

A photograph of three women of different ages (young, middle-aged, and older) standing side-by-side. They are all smiling and looking towards the right. Each woman is holding a flower over her breast. The woman on the left is holding a pink rose, the woman in the middle is holding two pink flowers, and the woman on the right is holding two yellow flowers. They are all wearing light-colored, strapless tops.

Ik houd van hen, een
beetje, veel, *aandachtig*

PRATEN OVER BORSTKANKER EN HET RISICO OP HERVAL

Een borstkankerdiagnose en de behandelingen die daarbij horen, kunnen je leven grondig veranderen.

Of je nu in behandeling bent of de behandeling achter de rug hebt, praten met je naasten over je diagnose, het risico op herval en de verdere opvolging kan soms moeilijk of confronterend zijn.

Deze gids helpt je om deze belangrijke gesprekken met meer duidelijkheid en vertrouwen aan te gaan.

PRAKTISCHE GIDS VOOR GESPREKKEN

www.aandachtig.be



 **NOVARTIS**

STAPPEN OM TE NEMEN EN PRAKTISCHE TIPS OM JE VOOR TE BEREIDEN OP EEN GESPREK

Voordat je met anderen over je diagnose praat kan het helpen om eerst stil te staan bij met wie je dit wilt bespreken, wat je graag wilt delen en wanneer je dit wilt vertellen.

De volgende stappen kunnen je helpen om je op deze gesprekken voor te bereiden:

Maak je doelen duidelijk

Bepaal wat je uit het gesprek wilt halen. Heb je emotionele steun, begrip of hulp nodig bij specifieke aspecten van je zorg? Of heb je gewoon een luisterend oor nodig?

Kies wat er voor jou het beste werkt

Niet iedereen wil dit gesprek persoonlijk voeren. Omdat het veel emoties kan losmaken, kan het soms makkelijker zijn om het nieuws eerst telefonisch, via een berichtje of per e-mail te delen. Wanneer je kiest voor een manier die bij jou past, kan het gemakkelijker zijn om je diagnose met anderen te bespreken.

Voel je niet verplicht om over jouw kanker te praten

Praten over je borstkankerdiagnose is een persoonlijke keuze. Je hoeft er niet over te praten als je je daar niet prettig bij voelt. Het is heel normaal om je grenzen aan te geven en zelf te bepalen wanneer, waar en met wie je hierover wilt praten.

Informeer je

Inzicht in jouw aandoening en je behandelplan kan je helpen om vragen met meer vertrouwen te beantwoorden en bezorgdheden over bepaalde onderwerpen weg te nemen. Gesprekken met je oncologisch zorgteam en het vooraf opzoeken van betrouwbare informatie kunnen daarbij een hulp zijn.

Wees geduldig met jezelf

Deze gesprekken kunnen moeilijk zijn. Als een gesprek niet verloopt zoals je had gehoopt, gun jezelf dan de tijd om alles te verwerken en probeer het opnieuw wanneer je er klaar voor bent. Vergeet niet dat zulke gesprekken emotioneel belastend kunnen zijn. Door jezelf voldoende tijd te geven om tussendoor tot rust te komen, kun je beter terug in balans komen voordat je een volgend gesprek aangaat.

Zoek professionele begeleiding

Een arts, psycholoog, maatschappelijk werker of andere zorgverlener kan je extra ondersteuning bieden en helpen om deze gesprekken aan te gaan.



PRATEN MET JE PARTNER

Praten met je partner over je diagnose van borstkanker kan emotioneel en moeilijk zijn. Toch kan zo'n gesprek jullie dichter bij elkaar brengen, omdat het ruimte biedt om elkaar te steunen en gevoelens te delen.

Wanneer je klaar bent om het gesprek aan te gaan, probeer dan een moment te kiezen waarop jullie allebei voldoende tijd hebben en elkaar onverdeelde aandacht kunnen geven. Het is heel normaal om gevoelens van onzekerheid of angst met je partner te delen. Ook je partner kan dergelijke gevoelens ervaren. Om je te helpen dit gesprek aan te gaan, vind je hieronder enkele tips:

Erken elkaars gevoelens

Je partner kan zich angstig, verdrietig of onzeker voelen, of moeite hebben om alles te bevatten. Geef ruimte aan deze gevoelens en luister naar elkaar. Door de informatie die je hebt ontvangen over je diagnose en risico op herval te delen, kunnen jullie samen beter omgaan met eventuele vragen of zorgen.

