

Zorg dragen voor mensen met kanker, hun naasten en jezelf

Een wegwijzer
voor zorgverleners



**Cédric
Hèle** instituut

kom op 
tegen kanker
Structurele Partner



Deze wegwijzer biedt jou als zorgprofessional een handig houvast om zorg te dragen voor mensen met kanker en hun naasten. Maar ook voor jezelf.

Aan de hand van pasklare tips geeft deze wegwijzer jou richting binnen drie thema's:

- 1 zorg dragen voor mensen met kanker**
- 2 zorg dragen voor de naasten**
- 3 zorg dragen voor jezelf**

Omdat zorgen voor mensen nauw verweven is met communicatie - verbaal en non-verbaal - focussen we in thema 1 en thema 2 op communicatietips. Maar ook zelfzorg begint met goed luisteren naar jezelf.

Omwille van de leesbaarheid kozen we in deze wegwijzer voor het gebruik van het woord 'patiënt'. Uiteraard zijn we er ons van bewust dat de persoon die kanker heeft of had zoveel meer is dan alleen patiënt.

Je kan patiënt ook lezen als 'cliënt' of 'zorgvrager', zoals dat voor jou best klopt binnen jouw werkcontext.

De patiënt kan m/v/x zijn, we streefden dan ook naar genderneutrale formuleringen.

PATIËNT

Zorg dragen voor mensen met kanker



Je patiënt kreeg slecht nieuws. Hoe ga je in gesprek?

Door tijd en ruimte te geven om te vertellen, voelt je patiënt dat je echt betrokken bent.

Een gesprek starten kan bijvoorbeeld zo:

“Hoe was het om dit nieuws te horen?”

“Is er iets waarover je graag wil praten?”

Vraag ook uitdrukkelijk of je patiënt erover wil praten. Als dat niet zo is, dring dan niet aan.

Stel concrete en open vragen:

“Wat heeft de dokter je verteld?”

“Wat zijn de volgende stappen?”

“Wat heb je onthouden uit het gesprek met de arts?”

“Bij wie in je naaste omgeving kan je hiermee terecht?”



Vraag naar gedachten en gevoelens:

“Wat ging er toen door je heen?”

“Hoe voel je je nu?”

✗ Vermijd waarom-vragen.
Ze zijn moeilijk te beantwoorden en kunnen bedreigend overkomen.

Iedereen reageert anders op slecht nieuws. Hoe ga je daarmee om?

Hou in gedachten dat in zo'n ingrijpende situatie elke reactie normaal is. En dat ze van persoon tot persoon kan verschillen.

Zo kan iemand:

- kwaad zijn op de diagnose/de dokter
- verdrietig zijn
- er niet over willen praten
of er net veel over praten
- ongeduldig worden en
veel van je gaan eisen
- ...



Je kan tegenover je patiënt benoemen dat dit een moeilijke situatie is, dat iedereen er op een andere manier mee omgaat en dat elke manier helemaal oké is.

- Heb respect voor elke reactie.
Dring niet aan om te praten.
- Vraag hoe jij of een andere zorgverlener iets kan betekenen.

Hoe reageer je op de gevoelens van je patiënt?

Luister naar je patiënt. Als die zich begrepen en gehoord voelt, zullen gevoelens minder heftig worden.

Het is belangrijk om te benoemen wat je opmerkt en te vragen of dat klopt:

“ Ik zie dat je hier ... van wordt. Is dat zo?

“ Het lijkt alsof je ... Klopt dat?

Stel je patiënt gerust dat elk gevoel - hoe moeilijk ook - normaal en oké is.



Verberg je eigen gevoelens niet.

Laat zien dat je meeleeft, maar ga er niet te ver in. Medeleven is iets anders dan medelijden.

Pas op met de zin ‘Dat begrijp ik.’ Beter is een formulering als deze: ‘Ik kan me niet voorstellen hoe je je voelt. Dat lijkt me heel zwaar en moeilijk.’

Wanneer je patiënt overspoeld wordt door emoties, is het goed om zelf traag en rustig te praten. Geef erkenning aan het gevoel en stel concrete vragen die je patiënt helpen weer grip te krijgen op de situatie.

Bijvoorbeeld:

“ Hoe ben je de voorbije uren doorgekomen?

