

LATEN WE PRATEN OVER ...

Mentale gezondheid en psychosociale zorg voor jonge mensen met en na kanker tijdens de kindertijd, adolescentie en jongvolwassenheid



EEN SET EU-
CAYAS-NET
POCKETKAARTEN
VOOR
BEGELEIDING EN
BEWUSTWORDING



LATEN WE PRATEN OVER ...

- 10 belangrijke punten over mentale gezondheid
- Praten over serieuze zaken
- Do's en Don'ts in communicatie
- De sociale dimensie
- Onderwijsondersteuning
- Carrièreondersteuning
- Angst en hoop
- Rouw en depressie
- Mijn recht om te rouwen

**"GEESTELIJKE
GEZONDHEID IS MEER
DAN DE AFWEZIGHEID
VAN PSYCHISCHE
STOORNISSEN."**

WHO, 2022



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

European Network of
**YOUTH CANCER
SURVIVORS**



**MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA**

10 BELANGRIJKE PUNTEN OM VOOR JE MENTALE GEZONDHEID TE ZORGEN

TIJDENS EN NA
KANKER

Kanker bij jonge mensen kan een blijvende impact hebben. Hoewel de focus vaak op de fysieke gezondheid ligt, is het belangrijk om ook de mentale gezondheid te prioriteren.



Geef prioriteit aan zelfzorg

Goed voor je fysieke gezondheid zorgen door beweging, gezond eten en slaap kan de mentale gezondheid verbeteren.



Zoek professionele hulp

Geestelijke gezondheidsprofessionals, zoals psychologen en andere hulpverleners, kunnen gespecialiseerde ondersteuning bieden aan jongeren en hun families.



Wees goed geïnformeerd

Leren over mentale gezondheid tijdens en na kanker kan stigma verminderen en de toegang tot hulpmiddelen vergroten



Erken je emoties

Het is normaal om verschillende emoties te voelen, zoals angst en verdriet. Erken deze emoties en zoek steun als dat nodig is.



Zoek ondersteuning

Het hebben van een ondersteuningssysteem kan emotionele en praktische steun bieden. Dit kan familie, vrienden en steungroepen zijn.



Blijf in contact

Sociale activiteiten en hobby's kunnen sociale steun verbeteren en gevoelens van isolatie verminderen.

**TIJDENS EN NA
KANKER.**



Mindfulness-oefeningen, zoals meditatie en ademhalingsoefeningen, kunnen stress verminderen en het emotionele welzijn verbeteren.



Leven met en na kanker is een reis, en het is belangrijk om het dag voor dag te nemen. Je hoeft niet altijd positief te denken. Wanhoop en hoop kunnen elkaar afwisselen en dat is oké!



Neem contact op met een zorgprofessional over je mentale gezondheid en eventuele zorgen die je hebt.



Wees niet bang om voor behoeften voor je mentale gezondheid op te komen. Het is oké als je iemand nodig hebt die je daarbij ondersteunt.

[illegible]

Vind meer informatie over: beatcancer.eu



Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

European Network of
**YOUTH CANCER
SURVIVORS**



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

Communicatie over moeilijke onderwerpen kan niet vermeden worden, maar de aanpak en houding kunnen het verschil maken.

Communicatie over moeilijke onderwerpen kan niet vermeden worden, maar de aanpak en houding kunnen het verschil maken.

Fysiek en symbolisch.

Toon bereidheid om de wereld van jonge mensen te betreden, probeer hun realiteit te accepteren zoals zij die zien en hoor hun angsten en verliezen zoals zij die voelen. Waardeer hun standpunten – veroordeel of onderschat ze niet.

Geef jongeren een stem: Praat **MET** hen, niet **OVER** hen! Moedig leeftijdsgerichte, actieve deelname aan.

Luister goed: WAT wordt er gezegd en HOE? Vooral op ongewone tijden en onverwachte plekken.