Licht je behandelplan toe

Leg uit hoe het opvolgen van de aanbevelingen van je arts, het aannemen van een gezonde levensstijl en het regelmatig bijwonen van controleafspraken kunnen bijdragen aan het verkleinen van het risico op herval. Je partner kan je mogelijk ondersteunen bij deze stappen.

Bespreek je behoeften

Of het nu gaat om emotionele steun, hulp bij afspraken of het aanhouden van een gezonde levensstijl, laat je partner weten wat je van hen nodig hebt.

Sta stil bij jullie relatie

Kanker kan een impact hebben op je relatie, zowel fysiek als emotioneel. Blijf jullie elkaar eraan herinneren hoeveel liefde, steun en kracht jullie elkaar kunnen bieden tijdens de volgende stappen 2 van het traject

PRATEN MET FAMILIE

Wees open en eerlijk

Het is heel normaal om je wat zorgen te maken over hoe je familie zal reageren en over de impact die deze gesprekken op je naasten kunnen hebben. Toch kan open en eerlijke communicatie je helpen om de steun te krijgen die je nodig hebt in deze periode.

Beslis aan wie je het vertelt

Het is niet altijd gemakkelijk om te bepalen met wie je je diagnose wilt delen en op welk moment je dat wilt doen. Sta even stil bij de mensen die je graag wilt informeren en bij wie jou kunnen ondersteunen in deze periode, of dat nu emotionele steun is of hulp bij praktische zaken.

Kies hoe je ze het vertelt

Niet iedereen voelt zich op zijn gemak bij een persoonlijk gesprek over dit onderwerp. Dat is heel begrijpelijk. Soms is een persoonlijk en fysiek gesprek bovendien niet mogelijk, bijvoorbeeld wanneer familieleden ver weg wonen.

Misschien vraag je liever aan een naaste om het nieuws eerst met anderen te delen. Hoe je de situatie wilt aanpakken, is uiteindelijk jouw keuze. Het kan daarbij helpen om advies te vragen aan iemand die je vertrouwt.

Vorbereiding van het gesprek

Voordat je het gesprek aangaat, kan het helpen om vooraf na te denken over wat je wilt vertellen en hoe anderen mogelijk zullen reageren. Bepaal welke boodschappen voor jou het belangrijkste zijn en hoeveel je daarover wilt delen.

Bereid je voor op eventuele vragen, maar voel je niet verplicht om overal een antwoord op te hebben. De meeste mensen zullen dat begrijpen. Het kan ook helpen om vooraf grenzen te stellen rond onderwerpen die je liever niet bespreekt. Zo houd je meer controle over het gesprek en je emoties.

Vaak merk je dat mensen graag willen helpen. Dat kan op verschillende manieren: door regelmatig te informeren hoe het met je gaat, een luisterend oor te bieden of nuttige informatie of bronnen met je te delen die ze hebben gevonden.

Mogelijke communicatiemiddelen :



Telefoongesprek

Een telefoongesprek kan een laagdrempeliger alternatief zijn voor een persoonlijk gesprek.



Geschreven communicatie

Een brief of e-mail geeft je de tijd om je gedachten rustig en duidelijk onder woorden te brengen. Bovendien krijgen de ontvangers de tijd om de informatie te verwerken voordat ze reageren.



Groepsgesprek

Met een privégroep of een besloten socialmediakanaal kun je meerdere mensen tegelijk informeren. Afhankelijk van wat voor jou prettig voelt, kun je reacties toestaan of uitschakelen als je verdere gesprekken liever privé voert.

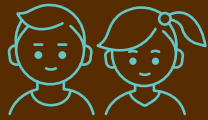


Denk na met wie je erover wilt praten en wie jou steun kan bieden in deze periode...



PRATEN MET JE KINDEREN

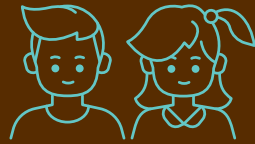
Een gesprek over borstkanker met kinderen kan best moeilijk zijn. Hoewel je hen misschien wilt beschermen tegen zorgen, kan open en eerlijke communicatie helpen om hen een gevoel van veiligheid en vertrouwen te geven. Elk kind reageert anders, dus het is belangrijk om rekening te houden met hun leeftijd, maturiteit en emotionele behoeften.