“ Aan wie ga je dit vertellen?

“ Bij wie kan je straks terecht?

Hoe laat je voelen dat je meeleeft en je patiënt steunt?

Het is belangrijk dat je patiënt je medeleven voelt. Je kan het uiten door te luisteren naar en te reageren op wat je patiënt zegt:

“ Ik merk dat dit heel moeilijk is voor jou.

“ Ik kan horen hoe lastig het voor jou is.

Luisteren is genoeg:

- vertel geen verhalen van anderen of van jezelf
- geef geen adviezen
- probeer je patiënt niet te overtuigen dat het allemaal wel meevalt of goedkomt



Laat weten dat je patiënt er niet alleen voor staat.

Dat kan bijvoorbeeld zo:

“ Is er iets dat ik voor jou kan doen?

“ We zullen samen kijken wie jou best verder kan helpen.



Hoe reageer je als praten moeilijk wordt of als je niet weet wat te zeggen?

Hoe je bij iemand aanwezig bent, is veel belangrijker dan het uitspreken van de juiste woorden.

SOFTEN* kan daarbij houvast bieden:

S = Smile (glimlach)

O = Open posture (open houding)

F = Forward lean (naar voren gebogen)

T = Touch (aanraking)

E = Eye contact (oogcontact)

N = Nod (knikken)



Ook stilte kan erg waardevol zijn.

Door (samen) stil te zijn, geef je je patiënt de kans om gedachten en gevoelens op een rijtje te zetten.

Het is ook oké als je even niet weet wat te zeggen. Vermijd clichés als *‘Het komt wel goed.’* of *‘Blijf positief!’*, die kunnen extra druk leggen. Geef gerust aan dat je de woorden niet vindt:

“ Ik weet niet goed wat ik moet zeggen.

“ Wat je vertelt, raakt me. Ik ben er stil van.

*SOFTEN = verzachten, van Arthur Wassmer, 1978

Je hebt niet veel tijd om te praten. Hoe toon je toch dat je aandacht hebt voor je patiënt?

Ga ondanks je haast toch even zitten.
Draai je naar je patiënt, maak oogcontact.

Neem even de tijd om te luisteren, probeer je patiënt pas na 3 minuten te onderbreken.

Dat lijkt heel kort, maar ook met een gesprekje van een paar minuten toon je je aandacht en luisterbereidheid.

Onderzoek wijst uit dat patiënten vaak al na 14 seconden worden onderbroken.



Moet je het gesprek afronden, dan kan je bijvoorbeeld zeggen:

“ *Ik zou graag langer naar je luisteren. Maar ik moet helaas nog verder werken. Ik ga ons gesprek nu moeten afronden.* ”



Wat doe of zeg je als je patiënt over het levenseinde spreekt en hoe neem je afscheid?

Praten over sterven kan ongemakkelijk voelen. Toch is het belangrijk om te luisteren naar je patiënt. Deze vragen kunnen je daarbij helpen:

- “ Hoe hoop je dat het zal verlopen?
- “ Wat wil je zeker niet? Wat wel?
- “ Zijn er nog zaken die je zou willen doen of bespreken?

Hoe kijk jij zelf naar de dood en naar sterven? Daar bewust bij stilstaan kan helpen om je patiënt te begrijpen.



Afscheid nemen

Neem even de tijd om naast je patiënt te gaan zitten. Misschien kan je herinneringen ophalen of vertellen hoe het voor jou was om de ander te leren kennen. Maar durf ook gewoon samen zwijgen als praten moeilijk is.

Als het juist voelt, kan je aan het einde van het gesprek zeggen dat dit misschien de laatste keer is dat jullie met elkaar praten.

Je kan je waardering uiten in woorden of in een fysiek gebaar als dat klopt voor jou en je patiënt.

NAASTEN

Zorg dragen voor de naasten



Hoe geef je aandacht aan de gevoelens van de naasten?

De omgeving begrijpt en verwerkt het slechte nieuws soms op een ander tempo. Sommigen hebben meer tijd nodig, anderen zijn al een stapje verder dan je patiënt.

Vaak zetten naasten zich op de tweede plaats en willen hun zieke naaste sparen door:

- geen hulp te vragen voor zichzelf
- niet te praten over hun eigen noden of problemen

Probeer de naasten eens apart te nemen en te vragen hoe het met hen gaat.

