



**Helen
Dowling
Instituut**
Psychologische
zorg bij kanker

Diagnose Kanker

De emotionele impact
op u en uw omgeving

“

Ik was gespannen, moe en bang. Het HDI hielp mij en mijn vriend verder.

Jeanine



“

Mijn leven kreeg na Anny's diagnose een volledig andere invulling. We hadden hulp nodig om weer op een lijn te komen. Het HDI maakte ons verdriet behapbaar.

Harry

Diagnose Kanker

De emotionele impact op u en uw omgeving

Een uitgave van het Helen Dowling Instituut

Inhoud

- 1 Inleiding — pag. 5
- 2 Veel voorkomende reacties — pag. 6
- 3 Wat helpt en wat niet? — pag. 8
- 4 De herstelperiode — pag. 10
- 5 Wanneer moet u verder hulp zoeken? — pag. 13
- 6 Adviezen voor familieleden en andere betrokkenen — pag. 14
- 7 Waar kunt u terecht voor professionele hulp? — pag. 16
- 8 Psychologische zorg door het Helen Dowling Instituut — pag. 17
- 9 Giften en donaties — pag. 23

1 Inleiding

Wat staat er in deze brochure en voor wie is deze bedoeld?

Deze brochure geeft informatie over de mogelijke reacties op de diagnose kanker of het nieuws dat de kanker terug is gekomen. Vaak worden mensen overspoeld door een stroom van gevoelens en emoties die angst en verwarring veroorzaken. In deze brochure vindt u adviezen voor het omgaan met deze vaak heftige gevoelens en emoties die zeer onaangenaam kunnen zijn, al zijn ze tegelijkertijd normaal en menselijk.

Deze brochure is in eerste instantie bedoeld voor mensen met kanker, maar daarnaast ook voor hun familie en andere betrokkenen. De ervaring leert dat ook zij soms met vragen zitten en moeite hebben met wat er met hun naaste gebeurt of gebeurd is. Zo kunnen zij meer begrip krijgen voor hetgeen hun naaste met kanker doormaakt en hem of haar beter terzijde staan.

Ten slotte bevat de brochure informatie over het Helen Dowling Instituut (HDI). Het HDI is hét expertise-centrum in Nederland op het gebied van psychologische zorg bij kanker.

2 Veel voorkomende reacties

Het bericht krijgen dat u (opnieuw) kanker heeft kan een ingrijpende en schokkende gebeurtenis zijn. Zo'n schokkende gebeurtenis wordt ook wel een trauma genoemd. De letterlijke betekenis van het woord trauma is wond. Bij een psychisch trauma worden mensen overspoeld door een stroom van gevoelens, emoties en reacties, die afwisselend kunnen voorkomen. Het ene moment kunt u boos zijn, het andere verdrietig en weer een ander moment kan angst of paniek overheersen.

Veel voorkomende gevoelens, emoties en reacties zijn:

Ongeloof

Gevoelens van ongeloof, dat het niet echt is, als in een film, alsof het niet om u gaat... U kunt zich verlamd of verdoofd voelen of het gevoel hebben de grip totaal kwijt te zijn.

Eenzaamheid en terugtrekken

U minder verbonden voelen met anderen, alsof er iets tussen uzelf en uw geliefden staat. En dat u zichzelf sociaal afzondert.

Boosheid

Gevoelens van boosheid en verzet.

Machteloosheid

Een gevoel van machteloosheid omdat u meer had willen doen dan u heeft gedaan. Ook machteloosheid omdat u niet meer kunt veranderen wat er is gebeurd.

Terugkerende herinneringen en/of dromen

Opeens overvallen worden door herinneringen aan wat u is overkomen. Dit kan in beelden, gedachten, dromen of nachtmerries zijn. Deze kunnen regelmatig terugkeren.

