



**Helen  
Dowling  
Instituut**  
Psychologische  
zorg bij kanker

## **Diagnose kanker** Professionele hulp bij het omgaan met kanker

“

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

Margit

# Hulp bij het omgaan met kanker

Het hebben van kanker is ingrijpend. Niet alleen als u patiënt bent, maar ook als u de partner of een naast familielid van iemand met kanker bent.

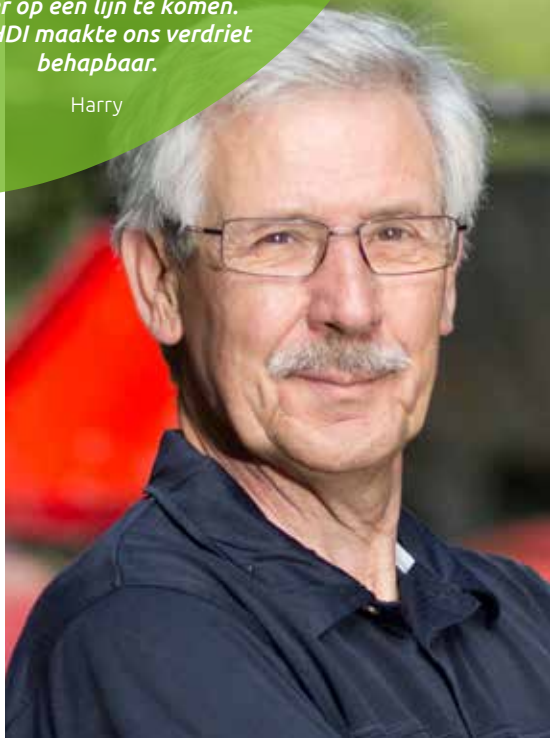
## Meer dan een lichamelijke ziekte

De ziekte slaat vaak in als een bom, verstoort het evenwicht en kan vragen, gedachten en gevoelens oproepen waarmee u soms geen raad weet. Kanker is niet alleen een ziekte die lichamelijk impact heeft, maar ook emotioneel, sociaal en geestelijk. Tijdens en na de medische behandelingen kunt u veel last hebben van emoties als angst, vermoeidheid, stress en verdriet.

“

*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





## Emotioneel verwerken

Als het iemand niet goed lukt emotioneel overeind te blijven, om welke reden dan ook, kan het Helen Dowling Instituut (HDI) uitkomst bieden. Het HDI is namelijk een GGZ-instelling die zich speciaal richt op de psychologische gevolgen van kanker. Onze zorg staat open voor mensen met kanker en hun naasten die psychologische hulp nodig hebben, ongeacht de fase van hun ziekte, medische behandeling, prognose, sekse of leeftijd. Wij bieden jaarlijks vanuit onze locaties in Bilthoven en Arnhem zorg aan enkele duizenden cliënten. Al onze behandelingen zijn erop gericht om de ziekte kanker emotioneel te verwerken. De psychologische behandeling komt nooit in plaats van de medische behandeling.

## Hulp zoeken, zinvol?

Soms blijven reacties en gevoelens naar aanleiding van de ziekte lang en sterk aanwezig en vormen ze een belemmering in het dagelijks leven. Psychologische zorg kan mensen helpen de nieuwe levenssituatie te verwerken. Het Helen Dowling Instituut heeft jarenlange ervaring met het bieden van psychologische zorg bij kanker.

“

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

Martine  
therapeut

## Psychologische zorg heeft zin als:

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

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

### of 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;

“

*Kanker is een rotziekte! Ik vind het fijn om naar het HDI te gaan en te praten over mijn moeder en dat ze ziek is. Ik voel me daarna dan weer wat beter.*

Anastacia

- 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) nou juist moest treffen;
- opeens last heeft van vroegere, nare gebeurtenissen, waarvan u dacht dat u ze verwerkt had.

### Wat houdt een behandeling bij het HDI in?

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.



### Praktische informatie

Als u denkt hulp bij het HDI nodig te hebben, kunt u dit het beste bespreken met uw medisch specialist, uw huisarts of diens praktijkondersteuner (POH-GGZ), uw bedrijfsarts of jeugdarts. Ook kunt u rechtstreeks met het HDI bellen om een mogelijke aanmelding met één van onze psychologen te bespreken.



## Aanmelden

1. U kunt ons bellen\* of het contactformulier op [www.hdi.nl/client](http://www.hdi.nl/client) invullen zodat wij u kunnen bellen. Tijdens het telefonisch contact lichten wij graag de mogelijkheden voor hulp bij het HDI toe.
2. Voor aanmelding vragen wij u om een verwijsbrief van uw huisarts of jeugdarts. Deze heeft u nodig om onze zorg vergoed te krijgen van uw zorgverzekeraar. Ook vragen wij u een korte vragenlijst in te vullen.
3. Op basis van de vragenlijst, bepaalt ons intake team welke behandeling bij u het beste aansluit. Het intake team zorgt ervoor dat u zo snel mogelijk, afhankelijk van uw hulpbehoefte en de wachttijd van dat moment\*\*, een afspraak krijgt voor een intakegesprek\*\*\*.
4. Tijdens het intakegesprek bespreekt een therapeut met u het doel van de behandeling en hoe dit het beste bereikt kan worden.
5. Vervolgens start uw behandeling.

\* locatie Bilthoven: 030 252 4020

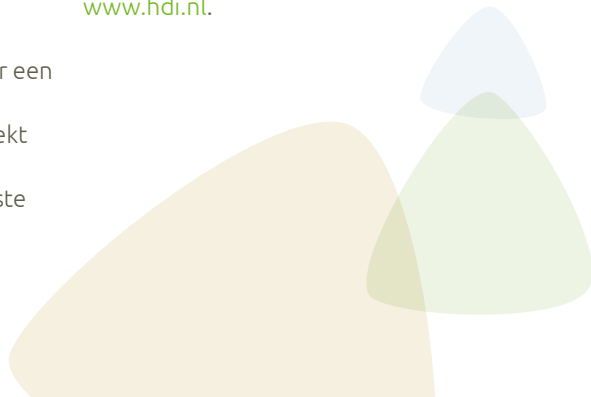
locatie Arnhem: 026 303 3480

\*\* actuele wachttijden voor het intakegesprek vindt u op [www.hdi.nl](http://www.hdi.nl)

\*\*\* bij de online therapie heeft u een telefonisch intakegesprek

## Vergoeding vanuit de basisverzekering

De zorg van het HDI krijgt u vergoed via de basisverzekering. U moet dan wel verwezen worden door uw huisarts of jeugdarts. De behandeling telt mee bij het berekenen van uw eigen risico. De meest actuele informatie over kosten en vergoeding vindt u op onze site: [www.hdi.nl](http://www.hdi.nl).



## 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 toegepast 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](http://www.hdi.nl)  
[www.mindermoebijkanker.nl](http://www.mindermoebijkanker.nl)  
[www.minderangstnakanker.nl](http://www.minderangstnakanker.nl)

### Hoofdlocatie Bilthoven

Professor Bronkhorstlaan 20  
3723 MB Bilthoven  
Postbus 80  
3720 AB Bilthoven

**Telefoon:** 030-2524020

**Fax:** 030-2524022

**E-mail:** [bilthoven@hdi.nl](mailto:bilthoven@hdi.nl)

### Hoofdlocatie Arnhem

Zijpendaalseweg 14  
6814 CK Arnhem  
**Telefoon:** 026-3033480  
**Fax:** 030-2524022

**E-mail:** [arnhem@hdi.nl](mailto:arnhem@hdi.nl)

Het HDI is naast haar hoofdlocaties regionaal vertegenwoordigd.

### Bank

NL05 TRIO 0254 3066 91

Volg ons op:

