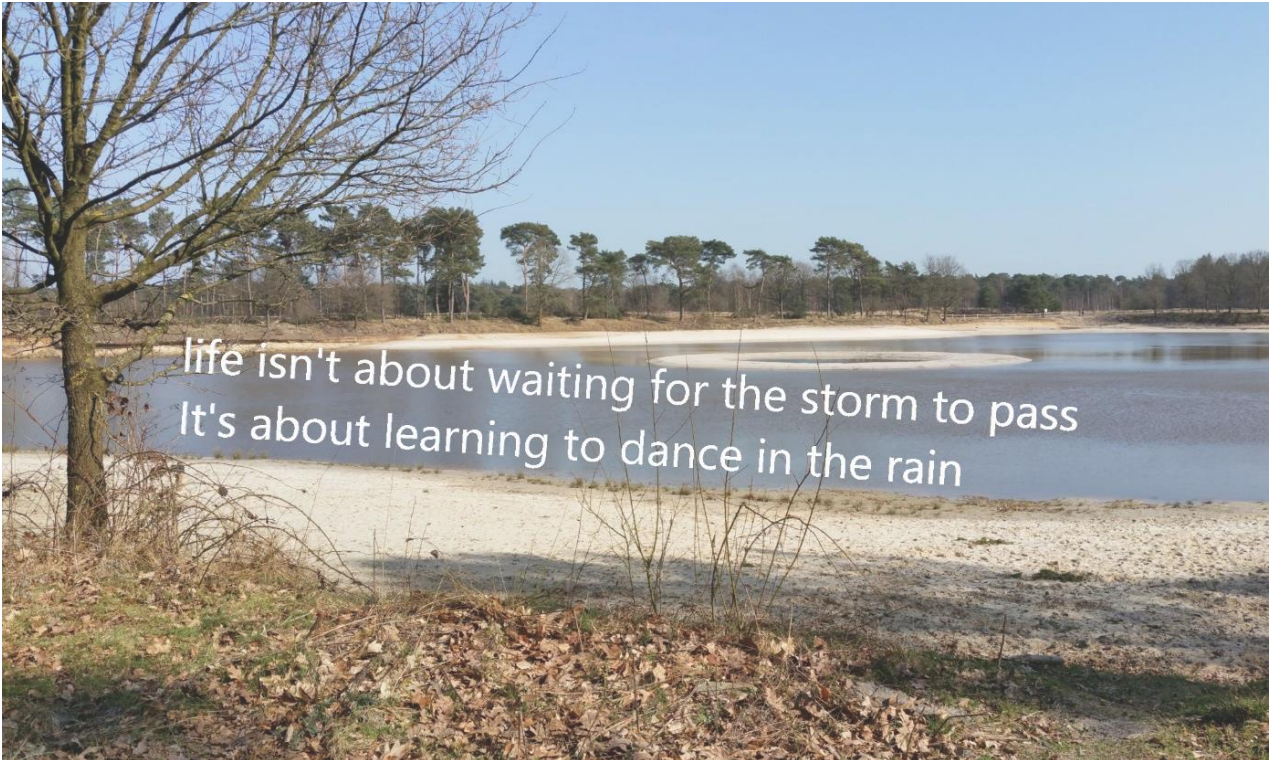


# Zorgen voor jezelf

## Wanneer je partner kanker heeft



Zo doe je dat!

**Met tips, oefeningen en handreikingen voor  
energie, veerkracht en rust**

door Martha Wieling  
Coach rondom Kanker

<b>De draaikolk die kanker heet .....</b>	<b>3</b>
<b>Wie ik ben .....</b>	<b>4</b>
<b>Piekeren .....</b>	<b>5</b>
<b>Stijve spieren .....</b>	<b>6</b>
<b>Je relatie gezond houden .....</b>	<b>7</b>
<b>Als je kinderen hebt .....</b>	<b>8</b>
<b>Die machteloosheid.....</b>	<b>9</b>
<b>Op het werk .....</b>	<b>10</b>
<b>Je omgeving .....</b>	<b>11</b>
<b>Tot slot.....</b>	<b>13</b>

## De draaikolk die kanker heet

Je partner krijgt de diagnose kanker. Het is een enorme klap, dit had je niet aan zien komen. Of misschien was je er al wel een tijdje bang voor. Je belandt in een traject waarin je het ziekenhuis in en uitrent. Je agenda wordt gevuld met medische afspraken terwijl jij niet ziek bent. Je steunt en zorgt voor je partner...tuurlijk, je kan niet anders.

En tussendoor ren je naar je werk, zorg je voor de visite die langskomt. Regelt dat het thuis allemaal doorloopt en dat iedereen op de hoogte wordt gehouden. Je emoties vliegen heen en weer tussen hoop en vrees, maar daarbij stilstaan heb je geen tijd voor.

's Nachts lig je te piekeren en je voelt je steeds vermoeider worden. Op het werk lukt het allemaal niet, maar je zet door. Jij bent niet ziek en je collega's rekenen op je. De omgeving vraagt je hoe het met hem of haar gaat. En je antwoordt voor de zoveelste keer dat de behandelingen zwaar zijn, dat hij of zij er veel, of misschien wel weinig, last van heeft. Dat jullie positief blijven en ervoor vechten. En denkt intussen: vraag eens hoe het met mij gaat.

Als je partner kanker heeft en jij het gevoel hebt geleefd te worden door de omstandigheden en



's Nachts ligt te piekeren;



Je lichaam steeds meer pijn doet;



Je machteloos voelt;



Samen niets meer doet behalve ziekenhuizen bezoeken.

## Lees dan verder....

Dit gratis E-book omvat slechts een kleine greep uit de emoties en gevoelens die je kunt ervaren wanneer je partner de diagnose kanker krijgt.

## Wie ik ben

In 2007, ik was toen 38 jaar, kreeg mijn man (42) totaal onverwacht de diagnose maagkanker. In eerste instantie met een positieve prognose. Helaas veranderde deze prognose een paar maanden later in de negatiefste tijdens een operatie waarbij bleek dat er niets meer gedaan kon worden.

De boodschap was: ga naar huis, ga zoveel mogelijk nog genieten en chemokuren is het enige wat rest om het leven te rekken.

En zo belandde ik, samen met mijn gezin, in de draaikolk die kanker heet. Het leven te rekken door chemokuren is gelukt. Tegen alle verwachtingen in heeft mijn man nog 6,5 jaar geleefd met kanker. In die jaren werden de moeilijke zware momenten afgewisseld met dierbare herinneringen. Functioneerde ik, min of meer, op de automatisch piloot. Draafde ik door om mijn gezin zo lang mogelijk bij elkaar te houden. Voelde ik amper hoe moe ik was, wat ik allemaal deed. Werkte ik waar ik kon, ging mee naar afspraken en zorgde voor de informatievoorziening aan iedereen in onze omgeving.

In 2013 is mijn man, waar ik 26 jaar lang lief en leed mee heb gedeeld, overleden aan de gevolgen van zijn ziekte. De opluchting dat het lijden voorbij was, werd afgewisseld met het onwerkelijke gevoel dat hij er niet meer was en nooit meer terug zou komen. Langzaam pakte ik de draad weer op. Er was echter te veel gebeurd om door te gaan waar ik gebleven was op het moment dat kanker alles stilzette.

Enkele jaren later besloot ik om mijn ervaring met kanker in het gezin om te zetten in professionele begeleiding van anderen die met of naast kanker leven.

Tijdens de tweejarige opleiding tot LifeCoach ontdekte ik pas hoe zwaar en intensief al die jaren zijn geweest. Hoe moe ik was en hoe ik de signalen van mijn overbelaste lichaam had genegeerd. Aansluitend startte ik met de opleiding coach rondom kanker om zo in mijn eigen coachpraktijk naast patiënten ook partners van kankerpatiënten een steun in de rug te kunnen bieden. En te begeleiden naar meer energie, veerkracht en rust.

De tips en oefeningen die ik in dit E-book geef zijn dan ook gebaseerd op mijn eigen ervaring, ervaringen van anderen en op mijn kennis als coach. De oefeningen zijn eenvoudig, duidelijk uitgelegd en hebben allemaal als doel om jou meer veerkracht te bieden zodat je het leven naast kanker beter vol kan houden.



### *Van Draaikolk Naar Rustiger Vaarwater*

# Piekeren

De uren die ik niet geslapen heb in de tijd dat mijn man ziek was, zijn niet te tellen. Veelal lag ik te piekeren terwijl manlief in dromenland was. Draaiend onder het dekbed en elk half uur op de klok kijkend.

Het waren de nachten waarin er van alles voorbijkwam, verdriet, pijn, angst en zorgen. Overdag was er de afleiding van gezin, werk en alles wat er maar gebeurde en was het makkelijker om deze gedachtenspinsels stop te zetten of naar de achtergrond te duwen.



Per toeval ontdekte ik dat alles opschrijven mij rust in het hoofd gaf. En ik begon er dan ook mee, als ik weer eens wakker lag, op te staan. Ik pakte pen en papier, verwarmde een beker melk in de magnetron en schreef alles op wat er maar in me opkwam. Als ik dan na een half uur weer mijn bed opzocht sliep ik bijna altijd snel in om de volgende morgen enigszins uitgerust wakker te worden.

Tips tegen piekerend wakker liggen.



## Tip 1: Doe een korte ontspanningsoefening

Span om de beurt je spieren aan, houd dit drie tellen vast en laat ze dan weer los. Begin met je tenen aan je rechter- en linkervoet en doe dit drie keer achterelkaar, drie tellen vasthouden en weer loslaten, doe dit drie keer. Dan je rechervoet, helemaal strekken, drie tellen vasthouden en weer loslaten. Dan links. En zo ga je rustig om en om links en rechts en langzaam naar boven je spieren spannen en weer loslaten.

Raak je de volgorde of tel kwijt? Dat geeft helemaal niets, begin gewoon weer opnieuw. Als er gedachten doorheen komen laat je ze komen en weer gaan, je hoeft er niets mee.



## Tip 2: Ga uit bed en schrijf op wat er maar in je opkomt

Schrijven geeft rust en ruimte in je hoofd. Het geeft je overzicht in alle gedachten die in je hoofd dwarrelen.

Denk niet na over wat je gaat schrijven maar pak gewoon pen en papier en begin. Een hulpmiddeltje daarbij is de zin: Op dit moment ben ik...en vul aan met alle gedachten en gevoelens die je hebt. Je kunt, wanneer je dit liever doet, ook in bed schrijven. Leg pen en papier naast je bed zodat wanneer je de behoefte hebt om te schrijven niet uit bed hoeft te stappen.

*Breng je hoofd tot rust met schrijven*

# Stijve spieren

In de periode dat mijn man ziek was had ik helemaal niet in de gaten hoe moe ik eigenlijk was. De automatische piloot deed zijn werk goed. Te goed, bleek achteraf. Jaren heb ik rondgelopen met pijnlijke schouders. Letterlijk en figuurlijk had ik mijn schouders er onder gezet. Door middel van coaching leerde ik te luisteren naar mijn lichaam. En langzaam ontdekte ik weer dat ik mijn schouders kon laten zakken zonder dat alles als een kaartenhuis in elkaar zakke.

Maar hoe weet je nu dat je lijf protesteert als je automatische piloot roept dat je door moet? Als alle lichamelijke oorzaken zijn uitgesloten dan heb je in de gaten dat je rugpijn misschien wel van de spanning komt. Want je hebt verder niets gekst gedaan.



## Tip 1: Scan regelmatig je lichaam

Ga rechtop op een stoel zitten, je voeten plat op de grond en je rug recht tegen de rugleuning aan. Adem rustig in en uit. En ga nu in gedachten je hele lichaam af. Hoe voelt het? Is er iets wat je aandacht vraagt, pijn, verkrampte spieren, een stijve nek of je rug die niet lekker voelt? Blijf daar dan eens met je aandacht. Vraag je eens af waar het vandaan komt.



## Tip 2: Zoek wat vaker de ontspanning op

Ga een eindje wandelen of laat je masseren. Neem die tijd voor jezelf en gun je lichaam even een moment ontspanning. Een heerlijk warm bad of een bezoek aan de sauna. Een cursus yoga of mindfulness, het maakt niet uit als het jou maar helpt om je spieren uit die, altijd maar aangespannen toestand, te halen.



## Tip 3: Leren om beter naar je lichaam te luisteren

Heb je moeite met luisteren naar je lichaam? Zoek dan iemand die je kan helpen om de signalen van je lichaam beter te herkennen en je te helpen te ontspannen. Tijdens coaching is er aandacht voor de emoties en gevoelens die opgekropt zitten in je lijf en ervaar je minder spanning en pijn.

*Wist je dat je bij mij ook terecht kunt voor Lichaamsgerichte Coaching!*

*Investeer in jezelf, jij bent het waard*

# Je relatie gezond houden

Kanker...deze boodschap heeft een enorme impact. Op je partner die ineens ernstig ziek blijkt. Op jou, je kinderen en je directe omgeving. En op je relatie. Ineens verandert deze van een gelijkwaardige in een ongelijkwaardige verhouding.

Sta jij machteloos in het moeten toezien wat kanker met je partner doet. Rol je als vanzelf in de rol van mantelzorger versus patiënt. Komen er overlevingsdelen tevoorschijn waarvan je het bestaan misschien niet kende. Of je nu wilt of niet, het kan moeilijk zijn om je relatie leuk te houden in tijden van kanker en de stress die dit met zich meebrengt. Om samen ook de leuke dingen te blijven doen en niet alleen de medische afspraken.

Wie zie jij 's nachts liggen naast je in bed. Is dat nog die leuke man of vrouw waar je ooit verliefd op werd? Of zie je je man of vrouw "de kankerpatiënt".

De belangrijkste tip die ik mee wil geven is toch wel:



## **Tip 1: Besef dat je partner kanker heeft maar het niet is**

Hoe voorkom je dat de leuke, mooie, lieve kanten overschaduwd worden door de donderwolk die erboven hangt? Hoe houd je verbinding met elkaar nu kanker tussen jullie in staat?



## **Tip 2: Wees open en eerlijk naar elkaar toe**

De ander kan niet altijd raden wat er in je omgaat of wat je nodig hebt. En doe dat dan met volle en oprechte aandacht, dus niet tussendoor met een half oog op je telefoon kijken of in je hoofd met je werk bezig zijn.

Hoe vaak laat jij blijken dat je van de ander houdt? Of vind je het vanzelfsprekend en weet die ander dat toch wel?



## **Tip 3: Laat de ander weten dat je van diegene houdt**

Hoe, daar heeft ieder zijn eigen manier voor. De een kookt een extra lekkere maaltijd, de ander koopt een cadeautje voor je en weer een ander helpt je waar hij of zij maar kan. Maar weet jouw partner wat jouw manier is om te laten zien dat je van de ander houdt? Zoek maar eens op verschillende liefdestalen en het niet begrijpen van elkaar in een relatie of kijk eens op <https://liefdestalen.nl/>



## **Tip 4: Je eigen dingen blijven doen is belangrijk om het leuk te houden**

Dan heb je elkaar aan het eind van de dag nog wat te vertellen. Bovendien is dit goed voor je eigenwaarde, voor je mens zijn. Het gevoel dat je er ook nog toe doet.

# Als je kinderen hebt

Dan draag je ook hun verdriet bij je. Je wilt ze graag beschermen en een onbezorgde jeugd geven. Door de diagnose kanker bij een van de ouders is dit onmogelijk gemaakt. Ze hebben angst een ouder te verliezen, vluchten weg van de situatie of trekken zich helemaal terug. Gaan juist in de verzorger rol zitten en voelen zich verantwoordelijk. Misschien zelfs wel schuldig dat een van de ouders ziek is geworden omdat het kind gisteren zo boos was. Of maken zich onzichtbaar om jullie vooral niet tot last te zijn.



## Tip 1: Wees open en eerlijk

Vertel wat er aan de hand is, uiteraard op een manier die passend is bij de leeftijd. Kinderen voelen het aan wanneer er iets speelt en door het te vertellen voorkom je dat ze ernaar gaan raden en het wellicht erger ervaren dan het is. Gebruik boeken als ondersteuning. Er zijn er vele afgestemd op bepaalde leeftijdscategorieën.



## Tip 2: Ga er apart op uit

Hoe fijn is het als je als kind een op een aandacht krijgt van een van je ouders. Ga wat leuks doen samen en laat de anderen thuis.



## Tip 3: Informeer scholen

De school kan een houvast bieden voor kinderen wanneer hun leven op de kop is gezet omdat papa of mama ziek is geworden. Ook kan het een plek zijn waar ze gewoon zichzelf kunnen zijn. Wel is het belangrijk dat de juf of meester weet hoe het thuis gaat. Informeer ze regelmatig zodat zij jouw kind, indien nodig, extra in de gaten kunnen houden of een momentje extra aandacht kunnen geven.



## Tip 4: Huilen mag

Als je verdrietig bent en je kinderen zijn in de buurt dan heb je misschien de neiging je tranen in te slikken en je sterk te houden. Zo leer je, onbewust, je kinderen dat huilen niet mag en dat je altijd flink moet zijn. Vertel je kind waarom je verdrietig bent en zij leren zo dat huilen mag en ook dat het weer over gaat.

