

Kanker en je relatie



Inhoud

Voor wie is deze brochure?	3
De relatie met uw partner	5
De invloed van kanker op u als persoon	6
De invloed van kanker op uw relatie	9
De invloed van kanker op intimiteit en seks	15
Hoe help je elkaar?	20
Wie kan helpen?	22
Wilt u meer informatie?	24

Voor wie is deze brochure?

Kanker is een ingrijpende ziekte. Het zet de wereld op z'n kop en heeft lichamelijke, sociale en emotionele gevolgen. Er is geen pasklaar antwoord op de vraag hoe je het beste kunt leven met kanker. Ieder mens reageert op zijn eigen manier en elke situatie is anders.

Kanker kan invloed hebben op de relatie met uw partner. Ook op seksueel vlak.

Niet iedereen praat makkelijk over zijn relatie of over seks. U misschien ook niet.

In deze brochure proberen we het zo open en eerlijk mogelijk te hebben over relaties en seks. De tips kunnen u mogelijk helpen om erover te praten met uw partner, arts of iemand anders die u vertrouwt.

Misschien heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen. Met vragen over uw diagnose, behandeling en de invloed hiervan op uw leven en uw relatie, kunt u terecht bij uw arts of (gespecialiseerd) verpleegkundige.

Schrijf uw vragen vooraf op, zodat u niets vergeet.

Op **kanker.nl** en in onze brochure **Kanker... in gesprek met je arts** staan vragen die u aan uw arts kunt stellen.

Uw arts en (gespecialiseerd) verpleegkundige kunnen u ook verwijzen naar een zorgprofessional met gespecialiseerde kennis over de invloed van kanker op een relatie.

Meer informatie over kanker vindt u op **kanker.nl**. Deze site is een initiatief van KWF Kankerbestrijding, de Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties en het Integraal Kankercentrum Nederland.

Ook voor de partner

Deze brochure is niet alleen voor u als patiënt bedoeld, maar ook voor uw partner.

© KWF Kankerbestrijding, 2021 (2^e druk van uitgave 2019)

Deze brochure is tot stand gekomen met medewerking van patiënten en deskundigen uit diverse beroepsgroepen.

Kanker ontwricht je leven. KWF bestrijdt niet alleen deze ziekte maar zet zich ook in voor een beter leven mét kanker. Dat doen we door mensen, organisaties en experts te verbinden voor onze gezamenlijke missie: minder mensen die kanker krijgen, meer mensen die genezen en meer mensen die beter leven met en na kanker.

Kanker.nl Infolijn: 0800 022 66 22 (gratis)

Informatie en persoonlijk advies voor patiënten en hun naasten.

kanker.nl

Informatieplatform en sociaal netwerk voor patiënten en hun naasten.

kwf.nl

KWF Publieksservice: 0900 202 00 41 (gebruikelijke belkosten)

Voor algemene vragen over KWF en preventie van kanker.

IBAN: NL23 RABO 0333 777 999, BIC: RABONL2U



De relatie met uw partner

Uit onderzoek blijkt dat kanker bij 40% van de (ex)kankerpatiënten invloed heeft op hun relatie. Veel stellen komen hier samen uit. Maar dat is niet altijd even makkelijk.

Leo Gualthérie van Weezel (psychiater en psychotherapeut)

Realiseer je dat je allebei maar een beetje aan het klooiën bent. Er is geen handleiding met een checklist of je het goed doet. Iedereen probeert er het beste van te maken. Heb respect voor elkaar. Als dat er niet is, en de humor ook ver te zoeken is, kan woede en wanhoop de overhand nemen. Dan kun je elkaar behoorlijk in de weg zitten.

Verschillende kanten van een relatie

Er zitten verschillende kanten aan een relatie. Bijvoorbeeld:

- liefde en geborgenheid: intimiteit en seks horen daar vaak ook bij
- u runt samen een huishouden
- u deelt kosten en doet samen de geldzaken: u betaalt bijvoorbeeld samen de boodschappen en vaste lasten zoals huur of hypotheek
- u heeft samen een sociaal leven: u maakt bijvoorbeeld samen uitstapjes of gaat samen naar vrienden of kennissen
- u heeft samen kinderen

Invloed van kanker

Een ingrijpende ziekte als kanker kan invloed hebben op al deze aspecten van uw relatie. Of op bepaalde dingen wel en andere niet. Hoeveel en welke invloed kanker heeft verschilt per persoon, per stel en per situatie.

Heeft u goede vooruitzichten? Dan speelt kanker misschien een andere rol in uw relatie dan bij iemand die slechte vooruitzichten heeft.

In deze brochure staan tips die u kunnen helpen op de volgende vlakken: op u als persoon, op uw relatie, op intimiteit en seks.

Intimiteit en seks

Intimiteit staat voor een gevoel van verbondenheid, het delen van gevoelens en gedachten, vertrouwelijkheid en je veilig en geliefd voelen. Een onderdeel van intimiteit is seks.

De invloed van kanker op u als persoon

Kanker heeft invloed op hoe u zich voelt en wat u wel of niet aankunt.

Kanker en de behandeling kunnen:

- gevolgen hebben voor uw lichaam
- invloed hebben op hoe u over uzelf denkt
- emoties en gevoelens oproepen
- ervoor zorgen dat u moe bent

Meer informatie

Op kanker.nl kunt u bij de soorten kanker en behandelingen meer lezen over lichamelijke gevolgen van behandelingen.

Gevolgen voor uw lichaam

Uw ziekte en behandeling kunnen allerlei gevolgen voor uw lichaam hebben:

- de gevolgen kunnen tijdelijk of blijvend zijn
- van sommige klachten heeft u meteen last, soms komen de klachten pas later
- sommige gevolgen zijn duidelijk zichtbaar, andere gevolgen zijn niet te zien

Van welke gevolgen u last krijgt, hangt af van de soort kanker, de behandeling die u krijgt en wat de bijwerkingen daarvan zijn. Het kan bijvoorbeeld om een operatiewond gaan, maar ook om de bijwerkingen van bijvoorbeeld chemotherapie of hormoontherapie.

U vindt het daardoor misschien moeilijk om andere mensen te ontmoeten. Soms geeft een pruik of make-up u extra zelfvertrouwen.

Zijn door kanker en/of de behandeling(en) uw geslachtsorganen beschadigd? Dan kunt u zich minder man of vrouw voelen.

Sommige mensen schamen zich hiervoor of worden er onzeker door. Misschien bent u zelfs bang dat uw partner u niet meer aantrekkelijk vindt en niet meer bij u zal blijven.

Look good... Feel better

Look good... Feel better geeft praktische informatie over uiterlijke verzorging bij kanker: lookgoodfeelbetter.nl.

Emoties en gevoelens

Kanker roept vaak emoties en gevoelens op. Bijvoorbeeld verdriet, angst, boosheid, paniek, somberheid, schaamte, wanhoop, vechtlust of machteloosheid. Deze emoties en gevoelens kunnen elkaar afwisselen. U kunt het idee hebben dat u er geen controle over kunt krijgen.

Emoties kunnen ook effect hebben op de relatie met uw partner. U reageert nu u met kanker geconfronteerd bent, mogelijk heel anders dan uw partner van u gewend is.

Martijn

Ik werd vaak boos als ik bang was. Omdat ik pijn had, of omdat ik bepaalde dingen niet meer kon zoals vroeger. Dat reageerde ik dan af op mijn vriendin. Meestal werd ik boos over iets heel kleins. Stomme huishoudelijke dingen waarvan ik dan helemaal over de rooie ging. Ze werd dan trouwens ook wel boos op mij hoor. Dat was dan echt niet leuk. En daarna was ik doodsbang dat ze bij me weg zou gaan.

Vermoeidheid

Veel (ex)kankerpatiënten hebben na hun behandeling last van vermoeidheid. Deze vermoeidheid is er ineens, zonder duidelijke oorzaak.

Door deze vermoeidheid kunnen mensen minder doen dan ze gewend waren. Dat kan heel frustrerend zijn.

Het is bijvoorbeeld vervelend om afspraken af te moeten zeggen omdat u er te moe voor bent. Zeker als u er zin in had. Ook willen veel mensen hun partner of vrienden niet teleurstellen.

U kunt zich onbegrepen voelen als uw partner op een bepaald moment verwacht dat u weer aan alles mee kunt doen. Of u voelt de druk om ja te zeggen als uw partner iets leuks heeft bedacht om samen te gaan doen, omdat u weet dat uw partner daar behoefte aan heeft.

Door de vermoeidheid kunt u ook minder zin in seks hebben.

Meer informatie

Meer informatie over emoties bij kanker kunt u lezen in onze brochure **Verder leven met kanker**.

Meer informatie

Meer informatie over vermoeidheid na kanker kunt u vinden op kanker.nl en in onze brochure **Kanker en vermoeidheid**.

Meer informatie

Op kanker.nl en in onze brochures **Kanker... als je weet dat je niet meer beter wordt** en **Kanker... als de dood dichtbij is** staat meer informatie over dit onderwerp.

Als u niet meer beter wordt

Misschien heeft u te horen gekregen dat uw vooruitzichten slecht zijn. De 1^e tijd na het bericht dat u niet beter kunt worden, is voor de meeste mensen een afschuwelijke periode. Misschien bent u bang. Of somber. Of u voelt zich als het ware verdoofd door het akelige nieuws. De kans is groot dat u zich bijna nergens meer op kunt concentreren. Het lijkt alsof alles zinloos is geworden.

Veel mensen lukt het om een manier te vinden om met die boodschap om te gaan. Maar het kost tijd om écht tot u door te laten dringen dat u niet meer beter wordt.

U heeft misschien allerlei vragen, zoals: 'Hoe kan ik leven met het idee dat ik niet meer beter word?'; 'Waaraan wil ik de tijd die ik nog heb besteden?'; 'Hoe zullen mijn partner, kinderen en vrienden dit verwerken?'.

Veel mensen vertellen dat zij in deze fase van hun leven emotioneler zijn geworden. Zij voelen zich sneller ontroerd en huilen sneller. U kunt momenten hebben waarop u bang of in paniek bent. Dat is helemaal niet vreemd. U heeft heftig nieuws gehad.

De invloed van kanker op uw relatie

Iedereen verwerkt kanker en de gevolgen ervan op zijn eigen manier. Dat geldt zowel voor u als patiënt als voor uw partner. Uw partner wil er misschien niet over praten, terwijl u daar juist wel behoefte aan heeft. Of andersom.

Ook de snelheid van verwerken kan anders zijn. Terwijl u nog vol emoties zit, wil uw partner het oude leven misschien weer snel oppakken.

Ook de emoties zelf kunnen verschillen tussen u en uw partner. U bent bijvoorbeeld verdrietig, terwijl uw partner juist vol hoop is.

Dit soort verschillen in verwerking kan ervoor zorgen dat u zich allebei onbegrepen voelt. Hierdoor lukt het soms niet meteen om elkaar tot steun te zijn. Hoe graag u dat allebei ook wilt.

Soms lijkt het wel alsof niets meer is zoals vroeger. Door de ziekte en behandeling zijn dingen veranderd. Daardoor kan de relatie met uw partner onder druk komen te staan.

Bijvoorbeeld omdat u of uw partner:

- bang is om de ander te kwetsen
- zich afgewezen voelt
- schuldgevoelens heeft ten opzichte van de ander
- geen toenadering durft te zoeken uit angst of schaamte
- andere behoeften heeft
- voor andere dingen bang is dan de ander

Tip

Het is normaal dat u niet altijd weet waar de ander behoefte aan heeft. Je kunt elkaars gedachten niet lezen. Daarom is het belangrijk om naar elkaars gevoelens te (blijven) vragen.

Aandacht voor uw partner

Door uw ziekte heeft u misschien niet altijd aandacht voor uw partner. De behandeling eist vaak al uw aandacht op. Uw partner kan zich daardoor in de steek gelaten voelen. Duurt dit kort, dan hoeft dat geen probleem te zijn. Duurt het langer? Wees dan open naar elkaar over uw gevoelens. Zo voorkomt u dat u uit elkaar groeit.

Rollen in een relatie

Vaak zijn de rollen in een relatie duidelijk verdeeld tussen de partners: de een zet het vuilnis buiten, de ander geeft de planten water. Soms wordt een rol een tijd door de ene, en daarna door de andere partner opgepakt. Maar: als 1 van de partners kanker krijgt, is de **rolverdeling** niet meer vanzelfsprekend.

Financiën

Op kanker.nl vindt u informatie over de financiële gevolgen die kanker kan hebben.

Door uw ziekte kan ook uw **financiële situatie** veranderen. En de rollen die u en uw partner hierin hebben. Bijvoorbeeld omdat:

- u door uw ziekte extra geld moet uitgeven
- u niet meer kunt blijven werken
- uw partner minder moet gaan werken om voor u te kunnen zorgen
- u en uw partner problemen hebben met het afsluiten van een hypotheek of verzekering

Ook kunnen door uw ziekte de rollen op het **sociale vlak** veranderen. Was u altijd de voortrekker van leuke activiteiten? Misschien kunt u het nu niet meer opbrengen om leuke dingen te regelen. Of om er aan mee te doen.

Andere taakverdeling

Veranderingen in de taakverdeling zijn soms niet te voorkomen. Dat lijkt misschien iets kleins. Maar het **kán** gevolgen hebben voor uw relatie. Daarom is het goed om samen te zoeken naar een nieuw evenwicht waarbij u zich allebei goed voelt.

Vóór uw ziekte was u misschien degene die veel dingen regelde en organiseerde. Of deed u veel in het huishouden, of vooral de administratie. Door uw ziekte kunt u dat

mogelijk niet meer. En moet uw partner die dingen gaan doen. Misschien naast een baan.

Of uw partner moet u gaan verzorgen. Een nieuwe taak die hij misschien lastig vindt.

Margreet

Mijn ervaring is: overvraag je partner niet. En probeer te accepteren dat je partner dingen anders doet. Misschien krijgen de planten minder vaak water of hangt je partner de was anders op. Dat kan je heel vervelend vinden, maar die dingen zijn het niet waard om ruzie over te krijgen.

Partners hebben soms de neiging om veel dingen alléén te regelen, omdat u als zieke al genoeg aan uw hoofd heeft. Bijvoorbeeld door problemen met de kinderen niet meer met u te bespreken. Dit kan u het gevoel geven dat u niet meer meetelt. Praat met elkaar. Elkaar steunen is belangrijk. Daar heeft u allebei behoefte aan. Door elkaar te ontzien en niet over pijnlijke dingen te praten, kan iemand denken dat hij de ander spaart. Maar het leidt vaak onbedoeld tot meer afstand van elkaar.