Schrik en verhoogde waakzaamheid

Het kan zijn dat u schrikachtig bent, op uw hoede bent voor gevaar of dat u prikkelbaar reageert. U kunt daardoor misschien moeite hebben met inslapen of vaker wakker worden 's nachts en niet goed doorslapen. U kunt prikkelbaar zijn, een 'kort lontje hebben', geïrriteerd zijn over alles en iedereen.

Vermijding

De neiging alles wat te maken heeft met uw ziekte (bijvoorbeeld het ziekenhuis, de artsen) te willen vermijden, te doen alsof er niets gebeurd is, alsof de ziekte er niet is. Er niet over willen praten en ook niet willen dat anderen het erover hebben of ernaar vragen.

Lichamelijke reacties

U lichamenlijk naar voelen bij alles wat er mee te maken heeft of als u eraan denkt: hartkloppingen, misselijkheid, 'brok in de keel', geen lucht krijgen, hoofdpijn, zwaar gevoel op de maag.

Verdriet

Verdriet om wat u verloren heeft: gezondheid, toekomstplannen of materiële zaken. U kunt echter ook huilbuien hebben of emotioneel zijn zonder aanwijsbare redenen.

Schuldgevoel

Schuldgevoel omdat u denkt dat u de ziekte zelf heeft veroorzaakt of wellicht had kunnen voorkomen, of omdat anderen dat tegen u zeggen. U kunt zich ook schuldig voelen doordat u merkt hoe anderen geraakt worden door uw ziekte.

Piekeren

U piekert over de vraag waarom u dit is overkomen, waarom dit lot u treft. U merkt dat u het moeilijk vindt om u aan te passen aan de veranderde omstandigheden en wellicht ook de veranderingen in uw toekomstbeeld.

Angst

Angst dat de kanker terugkomt. Angst voor controleverlies of om gek te worden. Angst om een geliefd persoon kwijt te raken. Angst of wanhoop dat het nooit meer goed zal komen. Angst voor een slepend ziekbed. Angst om dood te gaan.

Onbegrip

Onbegrip dat het heeft kunnen gebeuren. U vraagt zich af waarom het is gebeurd en waarom bij u.

Hoop

Hoop dat de toekomst betere tijden brengt. Hoop op genezing, herstel en weer volop te kunnen deelnemen aan het leven.

De genoemde reacties kunnen optreden, maar dit hoeft niet bij iedereen zo te zijn.

3 Wat helpt en wat niet?

Iedereen verwerkt een schokkende gebeurtenis op zijn of haar eigen manier. Toch zijn er enkele algemene richtlijnen die u kunnen helpen om de emotionele gevolgen van kanker minder te laten overheersen in uw leven.



Wat helpt?

- Het belangrijkste is om **niet te krampachtig** te proberen alle genoemde gevoelens en reacties weg te duwen. Wat er op u afkomt is naar, maar het is de manier waarop wij mensen, u dus ook, ingrijpende gebeurtenissen verwerken. De heftigheid ervan zal langzaam afnemen en af en toe weer oplaaien, bijvoorbeeld wanneer er een controle aankomt. Dit is een natuurlijk verloop.
- Zorg voor een **duidelijke dagindeling**: sta op tijd op en probeer de dagelijkse huishouding of werkzaamheden te blijven doen. Eet gezond en zorg voor voldoende nachtrust.
- Vraag - indien nodig - **steun** aan uw familie, vrienden en kennissen en accepteer deze steun. Geef het echter ook aan wanneer u liever alleen wilt zijn of er even niet over wilt praten.
- Zorg dat u zo precies mogelijk **weet wat er met u aan de hand is**. Fantasieën zijn vaak erger dan de werkelijkheid. Probeer niet te ver vooruit te denken.