Vind meer informatie over: beatcancer.eu

Gebruik zachte en zorgvuldige taal die is afgestemd op de ONTWIKKELINGSFASE van jonge mensen. Overweeg zowel verbale als non-verbale communicatie (zoals oogcontact en persoonlijke ruimte.)

Neem emoties serieus. Benoem emoties, respecteer ze, en minimaliseer ze niet.

Young people expect honest answers to honest questions in order to build trust.

[illegible]

PRATEN MET JONGE MENSEN OVER SERIEUZE ZAKEN

8 TOON OPENHEID

Laat merken dat alle vragen goed en welkom zijn. Wees open om moeilijke onderwerpen te bespreken in plaats van ze taboe te maken. Let op kleine signalen.

9 RICHT JE OP DE VRAGEN

Laat je leiden door de vragen van jonge mensen. Ze zoeken van nature naar de hoeveelheid informatie die bij hen past om zich veilig te voelen. Ga niet te ver of te kort in op de vragen.

→ **BIJVOORBEELD: WAT WEET JE AL?
WAT EN HOEVEEL WIL JE WETEN?
WAAR MAAK JE JE PRECIES ZORGEN OVER?**

10 GEEF RUIMTE & TIJD

Bied een beschermde, leeftijdsgerichte omgeving. Houd rekening met de concentratiespanne en geef tijd om te verwerken. Plan meerdere opeenvolgende gesprekken in.

HET IS OKÉ OM JE
OVERWELDIGD TE VOELEN
EN HULP TE ZOEKEN BIJ
COMMUNICATIE.

AANBEVELINGEN VOOR
IEDEREEN DIE BETROKKEN
IS BIJ EEN GESPREK:

11 GEBRUIK HULPMIDDELEN

Gebruik boeken, tekeningen, apps, visuele modellen, enz. om begrip en verwerking te bevorderen en om goed geïnformeerde en gedeelde besluitvorming te ondersteunen.

12 PLAN & ONDERNEEM ACTIE

Bespreek concrete vervolgstappen en plan samen om zelfredzaamheid en gezonde coping te waarborgen. Geef vertrouwen en veiligheid.

13 BETREK FAMILIE & SOCIAAL NETWERK

Open communicatie is een beschermende factor voor iedereen die betrokken is. Een vertrouwd persoon kan een waardevolle bron van steun zijn tijdens moeilijke gesprekken.



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA



TIPS OM COMMUNICATIE TE VERBETEREN

SLECHTE COMMUNICATIE KAN INVLOED HEBBEN OP BESLUITVORMING, THERAPIETROUW, SOCIALE RELATIES EN MENTALE GEZONDHEID.

Wat te zeggen **DOs**

- **Stem communicatie af**
Overweeg de leeftijd, cognitieve ontwikkeling, sociale aspecten en erken unieke behoeften en vaardigheden.
- **Erken emoties**
Wees empathisch, maar vermijd overmatige empathie.
- **Ondersteun besluitvorming**
Geef alle informatie die nodig is om een weloverwogen beslissing te nemen.
- **Wees eerlijk en transparant**
Breng informatie op een constructieve en hoopvolle manier over.

Wat NIET te zeggen **DON'Ts**

- **Schuld geven**
"Wat heb je gedaan waardoor je kanker kreeg?"
- **Vergelijken**
"Ik ken iemand met kanker en hij is overleden."
- **Opleggen**
"Je moet dankbaar zijn! Je leeft tenminste nog!"
- **Labelen**
"Strijder" "Held" (Er bestaat geen aanpak die voor iedereen werkt)
- **Giftige positiviteit gebruiken**
"Maak je geen zorgen, over een paar maanden zie je er weer helemaal normaal uit."
- **Depersonaliseren of minimaliseren**
"Je hebt tenminste niet het meest agressieve type kanker."



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA



DE SOCIALE DIMENSIE

Wat is er nodig?

