



Partnerondersteuning

Je partner heeft borstkanker, wat nu? Informatie voor je partner

Kanker heb je niet alleen. Ook jij als partner wordt mee betrokken in de strijd. Het bericht is voor jou net zo'n schok als voor haar. Natuurlijk is het het meest wenselijk als je met elkaar kunt praten over de diagnose en behandeling, je gevoelens en hoe het nu verder moet. Dat verwachten partners ook van elkaar: steun en bescherming. Maar iedere partner reageert op zijn manier. Emoties kun je niet altijd met elkaar delen omdat de situatie door beiden verschillend ervaren kan worden. Daarom zou het kunnen dat je je gevoelens niet helemaal met haar kan delen, want alles draait nu om de patiënt. Dit maakt dat degene die je altijd als je steun en toeverlaat zag, je nu even niet kan bijstaan, net nu je zoveel verantwoordelijkheid op je af ziet komen...

1. Praktisch

Plots sta je voor een aantal praktische zaken alleen: op bezoek gaan in het ziekenhuis, zorgen dat het huishouden draaiende blijft, de kinderen opvangen, meegaan naar het ziekenhuis,... er zijn voor haar.

Dit zijn dingen die je ook nog moet combineren met je dagdagelijkse verplichtingen of je werk. Dit is zwaar en vermoeiend en kan met zich meebrengen dat je amper aan jezelf toekomt. Niet alleen de praktische consequenties vragen extra energie, ook de steeds terugkerende afweging in jezelf: "Voor wie kies ik? Waar ben ik het hardst nodig? Waar wil ik het liefst zijn?" Van alle kanten wordt er aan je getrokken en iedereen vindt dat je onmisbaar bent. Je leven wordt bepaald door de ziekte van je partner; je wereld lijkt steeds kleiner te worden.

En iedereen vraagt maar: "Hoe is het nu met haar?". Je wordt als partner soms over het hoofd gezien terwijl deze situatie voor jou ook erg belastend kan zijn.

2. Emotioneel

Elke fase van een ziekteproces kan bijkomende emoties zoals ongelof, angst verdriet, depressiviteit, woede,... met zich meebrengen. Na het eerste bericht, de verbijstering en de paniek volgt de onzekerheid. Er komen allerlei vragen op je af: "Hoe zal de ziekte verlopen? Wat zijn de behandelmogelijkheden?..."

Het vertrouwde leven maakt plaats voor een leven waarin de ziekte centraal staat. Dit geldt niet alleen voor jou, maar als jullie kinderen hebben ook voor hen.

Het lijden van je partner veroorzaakt vaak ook een gevoel van verdriet. Hetgeen zij voelt, voel jij mogelijk ook. Dat roept dus ook bij jou die gevoelens op.

De kwetsbaarheid, de moed en de wanhoop kunnen een gevoel geven van machteloosheid. Je wil tenslotte niets liever dan het van haar over te nemen, maar de situatie laat dit niet toe.

Daarnaast brengt het "partner zijn" van een kankerpatiënt vaak ook eenzaamheid met zich mee: de aandacht van mensen uit de omgeving gaat vooral naar de patiënt en veel minder naar jou. Dat het ook voor jou zwaar en moeilijk is, blijkt niet iedereen te beseffen.



Nog een ander gevoel kan opgekropte woede zijn omdat de zorgeloosheid en vanzelfsprekendheid van het leven plots even weg zijn. Al het gewone lijkt verdwenen. Leuke dingen worden even wat minder gedaan. En misschien is het ook financieel wat moeilijker geworden...

Terwijl jij je best doet om een goede, hulpvaardige partner te zijn, kan het zijn dat je overvallen wordt door gedachten die haaks staan op het beeld dat je van jezelf hebt. Dit kan maken dat je je schuldig gaat voelen. Veroordeel jezelf hier niet om: deze gedachten weerspiegelen vooral de boosheid en opstand tegen wat jullie overkomt.