Verwachtingen

Het leven samen dat u en uw partner voor ogen hadden, kan door kanker veranderen. Bijvoorbeeld omdat het krijgen van kinderen niet meer vanzelfsprekend is. Of omdat de tijd na het pensioen er anders uit gaat zien dan gehoopt. Het is niet altijd makkelijk om hierover met uw partner te praten. Het kan voor u beiden moeilijk zijn om het toekomstbeeld aan te moeten passen.

Hulp van familie en vrienden

Hulp van familie en vrienden is heel belangrijk, maar soms ook een valkuil. Soms bent u bijvoorbeeld afhankelijk van de hulp van familie of vrienden voor het opvangen van de kinderen. Dat hoeft geen probleem te zijn, maar het is een heel andere situatie dan wanneer de kinderen af en toe een dagje naar opa en oma gaan.

Meer informatie

Op kanker.nl staat meer informatie over vruchtbaarheid.

Misschien gaan uw (schoon)ouders anders met uw kinderen om dan u doet. Ze laten uw kinderen bijvoorbeeld veel vaker gamen of een filmpje kijken dan u normaal zou toestaan.

Het is logisch dat er in deze onzekere tijd iets meer mag en dat dingen soms anders lopen.

Maar probeer over de belangrijkste dingen afspraken te maken. Geef aan dat het voor uw kinderen anders verwarrend is.

Het is ook goed om te bespreken dat de hulp van uw familie of vrienden tijdelijk is. Dat u daar heel blij mee bent. Maar dat zij na een tijd weer afstand moeten nemen.

De toekomst

Soms zeggen mensen dat kanker hen dicht bij elkaar heeft gebracht. Door de ziekte en behandeling zijn zij zich bijvoorbeeld bewuster geworden van dingen die zij in het leven belangrijk vinden.

Dit soort verhalen kan bij stellen waarbij het allemaal niet zo soepel verloopt onrust veroorzaken. Waarom lukt het anderen wel, en ons niet?

Laat u niet ontmoedigen door positieve verhalen. Veel mensen moeten hard werken om hun relatie goed te houden

Als u wilt kunt u professionele hulp krijgen, zie het hoofdstuk

Wie kan helpen?. Vaak hebben mensen aan een paar gesprekken al genoeg.

Martijn

Je denkt dat de beproeving voor je partner tijdens het ziekte-traject het grootste is, maar uiteindelijk wordt het pas echt moeilijk als je je gewone leven weer probeert op te pakken.

Als u niet meer beter wordt

Wordt u niet meer beter? Dan wordt de relatie met uw partner misschien nog meer op de proef gesteld. Leven met het besef dat u niet meer beter wordt, kan emotioneel heel zwaar zijn.

Zowel voor u als voor uw partner. De angst voor de dood kan tussen u beiden in komen te staan. Bijvoorbeeld als de een er wel over wil praten, maar de ander absoluut niet.

Door slechte vooruitzichten kunnen mensen in zichzelf gekeerd raken. Daardoor weten de mensen in uw omgeving misschien niet wat er aan de hand is. Of zij durven u er niet naar te vragen. Daardoor kunnen zowel u als uw partner zich alleen voelen.

Tips om dicht bij elkaar te blijven

- praat met elkaar en luister naar elkaar. Vertel wat u bezighoudt, waar u bang voor bent, waar u zich zorgen over maakt en wat u zou willen.
- plan op een vast moment in de week wat tijd voor elkaar. U kunt elkaar dan wat uitgebreider spreken.
- een gebaar of een aanraking kan soms meer betekenen dan een gesprek. Gewoon er zijn is vaak al een hele steun.
- vraag hulp of advies als u samen dreigt vast te lopen. Misschien kan uw huisarts of een goede vriend helpen.



De invloed van kanker op intimiteit en seks

Ook op het gebied van intimiteit en seks kunnen er dingen veranderen. Door de ziekte en alles wat daarmee samenhangt, verdwijnen intimiteit en seks nog weleens naar de achtergrond. Seks kan een andere betekenis krijgen. Vroeger was het voor u misschien belangrijk om tijdens de seks opgewonden te raken en klaar te komen. Nu bent u misschien meer gericht op geborgenheid en warmte.

Marjolein

Ik was zo bezig met overleven en zo gericht op beter worden dat ik de seks helemaal vergat. Tot mijn partner zei dat hij het zo jammer vond dat we al een hele tijd niet meer gevreeën hadden. Toen drong het pas tot me door dat ik wel erg veel met mezelf bezig was geweest.