- ! **Bio-psycho-sociale** behandelconcepten →
- ! Sociale screening, counseling & interventies voor alle jonge mensen en hun verzorgers tijdens de behandeling en in de LATÉR-zorg
- ! **Het recht om vergeten te worden**
= Het beëindigen van discriminatie tegen overlevenden van kanker bij het aanvragen van essentiële financiële diensten.
 - Stop oneerlijke behandeling van overlevenden van kanker die financiële diensten zoeken vanwege hun medische geschiedenis.
 - Bied juridische rechten aan overlevenden van kanker om hun kankergeschiedenis niet aan financiële instellingen te hoeven onthullen.
 - Garandeer toegang tot verzekeringen en voorkom dat de verzekeringspremies of bankleningen stijgen.

Bio-psycho-sociale behandelconcepten zijn een multidimensionale benadering van gezondheid en ziekte.

Niet alleen somatische, maar ook psycho-sociale aspecten moeten worden meegenomen in de overweging van gezondheid en ziekte.

Behandeling op alle drie de niveaus.



Vind meer informatie op:
beatcancer.eu

bio

bijv. oncologische ziekte

psycho

bijv. angst, chronisch verdriet, emotioneel welzijn

sociaal

bijv. isolatie, socio-economische last



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

European Network of
YOUTH CANCER SURVIVORS



**MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA**

Jonge mensen die leven met en na kanker kunnen beperkingen in het onderwijs ondervinden door hun ziekte, behandeling of late gevolgen.

**ONS DOEL:
ONDERWIJS DAT
PAST BIJ IEDERS
VAARDIGHEDEN,
PERSOONLIJKHEID EN
TOEKOMSTPLANNEN**

→ **Monitoring en ondersteuning gedurende het hele onderwijsproces**

... voor jonge mensen die leven met en na kanker, hun verzorgers, leraren en leeftijdsgenoten

- ➔ Gemakkelijke toegang tot relevante informatie over alle juridische en praktische ondersteuningsmogelijkheden

➔ Toegewijde professionals in de
LATER-zorg met de nodige kennis,
vaardigheden en tijd om
communicatie tussen jongere/het
gezin, school en het zorgteam te
coördineren

Contact/Aantekeningen



➔ Vind belangrijke punten voor
onderwijsondersteuning op de
achterkant

➔ Vind ondersteunend
materiaal in verschillende
talen op **beatcancer.eu**



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

STAPPEN OM ONDERWIJSONDERSTEUNING TE VERBETEREN

#1

Krijg een duidelijk overzicht van persoonlijke **STERKTES** en **MOEILIKHEDEN**.



bijv. door middel van neuropsychologisch onderzoek

#2

Overweeg **NADEELCOMPENSATIE**: deze zijn bijzonder belangrijk als een beperking in één gebied (bijv. geheugen) zou leiden tot nadelen in andere gebieden (bijv. wiskunde).

#3

PERSOONGERICHTe ondersteuning: Maak gebruik van wettelijke opties en/of nadeelcompensatie – afgestemd op individuele behoeften.

#4

Wees **TRANSPARANT**: plan en bespreek ondersteuningsopties **SAMEN**. Communiceer en werk samen met alle betrokken partijen (jonge mensen, verzorgers, broers/zussen, leeftijdsgenoten en leraren).

#5

Bied **EMOTIONELE ONDERSTEUNING**: sta gevoelens van angst, onzekerheid en de angst om anders te zijn toe en maak gebruik van ondersteuning.

GEEN
VOORKEURSBEHANDELING,
MAAR VERMINDERING
VAN NADELEN

OMGAAN MET
BEPERKINGEN -
PROFITEER VAN
STERKTES



= compensatie voor ziektegerelateerde nadelen om gelijke kansen te bevorderen

- Afzonderlijke, rustige ruimtes voor examens
- Ruimte voor pauzes
- Gebruik van leermaterialen die het geheugen ondersteunen (bijv. verzameling van wiskundige formules)
- Extra tijd voor examens
- Vermindering van taken of huiswerk
- Verschillende leermaterialen, materialen voor planning en structuur

#6

Focus niet alleen op prestaties, maar ook op een **GEVOEL VAN SAMENHORIGHEID** en de sociale situatie; voorkom pesten.