Zo geef je hun de kans om vrijer over zichzelf en hun zorgen te praten, zonder de aanwezigheid van je patiënt.



Hoe ga je om met verschillende reacties binnen een gezin?

Naasten kunnen heel uiteenlopend reageren op een diagnose of op slecht nieuws:

- sommigen zijn er niet mee bezig - anderen piekeren net heel hard
- sommigen willen niet alleen zijn - anderen zonderen zich af en willen geen hulp
- sommigen vallen stil - anderen worden juist erg actief
- ...



Spreek gerust uit dat het normaal is dat iedereen anders omgaat met moeilijke situaties.



Wat als er in het gezin niet over de diagnose of de ziekte gesproken wordt?

Als je merkt dat er niet over gesproken wordt, kan je volgende vragen stellen:

- “ *Vinden jullie het moeilijk om over de ziekte te praten?* ”
- “ *Kan het zijn dat jullie elkaar willen sparen?* ”

Misschien is het woord ‘kanker’ voor sommigen te confronterend. Dan kan het helpen om te spreken over ‘de ziekte’.

Respecteer alle gezinsleden in hoe ze er al dan niet over willen praten. Overleg eventueel met collega's of je leidinggevende hoe je hier best mee omgaat.



Wat als je patiënt (jongere) kinderen heeft?

Vraag je patiënt of de kinderen op de hoogte zijn. En hou rekening met hun aanwezigheid als je met je patiënt praat. Voel je dat de kinderen extra steun nodig hebben, probeer dat dan te bespreken met je patiënt.

Maak je je zorgen over de kinderen, praat er dan over met een collega. Of misschien kan je erover in gesprek gaan met een psycholoog in je team.

In onze **toolbox rond het thema kinderen en kanker** vind je heel wat info en handvaten ter ondersteuning van kinderen die in hun naaste omgeving te maken krijgen met kanker.



Hoe steun je een naaste die een dierbare gaat verliezen?

Weten dat hun dierbare gaat overlijden, brengt bij de naasten veel verdriet en vragen met zich mee.

Op deze manier kan je hen bijstaan:

- praat met hen over het afscheid
- stimuleer hen om erover te praten met hun dierbare en faciliteer eventueel dit gesprek
- moedig hen aan om samen nog kleine, warme momenten te beleven



Hebben ze vragen over het afscheid, dan kan je de naasten voorstellen om dit te bespreken met het team palliatieve zorg of met de (huis)arts.



Hoe steun je de nabestaanden van je patiënt?

Wat zeg je tegen de naasten die een dierbare verloren?

Dit zijn kleine dingen die je kan doen:

- spreek oprecht je medeleven uit
- een klein gebaar kan veel betekenen (een kaars aansteken, een kaartje)
- blijf interesse tonen voor het verlies, ook langere tijd nadien
- probeer te luisteren en aandacht te geven aan de nabestaanden
- ...



Vraag wat jij concreet voor hen kan betekenen.

JIJ

Zorg dragen voor jezelf



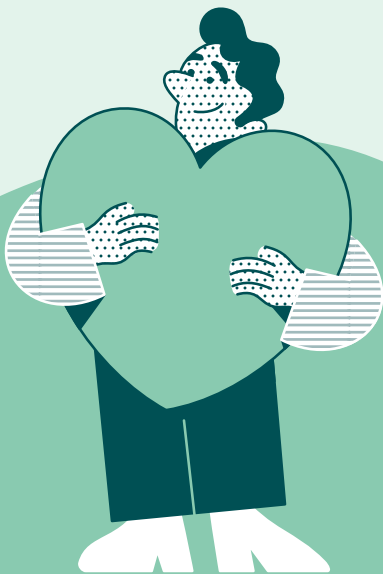
Jij als zorgende

Put on your own oxygen mask first!

Goed voor een ander zorgen begint bij goed zorgen voor jezelf. Je bent niet alleen een 'werkinstrument'.

Je bent een mens die werkt en aanpakt, die zorgt en geeft. Maar dat kan niet zonder nu en dan op adem te komen en stil te staan.

Tijd en ruimte maken voor zelfzorg is dus essentieel.



