

Diagnose kanker

Deze folder geeft u informatie over de diagnose kanker. Het is goed u te realiseren dat de situatie voor u persoonlijk anders kan zijn dan beschreven.

Diagnose

Na het krijgen van de diagnose kanker ben je waarschijnlijk vooral bezig met wat er allemaal staat te gebeuren en welke behandelingen mogelijk zijn. Er zullen vervolgonderzoeken plaatsvinden en er komt heel veel informatie op je af.

Daarnaast moet je vaak in korte tijd belangrijke beslissingen nemen.

Het kan ook voorkomen dat de arts voorstelt nog even te wachten met behandelen, bijvoorbeeld bij een langzaam groeiende tumor. Dit kan ook erg belastend zijn: wel weten dat je kanker hebt, maar (nog) geen behandeling krijgen.

In de periode voor, tijdens en direct na de behandelingen voelen veel mensen dat ze geleefd worden. Dat alles ze overkomt en ze nog maar weinig invloed hebben op wat er gebeurt.

Tijdens behandeling

In deze periodes kan er sprake zijn van wisselende emoties, ook kunnen er verschillende klachten zijn. Conditie gaat vaak achteruit, er kan vermoeidheid zijn, net als angst of onzekerheid. Daarnaast ervaren sommige mensen pijn of problemen met de concentratie. De onderzoeken, diagnose en behandeling van kanker zijn ingrijpend. Niet alleen lichamelijk, maar ook mentaal. Veel mensen voelen zich angstig en onzeker. Als deze gevoelens na verloop van tijd niet overgaan, misschien zelfs erger worden of het dagelijks leven belemmeren, kan er meer aan de hand zijn.

Communiceren met de omgeving

De meeste mensen willen hun diagnose delen met anderen, maar het kan lastig zijn om dit nieuws te brengen. Ook het vertellen wat er in je omgaat kan belangrijk voelen. Daarnaast kan het zijn dat je anderen niet te veel wilt lastigvallen of zelfs wilt beschermen.

Hoe kun je het nieuws vertellen?

- Je kunt persoonlijk vertellen dat je ziek bent
- Je kunt iemand anders, die dichtbij je staat, het laten vertellen
- Je kan het via een e-mail, Whatsapp bericht of blog doen. Op deze manier kun je veel mensen tegelijk bereiken, waardoor je niet telkens opnieuw je verhaal hoeft te vertellen.

Het nieuws kan als een schok komen voor je omgeving. Voor een deel hangt de reactie af van hoe je het vertelt. Het van tevoren nadenken over wat je gaat zeggen en hoe je het gaat zeggen, kan goed zijn. Ook het zelf nagaan hoe je ooit zelf hebt gereageerd op het nieuws over kanker bij andere mensen kan hierbij helpen.

De reacties van de ander kunnen heel verschillend zijn.

Sommigen vinden het moeilijk om met iemand om te gaan die kanker heeft. Hierdoor kunnen ze op een wat onprettige manier reageren, zoals:

- Nare verhalen vertellen over andere mensen met kanker.
- Het proberen op te lossen of heel nuchter reageren, waardoor er misschien geen ruimte meer is voor je gevoel.
- Proberen je op te vrolijker door te zeggen dat je er goed uitziet, terwijl je juist op dat moment veel pijn hebt en/of je ellendig voelt.
- Met allerlei adviezen komen over behandelingen en daarbij behorende genezingen.
- Ongepaste opmerkingen of grappen maken.
- Afstand nemen omdat het te confronterend of moeilijk wordt of het contact vermijden of verbreken.

Dit kunnen hele nare reacties zijn. Anderen begrijpen niet wat je meemaakt, wat je een eenzaam gevoel kan geven. Mensen kunnen zich niet geheel een voorstelling maken van wat iemand overkomt als ze het zelf niet hebben

Diagnose kanker

meegemaakt.

Tips voor een goede communicatie met je omgeving

- Vertel anderen wat er in je omgaat.
- Geef aan wat je prettig vindt en wat juist niet.
- Bedenk bij teleurstellende reacties wat anders zou kunnen en geef dit aan.
- Kies bewust hoe je contact wilt houden.
- Besef dat gevoelens en emoties erbij horen. Geef er ruimte aan, praat er met anderen over. Daarnaast kun je ook kiezen voor het zoeken van afleiding of je terugtrekken.

De omgeving heeft misschien niet in de gaten dat pas na de behandeling de verwerking op gang komt. Aandacht en begrip kunnen dan een stuk minder zijn dan tijdens de behandeling. De omgeving ziet vaak niet wat iemand nog doormaakt. Het kan helpen om dit te bespreken.

Na de behandeling

Als de behandeling achter de rug is, kunnen de ervaringen bezinken. Dan kan het verwerken van alles wat gebeurd is beginnen. Er kunnen dan allerlei negatieve gevoelens en emoties vrijkomen, zoals angst, boosheid, frustratie, irritatie, machteloosheid, onzekerheid, paniek, radeloosheid, schaamte, somberheid, verbijstering, verdriet, wanhoop of wantrouwen. Deze emoties kunnen elkaar snel afwisselen. Hoe hier het beste mee om te gaan is niet te zeggen; iedereen is anders en elke situatie is ook anders. Ieder mens verwerkt het hebben van kanker op zijn eigen manier en in zijn eigen tempo.

Soms worden je gedachten en emoties compleet door je ziekte beheerst en soms lukt het om even het gewone leven op te pakken en volop te genieten van alles om je heen. Misschien voel je je het ene moment dankbaar dat je er nog bent, maar het volgende moment verdrietig omdat je niet meer de oude bent. Deze wisseling in emoties ervaren veel mensen die kanker hebben (gehad). Meestal worden de emoties na verloop van tijd minder hevig.

Het kan soms ook lastig zijn om het leven weer op te pakken na de behandeling. Het kan gepaard gaan met gevoelens van zich niet meer zo goed en sterk te voelen als vroeger. Bijvoorbeeld snellere vermoeidheid of last hebben van geheugen- en concentratieproblemen. Ook kunnen de dagelijkse dingen of het weer aan het werk gaan moeilijk zijn. Daarnaast kan ook angst voor terugkeer van de ziekte een rol spelen.

Levensvragen

Kanker en de emoties die daarbij horen roepen bij veel mensen vragen op. Over hun eigen bestaan en het leven in het algemeen. Veel mensen gaan door alles wat ze hebben meegemaakt anders naar het leven kijken. Ze hechten nu minder waarde aan zaken die ze vroeger belangrijk vonden, terwijl andere dingen meer voor hen zijn gaan betekenen.

Het kan verschillende levensvragen oproepen, zoals:

- Waarom ik, waarom nu?
- Wat is echt belangrijk voor mij?
- Wie zijn belangrijk voor mij?
- Waar wil ik wel energie in steken en waarin niet?
- Heb ik het tot nu toe goed gedaan?
- Wie ben ik?
- Wat heeft kanker voor plek in mijn leven?
- Hoe wil ik mijn toekomst inrichten?
- Wat is de zin van mijn leven?
- Hoe kijk ik aan tegen de dood?

Nadenken over deze vragen kan tot bepaalde inzichten leiden. Dit kan helpen om op een andere manier in het leven te staan.

Tips bij verwerking

Tips die mogelijk helpen bij het verwerken van kanker en alles wat je hebt meegemaakt:

- Laat gevoelens en emoties toe. Het is belangrijk dat je emoties herkent en toelaat. Dit kan beangstigend zijn, zeker in het begin. Maar zo leer je wat je voelt, hoe je daarop reageert en hoe je de emoties kunt verwerken.
- Deel je gevoelens met anderen. Een goede manier om emoties toe te laten is door ze te delen. Je kunt erover praten met vrienden, familie of met lotgenoten. Praten over gevoelens kan moeilijk zijn, ook voor je omgeving. Maar het kan je toch helpen. Door je gevoelens en zorgen te bespreken, kun je je opgelucht voelen. Je omgeving kan je helpen de dingen van een andere kant te bekijken.
- In het ziekenhuis zijn psychologen aanwezig waarmee je over je gevoelens kunt praten. Soms helpt het om gevoelens op te schrijven.
- Leef gezond. Door gezond te leven zul je je fitter voelen. Hiermee wordt bedoeld: voldoende bewegen, gezond eten, weinig alcohol en niet roken. Door een gezonde manier van leven voelt iemand zich geestelijk ook vaak beter.
- Onderneem dingen. Verschillende (creatieve) activiteiten kunnen helpen bij de verwerking. Je kunt rust en kracht vinden in bijvoorbeeld kunst, muziek, natuur, meditatie of spiritualiteit. Inloophuizen organiseren ook verschillende activiteiten.
- Zoek afleiding. Je hoeft niet de hele tijd met verwerken bezig te zijn. Daarin schuilt het gevaar dat je in je emoties blijft hangen. Probeer momenten in te richten waarin je met volle aandacht kun verwerken. Met afleiding kun je die gevoelens weer even loslaten.
- Gun jezelf de tijd. Het kan een poos duren voordat je een nieuwe balans hebt gevonden, zowel lichamelijk als geestelijk. Gevoelens en emoties een plek geven kost ook tijd. Gun jezelf die tijd. Laat de mensen om je heen ook weten wanneer je al wel of nog niet ergens aan toe bent.
- Zoek zo nodig professionele hulp. Heb je behoefte aan professionele begeleiding bij de verwerking? Zoek of vraag dan hulp. Er zijn verschillende zorgverleners die je kunnen helpen.