- **Praat over uw gevoelens** met uw partner, kinderen of andere personen die u vertrouwt. Zeg het ook als u liever met rust gelaten wilt worden en even niet wilt praten. Uw omgeving – hoe betrokken ook – begrijpt niet altijd vanzelf wat u op dat moment nodig heeft.
- Uit uw gevoelens ook **op een andere manier** dan door te praten, bijvoorbeeld door het schrijven van brieven, het bijhouden van een dagboek, tekenen, sporten of muziek.
- Zorg voor een **helder contact** met de behandelende arts(en). Schrijf vragen en/of twijfels die u heeft ten aanzien van de behandeling en uw herstel thuis op. Maak regelmatig een afspraak met de arts of verpleegkundige om uw vragen te bespreken. Schrijf de antwoorden op uw vragen op. Neem iemand mee. Of neem het gesprek op met uw telefoon of taperecorder.

Wat helpt niet?

- Gebruik van alcohol en drugs.
- Gebruik van kalmerings- of slaaptabletten (alleen in overleg met uw (huis)arts).

Tot slot

Schroom niet om artsen of verpleegkundigen informatie of advies te vragen als u daar behoefte aan heeft.

4 De herstelperiode

Het is belangrijk uzelf de tijd te gunnen voor het verwerken van wat u is overkomen en voor het opnieuw inrichten van uw leven. Misschien heeft u op dit moment het gevoel dat het emotioneel herstel voor u nog oneindig ver weg is. Toch zal ook u op een gegeven moment merken dat de kanker op de een of andere manier minder overheersend in uw leven aanwezig is. Emotioneel herstel verloopt trapsgewijs en nooit in een rechte lijn. Na een periode van verbetering kan een terugval komen. Dat is normaal en betekent niet dat het herstel zich niet verder voort zal zetten.

Naast gevoelens van verlies, zal geleidelijk ook plaats zijn voor gevoelens van acceptatie. Misschien wordt u dagelijks herinnerd aan de gebeurtenis door blijvende lichamelijke gevolgen, of door het feit dat iemand er niet meer is. Deze gevoelens zullen op den duur niet meer uw hele leven beheersen. Wanneer dat moment komt, verschilt per persoon. Genezing of herstel van een psychisch trauma is alleen mogelijk als u de pijnlijke gevoelens die daarbij horen durft te ervaren door ze onder ogen te zien en/of erover te praten.

Bedenk dat wat er allemaal aan emoties en gedachten opkomt onaangenaam kan zijn, maar dat het wel de manier is waarop mensen een ingrijpende gebeurtenis verwerken. U kunt erop vertrouwen dat juist door het niet weg te duwen de verwerking op gang komt en de heftigheid afneemt.


Iedere confrontatie met uw gevoelens maakt het dal van verdriet een volgende keer iets minder diep. Het langdurig tegenhouden van gevoelens kan op den duur leiden tot (meer) psychische en/of lichamelijke klachten.

Het is belangrijk dat u dit verwerkingsproces in uw eigen tempo doet. Door gevoelens te forceren bereikt u mogelijk het tegendeel. U hoeft er ook niet voortdurend bewust bij stil te staan en erover te praten. Het gaat er meer om dat u gevoelens niet wegduwt als ze opkomen, maar toelaat en erover praat. Als deze gevoelens er niet zijn, hoeft u ze niet geforceerd op te roepen.

Wanneer is het raadzaam hulp te zoeken?

Soms blijven de reacties en gevoelens toch lang en sterk aanwezig en blijven ze u belemmeren in uw dagelijks leven. Dat kan een reden zijn om hulp te zoeken.



A close-up photograph of a person's hands holding a white ceramic mug. The person's face is blurred in the background, focusing attention on the hands and the mug. The background is a soft, out-of-focus grey and pink. The lighting is warm and natural, highlighting the texture of the skin and the smooth surface of the mug. The overall mood is one of calmness and care.

“Het is belangrijk om u te realiseren dat het tijd kost om de gebeurtenis te verwerken (vaak vele maanden). Gun u zelf tijd om de ervaring te boven te komen”

5 Wanneer moet u verder hulp zoeken?

Zoek hulp wanneer u niemand heeft bij wie u terecht kunt om over uw gevoelens te praten terwijl u wel die behoefte voelt.

