

## achtergrond

**K**anker is ongeloflijk ingrijpend. Niet alleen fysiek, ook emotioneel doet de ziekte veel mensen schudden op hun grondvesten. Het Helen Dowling Instituut (HDI) biedt hulp aan mensen die te maken krijgen met de psychologische gevolgen van kanker. Patiënten én hun naasten. Als het tijdens of na de behandeling niet goed lukt om emotioneel overeind te blijven, dan kan deze gespecialiseerde GGZ-instelling uitkomst bieden.

### Wonderen

Een van de mensen die zich tot het HDI wendde is de 52-jarige Bandi Mallant. Hij werkt als politeadviseur bij de Landelijke Eenheid en kreeg multipel myeloom. De aanvankelijke chemotherapie en een stamceltransplantatie deden niets, maar een kuur met daratumulab in combinatie met lenalidomide en dexamethason verrichtte wonderen. Sinds oktober 2014 is de ziekte weg en sinds maart dit jaar heeft Bandi geen medicijnen meer te slikken. Hij werkt weer fulltime.

'Ik begon in 2013 weer te werken. Voor twintig procent, waarvan vijf procent op medische indicatie. Dat betekent dat je nauwelijks verplichtingen hebt. Je leest je e-mail en als het echt niet lukt, dan doe je niks. Dat werd bepaald door de bedrijfsarts, maar die had weinig verstand van het ziektebeeld. Multipel myeloom is natuurlijk niet zo bekend. Dus de bedrijfsarts volgde mijn voorstellen.'

### Valkuil

Bandi wilde graag weer snel volledig aan de slag, maar merkte dat hij daar ondersteuning bij kon gebruiken. Zijn werkgever was bereid om de sessies bij het HDI te vergoeden. 'Ik ging erheen voor een eerste serie van acht gesprekken met een psycholoog. Die liepen zo goed, dat we er nog eens acht achteraan

plakten. De gesprekken waren er primair op gericht om balans te vinden tussen het omgaan met je ziekte en herstel enerzijds, en je sociale omgeving anderzijds: je gezin, vrienden, collega's en werkgever. Ik merkte dat ik soms moeite had om voor mezelf op te komen, om grenzen goed aan te geven. Ik trapte in de valkuil van net doen of er niks aan de hand was. Of alles was zoals vroeger. Maar dat ging natuurlijk niet meer.'

Wilma van der Linde (55) had aanvankelijk aarzelingen om naar het HDI te gaan. 'Ik dacht, dan gaan ze wroeten in je verleden – ik heb beide ouders jong aan kanker verloren – en daar had ik geen zin in.' Maar in 2014 zette ze toch de stap. Ze had last van de bijwerkingen van de methotrexaat, die ze kreeg om haar leukemie te bestrijden. 'Ik werd daar heel down van, heel vlak. Ik had geen controle meer over mijn gevoel. Toen heb ik contact gezocht met het HDI en daar heb ik tot op de dag van vandaag geen spijt van.'

Het HDI biedt een grote variëteit aan behandelingen: individueel, in een groep, relatie- of gezinsbehandeling of een combinatie daarvan. Mensen kunnen er ook terecht voor internettherapie of een combinatie van gesprekken en online behandeling. De internettherapie wordt vooral ingezet bij angst- en vermoeidheidsklachten.

HDI-psycholoog Anneke voorzorg Bandi Mallart van handige tools en tips. Ze gaf informatie over energienagement en vertelde hoe hij fit kon blijven, zowel mentaal als fysiek. 'Meestal begonnen we een gesprek met: welk onderwerp zullen we eens aansnijden? Dan kon ik lekker een eind weg praten, daar ben ik wel goed in. En naar aanleiding daarvan gaf Anneke mij dan concrete handvatten. Daar kon ik mee aan de slag.' Wilma leerde er beter omgaan met haar vermoeidheid. 'Ik werkte weer twee keer vier uur en dat ging niet meer. Ik ben een ochtendmens en deed 's morgens voor

ik de weg ging het hele huis. Bij het HDI leerde ik dat ik mijn fysieke, mentale en sociale activiteiten beter moet verdelen.' De aanpak was heel praktisch. Zo schreef Wilma een week lang precies op wat ze allemaal deed. 'Toen bleek dat ik veel te veel achter elkaar deed. Je moet je energie juist verdelen. Dus een halfuurtje stofzuigen en daarna een halfuurtje naar buiten gaan. Zo ging het ook met werken: ik werk nu twee keer drie uur. Anderhalf uur werken, een kwartierje naar buiten en weer anderhalf uur werken.'

Het HDI hielp Wilma ook omgaan met haar angst. 'Kijk om je heen, sommige



Love the Billowen

mensen krijgen het terug.' Ze volgde daarvoor internetherapie, thuis achter de computer. Op dit moment gaat het best goed. 'Al heb ik net last gehad van gordelroos en slaap ik heel slecht. Ik dacht eerst: nou, dan slaap ik maar niet. Maar dan gaat je weerstand te veel achteruit. Daarom ga ik binnenkort terug naar het HDI om iets aan de slapeloosheid te doen.'

### Wanneer HDI?

*Psychologische zorg heeft zin als de volgende klachten na een paar maanden niet minder worden: gevoelens van angst, wanhoop, somberheid, lichamelijke of inner-*

*lijke onrust of gespannenheid, slaapproblemen of nachtmerries of intense vermoeidheid. Je kunt ook bij het HDI terecht als je merkt dat je woedeaantallen hebt of agressief reageert, paniekaanvallen hebt of bepaalde dingen niet meer durft, allerlei lichamelijke klachten hebt die niets te maken hebben met je ziekte, regelmatig meer alcohol drinkt of drugs gebruikt, regelmatig denkt 'wus ik maar dood', je slecht kunt concentreren, vaak piekert over de vraag waarom deze ziekte jou (of je naaste) nou juist moest treffen of wanneer je opeens last hebt van vroegere, nare gebeurtenissen, waarvan je dacht dat je ze verwerkt had.*

## Helen Dowling Instituut

**Locatie Bithoven**  
Professor Bronkhorstlaan 20  
3723 MB Bithoven  
Telefoon 030-2524020  
E-mail: bithoven@hdi.nl

**Locatie Groesbeek (Park  
Dekkerswald)**  
Nijmeegsebaan 27  
6561 KE Groesbeek  
Telefoon 024-6843620  
E-mail: groesbeek@hdi.nl

**Locatie Arnhem (in het Toon  
Hermans Huis)**  
Eusebiusbuitensingel 34  
6828 HW Arnhem  
Telefoon 024-6843620  
E-mail: arnhem@hdi.nl

[www.hdi.nl](http://www.hdi.nl)

Meer informatie over de inter-  
nettherapie:  
[www.mindermoeblijkankeer.nl](http://www.mindermoeblijkankeer.nl)  
[www.minderangstblijkankeer.nl](http://www.minderangstblijkankeer.nl)

