



**Helen
Dowling
Instituut**
Psychologische
zorg bij kanker

Diagnose kanker

Professionele hulp bij
het omgaan met kanker

“

Na het lichamelijk herstel kwam de emotionele klap. Het HDI hielp me weer overeind.

Nicole

Hulp bij het omgaan met kanker

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

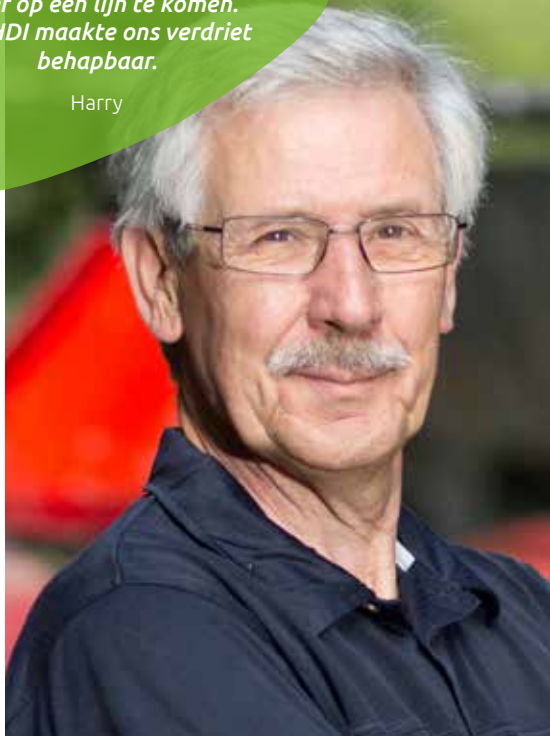
Meer dan een lichamelijke ziekte

Kanker zet je wereld op zijn kop, verstoort het evenwicht en kan vragen, gedachten en gevoelens oproepen waarmee je soms geen raad weet. De ziekte heeft niet alleen lichamelijk impact, maar ook emotioneel, sociaal en geestelijk. Tijdens en na de medische behandelingen kun je 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 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 hoofdlocaties in Bilthoven en Arnhem en dependances in Utrecht en Nijmegen zorg aan 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.

als je merkt dat je:

- woedeaanvallen hebt of agressief reageert;
- paniekaanvallen hebt of bepaalde dingen niet meer durft;
- allerlei lichamelijke klachten hebt die niets te maken hebben met je 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’;
- je slecht kunt concentreren;
- vaak piekert over de vraag waarom deze ziekte jou (of je naaste) nou juist moest treffen;
- opeens last hebt van vroegere, nare gebeurtenissen, waarvan je dacht dat je ze verwerkt had.

Wat houdt een behandeling bij het HDI in?

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

Op basis van de aard en ernst van je klachten en van je hulpvraag komen we tot een voorstel voor jouw 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 jou vastgelegd in een behandelovereenkomst, waarvan jij een kopie krijgt.



Praktische informatie

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



Aanmelden

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

* locatie Bilthoven: 030 252 4020

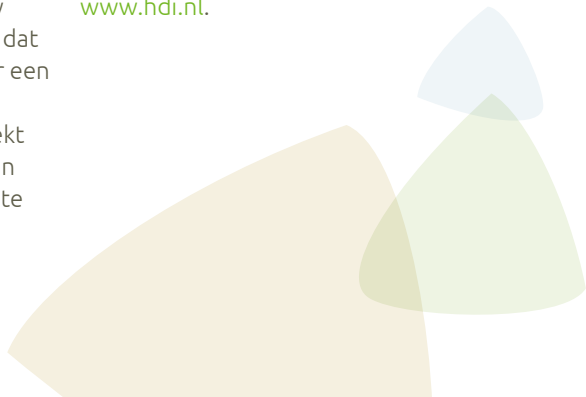
locatie Arnhem: 026 303 3480

** actuele wachttijden voor het intakegesprek vind je op www.hdi.nl

*** bij de online therapie heb je een telefonisch intakegesprek

Vergoeding vanuit de basisverzekering

De zorg van het HDI krijg je vergoed via de basisverzekering. Je moet dan wel verwezen worden door jouw huisarts of jeugdarts. De behandeling telt mee bij het berekenen van je eigen risico. De meest actuele informatie over kosten en vergoeding vind je op onze site: www.hdi.nl.



Dit is een uitgave van het Helen Dowling Instituut

Onze missie is om mensen met kanker en hun naasten de regie over hun leven, daar waar mogelijk, terug te geven. Dit doen we met de best bewezen psychologische behandeling, het verrichten van toegepast wetenschappelijk onderzoek en het trainen van professionals werkzaam binnen de oncologie en daarbuiten.



Helen Dowling Instituut
Psychologische zorg bij kanker

Internet

www.hdi.nl
www.mindermoebijkanker.nl
www.minderangstnakanker.nl

Hoofdlocatie Bilthoven

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

Hoofdlocatie Arnhem

Zijpendaalseweg 14
6814 CK Arnhem
Telefoon: 026-3033480
Fax: 030-2524022
E-mail: arnhem@hdi.nl

Het HDI is naast haar hoofdlocaties regionaal vertegenwoordigd.

Steun ons via

www.heldenvanhdi.nl
of maak je bijdrage over op
NL05 TRIO 0254 3066 91

Volg ons op:



Algemeen Nut
Beogende Instelling
ANBI