Als u merkt dat u:

- woedeaanvallen heeft of agressief reageert;
- paniekaanvallen heeft of bepaalde dingen niet meer durft;
- allerlei lichamelijke klachten heeft die niets te maken hebben met uw ziekte;
- regelmatig meer alcohol drinkt of drugs gebruikt;
- regelmatig denkt 'was ik maar dood';
- zich slecht kunt concentreren;
- vaak piekert over de vraag waarom deze ziekte u (of uw naaste) nu juist moest treffen;
- opeens last heeft van vroegere, nare gebeurtenissen, waarvan u dacht dat u ze verwerkt had.

Als de volgende klachten na een paar maanden niet minder worden:

- gevoelens van angst, wanhoop, somberheid;
- slaapproblemen of nachtmerries;
- lichamelijke of innerlijke onrust of gespannenheid;
- intense vermoeidheid.

Bij bovenstaande klachten of bij twijfel is het raadzaam professionele psychologische hulp te zoeken.

Bespreek deze ook altijd met uw medisch specialist of verpleegkundige, de jeugdarts, bedrijfsarts, huisarts of Praktijkondersteuner GGZ of bij degene waar u mogelijk al in behandeling bent (bijvoorbeeld een psycholoog of maatschappelijk werkende).

6 Adviezen voor familieleden en andere betrokkenen

Als iemand die u kent kanker heeft, dan heeft dat invloed op uw relatie met hem of haar. Het kan zijn dat u merkt dat de ziekte bij u zelf ook allerlei gevoelens oproept waarmee u moeilijk overweg kunt.

Misschien wilt u wat er aan de hand is zo snel mogelijk proberen te vergeten en bent u bang dat praten alles alleen maar erger maakt. Dit kan het voor de ander extra moeilijk maken om zijn of haar gevoelens met u te delen. Misschien wilt u wel praten over de ontstane situatie, maar weet u niet goed wat u moet zeggen of hoe u hulp kunt aanbieden. Hieronder volgen enkele tips die u kunnen helpen bij de omgang met degene die kanker heeft.

In het contact met mensen met kanker is het volgende van belang:

- Moedig de ander aan erover te praten. U hoeft weinig te zeggen - luisteren is al voldoende. Er worden geen oplossingen van u verwacht.
- Probeer de gevoelens van de ander zoals boosheid, schuld of schaamte te accepteren zonder ze van commentaar te voorzien of te veroordelen. Ook als de boosheid zich op u richt.
- Zorg dat u niet te grote verwachtingen heeft over de mogelijkheden om de ander te helpen. Dit kan leiden tot een gevoel van onmacht. Door echt te luisteren en de ander zijn of haar verhaal te laten vertellen, helpt u al.
- Praat ook over de gewone dingen in het leven. Het gesprek hoeft niet alleen over de ziekte te gaan.
- Laat goedbedoelde raadgevingen achterwege, zoals 'wees blij dat je nog leeft'.
- Vraag hoe u de ander kunt helpen.



Praktische hulp is een belangrijke vorm van hulp

- U helpt de ander door praktische hulp aan te bieden of te vragen of u wat kunt doen. Bijvoorbeeld helpen in de huishouding, kinderen opvangen of iemand bellen.
- Door bijvoorbeeld samen boodschappen te doen of te gaan wandelen, helpt u de ander de dagelijkse dingen te blijven doen.
- Probeer de ander zoveel mogelijk zelf te laten beslissen wat er gebeurt. Op die manier kan hij of zij meer controle krijgen over het leven van alledag.

Dring geen hulp op!

Het is van belang dat u de ander en uzelf de tijd gunt om de gebeurtenis te verwerken en de draad van het leven weer op te pakken. De hoeveelheid tijd die daarvoor nodig is, varieert van mens tot mens. Voor de meeste mensen duurt het echter langer dan verwacht en voor iedereen is het een zwaar en tijdrovend proces. Laat de ander vrij om aan te geven wat hij of zij wil.