LATEN WE CARRIÈREONDERSTEUNING PRIORITEIT MAKEN

Wat is er nodig?

- ! Continue monitoring en **langdurige ondersteuning** in de LATER-zorg...
 - ... voor jonge mensen die leven met en na kanker, hun verzorgers en werkgevers
- ! **Gemakkelijke toegang** tot relevante informatie over alle wettelijke en praktische opties tot ondersteuning
- ! Toegewijde professionals in de LATER-zorg met de nodige **kennis, vaardigheden en tijd** om de communicatie te coördineren
 - ... tussen jonge mensen/het gezin, de werkplek, het zorgteam en aanbieders van carrièreondersteuning
- ! **Ondersteuningsprogramma's** voor lotgenoten

Jonge mensen die leven met en na kanker kunnen beperkingen ondervinden in hun loopbaan vanwege hun ziekte, behandeling of late gevolgen.

Zij worden vaak onder- of overschat door het gebrek aan kennis en kunnen daardoor in ongepaste werksituaties terecht komen

- Vind belangrijke punten voor carrièreondersteuning op de achterkant
- Vind ondersteuningsmateriaal in verschillende talen op: beatcancer.eu



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

BELANGRIJKE PUNTEN OVER CARRIÈREONDERSTEUNING

OMGAAN MET BEPERKINGEN - PROFITEREN VAN STERKTES

- #1 Krijg een duidelijk overzicht van werkgerelateerde **STERKE PUNTEN & MOEILIKHEDEN**.
→ Bijvoorbeeld via de neuropsychologie of arbeidsgeneeskunde
- #2 Analyseer **WERKOMSTANDIGHEDEN** om erachter te komen waar aanpassingen mogelijk zijn.
- #3 **PERSOONSGERICHTE** ondersteuning: op maat gemaakte maatregelen & aanpassingen aan individuele behoeften. Houd rekening met bio-psycho-sociale achtergrond en **PLAN VOORUIT**.
→
 - Aanpassing van werktijden
 - Omstandigheden of type activiteit
 - Beschikbaarheid en gebruik van geschikte hulpmiddelen en ondersteuning
 - Ruimte voor rust & meer...

NORMALITEIT WAAR
MOGELIJK -
ONDERSTEUNING WAAR
NODIG

#4

Verduidelijk **JURIDISCHE KWESTIES**: arbeids- en sociaal recht.

#5

TRANSPARANT: plan en bespreek ondersteuningsopties **SAMEN**. Communiceer met alle betrokken partijen. (jonge mensen, verzorgers, werkgevers, collega's, aanbieders van carrièreondersteuning)

#6

EMOTIONELE & SOCIALE ONDERSTEUNING: Focus niet alleen op prestaties. Geef ruimte aan gevoelens zoals onzekerheid, angst om anders te zijn & rouw om oorspronkelijke plannen. Houd rekening met de sociale situatie. Voorkom pesten.



DOEL:
**BEROEPSSITUATIE DIE PAST
BIJ IEDERS VAARDIGHEID,
PERSOONLIJKHEID, PASSIE EN
TOEKOMSTPLANNEN**

DE BALANS TUSSEN ANGST EN HOOP

Negatieve gevoelens maken deel uit van he mens-zijn om (traumatische) ervaringen adequaat te verwerken.

- Angst is een **natuurlijke en belangrijke reactie**. Het is een kracht die ons drijft om met echte bedreigingen om te gaan.
- In **gematigde mate heeft angst...**
- een beschermende functie door een prestatieverhogend effect.
 - Het scherpt onze zintuigen en activeert onze overlevingsmechanismen.
 - Het kan leiden tot persoonlijke groei.