Jonge kinderen

Jonge kinderen hebben vaak nog een beperkt begrip van ziekte en weten niet altijd wat kanker betekent. Houd je uitleg daarom eenvoudig en afgestemd op hun leeftijd door hun gerust te stellen en aan te geven dat ze altijd vragen mogen stellen. Ze kunnen zich afvragen wat dit betekent voor hun dagelijkse leven en hebben behoefte aan een gevoel van veiligheid, steun en vertrouwen.

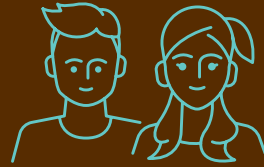
- ✓ Gebruik duidelijke en eenvoudige taal en woorden.
- ✓ Geef hen de voornaamste feiten zonder ze te overweldigen.
- ✓ Stel hen gerust. Laat weten dat ze veilig zijn en dat het niet hun schuld is dat je ziek bent.
- ✓ Wees voorbereid om informatie te herhalen naarmate ze die verwerken.
- ✓ Gebruik spelletjes of creatieve activiteiten om hen te helpen hun gevoelens te uiten.



Schoolgaande kinderen

Kinderen op de lagere school beseffen vaak al beter dat kanker ernstig kan zijn. Ze zullen vaak meer vragen stellen en hebben duidelijke antwoorden nodig. Geef hen voldoende informatie, zonder hen onnodig angst aan te jagen. Creër ook een veilige ruimte waarbij je hen aanmoedigt om hun gevoelens te delen.

- ✓ Geef je kind informatie die past bij zijn of haar leeftijd.
- ✓ Leg op een eenvoudige manier uit wat kanker is en hoe de behandeling verloopt.
- ✓ Moedig je kind aan om vragen te stellen en te vertellen hoe het zich voelt.
- ✓ Wees eerlijk over veranderingen die je kind kan opmerken, zoals zichtbare bijwerkingen van de behandeling
- ✓ Zorg voor een gevoel van veiligheid en steun, terwijl je open en eerlijk blijft



Tieners

Tieners beseffen vaak dat kanker een ernstige ziekte is en willen misschien meer informatie over je diagnose en behandeling. Ze kunnen allerlei emoties voelen, zoals angst, verdriet of boosheid. Het is belangrijk om hun behoefte aan zelfstandigheid te respecteren en tegelijk te laten weten dat je er voor hen bent.

- ✓ Geef duidelijke en eerlijke informatie over de diagnose en de behandeling.
- ✓ Erken hun gevoelens en laat weten dat alle emoties er mogen zijn.
- ✓ Betrek hen bij gesprekken en beslissingen wanneer dat passend is.
- ✓ Nodig hen uit om samen informatie op te zoeken over de beschikbare behandelingsmogelijkheden.
- ✓ Moedig hen aan om vragen te stellen en te vertellen hoe zij zich voelen.
- ✓ Respecteer hun behoefte aan ruimte en zelfstandigheid.

Elk kind is anders, stem je aanpak daarom af op hun leeftijd, maturiteit en emotionele noden.



Stel ze gerust

- Kinderen zijn vaak bang om een ouder te verliezen of dat hun leven sterk zal veranderen. Stel hen gerust en leg uit dat je goed voor jezelf zorgt en dat jij en je zorgteam er alles aan doen om ervoor te zorgen dat je geneest en niet zal hervallen.
- Laat weten dat ze altijd vragen mogen stellen en over hun gevoelens mogen praten. Je kunt bijvoorbeeld zeggen: "Je hoeft hier niet alleen mee te zitten. Je mag me altijd vragen stellen of vertellen hoe je je voelt."
- Geef je kind vertrouwen door te benoemen hoe goed het al met veranderingen is omgegaan.

Moedig vragen aan

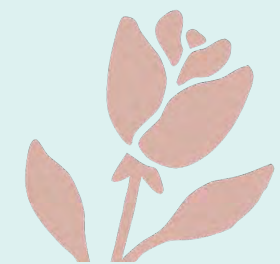
- Geef kinderen de ruimte om hun gevoelens te uiten. Laat hen weten dat het normaal is om verdrietig, boos of in de war te zijn.
- Als ze moeilijke vragen stellen, is het prima om te zeggen dat je het antwoord niet weet. Je kunt dan samen op zoek gaan naar de antwoorden. Dat kan helpen om vertrouwen op te bouwen en het gesprek open te houden.
- Als een tiener liever niet praat, moedig dan andere manieren aan om gevoelens te uiten, zoals schrijven in een dagboek of praten met een goede vriend of familielid.

Houd routines in stand

- Vaste gewoontes geven kinderen houvast. Probeer dagelijkse routines, zoals maaltijden, bedtijd en gezinsactiviteiten, zoveel mogelijk te behouden.
- Laat je kinderen weten dat ze zich mogen blijven richten op school, vrienden en de dingen die ze graag doen. Moedig hen aan om naar school te gaan, tijd door te brengen met vrienden en te genieten van hun hobby's.

Bied blijvende ondersteuning

- Herinner je kinderen eraan dat ze er niet alleen voor staan. Laat weten dat ze altijd bij jou terechtkunnen, maar ook bij een familielid, leerkracht of zorgverlener als ze zich zorgen maken.
- Als je kind of tiener zich vaak angstig, verdrietig of overweldigd voelt, kan extra ondersteuning helpen. Overweeg om contact op te nemen met een psycholoog, therapeut of een lotgenotengroep voor kinderen van ouders met kanker.



DE ROL VAN NAASTEN OF MANTELZORGERS

Tijdens jouw diagnose en behandeling kunnen naasten een onmisbare bron van praktische en emotionele steun zijn. Of het nu gaat om uw partner, een familielid of een goede vriend(in), iemand aan uw zijde hebben die u vertrouwt, kan een groot verschil maken. Door open met uw naaste of mantelzorger te communiceren, kan hij of zij u ondersteunen op een manier die het beste bij jouw behoeften past.

Je kunt hen bijvoorbeeld vragen om:

- 1 Mee te gaan naar afspraken**
Iemand meenemen naar een medische afspraak kan helpen om stress en onzekerheid te verminderen. Bovendien helpt een extra paar oren om belangrijke informatie beter te onthouden. Een naaste kan je ook steun en geruststelling bieden tijdens het gesprek.
- 2 Vragen te stellen die je zelf moeilijk vindt om te stellen**
Tijdens een medische afspraak komt er vaak veel informatie op je af. Het kan daarom moeilijk zijn om alles te onthouden of om alle vragen te stellen die je hebt. Een naaste kan je daarbij helpen, zeker als je vooraf enkele vragen of aantekeningen hebt voorbereid. Zo krijg je makkelijker de informatie die je nodig hebt.
- 3 Emotionele en praktische steun**
Naasten bieden meer dan alleen hulp bij medische afspraken. Ze kunnen ook een belangrijke bron van emotionele steun zijn en je helpen om moeilijke momenten door te komen. Door duidelijk aan te geven wat je nodig hebt, kunnen zij je vaak beter ondersteunen.
Je naasten zijn er om je te helpen, maar het is belangrijk om aan te geven wat voor jou wel en niet prettig voelt. Grenzen stellen en, waar mogelijk, je zelfstandigheid behouden, kan daarbij helpen. Een open en eerlijk gesprek hierover kan ervoor zorgen dat je samen een goede balans vindt tussen ondersteuning en onafhankelijkheid.



Of het nu gaat om je partner, een familielid of een goede vriend(in), iemand aan jouw zijde hebben die je vertrouwt, kan een groot verschil maken.



PRATEN OVER JOUW DIAGNOSE OP HET WERK

Het kan niet altijd eenvoudig zijn om werk te combineren met je behandeling of herstel na borstkanker. Of je nu extra ondersteuning nodig hebt op het werk of je werkgever graag op de hoogte brengt van je situatie, deze tips kunnen je helpen bij het gesprek:

Kies een geschikt moment en een rustige plek

Probeer een moment en een plek te kiezen waar je in alle rust kunt praten. Het helpt als jullie voldoende tijd hebben en niet gehaast zijn. Zoek indien mogelijk samen een moment waarop de andere persoon je zijn of haar volledige aandacht kan geven. Vermijd gesprekken vlak voor een belangrijke vergadering, tijdens de lunchpauze of aan het einde van een drukke werkdag. Zo creëer je een rustige en vertrouwelijke omgeving waarin open en constructief overleg mogelijk is.

Ken je rechten

Informeer je over de regelingen binnen je organisatie en over je rechten rond ziekteverlof, mogelijke werkafspraken en bescherming tegen discriminatie. Ook voor je leidinggevende of HR-medewerker kan het nuttig zijn om hierover in gesprek te gaan, zodat zij beter begrijpen hoe ze je kunnen ondersteunen op de werkvloer.

Bepaal wat je wilt delen

Je bent niet verplicht om je diagnose te delen of gedetailleerde informatie te geven over je behandeling. Het kan voldoende zijn om aan te geven dat je een medische behandeling volgt en mogelijk behoefte hebt aan enige flexibiliteit. Jij beslist zelf wat je wel en niet wilt delen. Als je je daar goed bij voelt, kun je extra informatie geven om toekomstige gesprekken te vergemakkelijken.

Praat met de personeelsdienst of vertrouwenspersoon

Plan een vertrouwelijk gesprek om je behoeften en eventuele aanpassingen te bespreken, zoals flexibele werkuren of mogelijkheden om van thuis uit te werken. Afhankelijk van je functie kunnen dergelijke afspraken helpen om je werk beter te combineren met je behandeling en eventuele bijwerkingen of klachten.

Vraag een vertrouwelijk gesprek aan om te bespreken welke ondersteuning of aanpassingen je mogelijk nodig hebt, zoals flexibele werkuren of telewerk.

Terug naar het werk wet van 2026¹

Wanneer je je klaar voelt om het werk te hervatten, kun je stappen ondernemen om je terugkeer voor te bereiden. Er zijn twee mogelijke trajecten: het re-integratietraject en het Terug-naar-Werk-traject.

Sinds 2026 is de Wet "Terug naar Werk" van kracht. De twee trajecten blijven bestaan, maar bepaalde procedures verlopen sneller, de wachttijden zijn verkort en de sancties werden verstrengd.

Het re-integratietraject

Dit traject helpt je om stap voor stap terug aan het werk te gaan. Daarbij heeft je werkgever een aantal verplichtingen om je terugkeer zo goed mogelijk te ondersteunen, zoals:

- Aangepast werk of een aanpassing aan de werkpost voorzien.
- Een actief aanwezigheidsbeleid voeren, waarbij ze contact met je blijven houden tijdens je afwezigheid en bij je terugkeer naar het werk. De afspraken over dit contact moeten zijn vastgelegd in het arbeidsreglement.

Het terug-naar-werk traject:

Dit traject helpt je om opnieuw aan het werk te gaan wanneer jouw gezondheid dit toelaat. Samen wordt bekeken welke mogelijkheden het beste aansluiten bij jouw situatie, jouw capaciteiten en jouw behoeften. Afhankelijk van de situatie kan dit betekenen dat je jouw werk hervat met bepaalde aanpassingen, een andere functie opneemt of een opleiding volgt. Iedereen die arbeidsongeschikt is, met of zonder job, kan deelnemen aan een terug-naar-werktraject.

De adviserend arts van de mutualiteit beoordeelt daarbij twee voorwaarden:

1. Arbeidsongeschikt zijn.
2. Voldoende 'restcapaciteit' hebben voor een terugkeer naar de arbeidsmarkt.



¹ <https://werk.belgie.be/nl/themas/welzijn-op-het-werk/re-integratie-van-arbeidsongeschikte-werknemers-en-preventie-van>

Notities:

[illegible]

www.aandachtig.be



NOVARTIS

nuttige referenties:

<https://www.worldcancerday.org/take-action/how-talk-about-cancer>

<https://iknowhowvlaanderen.be/werknemers/>

<https://www.uzleuven.be/nl/jong-en-kanker-aya/kinderen>

<https://www.kankerspoken.nl/>

<https://www.kankerspoken.nl/>
<https://kanker.be/leven-met-en-na-kanker/ik-heb-kanker/de-diagnose/>

<https://kanker.be/leven-met-en-na-kanker/ik-heb-kanker/de-diagnose/>
<https://kanker.be/leven-met-en-na-kanker/ik-heb-kanker/praktische-vragen-over-kanker/kanker-en-werken/>