

Kanker raakt in Nederland op elk gegeven moment 500.000 mensen en ieder jaar 110.000 nieuwe mensen. Een aantal dat nog elk jaar groeit met 3%. Kanker veroorzaakt de grootste ziektelast van niet overdraagbare ziekten, waarbij 85% van de patiënten angstig, vermoeid en/of depressief is.

Cornelis, 67 jaar, heeft prostaatkanker. Na een reeks blaasontstekingen gaat hij naar de huisarts die hem doorverwijst naar het ziekenhuis. Daar wordt de diagnose kanker gesteld. Cornelis krijgt te maken met allerlei heftige gevoelens, waaronder vermoeidheid en somberheid. Hij besluit hulp te zoeken.

Cliënt en behandelaar met elkaar in gesprek



Kanker.. en dan?

De psychologische gevolgen van kanker

De dag van de diagnose

De dag dat ik gediagnosticeerd werd met prostaatkanker zal ik nooit vergeten. Het traject tot mijn diagnose was lang. Vier maanden eerder was ik bij de huisarts geweest, omdat ik regelmatig last had van blaasontsteking. Na inwendig onderzoek vond de huisarts een bultje, waarvoor ik beter even langs het ziekenhuis kon gaan. In het ziekenhuis kreeg ik een penicillinekuur voor vier maanden voorgeschreven. Na deze kuur had ik nog steeds klachten en ik vertrouwde het niet. Daarom bezocht ik een andere uroloog. Deze deed een biopsie en kwam al gauw tot de conclusie: een kwaadaardige tumor. Mijn wereld stortte op dat moment volledig in.

Emotionele achtbaan

Toen ik deze boodschap aan het thuisfront vertelde, was er veel verdriet. Mijn vrouw was overstuur en ook mijn kinderen waren

enorm aangeslagen. De focus kwam al snel op de behandelingen te liggen. Er werd een behandelpun opgesteld dat bestond uit 35 bestralingen en een hormoonkuur. Door omstandigheden is dit plan een maand op de plank blijven liggen waardoor mijn behandeling vertraging opliep. Toen we met de bestralingen begonnen, bleek dat de tumor al was opengegaan en uitgezaaid naar de lymfeklieren.

Ik belandde in een emotionele achtbaan: eerst geen kanker, toen wel kanker, achteraf een foute diagnose en de uiteindelijke boodschap dat het te laat voor een kans op genezing is. Ik voelde me moe, uitgeteld en somber. Ook had

ik ontzettend veel vragen. De oncoloog kon voorzien in medische informatie, maar kon mij niet helpen omgaan met mijn emoties. Op aanraden van de huisarts ben ik daarom naar het Helen Dowling Instituut (HDI) gegaan.

Hulp gezocht

Bij het HDI leerde ik omgaan met de onzekerheid en de angst voor de toekomst. Ik voerde gesprekken met een therapeut die veel kennis had van de oncologie en precies wist wat de behandelingen voor een impact hadden. Ik leerde meer op mezelf te vertrouwen en niet zomaar op te geven. Ook heb ik bereikt dat de boosheid en spanning die ik voelde door mijn diagnose en de emotionele gevolgen daarvan, zijn afgenomen. Dat proces is nog niet voorbij. Soms gaat het goed en soms niet. Dan bekruipt me het gevoel 'van mij hoeft het allemaal niet meer'. De gesprekken bij het HDI helpen me daar >



doorheen. In het begin ben ik er alleen naar toe gegaan, maar nu gaat mijn vrouw ook wel eens mee. Voor haar is het niet gemakkelijk; leven met onzekerheid en met een zieke man. Bij het HDI is er ook ruimte voor haar gevoelens en verdriet.

Wat fijn is, is dat er bij het HDI verschillende disciplines samenwerken onder één dak. Naast de gesprekken die ik daar voer, ben ik ook met gespecialiseerde fysiotherapie (oncologische revalidatie) begonnen. Ik was vaak vermoeid en had geen energie en kracht meer. Door de fysiotherapie is mijn conditie aanzienlijk verbeterd, ben ik veel overtollige kilo's kwijtgeraakt en heeft het een positieve invloed op mijn diabetes en cholesterol. Ik fiets en wandel weer en voel me fysiek sterker.

Leven met kanker

De bestralingen zijn inmiddels voorbij en met de hormoonkuur ben ik gestopt. Ik had erg veel last van bijwerkingen, terwijl de prognose niet veel beter werd door de kuur. Mijn levensverwachting is nu nog 1 tot 5 jaar. Soms voelt het alsof we achter de feiten aanlopen. Hadden we het maar

[Psychologische zorg bij kanker kan uitkomst bieden.](#)

eerder geweten. Dan hadden we nu misschien meer mogelijkheden gehad. Gelukkig heb ik mijn moestuin en ga ik graag fietsen of vissen. Dat doe ik alleen, zodat ik mijn hoofd kan leegmaken. Ook sta ik maandelijks op een antiekmarkt. Onder meer op advies van mijn therapeut die zegt: blijf actief. Ik probeer weer te genieten van mijn leven. Ook al is dat nu met kanker.

Hulp bij kanker

Het hebben van kanker is ingrijpend. Niet alleen voor diegene zelf, maar ook voor de partner of naast familielid. De ziekte slaat vaak in als een bom, verstoort het evenwicht en kan vragen, gedachten en gevoelens oproepen waar je je geen raad mee weet. Kanker is niet alleen een ziekte die lichamelijke impact heeft, maar ook emotioneel, sociaal en geestelijk. Angst, vermoeidheid, stress en verdriet zijn veel voorkomende klachten.

Helen Dowling Instituut

Als het niet goed lukt om emotioneel overeind te blijven, om welke reden dan ook, kan psychologische zorg bij kanker uitkomst bieden. Het Helen Dowling Instituut biedt >

[Mijn vrouw en ook mijn kinderen waren enorm aangeslagen.](#)

Soms voelt
het alsof
we achter
de feiten
aanlopen.

deze zorg vanuit Bilthoven, Groesbeek en Arnhem. De zorg staat open voor iedereen, ongeacht de fase van de ziekte, medische behandeling, prognose, sekse of leeftijd. De behandelingen zijn gericht op het emotioneel verwerken van de ziekte, en kunnen bestaan uit individuele behandelingen, groepsbehandelingen, relatie- of gezinsbehandelingen of een combinatie daarvan.

E-health

Ook kunnen mensen zelf thuis aan de slag met behulp van online therapie gericht op het verminderen van vermoeidheid en angst bij kanker. Het voordeel van de online therapie is dat je thuis op een zelf gekozen moment kan werken aan deze klachten.

Minder Moe bij Kanker

De therapie Minder Moe bij Kanker is een elf weken durende online therapie waarbij de deelnemer effectiever leert omgaan met de energie. Ruim 80% van de deelnemers is minder moe en 35% is zelfs helemaal niet meer moe. De therapie bestaat uit informatie, opdrachten en oefeningen en elke week heeft de deelnemer contact met een therapeut van het HDI om de voortgang te bespreken. De therapie wordt vergoed vanuit de basisverzekering.

www.mindermoebijkanker.nl

Minder angst bij kanker

De nieuwe online zelfhulptraining Minder Angst bij Kanker leert mensen die kanker hebben gehad, omgaan met de angst voor terugkeer van deze levensbedreigende ziekte. Minder Angst bij Kanker is een drie maanden durende online training die bestaat uit twee basismodules en vier keuzemodules met informatie, opdrachten en filmpjes.

Op dit moment wordt de effectiviteit van de online zelfhulptraining bij vrouwen met borstkanker wetenschappelijk onderzocht.

Daarnaast is recent een onderzoek gestart ter evaluatie van de online zelfhulptraining bij mensen met andere soorten kanker. Het is mogelijk om de online zelfhulptraining alvast te volgen tegen een gereduceerd tarief van € 44,- euro.

www.minderangstbijkanker.nl

Als u denkt hulp nodig te hebben, dan kunt u dit het beste bespreken met uw huisarts. Ook kunt u rechtstreeks met het HDI bellen om uw vragen of een mogelijke aanmelding te bespreken.

De zorg wordt meestal vergoed vanuit de basisverzekering. Hiervoor heeft u een verwijfsbrief nodig van uw huisarts. ■

Helen Dowling Instituut
Psychologische zorg bij kanker
Bilthoven: 030 252 4020
Groesbeek/Arnhem: 024 684 3620
www.hdi.nl

Kijk voor andere locaties in Nederland die psychologische zorg bij kanker bieden op "http://www.ipso.nl" www.ipso.nl

Ik leerde
omgaan
met de
onzekerheid
en de angst
voor de
toekomst.



Het Helen Dowling Instituut in Bilthoven



Het atrium van het HDI

NOTEER VAST IN UW AGENDA:

Donateursdag 2016, vrijdag 17 juni van 12.00 uur tot 18.00 uur op het schip SS Rotterdam te Rotterdam.