7 Waar kunt u terecht voor professionele hulp?

In het ziekenhuis waar u wordt behandeld zijn hulpverleners die zich bezighouden met de opvang en zorg voor mensen met kanker en hun naasten. Dit zijn de maatschappelijk werkers, psychologen, geestelijk verzorgers en psychiaters. U kunt een gesprek met hen aanvragen.

Ook kunt u contact opnemen met uw huisarts, praktijkondersteuner GGZ (POH-GGZ) of Algemeen Maatschappelijk Werk in uw regio.

Een aantal instellingen in Nederland is gespecialiseerd in de psychologische zorg voor mensen met kanker en hun naasten. Eén daarvan is het Helen Dowling Instituut (www.hdi.nl).

8 Psychologische zorg door het Helen Dowling Instituut

Elk jaar biedt het Helen Dowling Instituut vanuit de locaties in Bilthoven, Groesbeek en Arnhem psychologische zorg aan meer dan 1.500 mensen met kanker en hun naasten. Onze zorg staat open voor iedereen die door kanker uit hun evenwicht is geraakt, ongeacht diens leeftijd en sekse, aard en fase van de ziekte, medische behandeling of prognose. De psychologische behandeling komt nooit in de plaats van de medische behandeling. Al onze behandelingen zijn erop gericht om de ziekte emotioneel te verwerken.

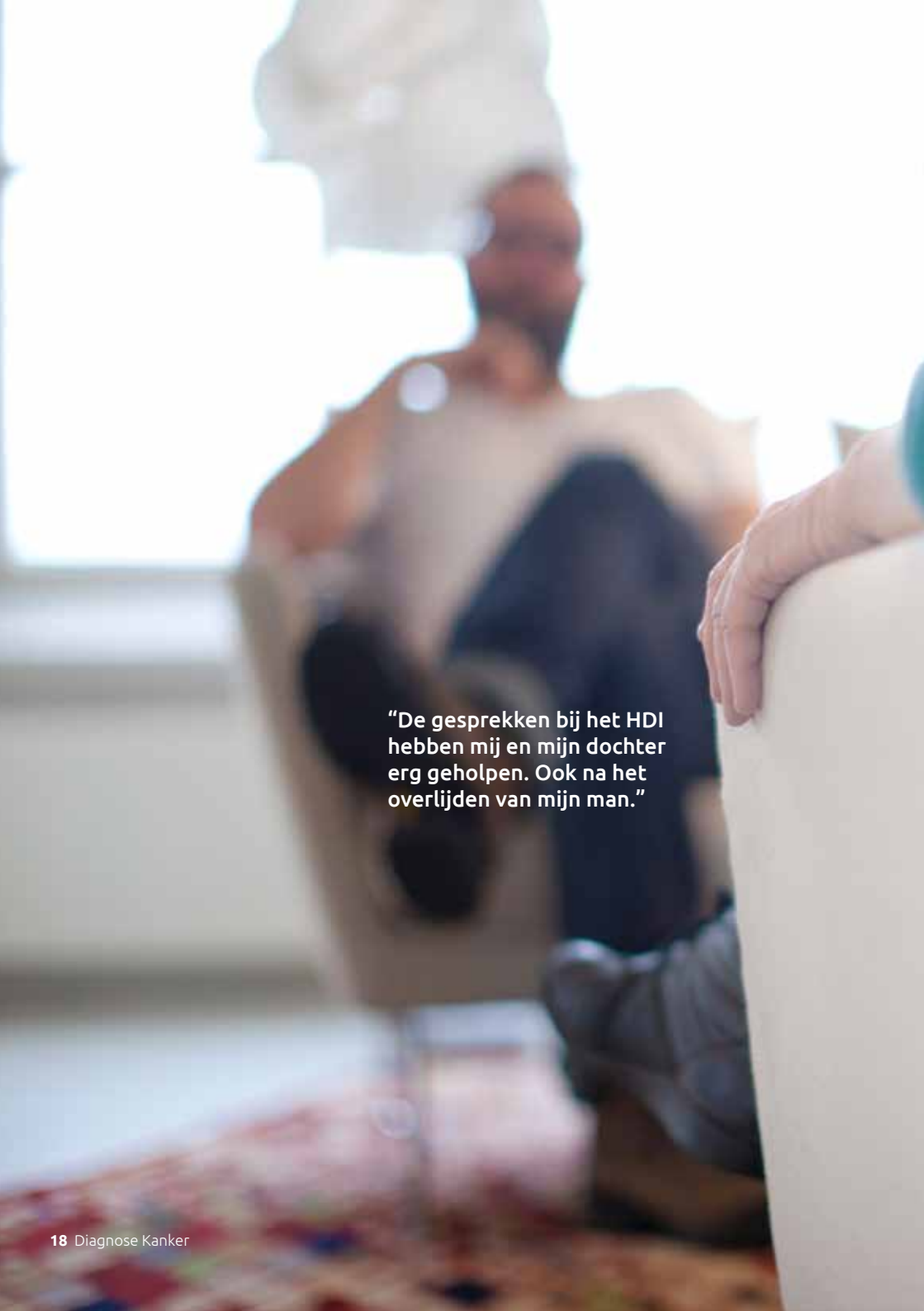
Onze zorg wordt vergoed via de basisverzekering. Voor meer informatie en aanmelding zie www.hdi.nl.



“

Kanker roept zoveel emoties op. Soms kom je daar zelf niet uit en helpen wij je verder.

Lidwien

A blurred photograph of a man sitting in a chair, possibly in a hospital or care home setting. He is wearing a dark shirt and shorts. In the foreground, a person's hand is resting on a light-colored surface, possibly a table or counter. The background is bright and out of focus, suggesting a window or a well-lit room.

“De gesprekken bij het HDI hebben mij en mijn dochter erg geholpen. Ook na het overlijden van mijn man.”

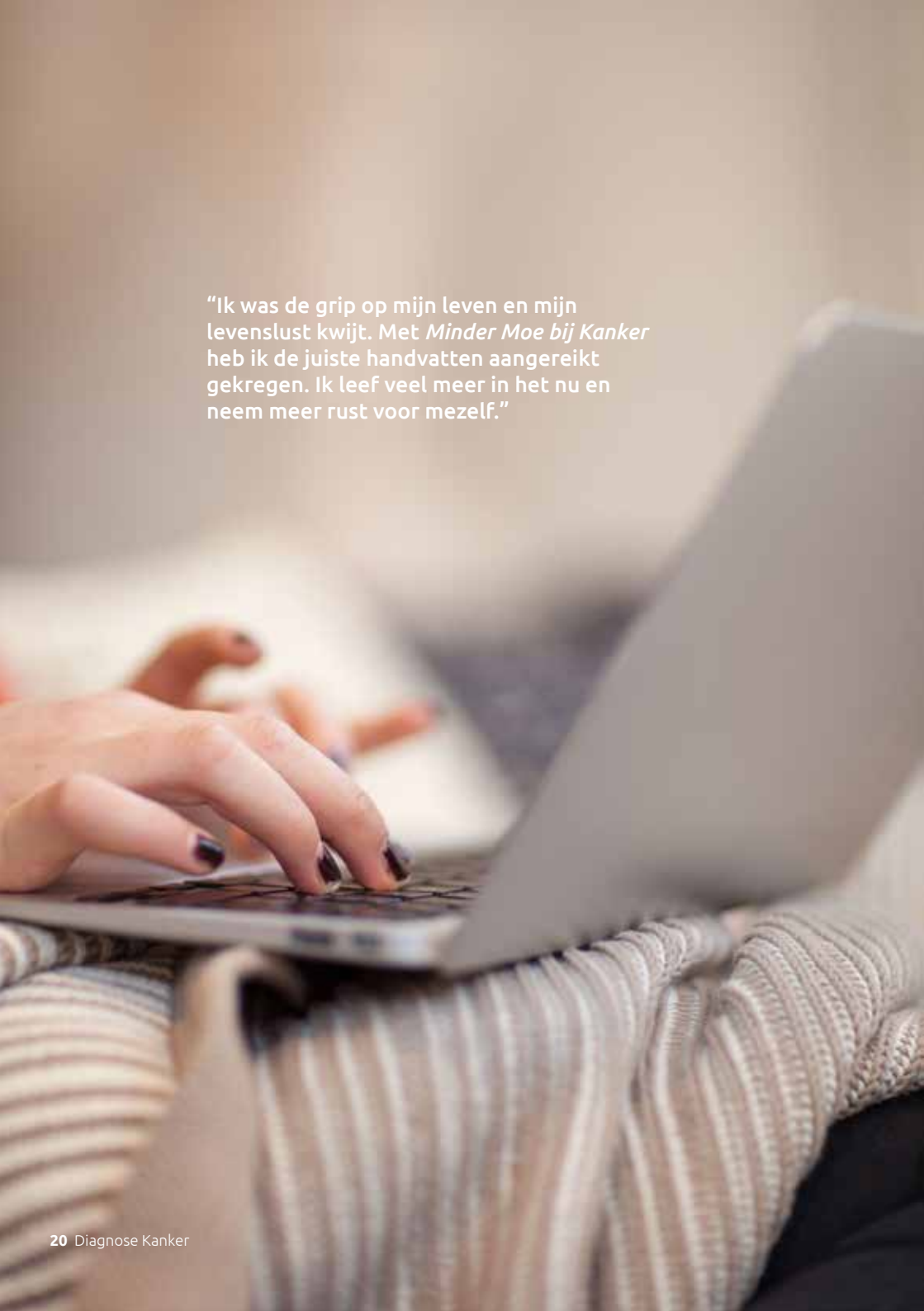
Behandeling bij het HDI

Bij het Helen Dowling Instituut kunt u terecht voor een individuele behandeling, groepsbehandeling, relatie- of gezinsbehandeling of een combinatie daarvan. U kunt bij ons ook terecht voor internettherapie of een combinatie van gesprekken en online behandeling.

Op basis van de aard en ernst van uw klachten en van uw hulpvraag komen we tot een voorstel voor uw behandeling. Dit kan een kortdurende behandeling zijn, tussen de vier tot tien gesprekken (deze behandeling valt onder de Generalistische Basis GGZ) of een langer durende behandeling (deze behandeling valt onder de Specialistische GGZ). Alles wordt in overleg met u vastgelegd in een behandelovereenkomst, waarvan u een kopie krijgt.

Onze therapeuten zijn gespecialiseerd in het werken met mensen met kanker en hun naasten.

Naast face-to-face behandelingen bieden we ook internettherapie, specifiek voor (ex)kankerpatiënten die (zeer) vermoeid zijn alsook voor mensen die bang zijn dat de kanker terug komt.



“Ik was de grip op mijn leven en mijn levenslust kwijt. Met *Minder Moe bij Kanker* heb ik de juiste handvatten aangereikt gekregen. Ik leef veel meer in het nu en neem meer rust voor mezelf.”

Online behandeling: Minder Moe bij Kanker

Vermoeidheid is één van de meest voorkomende klachten bij kanker (bij 40 procent van de patiënten). Het Helen Dowling Instituut biedt een zeer effectieve online therapie tegen vermoeidheid:

www.mindermoebijkanker.nl. Deze therapie duurt elf weken.

Onder begeleiding van uw therapeut gaat u aan de slag. De tijdsinvestering bedraagt ongeveer 30 minuten per dag. Door opdrachten, oefeningen en informatie leert u effectiever om te gaan met uw energie. U krijgt via een beveiligde website een persoonlijke webpagina. Daarop vindt u elke week een nieuwe reader, (ontspannings) oefeningen (mp3-bestanden), opdrachten, een logboek en een reactie van uw therapeut.

Ruim 80% van de deelnemers is minder moe en 35% zelfs helemaal niet meer moe.

Online zelfhulptraining: Minder Angst bij Kanker

Mensen die kanker hebben gehad leven met een dreiging. Geen arts kan garanderen dat de kanker nooit meer terugkomt. Het Helen Dowling Instituut heeft een online zelfhulptraining ontwikkeld: Minder Angst bij Kanker. Deze online training is bedoeld voor mensen die kanker hebben gehad en last hebben van angstgevoelens voor terugkeer van de ziekte.

De training gaat in op de gevoelens van angst en de mogelijke effecten daarvan op het dagelijks leven. Ook worden er vaardigheden geleerd om anders met deze gevoelens om te gaan. De cursusonderdelen kunnen eventueel los van elkaar gevolgd worden.

Voor meer informatie over deelname en kosten, zie www.minderangstbijkanker.nl. Bij ernstige angstklachten kan deze zelfhulptraining ook onderdeel vormen van de psychologische behandeling.



“

*Ik was wanhopig en bang.
Het HDI leerde mij
beter omgaan met mijn
borstkanker.*

Margit

Giften en donaties

Naast de professionele psychologische zorg verrichten we wetenschappelijk onderzoek om de kwaliteit van onze zorg voortdurend te verbeteren en bieden we scholing aan zorg- en hulpverleners binnen de oncologie.

Ons voortbestaan hangt voor een groot deel af van steun door derden (donaties, giften e.d.). Ook u kunt ons steunen. Hiermee stelt u de toekomst van ons werk veilig en helpt u mee onnodig lijden te voorkomen.

Als particulier, organisatie of bedrijf kunt u ons werk op veel manieren steunen. Bijvoorbeeld via een donatie op onze rekening (zie voor rekeningnummers achterzijde brochure) of lid worden van de Club van 500. Maar u kunt ook denken aan sponsoring en het bieden van diensten in natura. Een bijzondere vorm van geven is een legaat of testament. Wij zijn u hierbij graag van dienst. Een groeiende vriendenclub steunt ons werk structureel via een incasso, krijgt daardoor een uitnodiging voor onze jaarlijkse vriendenactiviteit en ontvangt onze nieuwsbrief.

Kijk voor informatie hierover op onze website www.hdi.nl, of neem contact met ons op via de contactgegevens op de achterzijde van deze brochure. Wij komen graag met u in contact!



Maak kanker draaglijk
Steun het HDI

Dit is een uitgave van het Helen Dowling Instituut.

Het Helen Dowling Instituut heeft als missie: mensen met kanker én hun naasten te helpen de ziekte emotioneel te verwerken; door het bieden van de best bewezen psychologische zorg, het verrichten van toegespast wetenschappelijk onderzoek en het trainen van professionals werkzaam binnen de oncologie. Het HDI wil een toegankelijke, deskundige en op samenwerking gerichte organisatie zijn.



Helen Dowling Instituut
Psychologische zorg bij kanker

Internet

www.hdi.nl
www.mindermoebijkanker.nl
www.minderangstbijkanker.nl

Locatie Bilthoven

Professor Bronkhorstlaan 20
3723 MB Bilthoven
Postbus 80
3720 AB Bilthoven
Telefoon: 030-2524020
Fax: 030-2524022
E-mail: bilthoven@hdi.nl

Locatie Groesbeek

Gelegen op Park Dekkerswald
Nijmeegsebaan 27
6561 KE Groesbeek
Telefoon: 024-6843620
Fax: 024-6841029
E-mail: groesbeek@hdi.nl

Locatie Arnhem

Trans 22
6811 HS Arnhem
Telefoon: 024-6843620
Fax: 024-6841029
E-mail: arnhem@hdi.nl

Bank

NL05 TRIO 0254 3066 91

Volg ons op:

