



Longkanker  
Nederland

## *Stigma op longkanker*

*10 tips voor zorgprofessionals  
voor bespreken schuld en schaamte*

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

**VOOR LONGKANKER HOEF  
JE JE NIET TE SCHAMEN**

**STEUN MENSEN MET LONGKANKER**

[WWW.LONGKANKERNEDERLAND.NL](http://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'**. Aan longkanker kleven veel (voor)oordelen en regelmatig krijgen mensen daardoor pijnlijke reacties.

Patiënten met longkanker die roken of gerookt hebben voelen zich vaak **schuldig** en **schamen** zich, dit laten zij niet altijd merken. Het stigma kan de diagnose en behandeling van patiënten **emotioneel extra zwaar** maken, en het kan de vraag om medische hulp **vertragen**.

Schuld en schaamtegevoelens worden **niet altijd besproken**. Verpleegkundigen en artsen **signaleren** niet altijd dat er een behoefte is om hierover te spreken, ze vinden het 'niet hun taak' of vinden het **moeilijk** om over te beginnen.

Met deze folder geven we **10 tips** om gevoelens van schuld en schaamte te **bespreken**.



### 1. Denk na over de rokersvraag

Bij longkanker is de vraag "Heb je gerookt?" belangrijk voor het vaststellen van het type kanker. Stel deze vraag op een neutrale manier en leg uit waarom je wil weten of iemand rookt of gerookt heeft.

### 2. Wees je bewust van je eigen oordeel

Realiseer je dat patiënten jouw mening aanvoelen, of dit nu begripvol is of veroordelend. Hoe sta jij hier eigenlijk in? Bespreek het eens met collega's.

### 3. Herken verborgen signalen

Reageert iemand boos, teruggetrokken, defensief of onverschillig? Dit kan erop wijzen dat iemand last heeft van gevoelens van schuld of schaamte.

### 5. Ondersteun en stimuleer

Moedig patiënten aan om te praten over hun gevoelens en bied aan om te helpen waar mogelijk.

### 7. Bij discussie tussen patiënt en naaste

Trek geen partij. Benoem kort (met evenveel begrip voor beide kanten) wat je bij allebei ziet gebeuren.

### 9. Bij gevoelens van depressie

Benoem wat je ziet zonder oordeel, ga niet meteen oplossen en geef de patiënt de tijd en ruimte om de gevoelens te verwerken. Geef aan dat er zorg, een luisterend oor en ondersteuning mogelijk is. Bijvoorbeeld door te praten met een lotgenoot, de praktijk-ondersteuner GGZ of een gespecialiseerde partij als het Helen Dowling Instituut.

### 4. Gebruik empathische uitspraken

'Het is vreselijk dat je je zo voelt'  
'Roken is een zware verslaving'  
'Je kunt jezelf niet kwalijk nemen dat je in je jeugd onverstandige beslissingen hebt genomen.'

### 6. Zorg voor een veilige omgeving

Realiseer je dat patiënten jouw mening aanvoelen, of dit nu begripvol is of veroordelend. Hoe sta jij hier eigenlijk in? Bespreek het eens met collega's.

### 8. Vergelijk met andere ziekten

Maak duidelijk dat iedereen ziekten kan krijgen door verschillende oorzaken en dat schuldgevoelens niet hoeven en niet helpen.

### 10. Bij defensief gedrag of wantrouwen

Benoem wat je ziet. Ga het niet oplossen zonder dat je weet waar het gedrag vandaan komt. Realiseer je dat dit soort gedrag vaak een onderliggend gevoel van zelfverwijt laat zien (en niet een verwijt aan jou).

Dit is een uitgave van patiëntenorganisatie Longkanker Nederland  
[www.longkankernederland.nl](http://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