Draaglast versus draagkracht

Draaglast = al wat jou energie kost

Draagkracht = al wat jou energie geeft en dus jouw draagkracht vergroot

→ Is de balans tussen beide zoek, dan ervaar je stress. Korte periodes van stress zijn normaal. Maar als je tussendoor niet voldoende kan recupereren, dan wordt stress chronisch.



Sta voor jezelf eens stil bij deze vragen:

- Hoe is het gesteld met jouw balans?
- Wat zijn jouw energiegivers en energievreters?
- Wat zou jou kunnen helpen om je draagkracht te vergroten?

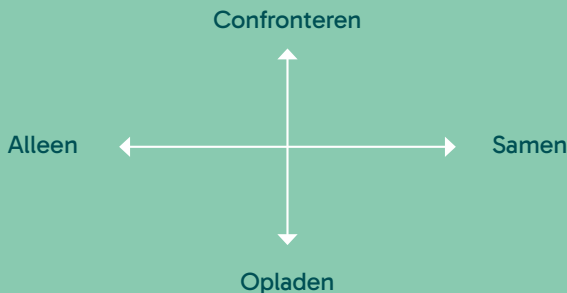
Vind je eigen verwerkingsstijl

Er zijn verschillende manieren om gebeurtenissen en gevoelens te verwerken:

- Doe je dat alleen?
- Of samen met anderen (collega's, naasten)?
- Ga je de confrontatie aan (erover praten, schrijven, nadenken)?
- Of heb je nood aan opladen (ontspannen door bv. sporten, natuur, muziek)?



Probeer te achterhalen wat werkt voor jou. Het kan jou helpen om ervaringen en gevoelens te verwerken.



Neem afstand en reflecteer

Binnen je werk ben je mensen vaak heel intens nabij. Je leeft mee met hun verhaal en met wie ze zijn.

Het is daarom zinvol om ook regelmatig stil te staan bij jezelf en vanop een afstand te kijken naar jezelf en hoe jij invulling geeft aan je werk:

- Stel jezelf in vraag: hoe ga jij om met mensen en situaties, hoe zit het met je balans afstand - nabijheid?
- Durf zeggen dat je iets niet weet en vraag het na.
- Ken je eigen sterktes en werkpunten.



Zelfreflectie heeft niet te maken met perfectie en streng zijn. Wees vooral mild voor jezelf.



Wees je bewust van je eigen kwetsbaarheid

Als zorgverlener ben je ook een mens met:

- eigen behoeften
- eigen gevoelens
- eigen ervaringen
- eigen grenzen
- ...



Durf stil te staan bij wat jij nodig hebt. Vanuit die zelfkennis kan je krachtig en helemaal vanuit wie jij bent zorg dragen voor anderen, maar ook voor jezelf.

Wees mild voor jezelf

Heb je de neiging om hoge eisen te stellen aan jezelf en geen ruimte te laten voor fouten? Draai de rollen eens om en kijk als een vriend(in) naar jezelf.

Probeer je in te beelden:

- Wat zou je vriend(in) op zo'n moment tegen jou zeggen?
- Wat zou jij tegen een vriend(in) zeggen in die situatie?



Geef jezelf de bevestiging en de zorg die je graag van anderen ontvangt of aan anderen geeft.

Durf grenzen te stellen

Als zorgverlener heb je de neiging om je patiënt altijd centraal te stellen. Dit betekent echter niet dat je zomaar alles wat je patiënt zegt of doet, moet aanvaarden.

(H)Erken en benoem je grenzen en durf ze ook aangeven.

Ga er op een open en eerlijke manier over in gesprek:

- Doe dat vanuit jezelf: geef een ik-boodschap, deel je gevoel of wat een situatie met jou doet.
- Geef aan wat men wel van jou kan verwachten en wat niet.
- Indien nodig kan je je patiënt doorverwijzen naar een andere zorgverlener. Vertel dan ook waarom je dit doet.

Hoe ga je om met gevoelens van machteloosheid?

Twijfel je soms of je meer had kunnen of moeten doen voor je patiënt? Erken je gevoel en accepteer dat je niet alles kan oplossen of controleren.

Wees niet hard voor jezelf. **Sta stil bij wat je wél hebt gedaan voor je patiënt.** Ook met kleine gebaren maak je een groot verschil.



