

psychologische (na)zorg bij kanker



Ingeborg Douwes
Centrum

Psychologische (na)zorg bij kanker

voor mensen met kanker en hun naasten



Ingeborg Douwes Centrum

Psychologische (na)zorg bij kanker

Het Ingeborg Douwes Centrum is gespecialiseerd in het bieden van psychologische (na)zorg aan mensen met kanker en hun naasten. U kunt er terecht voor hulp bij de verwerking van de psychische, emotionele en sociale gevolgen van kanker, ongeacht de fase van het ziekteproces en het bestaande perspectief.

Na de diagnose

Tijdens een heftig ziekteproces kunt u te maken krijgen met vragen waarop het antwoord niet altijd eenvoudig is, zoals: 'Hoe vertel ik het mijn kinderen?' of 'Wat als ik niet meer beter word?'. In de zware tijd die op de diagnose volgt, kan bovendien de relatie met de mensen om u heen veranderen. De ziekte brengt mensen dichterbij elkaar of veroorzaakt juist een (tijdelijke) afstand. Ook zorgt de ontregeling van het dagelijks leven vaak voor veel stress.

Jean Paul: 'Als ouder van een kind met kanker tuimel je een abnormale wereld in. Mijn tweewekelijkse uurtje praten gaf me weer kracht. We zijn door een diep dal gegaan, maar wat is het fijn dat ergens in dat dal het Ingeborg Douwes Centrum gevestigd is.'

Misschien wel het meest moeilijk is het proces van acceptatie: het leven te nemen zoals het komt, met alle onzekerheden die daarbij horen. In het Ingeborg Douwes Centrum zijn al uw vragen, angsten en twijfels bespreekbaar.

Na de medische behandeling

U kunt in het centrum terecht tijdens de ziekenhuisbehandeling, maar ook als deze al langer achter de rug is. Veel mensen komen pas na afronding van het medische traject toe aan de emotionele verwerking van wat hun is overkomen. De storm is gaan liggen en iedereen om u heen gaat weer over tot de orde van de dag. Ook u wilt uw blik weer naar de toekomst richten, of weer aan het werk gaan. Dat is soms moeilijker dan gedacht. Het leven blijkt niet meer hetzelfde te zijn als het was, het vertrouwen in uw lichaam heeft een klap gekregen, u kampt met aanhoudende vermoeidheid of u heeft tijd nodig om zich los te maken van de herinnering aan pijnlijke behandelingen. Dikwijls vindt er bezinning plaats op wat werkelijk belangrijk en zinvol is en worden er nieuwe keuzes gemaakt. Het Ingeborg Douwes Centrum kan u in deze fase helpen.

Partners en naasten

Behalve aan mensen die ziek zijn (geweest) biedt het Ingeborg Douwes Centrum ook psychologische (na)zorg aan partners, kin-



deren en andere naasten. Ook als naaste ervaart u de impact van kanker. U maakt zich zorgen om uw dierbare en moet tegelijkertijd sterk blijven, een gezin draaiende houden of op uw werk blijven presteren. Dat is niet altijd even eenvoudig. Het is belangrijk dat u uw eigen behoeften niet uit het oog verliest en aandacht schenkt aan uw eigen gevoelens.

Kinderen en jongeren

Jaarlijks krijgen circa 9000 gezinnen met thuiswonende kinderen te maken met kanker. De onzekere tijd die op de diagnose volgt, trekt een zware wissel op alle gezinsleden én op het gezin als geheel. Hoe kinderen en jongeren met alle emoties omgaan, is afhankelijk van onder meer hun leeftijd, ontwikkelingsfase, karakter en achtergrond. Het Ingeborg Douwes Centrum helpt ouders bij het vinden van de juiste woorden om het onderwerp kanker bespreekbaar te maken. Daarnaast helpen gespecialiseerde kinderpsychologen kinderen en jongeren die behoefte hebben aan specialistische hulp bij het verwerken van de ziekteperiode of het omgaan met het verlies van een dierbare.

Afscheid en rouw

Wanneer genezing niet meer mogelijk is, biedt het Ingeborg Douwes Centrum hulp in het proces van acceptatie en afscheid nemen. Wij werken hierbij samen met het Netwerk Palliatieve Zorg Amsterdam-Die-

men (NPZA). Ook brengen wij huisbezoeken aan mensen die niet meer in staat zijn om zelf naar het centrum te komen.

Voor nabestaanden is individuele rouwbegeleiding of deelname aan een rouwbegeleidingsgroep mogelijk.

Aanbod voor cliënten

In een kennismakingsgesprek wordt geïnventariseerd wat het probleem is en wat uw vraag is. Vervolgens wordt een behandeling op maat voorgesteld. Deze kan bestaan uit een individuele behandeling, groepsbehandeling of een combinatie van beide. Ook wordt er een inschatting gemaakt van het aantal gesprekken dat nodig is.