Vind meer informatie op:
beatcancer.eu



HET IS NORMAAL DAT ANGST EN HOOP, BEZORGDHEID EN VERTROUWEN IN KORTE TIJD KUNNEN AFWISSELEN OF TEGELIJKERTIJD AANWEZIG ZIJN. HET VERMOGEN OM DEZE DUALITEIT TE VERDRAGEN, "DUBBEL BEWUSTZIJN" WORDT GEZIEN ALS EEN OPTIMALE PSYCHOLOGISCHE AANPASSING AAN ZIEKTE OF CRISES.

Hoop is een multidimensionaal en zeer individueel gevoel, dat voortdurend aangepast wordt.

- Hoop is een **zelfverzekerde innerlijke oriëntatie** dat iets wenselijks in de toekomst zal gebeuren, zonder zekerheid daarover te hebben.
- Het kan gepaard gaan met angst en bezorgdheid.

"HOOP IS ZEKER NIET HETZELFDE ALS OPTIMISME. HET IS NIET DE OVERTUIGING DAT IETS GOED ZAL AFLOPEN, MAAR DE ZEKERHEID DAT IETS ZINVOL IS, ONGEACHT HOE HET AFLOOPT."
Václav Havel

OVER "GOEDE" EN "SLECHTE" GEVOELENS

Er zijn geen slechte gevoelens. Elke emotie heeft zijn rechtvaardiging en functie, en moet worden toegestaan om gevoeld en geuit te worden.

Gevoelens die subjectief goed en coherent aanvoelen, leiden tot meer welzijn, ongeacht of ze als "goed" worden beschouwd of niet.

Wat is nodig?

- ! Continue mentale gezondheidssurveillance tijdens de behandeling en in de levenslange nazorg
 - ... voor mensen die leven met en na kanker & hun families/vrienden
- ! **Gemakkelijke toegang** tot psychosociale behandelingen en andere ondersteuningsopties
- ! Toegewijde professionals met de nodige **kennis, vaardigheden en tijd**
- ! **Ondersteuningsprogramma's** voor lotgenoten

DE DRUK OM
"DANKBAAR
TE MOETEN ZIJN"
KAN LEIDEN TOT STRESS
EN SCHULDGEVOEELS.
TRAUMATISCHE
ERVARINGEN MOETEN
EEN PLEK KRIJGEN EN
VERWERKT WORDEN.

Positieve houding vs. "Giftige positiviteit"

Een positieve houding en optimisme worden over het algemeen geassocieerd met een hoger welzijn...

Wanneer ze worden gebruikt om negatieve emoties te onderdrukken, kunnen ze meer kwaad dan goed doen.

Contact/Aantekeningen					



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



DE DUNNE LIJN TUSSEN PASSENDE, GEZONDE VERWERKING EN EMOTIONELE STOORNISSEN

Hoewel rouw een natuurlijke reactie en een onderdeel van het leven is, vereist depressie speciale ondersteuning. Het verschil tussen rouw en depressie kan subtiel zijn – en er zijn kenmerken die op beide toestanden van toepassing kunnen zijn.

ROUW

- Stress is gerelateerd aan verlies of gescheiden zijn
- Huilbuien
- Verlangen naar de verloren persoon/functie/ding
- Gevoel van leegte
- Komt vaak in golven



DEPRESSIE

- Stress is gerelateerd aan een algemeen verlaagde stemming
- Gedachten over zelfbeschadiging/zelfmoord
- Vaak een aanhoudende, constante sombere stemming
- Gebrek aan motivatie en energie

HOEWEL NIET IEDEREEN DEPRESSIEVE SYMPTOMEN ONTWIKKELT, IS HET ESSENTIEEL OM BEWUST TE ZIJN VAN DEZE MOGELIJKHEID. HOUD ER REKENING MEE DAT DEPRESSIE VERSCHILLENDE ONDERLIGGENDE OORZAKEN KAN HEBBEN.

Contact/Aantekeningen

.

.



