbrief van Hematon.

Hematon biedt betrouwbare ervaringsdeskundigheid en komt op voor jouw belangen. Wij snappen je zorgen en vragen. Wil je gebruik maken van de diensten van Hematon of ons werk ondersteunen?

**Kijk op [hematon.nl](http://hematon.nl) en klik op het balkje 'Word lid!'  
Of bel 030 - 760 34 60.**

Aan dit boekje is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid gewerkt. Echter, je kunt geen rechten ontlenen aan de inhoud. Waar mogelijk houden wij rekening met de in Nederland geldende behandelrichtlijnen. Toch kan de werkwijze in een specifiek ziekenhuis afwijken van de informatie die hier wordt gegeven. Waar wij verwijzen naar externe websites, kunnen wij geen verantwoordelijkheid nemen voor de inhoud van die websites, voor de privacybescherming op die websites of voor diensten die eventueel via die websites worden aangeboden.

## STICHTING HEMATON

Postbus 8152  
3503 RD Utrecht  
030 760 34 60  
info@hematon.nl

NL70 RABO 0177 8963 10

## COLOFON

Uitgave Stichting Hematon  
september 2022

## TEKST

Redactie Hematon

## FOTOGRAFIE

Tjerk Heringa

## VORMGEVING

Marker Ontwerp

*Stichting Hematon heeft de status van Algemeen Nut Beogende Instelling (ANBI). Dit houdt in dat donaties aan de stichting aftrekbaar zijn als giften aan het goede doel. Hematon maakt deel uit van de Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties en wordt gesubsidieerd door KWF Kankerbestrijding.*