3. Hulp vragen

Naast de praktische zaken zijn er dus ook nog heel wat emotionele spanningen waar je mee te maken kan krijgen. Vandaar dat de kans dat je uitgeput raakt mogelijk op de loer ligt. Signalen die hierop kunnen wijzen zijn: slecht slapen, concentratieproblemen, heftige reacties, nachtmerries of het verdwijnen van je belangstelling voor seksuele verlangens.

Met extra hulp kan je het vaak beter volhouden. Probeer dus regelmatig tijd vrij te maken om na te denken over de praktische kant: "Hoe loopt het? Waar kan ik hulp gebruiken? Waar haal ik die hulp vandaan?". Je gaat hierdoor beter inzien waar je vast dreigt te lopen. Misschien is het moeilijk voor je om hulp van anderen te vragen, maar meestal willen de mensen uit je omgeving je graag steunen. Vaak weten ze echter niet hoe. Ze willen zich ook niet opdringen.

Hetzelfde geldt voor het emotionele aspect: je hebt misschien de neiging om geen of weinig aandacht te vragen voor je eigen zorgen. Toch is het net nu enorm belangrijk dat je dit eerst voor jezelf toegeeft en je toevlucht zoekt in je omgeving.

4. Praktische adviezen en tips

- Soms is het beter om te luisteren naar je partner in plaats van advies te geven.
- Zorg ervoor dat je haar verhaal niet minimaliseert.
- Ondersteun haar niet alleen praktisch, maar geef haar ook voldoende ruimte om emoties te uiten.
- Neem haar eens vast, een omhelzing of een knuffel kunnen helend werken en durf haar te vragen hoe het gaat.
- Zoek eventueel samen wat afleiding.
- Blijf samen praten.
- Mogelijk begrijp je niet goed waarom je partner op een bepaalde manier met haar situatie omgaat. Dit is dan ook een niet alledaagse situatie die door mensen erg verschillend kan worden ervaren. Iedereen gaat er anders mee om. Probeer de aanpak van je partner alleszins te respecteren.
- Als het voor jezelf teveel wordt, kijk eens bij wie je in je omgeving terecht kan, blijf het niet alleen opkroppen.
- Let op je eigen grenzen en durf tijdig dingen uit handen te geven. Durf hulp te vragen.
- Zorg ervoor dat je er zelf niet aan ten onder gaat.
- Zorg zelf voor voldoende nachtrust.
- Maak regelmatig een moment vrij voor jezelf of las activiteiten in die je helpen tot rust te komen: lezen, naar muziek luisteren, een ontspannend bad nemen, met de kinderen spelen...
- Misschien kan het je ook helpen om een aantal dingen "van je af te schrijven" of te tekenen...
- Houd je hoofd boven water: op moeilijke momenten kan je soms niet veel meer doen dan gewoon van dag tot dag leven. Als je verdrietig bent, laat dan je tranen de vrije loop, trek je even terug of zoek de buitenlucht op...
- Indien je hier niet mee verder kan, weet dan dat er altijd de mogelijkheid bestaat om doorverwezen te worden naar professionele mensen die ervoor opgeleid zijn om samen met jou dit probleem aan te pakken.



Borstverpleegkundigen

De borstverpleegkundige staat ten dienste van alle patiënten met een borstaandoening. Samen met het medisch en verpleegkundig team zorgt zij voor de opvang en emotionele ondersteuning van zowel patiënten als hun familie.

De borstverpleegkundigen zijn bereikbaar op:

maandag: 08u00 - 12u00

dinsdag: 08u00 - 12u00

woensdag: 08u00 - 12u00

donderdag: 08u00 - 17u00

vrijdag: 08u00 - 12u00



Christa Stadsbader

Tel.: 011 33 79 84

E-mail: christa.stadsbader@jessazh.be

Christine Vanhoof

Tel.: 011 33 79 85

E-mail: christine.vanhoof@jessazh.be



vzw Jessa Ziekenhuis
Salvatorstraat 20
3500 Hasselt

info@jessazh.be
www.jessazh.be