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



ZOEK PROFESSIONELE HULP

Als het volgende minimaal
2 weken aanhoudt:

- Je voelt je vastgelopen in het verwerken van je kankergeschiedenis..
- Je merkt een groot verschil tussen hoe je over je leven denkt en hoe je je erbij voelt.
- Je voelt druk om gelukkig en dankbaar te lijken, maar van binnen voel je je verdrietig en leeg.
- De gedachte "het zou me niet uitmaken om morgen niet wakker te worden" komt regelmatig in je op.
- Je hebt langdurig moeite met slapen.
- Je voelt je extreem moe zonder duidelijke fysieke oorzaak.
- Je hebt het gevoel dat je een dam tegen verdriet hebt gebouwd en dat, zodra je begint te huilen, je nooit meer kunt stoppen.

Wat is er nodig?



Mentale gezondheidsmonitoring tijdens behandeling en
LATER-zorg



Gemakkelijke toegang tot psychosociale behandeling



Vind meer informatie op:
beatcancer.eu



ZELFHULP

- Storytelling
- Gesprekken
- Ondersteuningsgroepen
- Mentoringprogramma's
- Lichamelijke activiteit/sport
- Expressieve kunsten
- Bibliothe therapie

MOGELIJKHEDEN
VOOR
ONDERSTEUNING

HET IS OKÉ
OM HULP TE
VRAGEN!

PROFESSIONELE THERAPIE

- Psycho-educatie
- Cliëntgerichte therapie
- Cognitieve gedragstherapie
- Systeemtherapie voor gezinnen
- Klinisch psychologische therapie
- Neuropsychologische therapie
- Groepstherapie
- EMDR (Eye Movement Desensitization & Reprocessing)
- ACT (Acceptance and Commitment Therapy)
- Overig (expressieve therapieën, kunsttherapie, psychomotorische therapie, farmaceutische therapie, enz.)

MIJN RECHT OM TE ROUWEN

Patiënten, overlevenden, verzorgers,
professionals – iedereen mag rouwen

GRIEF

= Natuurlijke reactie op verlies, meestal gepaard
gaand met gevoelens van verdriet, verlangen, woede,
schuld, verwarring en gevoelloosheid. Het is een
complex en geïndividualiseerd proces dat sterk
varieert van persoon tot persoon. Rouw is noodzakelijk
om het verlies dat je ervaart te verwerken.

Contact/Aantekeningen
.
.
.
.



Vind nuttige bronnen en
boekaanbevelingen op: **beatcancer.eu**

ONDANKS DE
VRIJHEID OM OP JE
EIGEN MANIER TE
ROUWEN, KAN HET
GEBREK AAN
MAATSCHAPPELIJKE
ACCEPTATIE EN BEGRIP
VOOR DIVERSE
ROUWPROCESSEN LEIDEN
TOT STIGMATISERING EN
ISOLATIE VOOR DEGENEN
DIE ROUWEN.



MIJN RECHT OM TE ROUWEN

**Patiënten, overlevenden, verzorgers,
professionals – iedereen mag op hun eigen
manier rouwen**

- Ik mag huilen, maar ik hoef het niet te doen.
- Ik mag boos zijn en mijn gevoelens uiten.
- Ik mag bang zijn.
- Ik mag lachen en weer gelukkig zijn.
- Ik kan veel verschillende gevoelens tegelijkertijd hebben.
- Ik mag even vergeten.
- Ik mag zoveel rouwen als ik wil.
- Ik zou me niet schuldig moeten voelen.

- Ik mag praten over de ziekte, als ik dat wil.
- Ik mag praten over mijn rouw, verliezen en angsten.
- Ik mag praten over dood en sterven.
- Ik kan alle vragen stellen die ik wil.
- Ik mag enige rust en stilte hebben.
- Ik mag dingen doen die mij troosten en goed voor mij zijn.
- Ik mag zwak zijn.
- Ik mag alle tijd nemen die ik nodig heb.