Omring je met mensen die je steunen

Waardevolle relaties met anderen - zowel thuis als op het werk - zijn goed voor je welbevinden en je veerkracht.

Bij wie kan je terecht op en naast het werk:

- Wie zijn jouw naasten?
- Wat is jouw netwerk?
- Bij wie kan je ventileren?

Het vraagt tijd en geduld om steunende relaties uit te bouwen. Durf jezelf kwetsbaar op te stellen, dat schept ruimte voor gesprek en ontmoeting.

Vraag ook eens aan de ander hoe het gaat.



Tips om goed voor je lichaam te zorgen

Misschien ervaar je weleens periodes waarin je het moeilijker vindt om goed voor jezelf te zorgen. **Dan is het waardevol om toch aandacht te geven aan kleine dingen die jou fysiek beter kunnen laten voelen:**

- breng regelmaat en structuur in je dag
- zorg voor voldoende nachtrust
- richt enkele momenten per dag je aandacht op je ademhaling
- eet en drink gezond
- beweeg elke dag dertig minuten
- verzorg je lichaam
- bouw rustmomenten in
- ...



Goed zorgen voor je lichaam heeft ook een impact op je mentale en je emotionele welzijn.



Tips voor meer mentale rust en veerkracht

Rust en ruimte in je hoofd zijn essentieel om je werk als zorgverlener te blijven dragen.

Probeer te zorgen voor een goede balans, op een manier die jou past:

- doe elke dag iets dat je graag doet, hoe klein ook
- lach
- breng tijd door met vrienden en familie
- zoek manieren en momenten om te ontspannen (kort en lang)
- zeg op tijd 'nee'
- sta open om nieuwe dingen te leren en andere mensen te ontmoeten
- verwen jezelf zonder schuldgevoel
- ...



Aan welke signalen merk je dat het te veel wordt?

Soms weegt het zorgen te zwaar.

Dat kan zich op verschillende manieren uiten:

- geen medeleven meer voelen of net te veel medeleven
- geen ruimte meer ervaren voor het verhaal van de ander
- slapeloosheid
- constante stress en angst
- negatieve houding
- twijfelen aan jezelf
- prikkelbaarheid
- vermoeidheid
- opgejaagd gevoel

Herken je bepaalde signalen, neem dan iemand in vertrouwen.



Wil je je graag verder verdiepen in deze thema's?

Verken dan ons ruime aanbod:

Communicatie

Toolbox diversiteit: reikt handvaten aan om cultuur- en divers-sensitief aan de slag te gaan

www.cedric-heleinstituut.be/bronnen-en-tools-overview/toolbox-diversiteit

Toolbox seksualiteit: helpt je het gesprek rond intimiteit en seksualiteit aan te gaan met je patiënt

www.cedric-heleinstituut.be/bronnen-en-tools-overview/toolbox-seksualiteit

Veerkracht en zelfzorg

Op deze webpagina vind je relevante materialen, info over vormingen en het aanvragen van intervisies

www.cedric-heleinstituut.be/kenniscentrum-overview/zelfzorg

→ Ontdek ons hele aanbod op www.cedric-heleinstituut.be



De waaier voor vrijwilligers van Kom op tegen Kanker vormde een waardevolle inspiratiebron voor deze wegwijzer. Een warme dankjewel aan onze structurele partner Kom op tegen Kanker.

Backcover

Deze wegwijzer
geeft je een
handig houvast
in het zorgen
voor anderen
en voor jezelf.

Ontdek ons hele aanbod op
www.cedric-heleinstituut.be

Cédric
Hèle instituut

kom op 
tegen kanker
Structurele Partner

**Achterkant van
de kaarten**

The logo features the text "Cédric Hèle" in a dark teal serif font, with "Cédric" on the top line and "Hèle" on the bottom line. To the right of "Hèle" is a small white pill-shaped box containing the word "institut" in a dark teal sans-serif font. The background consists of a dark teal field with a large, light blue-grey organic shape in the center. A smaller, solid orange circle is positioned behind the word "Hèle". In the bottom-left corner, there is a large, abstract orange shape. A white circular punch-hole is located in the top-right corner of the dark teal area.

Cédric
Hèle institut