Veranderingen

Door kanker kan uw seksleven veranderen. Misschien heeft u minder zin in seks. Of voelt het door uw ziekte of de behandeling anders dan vroeger, bijvoorbeeld:

- omdat uw behandeling blijvende gevolgen heeft, zoals een stoma of borstamputatie
- omdat u door uw behandeling(en) te moe bent
- omdat uw partner het moeilijk vindt om weer intiem te zijn

Kanker en de behandeling(en) kunnen klachten en/of blijvende gevolgen geven:

- door beschadigingen van uw hoofd, hals of speekselklieren is zoenen minder prettig
- u heeft pijn tijdens de seks
- u heeft problemen met het orgasme: klaarkomen voelt anders dan eerst
- bij vrouwen: uw vagina wordt minder vochtig
- bij mannen: u heeft erectieproblemen
- u heeft een ander gevoel in uw penis of vagina
- seks gaat niet meer doordat uw geslachtsorganen blijvend beschadigd zijn

Meer informatie

Op [kanker.nl](https://www.kanker.nl) kunt u bij Seksualiteit en bij de verschillende soorten kanker en behandelingen meer lezen over lichamelijke gevolgen van bepaalde behandelingen.

Zin en opwinding

Om zin in seks te krijgen en opgewonden te raken, hebben mannen én vrouwen genoeg testosteron nodig. Testosteron is een geslachtshormoon. Bij mannen wordt testosteron vooral aangemaakt in de zaadballen. Bij vrouwen in de eierstokken en de bijnieren. Door kanker kunnen die organen beschadigen. Dit kan gevolgen hebben voor uw seksleven.

Weer toe aan seksueel contact?

Na de behandeling duurt het vaak een tijd voordat seks weer deel uitmaakt van uw leven. Veel mensen hebben tijd nodig om weer vertrouwd te raken met hun lichaam.

Bent u weer toe aan seks? Misschien bent u bang dat het anders zal zijn. Of zoekt uw partner geen toenadering. Maar het verlangen naar seksueel contact kan weer toenemen. Zowel bij u als bij uw partner.

Sommige dingen gaan misschien anders dan voor uw ziekte. Of met ups en downs. Het kan moeilijk zijn om te accepteren dat uw seksleven door uw ziekte of behandeling is veranderd. Samen kunt u uitzoeken wat nog wel mogelijk en prettig is op het gebied van seks en lichamelijke contact.

Toon

We hebben het wel geprobeerd hoor, maar ik heb nu afscheid genomen van seks. Voor mij hoeft het niet meer. Ik ben blij dat ik er nog ben en heb nog veel om voor te leven, maar hier houdt het gewoon op.

Op zoek naar prettig seksueel contact

U kunt beginnen met uw lichaam te bekijken of het aan te raken. Zo kunt u onderzoeken wat u (nog) voelt, wilt en kunt. Dit kan u helpen om te ontdekken wat u wel en niet fijn en opwindend vindt. Vervolgens kunt u samen met uw partner alles opnieuw ontdekken. Kijk bijvoorbeeld eens goed naar elkaar. Probeer een aantal houdingen. Elkaar bevredigen met de hand of de mond kan een zeer intieme en opwindende manier van seks zijn.

Seks is niet alleen geslachtsgemeenschap. Strelen, zoenen, knuffelen en samen masturberen is ook seksueel contact.

Openheid en ontspanning - Als u gespannen bent, is het vaak moeilijk om prettig te vrijen. Misschien maakt u zich zorgen dat het pijn zal doen of dat u geen erectie kunt krijgen. Of vraagt u zich af of u nog wel aantrekkelijk bent voor uw partner. Vertel uw partner over deze twijfels. Openheid kan spanning helpen verminderen.

Soms kunnen ontspanningsoefeningen helpen. Tijdens dit soort oefeningen leert u uw lichaam te ontspannen en soms krijgt u zo weer vertrouwen in uw lichaam. Ontspanningsoefeningen kunnen soms ook helpen om uw lichaam weer te leren waarderen.

Hulpmiddelen - Soms moet u zich voorbereiden of heeft u hulpmiddelen nodig om lekker te kunnen vrijen. Bijvoorbeeld als uw penis niet stijf wordt of als uw vagina droog blijft. Hulpmiddelen of voorbereidingen kunnen wat onecht aanvoelen. Zeker in het begin. Probeer er speels mee om te gaan. Als seks daardoor beter gaat, hoort het er vaak na een tijd gewoon bij.

Tips

Soms blijft het moeilijk om te gaan vrijen. Misschien helpen de volgende tips:

- wacht niet tot u spontaan opgewonden raakt. U kunt ook gewoon beginnen met seks. U kunt soms dan toch opgewonden worden.
- plan het vrijen op momenten dat het u het beste uitkomt. Soms is de ochtend minder vermoeiend dan de avond.
- neem maatregelen om klachten te verminderen. Bijvoorbeeld pijnstillers of een warm bad.
- om te ontspannen kunt u elkaar masseren, naar een romantische of erotische film kijken of samen naar muziek luisteren.