Individuele behandeling

Individuele behandeling is er zowel voor mensen die zelf kanker hebben (gehad) als voor naasten en nabestaanden. De behandeling wordt afgestemd op uw vragen en behoeften. U kunt alleen komen, maar ook samen met uw partner of uw gezin. Kinderen en jongeren worden behandeld door gespecialiseerde kinder- en jeugdpsychologen. Samen met u wordt gezocht naar hoe u op uw eigen manier kunt omgaan met de gevolgen van kanker. Hoe vergroot u uw veerkracht, welke invloed heeft de ziekte op uw relaties en hoe geeft u antwoord op vragen over zingeving? Hoe kunt u samen

Voor wie zijn we er?

- mensen die kanker hebben (gehad)
- partners en naasten
- kinderen en jongeren
- jongvolwassenen (AYA's)
- nabestaanden

Wat bieden wij?

- individuele behandeling, eventueel met partner en gezin
- groepsbehandeling, o.a. mindfulness
- overige behandeling, o.a. haptonomie
- mogelijkheid tot huisbezoek



met uw naasten de kracht vinden om verder te gaan? Het doel is uw evenwicht te hervinden.

Naast gesprekken wordt er vaak gebruik gemaakt van visualisaties, aandachtgerichte of meditatieve oefeningen en ontspanningsoefeningen. Daarnaast hebben de therapeuten hun eigen expertise in diverse vormen van behandelingen, zoals existentiële therapie, traumabehandeling (o.a. EMDR), ACT, cognitieve gedragstherapie en relatietherapie (EFT). Wij bieden tevens de mogelijkheid voor een drietal individuele sessies haptotherapie.

Groepsbehandeling

De groepsbehandelingen zijn afgestemd op specifieke thema's en op de hulpvragen van de groep, en hebben een therapeutisch doel en een lotgenotencomponent. Het Ingeborg Douwes Centrum biedt de volgende groepsbehandelingen aan:

1. Kanker, hoe nu verder?

Verder na de diagnose

Hoe gaat u om met uw emoties? Hoe kunt u erover praten met uw partner? Hoe handelt u de reacties van uw omgeving? U krijgt de gelegenheid deze onderwerpen te bespreken met mensen die in een vergelijkbare situatie zitten. Naast voorlichting is er ruimte voor het uitwisselen van ervaringen, en wordt er aandacht besteed aan oefeningen om spanning en stress te verminderen.

2. Persoonlijke zingeving na kanker

Na de curatieve behandeling

Na de diagnose en behandeling van kanker krijgen veel mensen te maken met grote veranderingen en onzekerheden in hun leven, ook als de behandeling gericht is op genezing. Het kan gaan om veranderingen of verlies op levensgebieden zoals identiteit, werk, relaties en fysieke gezondheid. Het gevoel van zingeving kan hierdoor fundamenteel veranderen. Zingevingsvragen die vaak worden gezien zijn: 'Ik weet niet meer wie ik ben' of 'Waar doe ik het nog voor als er zoveel veranderd is?'.
In deze groep onderzoekt u samen met lotgenoten mogelijke bronnen van zingeving. Deze groep is bestemd voor mensen na een curatieve behandeling voor kanker.

3. Als geen genezende behandeling meer mogelijk is

Omgaan met zingeving

Als u in de loop van het ziekteproces moet leren leven met het feit niet meer beter te zullen worden, kan uw gevoel van zingeving helemaal verschuiven. In deze groep wordt aandacht besteed aan de plek die de ziekte in uw levensgeschiedenis inneemt en aan manieren om uw persoonlijke systeem van zingeving en betekenisgeving te beïnvloeden. Uiteraard is er ook ruimte en aandacht voor het uitwisselen van ervaringen met lotgenoten.

In welke fase kunt u terecht?

- na de diagnose
- tijdens de medische behandeling
- na de medische behandeling
- in de palliatieve fase
- na het overlijden van uw naaste



Groepsbehandelingen

4. Rouw, waar loop je tegenaan?

Voor nabestaanden

In deze groep bespreken we onderwerpen als rouwverwerking, en gaan we op zoek naar antwoorden op vragen als 'hoe herorganiseer ik mijn leven?', 'hoe pak ik mijn dagelijkse bezigheden weer op?' en 'hoe ga ik verder als eenoudergezin of alleenstaande?' In deze groep krijgt u daarnaast de gelegenheid uw ervaringen te delen met andere nabestaanden.

5. Partners apart

Als uw partner kanker heeft (gehad)

Als uw partner kanker heeft, maakt u een fundamenteel ander proces door, met geheel eigen zorgen, emoties en uitdagingen. In deze groep creëren wij ruimte voor partners en bieden wij hen een plek om ervaringen te delen. Onderlinge herkenning en steun kan de situatie draaglijker maken en u helpen er beter mee om te gaan.

6. Houd me vast

Een emotioneel verbonden relatie in vier gesprekken

Kanker kan relaties onder enorme druk zetten. Hoe blijven jullie in deze situatie verbonden? Meer dan gezamenlijke interesses of gelijkgezindheid, blijkt het voor de relatie belangrijk dat beide partners zich geborgen en geliefd voelen. Hoe meer u zich begrepen, aanvaard en geliefd voelt, hoe groter de kans dat u dit kan beantwoorden met hart en ziel. In deze cursus krijgen jullie handvatten om de emotionele verbondenheid (weer) centraal te zetten.

7. Mindfulnessstraining

Stressreductie door aandachtstraining

Mindfulness is een effectieve methode die

u leert omgaan met angst, stress, pijn en vermoeidheid. Het beoefenen van 'mindfulness' of aandacht staat centraal. Door verschillende oefeningen wordt u zich bewuster van hoe stress u beïnvloedt. U leert minder vanuit een automatische reactie te handelen, waardoor geestelijke en lichamelijke klachten afnemen.

Deze training wordt niet vergoed door zorgverzekeraars. De kosten bedragen € 300 voor 9 bijeenkomsten (inclusief een cd met oefeningen om thuis te doen).

8. Kanker in het gezin

Voor gezinnen met thuiswonende kinderen

Ouders vragen zich vaak af wat ze wel en niet met hun minderjarige kinderen kunnen of moeten bespreken na de diagnose kanker. Hoe kunt u ze het best begeleiden? Daarnaast staat u als ouder(s) zelf ook voor extra taken, zoals het volgen van behandeltrajecten, het organiseren van het huishouden en het omgaan met reacties uit de omgeving.

Tijdens een reeks themabijeenkomsten krijgt u informatie over wat helpt om goed met de situatie om te gaan en is er ruimte voor het uitwisselen van ervaringen. Er wordt steeds stilgestaan bij een specifiek thema, bijvoorbeeld communicatie in het gezin, omgaan met emoties en opvoeding. Ook reacties en behoeften van de kinderen, passend bij hun ontwikkeling, komen aan de orde. U kunt uw vragen en ervaringen bespreken en delen met andere ouders, onder begeleiding van twee (kinder)psychologen.

De groepen starten bij voldoende aanmeldingen. Deelname wordt voorafgegaan door een (verkort) intakegesprek. Actuele data vindt u op www.ingeborgdouwescentrum.nl. Daar kunt u zich ook direct aanmelden.

Ingeborg Douwes Centrum
IJsbaanpad 9-11 (Pand Zuid)
1076 CV Amsterdam
020-4807580

ingeborgdouwescentrum@olv.nl
www.ingeborgdouwescentrum.nl
facebook.com/IngeborgDouwesCentrum

Wij zijn telefonisch bereikbaar op werkdagen
van 8.30 tot 16.30 uur.

Zorg op locatie

Naast de hoofdlocatie is er (beperkt) gelegenheid voor behandeling op andere locaties. Deze vindt u op de website.

Aanmelden

Wilt u zich als cliënt aanmelden? Dat kan online op www.ingeborgdouwescentrum.nl.

Vergoeding

Om voor vergoeding vanuit de zorgverzekering in aanmerking te komen, heeft u een verwijsbrief van de huisarts of behandelend specialist nodig. Deze verwijsbrief kunt u op onze website downloaden.

De behandeling wordt vergoed vanuit de basisverzekering, op voorwaarde dat de verwijzing aan de wettelijke eisen voldoet én er een DSM-V-diagnose kan worden gesteld. Behandelingen die buiten de vergoeding vallen, de zogeheten onverzekerde zorg (o.a. klachten die niet kunnen worden geclassificeerd als een DSM-V-stoornis, aanpassingstoornissen, arbeidsgerelateerde problematiek en relatieproblemen) worden direct aan de cliënt gefactureerd.

Behandeling van kinderen tot 18 jaar kan uit de jeugd-GGZ worden vergoed. Wanneer uw kind psychologische zorg nodig heeft, dan kunt u rechtstreeks contact met ons opnemen. Wij nemen dan contact op met de gemeente om te kijken wat er mogelijk is.



Wilt u het centrum helpen om meer mensen met kanker en hun naasten te ondersteunen? Word dan Vriend van het Ingeborg Douwes Centrum. Kijk op www.vriendenidc.nl voor meer informatie.