



Longkanker
Nederland

Stigma op longkanker

10 tips om mensen met longkanker te steunen

**LONGKANKER?
JA, DAT WAS TE
VERWACHTEN**

**HOE REAGEER JIJ OP IEMAND
MET LONGKANKER?**

STEUN MENSEN MET LONGKANKER



WWW.LONGKANKERNEDERLAND.NL



Longkanker? Ja, dat was te verwachten.



7 op de 10 patiënten met **longkanker** ervaart dat er **anders** wordt gekeken naar mensen met longkanker dan naar mensen met een andere vorm van kanker, blijkt uit onderzoek van Longkanker Nederland uit 2023.

Door de associatie met roken wordt het krijgen van longkanker sterk gekoppeld aan **'eigen verantwoordelijkheid'** en **'eigen schuld'**. Niet iedereen weet dat je ook longkanker kunt krijgen als je **niet gerookt** hebt.

De vraag **'heb je gerookt?'** wordt vaak gesteld aan mensen die longkanker hebben. Dit zorgt voor een gevoel van **verwijtbaarheid**, frustratie en verdriet.

Patiënten met longkanker die roken of gerookt hebben voelen zich vaak **schuldig** en **schamen** zich. Dit kan hun ziekte extra zwaar maken.

Tegenwoordig is **gezond leven een doel**, maar niemand doet dit perfect. De één rookt, de ander zit te veel en weer een ander heeft veel stress door een hoge werkdruk. Het is bovendien bekend dat roken zelfs **verslavender** is dan verschillende harddrugs. Je komt er dus niet makkelijk vanaf.

Hoe **reageer** jij op iemand met longkanker?

Met deze folder geven we **10 tips** om mensen met longkanker te **steunen**.

1. Mensen met longkanker zijn nog steeds wie ze zijn. Zet ze niet buiten spel, maar betrek ze zoals je dat eerder ook deed. Dit geldt zowel voor privé- als voor werksituaties. Iemand wil nog steeds lol maken of nuttig zijn.

2. Let op met je eigen oordeel

Roken is een belangrijke oorzaak van heel wat soorten van longkanker. Maar het is absoluut niet de enige oorzaak. Niemand heeft er ooit voor gekozen om longkanker te krijgen. Wat gebeurd is, is gebeurd. Mensen met longkanker verdienen steun en geen oordeel.

3. Vermijd vragen of opmerkingen die schuld impliceren

De vraag: 'heb je gerookt?' kan de persoon het gevoel geven dat ze verantwoordelijk zijn voor hun ziekte.

4. Mensen met longkanker gaan vaak door allerlei fases.

Soms is het heel zwaar en soms niet. Kijk hoe je er op ieder moment voor de ander kunt zijn en vind het niet raar als dat de ene keer op een heel andere manier is dan de andere keer.

5. Mensen met longkanker die roken of gerookt hebben, kunnen zich schuldig voelen, of zich schamen. Stimuleer de persoon om openlijk te praten over deze gevoelens en luister hiernaar zonder te oordelen.

6. Voor iedereen is het anders om ziek te zijn

Klachten zoals pijn, angst en vermoeidheid voelen voor iedereen anders. Daarom is het belangrijk om serieus te nemen wat iemand voelt. Hun klachten zijn echt en moeten zonder oordeel worden geaccepteerd.

7. Respecteer de beslissingen van de persoon over de behandeling en levensstijl

Ook al vind je dit lastig of ben je het er niet mee eens, ieder mens heeft recht op zijn of haar eigen keuzes. Probeer erachter te komen waarom iemand deze beslissingen maakt en probeer daarin niet je eigen oordeel te laten horen.

8. Toon medeleven zonder te oordelen

Zeg dingen zoals "Het spijt me dat je dit doormaakt" in plaats van vragen te stellen die de oorzaak van de ziekte impliceren.

9. Wees er zowel voor de longkankerpatiënt als de naasten

Zij beleven het ziekteproces ieder op een eigen manier. Waar de één wil praten, wil de ander dat misschien niet.

10. Wees niet bang dat je het verkeerde doet of zegt.

Vermijd het contact met longkankerpatiënten niet. Laat de persoon praten over zijn of haar gevoelens zonder te oordelen of adviezen te geven, tenzij daarom wordt gevraagd. En soms is alleen aanwezig zijn ook genoeg.

Dit is een uitgave van patiëntenorganisatie Longkanker Nederland
www.longkankernederland.nl

In samenwerking met:
Aukje, Han, Johan, Margareth en Marlene
Patiënten én boegbeelden van de stigmacampagne

Fotograaf: Bart Versteeg
Creatief bureau: Volle Maan

Deze uitgave is financieel mogelijk gemaakt door KWF
oktober 2024

Scan de QR code om meer te lezen over stigma op longkanker