Christien

Ik dacht meteen: de seks kunnen we voortaan wel vergeten. Voor mij hoefde het toch al een tijdje niet meer zo. Maar we zijn door de kanker juist dichterbij elkaar gekomen. Het gaat wel anders en we hebben eraan moeten werken, maar we genieten weer net zo van seks als in onze beginjaren.

Relatieproblemen

Seks is voor veel mensen een belangrijk onderdeel van hun relatie. Praten over seks kan nu extra lastig en ongemakkelijk zijn. Ook als u er voorheen wel altijd makkelijk met elkaar over kon praten.

Problemen met seks kunnen uw relatie onder druk zetten. En andersom kunnen relatieproblemen de oorzaak zijn van problemen op seksueel gebied.

Het is belangrijk om te achterhalen waar de problemen vandaan komen. Zijn ze een gevolg van de ziekte? Of was de (seksuele) relatie ook al vóór de ziekte moeizaam?

In het hoofdstuk *Wie kan helpen?* staat informatie over bij wie u terecht kunt voor hulp.

Besprek intimiteit en seks met uw arts

Uw arts of andere zorgprofessional praat niet altijd uit zichzelf met u over uw seksleven. Toch kan het fijn zijn om problemen met een professional te bespreken. Soms zult u er zelf over moeten beginnen.

Ineke

We hebben heel bewust nog een keer gevreeën voordat ik geopereerd moest worden. Het stond al vast dat het een borstamputatie zou worden. Mijn partner wilde 'afscheid' nemen van mijn borst. Ik vond het eerst een beetje flauwekul, maar later heb ik er nog vaak met dankbaarheid aan teruggedacht.

Tips

- probeer als partners goed te blijven communiceren over hoe je je voelt en wat je nodig hebt van de ander. Zo loop je zo min mogelijk risico elkaar kwijt te raken.
- heeft u seksuele problemen en wilt u hier hulp bij? Bespreek dit dan zelf met uw (huis)arts. Uw arts kan u tips geven of doorverwijzen naar een gespecialiseerd verpleegkundige, relatietherapeut of seksuoloog.

Hoe help je elkaar?

Als kanker een rol speelt in uw leven, is net niet altijd makkelijk elkaar te steunen. Zelfs als u voorheen overal goed met elkaar over kon praten of er voor elkaar kon zijn.

Gevoelens bespreken

Vragen stellen en goed naar elkaar luisteren kan helpen om gevoelens met elkaar te kunnen delen. Dat kan enorm opluchten.

Sommige dingen kunt en wilt u misschien liever niet bespreken met uw partner. Dan kunt u steun zoeken bij iemand anders. Bijvoorbeeld bij een goede vriend of vriendin, uw huisarts, een maatschappelijk werker, (gespecialiseerd) verpleegkundige of een psycholoog (zie het hoofdstuk Wie kan helpen?).

Praten helpt, maar niet altijd

Sommige mensen zijn geen pratens en hebben ook zonder veel te praten goed contact. Verwacht dan niet dat iemand in zo'n moeilijke situatie ineens wel een prater wordt.

Bedenk samen een vorm om met elkaar in contact te blijven. Samen wandelen of autorijden bijvoorbeeld, kan helpen om intimiteit en verbinding met elkaar te voelen. Of ga gewoon iets leuks doen. Soms komen de gesprekken dan ineens vanzelf.

Sommige mensen merken dat het helpt om dagelijks of wekelijks een moment voor elkaar in te plannen. De ene keer komt het tot een gesprek, de andere keer niet.

Gelijkwaardigheid

Tijdens de behandelfase draait alles om de patiënt. De partner kan alleen maar volgen. Vaak gaat uw partner met u mee naar afspraken in het ziekenhuis en zorgt voor u.

Het gevaar is dat uw partner zich daardoor meer zorgverlener voelt dan partner. Die zorgende rol kan frustrerend zijn voor uw partner. En u voelt u zich misschien erg afhankelijk. Mogelijk voelt u zich daardoor niet meer gelijkwaardig.

Ook kan meespelen, dat uw partner zich zorgen maakt om u, maar u daar niet mee wil belasten. Daardoor kan uw partner zich machteloos voelen.

Partners hebben het meest aan elkaar als zij:

- elkaar de ruimte geven
- contact houden en moeite doen om de ander te begrijpen
- respect hebben voor hoe de ander dingen doet en zich voelt

Na de behandeling

Is de behandelfase klaar? Dan heeft u tijd nodig om uw leven weer op te pakken. Misschien wilt u weer bepaalde taken op u nemen. Doe dat in overleg met uw partner. Hij vond bepaalde taken misschien heel prettig om te doen of voelt zich overbodig als u zonder overleg weer dingen overneemt.

Veel stellen steken er tijd en energie in om weer naar elkaar toe te groeien. Lukt dit niet meteen of niet helemaal? Wees dan niet teleurgesteld. Vaak is de situatie de reden dat het moeilijk gaat. Niet u of uw partner.

Wie kan helpen?

Soms is de hulp van uw huisarts, specialist of gespecialiseerd verpleegkundige niet genoeg. U kunt dan hulp krijgen van iemand die veel weet over kanker, relaties en seks. Ook contact met lotgenoten kan steun bieden.

U kunt op elk moment hulp vragen aan zorgprofessionals of lotgenoten. Ook als uw behandeling al lang achter de rug is.

Professionele hulp

U kunt professionele hulp krijgen van iemand die veel weet over kanker, relaties, intimiteit en seks.

Bijvoorbeeld:

- een maatschappelijk werker
- een psycholoog of psychiater
- een seksuoloog

Welke soort hulp voor u en uw partner het beste werkt, hangt onder andere af van de oorzaak van uw klachten. Seksuele problemen die een psychische oorzaak hebben, zullen vaak een meer psychologische aanpak nodig hebben. Een paar gesprekken met een psycholoog of seksuoloog kunnen dan helpen.

Psychologen, artsen en andere zorgprofessionals die staan geregistreerd bij de Nederlandse Wetenschappelijke Vereniging voor Seksuologie (NWS) zijn opgeleid en getraind om over seksualiteit te praten. Ze werken vaak in teams en kunnen makkelijk met anderen overleggen.

Ria

Achteraf hadden we veel eerder met de arts moeten gaan praten. Vooral mijn man had er veel moeite mee, hij voelde zich geen man meer. Wat hebben we aangemodderd met z'n tweeën. Terwijl we met een paar gesprekken heel goed op weg zijn geholpen.

Tips voor het gesprek met uw (huis)arts

- wacht niet tot uw arts begint over problemen waar u tegenaan loopt. Begin er zelf over. Schrijf eventueel vooraf op wat u wilt vragen of zeggen.
- vindt u het moeilijk om over seks te praten? Vertel dat dan aan uw arts. Dat breekt de spanning. Misschien vindt uw arts het zelf ook lastig.
- bedenk welke woorden u wilt gebruiken om uw probleem duidelijk te maken. Wees zo duidelijk mogelijk. Bijvoorbeeld: 'Ik kan geen erectie meer krijgen' of 'Ik word niet meer vochtig tijdens het vrijen'.
- bedenk of u een doorverwijzing wilt naar bijvoorbeeld een relatietherapeut, psycholoog of seksuoloog
- heeft u een partner? Ga dan samen naar uw arts. U kunt ook een goede vriend of vriendin meenemen. 2 horen meer dan 1. U kunt elkaar zo nodig aanvullen.

Lotgenoten

Lotgenoten weten wat het is en hoe het voelt om met kanker te moeten leven. En welke invloed kanker bijvoorbeeld kan hebben op het seksleven. Lotgenoten hebben vaak aan een half woord genoeg om te begrijpen wat u bedoelt. Zij kunnen elkaar helpen met praktische tips. Ook partners kunnen veel steun hebben aan lotgenoten.

U kunt lotgenoten ontmoeten via een patiëntenorganisatie of een inloophuis. U vindt inloophuizen door heel Nederland. Veel inloophuizen organiseren bijeenkomsten voor mensen met kanker en hun naasten over verschillende thema's. In het volgende hoofdstuk vindt u adressen van de Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties en van inloophuizen.

Ook via internet kunt u lotgenoten ontmoeten. Bijvoorbeeld via **kanker.nl**. Hier kunt u een profiel invullen. U ontvangt dan suggesties voor artikelen, discussiegroepen en contacten die voor u interessant kunnen zijn. Zoek mensen die bijvoorbeeld dezelfde soort kanker hebben. Of in dezelfde fase van hun behandeling zitten.

Meer informatie

In onze brochure **Kanker... in gesprek met je arts** staan tips voor gesprekken met uw arts. Met voorbeeldvragen kunt u uw gesprek voorbereiden. Op **kanker.nl** kunt u ook informatie vinden.

Wilt u meer informatie?

Heeft u vragen naar aanleiding van deze brochure? Blijf daar dan niet mee lopen. Vragen over uw persoonlijke situatie kunt u het beste bespreken met uw (huis)arts.

Als u denkt professionele hulp nodig te hebben, vraag dan om een verwijzing naar een gespecialiseerde zorgprofessional in of buiten het ziekenhuis.

Vragen over medicijnen kunt u ook stellen bij uw apotheek.

kanker.nl

Kanker.nl is een initiatief van KWF Kankerbestrijding, de Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties en Integraal Kankercentrum Nederland.

Op kanker.nl vindt u:

- informatie over soorten kanker, behandelingen van kanker en leven met kanker
- ervaringen van andere patiënten en hun naasten
- begeleiding en gespecialiseerde zorg bij u in de buurt

Kanker.nl Infolijn

Patiënten en hun naasten kunnen met vragen, zorgen en twijfels over hun ziekte en behandeling:

- bellen met de **Kanker.nl Infolijn: 0800 022 66 22** (gratis)
- een vraag stellen per mail. Ga daarvoor naar **kanker.nl/infolijn**. U krijgt via e-mail of telefonisch antwoord op uw vraag.

KWF-brochures

Over veel onderwerpen kunt u gratis brochures bestellen of downloaden via **kwf.nl/bochures**.

Andere organisaties

NVVS

Bij de Nederlandse Vereniging voor Seksuologie (NVVS) kunt u terecht voor psychologen en seksuologen die zijn opgeleid en getraind om over emotionele, relationele en medische zaken te praten.

Voor meer informatie: nvvs.nl.

Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties (NFK)

Binnen NFK werken kankerpatiëntenorganisaties samen. Zij komen op voor de belangen van (ex)kankerpatiënten en hun naasten. NFK werkt samen met en ontvangt subsidie van KWF Kankerbestrijding.

Voor meer informatie:

088 002 97 77

nfk.nl

NFK heeft informatie over diverse onderwerpen:

- over kanker en de invloed daarvan op de beleving van seks en intimiteit in een relatie: nfk.nl/themas/kanker-en-seks
- voor werkgevers, werknemers en zzp'ers over kanker en werk: nfk.nl/themas/kanker-en-werk
- over kanker en de palliatieve fase: nfk.nl/themas/laatstelevensfase

Psycho-oncologische centra

Psycho-oncologische centra begeleiden en ondersteunen patiënten en hun naasten bij de verwerking van kanker en de gevolgen daarvan.

- **Helen Dowling Instituut (HDI)/Bilthoven en Arnhem**
030 252 40 20
hdi.nl
- **Ingeborg Douwes Centrum/Amsterdam en Haarlem**
020 364 03 30
ingeborgdouwescentrum.nl
- **Het Behouden Huys/Haren, Delfzijl, Emmen en Heerenveen**
050 406 24 00
behoudenhuys.nl
- **De Vruchtenburg/Rotterdam en Leiden**
010 285 95 94
devruchtenburg.nl

NVPO

Contactgegevens van gespecialiseerde zorgverleners, zoals maatschappelijk werkers, psychologen en psychiaters, vindt u op nvpo.nl.

Inloophuizen

U kunt bij een inloophuis terecht om in een huiselijke omgeving over uw ervaringen te praten. Of voor voorlichting, activiteiten en contact met lotgenoten. U kunt er zonder verwijzing en zonder afspraak binnenlopen. De inloophuizen werken binnen IPSO samen.

Voor meer informatie: ipso.nl

IKNL

Het Integraal Kankercentrum Nederland (IKNL) richt zich op het verbeteren van bestaande behandelingen, onderzoek naar nieuwe behandelmethoden en medische en psychosociale zorg voor mensen met kanker.

Voor meer informatie: iknl.nl

Look Good...Feel Better

Look Good...Feel Better geeft praktische informatie en advies over uiterlijke verzorging bij kanker.

Voor meer informatie: lookgoodfeelbetter.nl

Vakantie en recreatie (NBAV)

De Nederlandse Branchevereniging Aangepaste Vakanties (NBAV) biedt aangepaste vakanties en accommodaties voor patiënten en hun naasten.

Kijk voor een overzicht van de mogelijkheden op deblauwegids.nl.

Patiëntenfederatie Nederland

Patiëntenfederatie Nederland is een samenwerkingsverband van patiënten- en consumentenorganisaties. Zij zetten zich in voor iedereen die zorg nodig heeft.

Voor brochures en informatie over onder andere patiëntenrecht en klachtenprocedures kunt u terecht op patientenfederatie.nl. Klik op 'Thema's' en kies voor 'Patiëntenrechten'.

De Lastmeter

De Lastmeter (© IKNL) is een vragenlijst die u kunt invullen om uzelf, uw arts en uw verpleegkundige inzicht te geven in hoe u zich voelt. De Lastmeter geeft aan welke problemen of zorgen u ervaart en of u behoefte heeft aan extra ondersteuning. Bekijk de Lastmeter op kanker.nl/lastmeter.

Thuiszorg

Denkt u dat u thuis extra verzorging nodig heeft? Overleg dan op tijd met uw huisarts of wijkverpleegkundige welke hulp en ondersteuning u nodig heeft.

Kijk voor meer informatie op rijksoverheid.nl (typ in de zoekbalk 'zorg en ondersteuning thuis'), regelhulp.nl, ciz.nl of de websites van uw gemeente en zorgverzekeraar.

Kanker.nl Infolijn

0800 022 66 22 (gratis)

Informatie en persoonlijk advies
voor patiënten en hun naasten.

kanker.nl

Informatieplatform en sociaal
netwerk voor patiënten en hun
naasten.

KWF Kankerbestrijding

Meer informatie: kwf.nl

KWF-brochures: kwf.nl/brochures

Bestelcode PSO6