*VERDRIET DAT NIET NAAR BUITEN KOMT, VERROT.
HET KAN JE ZIEK MAKEN. ALLEEN ALS WE HET
UITEN, WORDT HET DRAAGLIJK.”*

Dirk de Wachter, Psychiater



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

HOE DEZE POCKETKAARTEN TE GEBRUIKEN



- Houd de pocketkaarten gemakkelijk toegankelijk – bijvoorbeeld op je bureau, in een display of in wachtruimtes binnen je instelling.
- Gebruik ze als naslagwerk bij het bespreken van mentale gezondheid en psychosociale zorg met patiënten, overlevenden van kanker, families, verzorgers, collega's of docenten.
- Deel de kaarten en informatie met anderen om bewustwording te vergroten en gesprekken te starten over het belang van mentale gezondheidszorg tijdens en na kanker.
- Bezoek de website die op de kaarten staat om toegang te krijgen tot meer bronnen en diepgaande informatie over mentale gezondheid en psychosociale zorg. Sluit je aan bij ons platform om met anderen in contact te komen.
- Gebruik de vrije ruimte op de betreffende kaart om notities of belangrijke contactgegevens van diensten voor geestelijke gezondheidszorg of ondersteuningsnetwerken op te schrijven.



beatcancer.eu

Colofon

Alle pocketkaarten zijn ontwikkeld binnen het EU-CAYAS-NET-project en herzien in samenwerking met patiëntenvertegenwoordigers en zorgprofessionals. De hoofdverantwoordelijkheid werd gedeeld door Childhood Cancer International – Europe en de Medische Universiteit van Wenen. De inhoud pretendeert niet volledig te zijn. Laatste herziening juni 2025.

AUTEURS

10 belangrijke punten voor Mentale Gezondheid:

Liesla J. Weiler-Wichtl, Klinisch psycholoog, Oostenrijk

Praten over serieuze zaken:

Ulrike Leiss, Klinisch psycholoog, Oostenrijk

Bronnen: Damm, L. et al., 2015; Stein, A. et al., 2019;

Stivers, T., 2012; Skeen, J.E., & Webster, M.L., 2014

Do's en Don'ts in communicatie:

Oriana Sousa, Psycholoog & patiëntenvertegenwoordiger, Portugal

De sociale dimensie:

Kerstin Krottendorfer, Klinisch maatschappelijk werker, Oostenrijk

Tiago Pinto da Costa, Patiëntenvertegenwoordiger, Portugal

Onderwijssteuning:

Anna Zettl, Patiëntenvertegenwoordiger, Oostenrijk

Anika Rupprecht, Psycholoog, Oostenrijk

Ulrike Leiss, Klinisch psycholoog, Oostenrijk

DE POCKETKAARTEN
ZIJN IN MEERDERE
TALEN BESCHIKBAAR

Carrièreondersteuning:

Anna Zettl, Patiëntenvertegenwoordiger, Oostenrijk

Anika Rupprecht, Psycholoog, Oostenrijk

Ulrike Leiss, Klinisch psycholoog, Oostenrijk

Angst en hoop:

Hannah Gsell, Patiëntenvertegenwoordiger, Oostenrijk

Ulrike Leiss, Klinisch psycholoog, Oostenrijk

Rouw en depressie:

Alied van der Aa, Psycholoog, Nederland

Mijn recht om te rouwen:

Inhoud aangepast van Ayse Bosse (2015)

Hartelijke dank aan de volgende personen voor het zorgvuldig nakijken van de pocketkaarten en hun deelname aan het consensusproces:

Alied van der Aa, Inga Bosch, Ania Buchacz,

Tiago Pinto da Costa, Lisa Goerens, Hannah Gsell,

Kerstin Krottendorfer, Ulrike Leiss, Patricia McColgan,

Aoife Moggan, Marta Perez, Carina Schneider, Oriana

Sousa, Zuzanna Tomasikova, Jikke Wams, Anna Zettl



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA