

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
- Carrièreondersteuning
- Praten over serieuze zaken
- Neuropsychologie (in ontwikkeling)
- Do's en Don'ts in communicatie
- Angst en hoop
- De sociale dimensie
- Rouw en depressie
- Onderwijsondersteuning
- Mijn recht om te rouwen

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.

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.

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



European Network of

YOUTH CANCER SURVIVORS



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.

Blijf in contact

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



Kom voor jezelf op

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.



Ontspanningsoefeningen

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



Bezie het dag voor dag

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!



Betrek zorgprofessionals

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



Zie ook de pocketkaart
**"Het evenwicht tussen
angst en hoop"**

Contact/Aantekeningen



Vind meer informatie
over: **beatcancer.eu**



Aanbevelingen voor iedereen die betrokken is bij een gesprek:

Praten met jonge mensen over serieuze zaken

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

#1 WEES OP OOGHOOGTE

Fysiek en symbolisch.

#2 WAARDEER

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.

#3 BETREK

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

#4 LUISTER

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

#5 PAS TAAL AAN

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.

#6 RESPECTEER EMOTIES

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



Find more information on: beatcancer.eu



Contact/Notes



Praten met jonge mensen over serieuze zaken

#7 WEES EERLIJK

Jonge mensen verwachten eerlijke antwoorden op eerlijke vragen om vertrouwen op te bouwen.

#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.

Bijvoorbeeld: Wat weet je al? Wat en hoeveel wil je weten? Waar maak je je precies zorgen over?

#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.

! Het is oké om je overweldigd te voelen en hulp te zoeken bij communicatie.

#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.

#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.



Do's en Don'ts in communicatie

Voordat je een gesprek aangaat met mensen die leven met en na kanker, vraag jezelf af...

- Hoe voel ik me vandaag? Ben ik in staat om ondersteuning te bieden?
- Wat is mijn rol in het leven van deze persoon?
- Wat houdt dat in voor het gesprek?
- Wat verwacht deze persoon van mij?
- Als ik het was, wat zou ik dan willen van dit gesprek?
- Wat weet ik (of denk ik te weten) over deze diagnose?
- Welke vragen kan ik stellen? Moet ik deze vraag stellen?



Aanbevelingen voor iedereen die betrokken is bij een gesprek



Contact/Aantekeningen



Belangrijke punten

- Wees nieuwsgierig
- Wees geduldig
- Het is oké om niet te weten wat je moet zeggen (en dat openlijk te uiten)
- Het is oké om een moeilijke vraag te stellen, maar geef de persoon de ruimte om deze niet te beantwoorden
- Accepteer de ervaring van de persoon, niet wat jij denkt dat het is
- Probeer je comfortabel te voelen met stilte; non-verbale communicatie kan ook effectief en troostend zijn



Vind meer informatie op:
beatcancer.eu



Tips om communicatie te verbeteren

Slechte communicatie kan invloed hebben op besluitvorming, therapietrouw, sociale relaties en mentale gezondheid.

Wat te zeggen

DO'S

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."

De sociale dimensie

Kanker tijdens de kindertijd, adolescentie en jongvolwassenheid kan leiden tot sociale uitdagingen.

Maatschappelijk werk vult medische, psychologische en verpleegkundige zorg aan met het doel advies en ondersteuning te bieden bij sociale uitdagingen.



Socio-economische factoren

- **Onderwijs**
- **Werkgelegenheid**
- **Materiële leefomstandigheden**
(bijv. inkomen, beschikbaarheid van voedsel en kleding)
- **Leefsituaties**
(bijv. woningomstandigheden en -kwaliteit)
- **Juridische status**

Culturele en sociale factoren

- 
- **Taal**
 - **Land van herkomst**
 - **Etniciteit**



Omgevingsfactoren en sociale invloeden

- **Milieu factoren**
(bijv. stedelijk vs. landelijk, klimaat, luchtkwaliteit)
- **Mobiliteit**
(bijv. beschikbaarheid van vervoer, toegankelijkheid van werkplekken, scholen, zorginstellingen)



Sociale relaties

- **Relaties tussen mensen**
- **Sociale netwerken**
- **Sociale steun**



De sociale dimensie

Wat is er nodig?

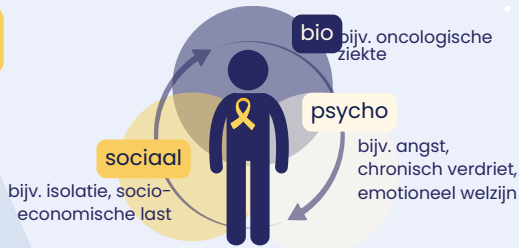
! Bio-psycho-sociale behandelconcepten

Sociale screening, counseling & interventies **voor alle jonge mensen en hun verzorgers** tijdens de behandeling en in de LATER-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.



Multi-dimensionale benadering van gezondheid en ziekte.

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

Behandeling op alle drie de niveaus.



Vind meer informatie op:

beatcancer.eu



Contact/Aantekeningen

European Network of

YOUTH CANCER SURVIVORS



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.



Hey!

Onderwijsondersteuning



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

Wat is er nodig?

! **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



Vind belangrijke punten voor onderwijsondersteuning op de achterkant



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



NORMAAL waar mogelijk -
ONDERSTEUNING waar nodig

Ons doel: onderwijs dat past bij ieders vaardigheden, persoonlijkheid en toekomstplannen

Contact/Aantekeningen



European Network of

YOUTH CANCER SURVIVORS



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.

6

Stappen om onderwijsondersteuning te verbeteren

Omgaan met
beperkingen - 
profiteer van sterktes

#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.

#6

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

Ga
ervoor!

NADEELCOMPENSATIE

= compensatie voor ziektegerelateerde nadelen om gelijke kansen te bevorderen



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

Geen
voorkeursbehandeling,
maar vermindering
van nadelen

Hey!

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 onangepaste werksituaties terecht komen.

i Vind belangrijke punten voor carrièreondersteuning op de achterkant

i Vind ondersteuningsmateriaal in verschillende talen op: **beatcancer.eu**



Contact/Aantekeningen



Belangrijke punten over carrièreondersteuning

TRANSPARANT: plan en bespreek ondersteuningsopties **SAMEN.** Communiceer met alle betrokken partijen.

(jonge mensen, verzorgers, werkgevers, collega's, aanbieders van carrièreondersteuning)

#5

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.

#6



Beroepssituatie die past bij ieders vaardigheid, persoonlijkheid, passie en toekomstplannen

Krijg een duidelijk overzicht van werkgerelateerde **STERKE PUNTEN & MOEILIKHEDEN.**

#1

Bijvoorbeeld via de neuropsychologie of arbeidsgeneeskunde



Omgaan met beperkingen - profiteren van sterktes

#2

Analyseer **WERKOMSTANDIGHEDEN** om erachter te komen waar aanpassingen mogelijk zijn.

#4

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

#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...

Zo **NORMAAL** mogelijk - **ONDERSTEUNING** waar nodig

De balans tussen angst en hoop

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

Bezorgdheid

Angst

Angst

Wanhoop



Moed

Optimisme


Hoop

Vertrouwen



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

- 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.

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 **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

Just is wat goed voor jou voelt!



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

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

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

Positieve houding vs. "Giftige positiviteit"

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



MAAR...

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

De druk om "dankbaar te moeten zijn" kan leiden tot stress en schuldgevoelens. Traumatische ervaringen moeten een plek krijgen en verwerkt worden.

Contact/Aantekeningen



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

- Verdriet
- Verlies van interesse in activiteiten en sociaal leven
- Vermoeidheid
- Eetlust ↓↓
- Slaap ↓↓

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.

Vind meer informatie op:
beatcancer.eu



Contact/Aantekeningen

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 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.



Zelfhulp

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

Mogelijkheden voor ondersteuning



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.

! Wat is er nodig?



Mentale gezondheidsmonitoring tijdens behandeling en LATER-zorg

Gemakkelijke toegang tot psychosociale behandeling

Mijn recht om te rouwen

Patiënten, overlevenden, verzorgers, professionals - iedereen mag rouwen

Rouw

= 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.



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.



Vind nuttige bronnen en boekaanbevelingen op:
beatcancer.eu



Contact/Aantekeningen



European Network of

YOUTH CANCER SURVIVORS

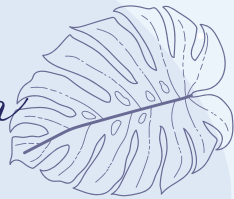


Co-funded by
the European Union

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.

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

Hoe te gebruiken...



#1 Houd de pocketkaarten gemakkelijk toegankelijk – bijvoorbeeld op je bureau, in een display of in wachruimtes binnen je instelling.

#2 Gebruik ze als naslagwerk bij het bespreken van mentale gezondheid en psychosociale zorg met patiënten, overlevenden van kanker, families, verzorgers, collega's of docenten.

#3 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.

#4 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.

#5 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



European Network of

YOUTH CANCER SURVIVORS



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.

Colofon

Alle pocketkaarten zijn ontwikkeld binnen het European Network of Youth Cancer Survivors en herzien in samenwerking met patiëntenvertegenwoordigers en zorgprofessionals. De hoofdverantwoordelijkheid werd gedeeld tussen Childhood Cancer International – Europe en de Medische Universiteit van Wenen. De inhoud claimt niet volledig te zijn. Laatste revisie in juli 2024.

10 belangrijke punten voor Mentale Gezondheid:

Liesa J. Weiler-Wichtl, Klinisch psycholoog, Oostenrijk

Praten over serieuze zaken:

Ulrike Leis, 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

Onderwijsondersteuning

Anna Zettl, patiëntenvertegenwoordiger, Oostenrijk
Anika Rupprecht, Psycholoog, Oostenrijk
Ulrike Leis, Klinisch psycholoog, Oostenrijk

Carrièreondersteuning:

Anna Zettl, patiëntenvertegenwoordiger, Oostenrijk
Anika Rupprecht, Psycholoog, Oostenrijk
Ulrike Leis, Klinisch psycholoog, Oostenrijk

Neuropsychologie:

Ulrike Leis, Klinisch psycholoog, Oostenrijk

Angst en hoop:

Hannah Gsell, patiëntenvertegenwoordiger, Oostenrijk
Ulrike Leis, Klinisch psycholoog, Oostenrijk

Rouw en depressie:

Alied van der Aa, Psycholoog, Nederland

Mijn recht om te rouwen:

Inhoud aangepast van: Ayse Bosse (2015)

Consensus gegeven door Alied van der Aa, Inga Bosch, Ania Buchacz, Tiago Pinto da Costa, Lisa Goerens, Hannah Gsell, Kerstin Krottendorfer, Ulrike Leis, Patricia McColgan, Aoife Moggan, Marta Perez, Carina Schneider, Oriana Sousa, Zuzanna Tomasikova, Jikke Wams, Anna Zettl