*Kijk ook eens op de website <https://www.kankerspoken.nl/>*



# Die machteloosheid...

Terwijl mijn partner op een ziekenhuisbed ligt met een infuus in de arm waar de chemo doorheen druppelt zit ik naast dat bed. Ik ben er maar voel me machteloos. Wil zorgen dat hij weer beter wordt en ons leven weer normaal. Ik heb het gevoel dat ik "echt" iets wil doen.

Vaak heeft de partner het gevoel dat hij of zij helemaal niets kan en alleen maar toekijkt.



## **Tip 1: Besef dat je aan de ziekte zelf en het verloop ervan niets kan veranderen**

Kwel jezelf niet met gedachten van: ik kan niets en wat heeft het voor nut dat ik hier naast dat bed zit. Je kunt je gedachten wel veranderen over hoe waardevol het is wat je wel kan. Dat je partner steunen en jullie het samen doen heel belangrijk is. Dat jij niet wegloopt wanneer het moeilijk wordt en dat je hem of haar steunt en de schouder bent om op te leunen. En zonder die schouder zou je partner niet alle kracht kunnen gebruiken die nodig is om met zijn of haar ziekte om te gaan.



## **Tip 2: Zet eens op een rijtje wat je allemaal doet nu je partner ziek is**

Misschien kook je vaker datgene wat hij of zij lekker vindt. Doe je vaker boodschappen en draag jij de zware tassen in plaats van andersom. Regel jij dat je gezin doordraait zodat hij of zij zich kan richten op de behandelingen. Ga je mee naar de artsen en zorg je ervoor dat alle vragen gesteld worden en de antwoorden worden onthouden. *(een notitieblokje om belangrijke dingen die gezegd zijn op te schrijven kan hierbij helpen)* Informeer je je familie en vrienden en vang je ze op wanneer ze op visite komen.

En zo ontdek je dat je meer doet dan je denkt. Voel je de machteloosheid weer de kop opsteken pak dan dit lijstje erbij en zie dat je heel veel waardevols doet. Dat dat is wat je kan.



## Op het werk

Toen mijn partner ziek was, was werken een welkome afleiding. Naast het even niet bezig zijn met thuis waren mijn collega's een grote steun. Een keer in de zoveel tijd stuurde ik een update over de situatie thuis wanneer er iets nieuws te vertellen was.

Ben je graag aan de slag omdat dit zorgt voor de nodige afleiding. Zodat je even ergens anders aan kan denken. Maar om de haverklap staat er een collega naast je bureau om je te vragen hoe het thuis gaat? Zo komt er van afleiding en werken weinig terecht. Natuurlijk waardeer je het enorm dat ze met je meeleven maar juist op je werk wil je even niet aan thuis denken.



### **Tip 1: Wees open en duidelijk in wat jij wilt**

Spreek met je collega's af dat je een mail stuurt of ze zelf mondeling op de hoogte brengt als er iets te vertellen is. Dat je, bijvoorbeeld, een keer per week een update stuurt met hoe het gaat thuis. Zo hoort iedereen jouw verhaal uit de eerste hand en kun je in de tussentijd gewoon die collega zijn en je werk doen.



### **Tip 2: Maak duidelijke afspraken**

Maak goede afspraken op het werk met je werkgever en je collega's wie jouw werk overneemt als je er een keer niet bent. Dat geeft jou rust en kun je al je aandacht richten op dat wat nodig is thuis.



### **Tip 3: Zet het eerst helder op een rijtje voor jezelf**

Schrijf voor het gesprek met je werkgever op wat jij nodig hebt om het mantelzorgen en werken te kunnen combineren. Dan weet je zeker dat je niets vergeet en kun je het goed duidelijk maken aan je werkgever.

## Werken is ook afleiding

# Je omgeving

Naast de veranderingen binnen mijn gezin door de diagnose kanker bij mijn partner veranderde ook mijn omgeving mee. Mensen die ons steunden waren er, soms uit onverwachte hoek. Maar ook waren er bekenden die de drempel van ons huis toen te hoog vonden. En dat bracht zowel vreugde als pijn en verdriet met zich mee.

De tips op deze bladzijde zijn maar een kleine greep. Want naast dat je met kanker binnen je gezin te maken hebt speelt ook de omgeving een rol in hoe je je staande houdt.

Zijn er collega's die begrijpen dat je wat vaker afwezig bent op je werk? Is er familie die je kan steunen in praktische zin maar ook als luisterend oor? Of loop je tegen onbegrip aan in je omgeving? Deelt de omgeving nog hun verhalen met jou over het dagelijkse reilen en zeilen in hun leven. Of sparen ze jou en willen ze jou niet lastigvallen met dat wat zo onbelangrijk lijkt.



## Tip 1: Aangeven dat ze je niet hoeven sparen

Geef aan dat je, juist in deze heftige tijd, ook iets wil horen over het leven van je vrienden. Dat wanneer ze jou sparen dat juist het tegenovergestelde effect heeft en je het gevoel geeft er niet meer bij te horen.



## Tip 2: Vraag hulp

Je omgeving wil graag helpen, maar weet vaak niet hoe. Vind je het lastig om op het moment dat iemand vraagt of hij of zij iets voor je kan doen, heb dan een lijstje achter de hand met dingen waar jij nu niet aan toekomt. Zij doen het graag en het geeft jou ruimte om even tijd voor jezelf te nemen. Of om samen met je gezin iets fijns te doen.



## Tip 3: Wees open en eerlijk

Wanneer jij altijd zegt dat het wel goed gaat en je laat niets van je ware gevoelens zien, dan zullen de mensen in je directe omgeving ervan uitgaan dat het ook goed met je gaat. Zeg het eens eerlijk wanneer je heel erg moe, bang of verdrietig bent. Pas dan kan je omgeving rekening met jou houden.



## Tip 4: Geef je grens aan

Je bent net aan het boodschappen doen en zoekt even afleiding in de dagelijkse dingen. Of je staat op het schoolplein, bezig met de agenda van de kinderen voor die middag en dan vraagt een andere ouder hoe het gaat thuis. En je hebt even helemaal geen zin om hierover te praten maar bent ook blij dat ze belangstelling tonen. Wat doe je?

Uitspreken dat je nu even geen zin hebt om het erover te hebben is niets mis mee. Je mag hierin je grens aangeven. Zeg dat je het waardeert dat ze het vragen maar dat je er nu liever even niet over praat. Nodig ze, desnoods, uit een keer langs te komen zodat jullie met een kop koffie bij kunnen praten.



### **Tip 5: Appen of mailen**

Om de rust in je gezin te bewaren kun je het nieuws wat je wilt delen met je familie en vrienden op de mail zetten. Of maak een app groep aan. Zo heeft iedereen direct het juiste nieuws en voorkom je dat verhalen anders worden dan ze zijn. Een ander groot voordeel van het communiceren via digitale kanalen is dat je de rust bewaart binnen je gezin. Je hangt niet de hele tijd aan de telefoon om je verhaal te vertellen, je kinderen hoeven het niet steeds weer aan te horen en de tijd die je hebt samen is dan ook echt voor jullie.

## Tot slot

Dit boekje is maar een kleine greep uit de worstelingen en gevoelens die je mee kunt maken wanneer je partner kanker krijgt. Misschien herken je er iets in en misschien ook niet. Natuurlijk is er geen situatie en geen mens gelijk. Hoe jij erop reageert is heel persoonlijk. Net zoals je de afloop van de ziekteperiode niet weet. Besef dan ook dat er geen goed of fout is.

Ook is deze opsomming lang niet compleet maar het zijn wel de dingen die je zelf kan gaan onderzoeken, samen kunt bespreken en doen.

Wanneer je door kanker wordt geraakt binnen je relatie is het een zoektocht hoe je hier samen mee om kunt gaan. Dit boekje, de tips en oefeningen zijn bedoeld als handreiking. Om in de draaikolk aan emoties een manier te vinden om het hoofd boven water te houden en het samen vol te houden. Pak eruit wat bij jou past en met het andere hoeft je helemaal niets.

**Alleen jij kan die eerste stap naar meer veerkracht zetten**

**Ik wens je een vaartocht over rustiger vaarwater toe!**

En wanneer je hier hulp bij nodig hebt neem dan contact met mij op:



**Coach rondom Kanker**

**Van Boetzelarlaan 46  
3832 AN Leusden  
06 427 403 38**

**[info@lifecoachmarthawieling.nl](mailto:info@lifecoachmarthawieling.nl)  
[www.lifecoachmarthawieling.nl](http://www.lifecoachmarthawieling.nl)**

**EEN OP EEN COACHING | E-COACHING | WANDELCOACHING | LOTGENOTENCONTACT**