



Kanker en je relatie

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-brochures

kwf.nl/bestellen

Bestelcode PSo6

KWF Kankerbestrijding

Delflandlaan 17
1062 EA Amsterdam
Postbus 75508
1070 AM Amsterdam



Samen komen we steeds dichterbij



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?	21
Wie kan helpen?	23
Wilt u meer informatie?	25

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 zo open en eerlijk mogelijk over relaties en seks te schrijven. We geven tips waar u misschien iets aan heeft. Deze brochure kan u handvatten bieden 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 of behandeling kunt u het beste terecht bij uw arts of (gespecialiseerd) verpleegkundige. Zij kunnen u ook helpen bij de gevolgen die kanker heeft voor uw relatie. Soms door u te verwijzen naar een zorgverlener met kennis over uw klachten. 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.

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, 2019

Deze informatie is tot stand gekomen met medewerking van deskundigen uit diverse beroepsgroepen, waaronder psychologen, psychiaters, patiënten en vertegenwoordigers van patiëntenorganisaties.

KWF Kankerbestrijding wil kanker zo snel mogelijk verslaan. Daarom financieren en begeleiden we wetenschappelijk onderzoek, beïnvloeden we beleid en delen we kennis over kanker en de behandeling ervan. Om dit mogelijk te maken werven we fondsen. Ons doel is minder kanker, meer genezing en een betere kwaliteit van leven voor kankerpatiënten.

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 (€ 0,01 p/m, met een starttarief van 4,5 cent, plus uw gebruikelijke belkosten)

Voor algemene vragen over KWF en preventie van kanker

IBAN: NL23 RABO 0333 777 999, BIC: RABONL2U



De relatie met uw partner

Kanker kan invloed hebben op u, uw partner en uw relatie. 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.

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 en hypotheek
- u heeft samen een sociaal leven; u doet bijvoorbeeld samen uitjes of gaat naar vrienden of kennissen
- soms bent u samen (pleeg)ouders

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.

Invloed van kanker

Een ingrijpende ziekte als kanker kan invloed hebben op al deze kanten van uw relatie. Of op bepaalde kanten wel en andere niet. Hoeveel invloed kanker heeft verschilt per persoon, per stel of 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 vindt u tips die u kunnen helpen op deze verschillende vlakken.

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 denkt over uzelf
- ervoor zorgen dat u moe bent
- emoties en gevoelens oproepen

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
- soms zijn de gevolgen duidelijk te zien, soms zijn ze niet zichtbaar

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 een operatiewond zijn, maar ook de bijwerkingen van bijvoorbeeld chemotherapie of hormoontherapie.

Look good... Feel better

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

Invloed op uw zelfbeeld

Door kanker kan de manier waarop u naar uzelf kijkt veranderen.

De behandeling kan zorgen voor littekens of andere zichtbare veranderingen. U vindt het misschien moeilijk om andere mensen te zien. Soms krijgt u door een pruik of make-up extra zelfvertrouwen.

Zijn uw geslachtsorganen door kanker en/of de behandeling(en) 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.

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.

Misschien is vermoeidheid ook de reden dat u minder zin in seks heeft.

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. En het lijkt soms of u er geen controle op kunt krijgen.

Voelt u heftige emoties? Dan kan dat ook gevolgen hebben voor uw partner. U reageert mogelijk heel anders dan uw partner van u gewend is.

Meer informatie

Meer informatie over vermoeidheid na kanker kunt u vinden op kanker.nl en in onze brochure [Vermoeidheid na kanker](#).

Meer informatie

Meer informatie over emoties bij kanker kunt u lezen in onze brochure [Verder leven met kanker](#).

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.'

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 kwaad. Of u bent verdoofd. 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 om te gaan met het nieuws niet meer beter te worden. Maar u heeft tijd nodig om dat écht tot u door te laten dringen. U heeft misschien allerlei vragen, zoals: 'Hoe kan ik leven met het idee dat ik niet meer beter word?', 'Waarom wil ik de tijd die ik nog heb besteden?', 'Hoe zullen mijn partner, kinderen en vrienden dit verwerken?'

Veel mensen vinden 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 voor u als patiënt en 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 ook wilt.

Soms lijkt het wel alsof niets meer is zoals vroeger. Door de ziekte en de 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 vragen.

Aandacht voor de 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 de relatie

Vaak zijn de rollen in een relatie duidelijk verdeeld. Soms wordt een rol een tijd door de ene, en daarna door de andere partner opgepakt. Bij beide situaties geldt: als 1 van de partners kanker krijgt, zijn rollen niet meer vanzelfsprekend.

Door uw ziekte kan uw financiële situatie ook 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
- jullie problemen hebben met het afsluiten van een hypotheek of verzekering

Ook kan ziekte zorgen dat de rollen op het sociale vlak veranderen. Was u altijd de voortrekker van leuke activiteiten? Dan kan het zijn dat er nu minder gebeurt. En dat u het misschien niet meer kunt opbrengen om dingen te regelen.

Andere taakverdeling

Veranderingen in de taakverdeling zijn soms niet te voorkomen. Dat lijkt misschien iets kleins. Maar toch is het goed om samen te zoeken naar een nieuw evenwicht waarbij u zich allebei goed voelt.

Voor uw ziekte was u misschien degene die veel dingen regelde en organiseerde. Of die veel in het huishouden deed, of vooral de klussen deed. Door uw ziekte kunt u dat misschien niet meer. En moet uw partner die dingen gaan doen. Misschien naast een baan. Misschien moet uw partner u verzorgen. Dat kan impact hebben op uw relatie.

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 al genoeg aan uw hoofd heeft. Bijvoorbeeld door problemen met de kinderen niet meer 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 je denken dat je de ander spaart. Maar het geeft onbedoeld eerder afstand van elkaar.

Verwachtingen

Het leven samen dat jullie voor ogen hadden, kan door de confrontatie met kanker veranderen. Bijvoorbeeld omdat het krijgen van kinderen niet meer vanzelfsprekend is. Of omdat jullie niet kunnen gaan genieten van het pensioen zoals jullie dat hadden bedacht. Het is niet altijd makkelijk om hierover met uw partner te praten. Het kan voor jullie beiden moeilijk zijn om u aan een ander toekomstbeeld aan te 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 een dagje naar opa en oma gaan.

Misschien gaan uw (schoon)ouders anders met uw kinderen om dan u doet. Ze laten uw kinderen bijvoorbeeld veel vaker tv kijken dan u zou willen. Het is logisch dat er in deze onzekere tijd iets meer mag en dat dingen soms anders lopen.

Meer informatie

Op kanker.nl staat meer informatie over vruchtbaarheid.

Financiën

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

Maar probeer over de belangrijkste dingen afspraken te maken. Geef aan dat het voor uw kinderen anders verwarrend is. Het is ook goed dat iedereen weet dat uw familie of vrienden er zijn voor tijdelijke hulp. En dat zij na een tijd weer afstand moeten nemen.

De toekomst

Soms zeggen mensen dat kanker hen dichterbij 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 en een manier te vinden om samen verder te gaan.

Als u wilt kunt u hier professionele hulp bij krijgen. Vaak heeft u 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.

Raakt u door uw slechte vooruitzichten in uzelf gekeerd? Dan praat uw partner misschien ook niet meer met anderen over uw ziekte. Daardoor weet uw omgeving misschien niet wat er aan de hand is. Daardoor kunt u zich als stel 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 een vast moment in de week 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. Bij seks denken we meestal aan plezier en ontspanning. Kanker roept vaak spanning en angst op. Door de ziekte en alles wat daarmee samenhangt, verdwijnen intimiteit en seks nog weleens naar de achtergrond. In het begin zult u dat misschien niet eens zo in de gaten hebben. Hoe kanker uw seksleven verandert, is voor iedereen verschillend. Iedereen gaat er ook anders mee om.

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.'

Invloed van kanker op seks

Door kanker kan uw seksleven veranderen. Misschien heeft u minder zin in seks. Of kunt u niet alles doen door uw ziekte of de behandeling:

- door bijvoorbeeld een borstamputatie of stoma voelt u zich tijdens de seks misschien minder prettig
- u kunt door de behandeling te moe zijn voor seks
- ook uw partner kan meer moeite hebben met seks dan vroeger

Praten daarover kan nu extra lastig en ongemakkelijk zijn. Ook als u daarvoor altijd makkelijk met elkaar over seks kon praten.

Meer informatie

Op 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.

Invloed van behandeling op seks

Kanker en de behandeling(en) kunnen klachten geven:

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

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.'

Relatieproblemen

Seks is voor veel mensen een belangrijk onderdeel van hun relatie. Problemen met seks kunnen de relatie onder druk zetten. En relatieproblemen kunnen ook de oorzaak zijn van problemen met seks.

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 voor de ziekte moeizaam? Als je dat weet, weet je ook beter wat je er aan kunt doen. Of op welk vlak je hulp nodig hebt.

Bespreek intimiteit en seks met uw arts

Uw arts of zorgverlener praat tijdens uw afspraak niet altijd uit zichzelf met u over uw seksleven. Toch kan het fijn zijn om de problemen die u ervaart met een professional te bespreken.

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.

Weer toe aan seksueel contact?

Na de behandeling duurt het vaak een tijd voordat seks weer deel uitmaakt van uw leven. De meeste mensen hebben behoefte om eerst weer vertrouwd te zijn met hun lichaam.

Bent u weer toe aan seks? Dan is het vaak niet makkelijk om weer te beginnen. Misschien bent u bang dat het anders zal zijn. Of zoekt uw partner geen toenadering. Maar na een tijd kunnen seks en verlangens bij u en uw partner weer belangrijker worden.

Acceptatie - Het kan moeilijk zijn om te accepteren dat uw seksleven door uw ziekte of behandeling is veranderd. Iedereen wil na de behandeling graag zijn oude leven weer oppakken. Dit geldt ook voor seks. Vaak gaat dit met ups en downs. En sommigen dingen gaan misschien anders dan voor uw ziekte. Samen kunt u uitzoeken wat nog wel kan en wat prettig is op het gebied van seks en lichamelijk contact.

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.

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 lichamelijk contact - U kunt beginnen met zelf naar uw lichaam te kijken of het aan te raken. Om zo te onderzoeken wat u nog voelt, wilt en kunt. Dit kan u helpen te ontdekken wat u wel en niet fijn en opwindend vindt. Daarna 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. Of samen masturberen. Seks is niet alleen geslachtsgemeenschap. Strelen, zoenen en knuffelen is ook seksueel contact.

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 dicht bij elkaar gekomen. Het gaat wel anders en we hebben eraan moeten werken, maar we genieten weer net zo van seks als in onze beginjaren.'

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 er soms ook weer waardering voor te krijgen. Ontspanningsoefeningen kunnen ook het vertrouwen in uw lichaam helpen herstellen.

Hulpmiddelen - Soms moet u zich voorbereiden of heeft u hulpmiddelen nodig om lekker te kunnen vrijen. Bijvoorbeeld als uw penis niet stijf wordt of 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 na een tijd gewoon bij uw seksleven.

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.



Hoe help je elkaar?

Elkaar als partner tot steun zijn is niet altijd even makkelijk. Zelfs als je voorheen overal goed met elkaar over kon praten of er voor elkaar kon zijn, kan kanker dit lastig maken.

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, geestelijk verzorger 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 wel met elkaar in contact te blijven. Samen wandelen of autorijden bijvoorbeeld kan helpen om intimiteit en verbinding met elkaar te voelen. Of gewoon iets leuks doen. Soms komen de gesprekken dan ineens. Sommige mensen merken dat het helpt om daar dagelijks een moment voor in te plannen. De ene keer komt het wel tot een gesprek, de andere keer niet.

Gelijkwaardigheid

Tijdens uw behandeling staat uw ziekte meestal centraal. Vaak gaat een partner mee naar de afspraken in het ziekenhuis en zorgt voor u. Tijdens de behandelfase draait alles om u als patiënt. Door het behandeltraject wordt alles door anderen bepaald. Uw partner kan alleen maar volgen. Ook kan uw partner zich zorgen maken en u daar niet mee lastig willen vallen. Daardoor kan uw partner zich machteloos voelen.

Soms verandert uw relatie en voelt uw partner zich meer zorgverlener dan partner. Misschien voelt u zich beiden dan niet meer helemaal gelijkwaardig. De zorgende rol kan frustrerend zijn voor uw partner. En misschien voelt u zich afhankelijk.

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

Na de behandeling

Is de behandelingsfase klaar? Dan heeft u tijd nodig om weer door te gaan. Bijvoorbeeld om te leren weer taken op u te nemen. Maar ook niet alles weer te gaan doen zonder overleg. Uw partner moet weer ruimte krijgen voor zichzelf. Maar hoeft ook niet alle dingen weer af te staan aan u.

Veel stellen proberen er samen sterker uit te komen. En steken er tijd en energie in om meer naar elkaar toe te groeien. Lukt dit niet meteen of niet helemaal? Wees dan niet teleurgesteld. Vaak is uw situatie de reden dat het moeilijk gaat; u of uw partner kunnen hier niets aan doen.

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.'

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. Zij weten hoe het is om met kanker te moeten leven.

Lotgenoten

Lotgenoten weten wat het is en hoe het voelt om kanker te hebben. En wat voor invloed dit bijvoorbeeld heeft op je seksleven. Zij hebben vaak aan een half woord genoeg om te begrijpen wat u bedoelt. Lotgenoten 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 webadressen 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.

Professionele hulp

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

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

Hulp vragen

U kunt altijd hulp vragen. Ook als de behandeling al lang achter de rug is.

Vergoeding

Vraag bij uw zorgverzekeraar welke hulp u vergoed krijgt, voor hoelang en of er misschien een eigen bijdrage is.

Welke soort hulp voor u 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 bij een psycholoog of seksuoloog kunnen u en uw partner dan helpen.

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.'

Psychologen en seksuologen die staan geregistreerd bij de Nederlandse Vereniging voor Seksuologie (NVVS) zijn opgeleid en getraind om over psychische, relationele en medische zaken te praten. Ze werken vaak in teams en kunnen makkelijk met anderen overleggen.

Meer informatie

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

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 moeilijk.
- 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.

Wilt u meer informatie?

Heeft u vragen naar aanleiding van deze brochure? Blijf daar dan niet mee lopen. Zoekt u hulp? Vraag dan om een verwijzing naar een relatietherapeut, psycholoog of seksuoloog in of buiten het ziekenhuis.

kanker.nl

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

Op kanker.nl vindt u:

- uitgebreide 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 of twijfels over hun ziekte of behandeling:

- bellen met de **gratis Kanker.nl Infolijn: 0800 022 66 22**
- een vraag stellen per mail. Ga daarvoor naar kanker.nl/infolijn. Uw vraag wordt per e-mail of telefonisch beantwoord

KWF-brochures

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

Andere organisaties

NVVS

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

Voor meer informatie: nvvs.nl.

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.

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 00 29 777
nfk.nl

NFK heeft informatie over kanker en de invloed daarvan op de beleving van seks en intimiteit in een relatie: nfk.nl/kanker-en-seks.

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 en adressen: ipso.nl.

IKNL

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

Voor meer informatie: iknl.nl.

Stichting Kanker in Beeld

Stichting Kanker in Beeld stimuleert creatieve expressie voor mensen die betrokken zijn bij kanker. In het hele land kunt u meedoen met zingen, schilderen, schrijven en toneelspelen.

Voor meer informatie: kankerinbeeld.nl.

Look Good...Feel Better

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

Voor meer informatie: lookgoodfeelbetter.nl.

Patiëntenfederatie Nederland

Patiëntenfederatie Nederland is een samenwerkingsverband van patiënten- en consumentenorganisaties. Zij zet zich in voor alle mensen die zorg nodig hebben. Voor brochures en meer informatie over patiëntenrecht, klachtenprocedures e.d. kunt u terecht op patiëntenfederatie.nl. Klik op 'Thema's' en kies voor 'Patiëntenrechten'.

Revalidatie

Tijdens en na de behandeling kunnen kankerpatiënten last krijgen van allerlei klachten. Revalidatie kan helpen klachten te verminderen en het dagelijks functioneren te verbeteren. Informeer bij uw arts of (gespecialiseerd) verpleegkundige.

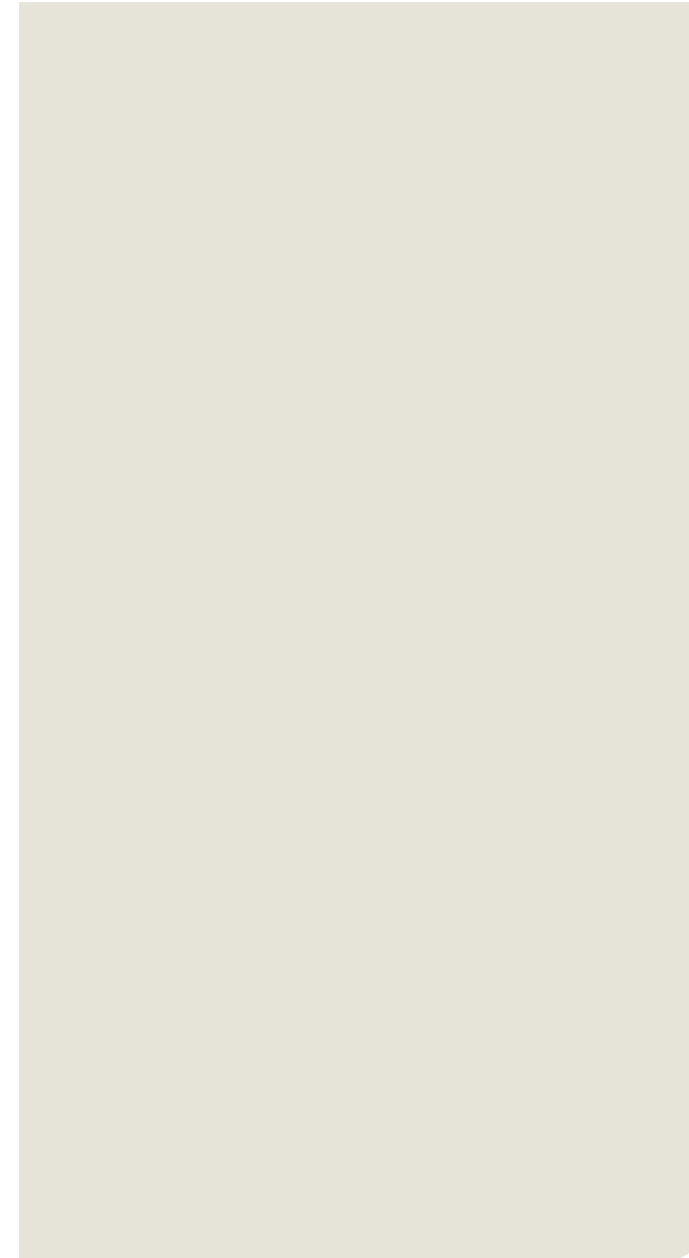
Kijk voor meer informatie op kanker.nl. Typ in de zoekbalk 'revalidatiearts'.

De Lastmeter

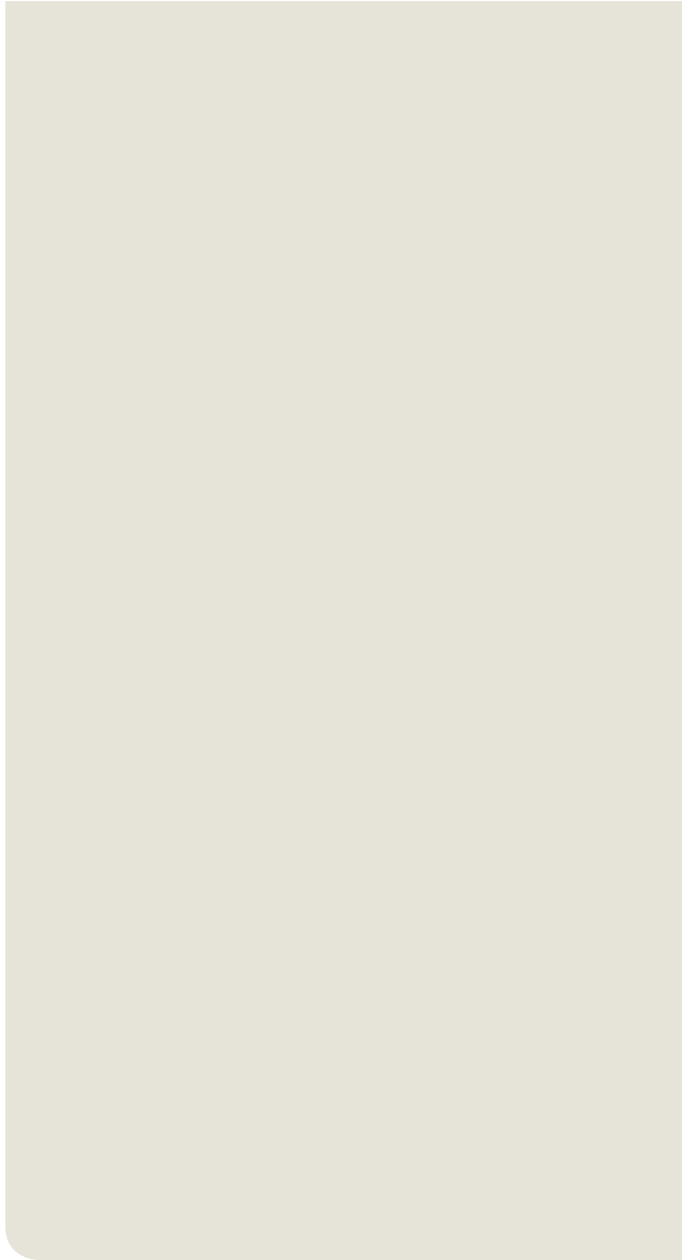
De Lastmeter (© IKNL) is een vragenlijst die u kunt invullen om uzelf, uw arts en uw verpleegkundige inzicht te geven in hoe u zich voelt. De Lastmeter geeft aan welke problemen of zorgen u ervaart en of u behoefte heeft aan extra ondersteuning.

Bekijk de Lastmeter op kanker.nl/lastmeter.

Notities



Notities



Notities

