



Helen Dowling Instituut
Psychologische zorg bij kanker

Kanker is niet voor watjes

SPKS

22 september 2018





Helen Dowling Instituut
Psychologische zorg bij kanker

Helen Dowling Instituut

Mensen met kanker en hun naasten
helpen de ziekte emotioneel te verwerken

- specialistische psychologische zorg (1100 cliënten per jaar)
- wetenschappelijk onderzoek
- scholing



Joyce Vermeer, systeemtherapeut

Systeemtherapie, individueel, partnerrelatie, gezin, familie

- De term *systeem* duidt op het sociale systeem waar mensen deel van uitmaken.
- Waar mensen elkaar beïnvloeden
- Door: Gedachten, gedragingen, gevoelens en verwachtingen
- Problemen bezien tegen de achtergrond van de wisselwerking met anderen.
- Wie kan bijdragen aan het oplossen van de problemen.



Niet voor watjes...

Zomaar wat quotes uit het boek “Beter worden is niet voor watjes”.

- Ik sta opeens op de vluchtstrook
- Ik ga u kort de uitslag vertellen en dan verbind ik u door met een gespecialiseerde collega
- Het gooit je leven overhoop
- Ik schoot meteen in de weerstand
- Van de bank naar de vaatwasser is een halve marathon



En...

- Ik voel me alsof het om het leed van anderen gaat
- Ja, ik moet genieten, 'nu het nog kan'
- Van de kleine dingen 'die ik nog heb'
- Ziek zijn is genieten met aanpassingen
- Voor genieten heb je lef nodig om het leven op grote en kleine momenten te leven.
- Je leeft in de verkeerde tijd: in de snelle tijd van gezonde mensen, daar horen we niet meer bij.
- Mijn langzame hoofd doet soms een uur over een paar pagina's



Feiten over kanker

- Jaarlijks: 100.000 nieuwe patiënten
- Jaarlijks sterven in Nederland zo 'n 43.000 mensen aan kanker.
- Groei: tot 2040 met 2%
- Meer mannen dan vrouwen (1: 3 <> 1:4)
- Elk kwartier overlijdt iemand aan kanker



Medische behandeling bij kanker

- Curatief: gericht op genezing
- Palliatief: gericht op verbetering en verlenging van het leven
- Behandelingsmodaliteiten:
 - 1. Operatie (chirurgie)
 - 2. Bestraling (radiotherapie)
 - 3. Hormonale therapie
 - 4. Chemotherapie
 - 5. Stamceltransplantatie
 - 6. Immunotherapie



Gevolgen van de ziekte

- Lichamelijke klachten (door ziekte zelf of door behandeling)
- Vermoeidheid en pijn
- **Psychische klachten zoals:**
 - **Angst**
 - **Stress**
 - **Depressie**
- Veranderingen in de privé-relaties (bv het gezinssysteem)
 - intimiteit en seksualiteit
 - Ontregeling in partnerrelatie en gezinsrelaties door bv. rolveranderingen
- Veranderingen in het sociaal en maatschappelijk functioneren.



Kanker krijgen is ook verlies

- Fysiek welbevinden
- Lichamelijke integriteit
- Emotioneel welbevinden
- Autonomie
- Zelfwaardering
- Sociale contacten
- Maatschappelijke positie





Verlies en Coping of verwerken

Verwerken:

- Emotioneel niveau: Ervaren van de pijn van het verlies
- Cognitief niveau: Accepteren van de realiteit van het verlies
- Gedrags niveau: Aanpassen aan de nieuwe situatie

Fases van de ziekte:

- Acute fase
- Chronische fase
- Palliatief terminale fase



Bijvoorbeeld

- **Somatisch:**
 - Veranderd lichaam bv, na een operatie of bestraling
 - Verminderde mobiliteit door bv. vermoeidheid.
 - Kans op terugkeer van de ziekte
- **Psychisch:**
 - Onzeker levensperspectief en angst voor recidive
 - Verlies van autonomie, zelfbeeld, wie ben ik nu, wat kan ik nog
 - Rouwreacties: opstand, woede, acceptatie, depressie en angst
- **Sociaal:**
 - Leven met beperkingen , afhankelijkheid, verandering van positie / rol in partnerrelatie, gezin en werk
 - Veranderingen in de relatie / seksualiteit
 - Na behandeling valt medisch steunsysteem weg.



In stand houdende factoren van psychisch ongemak

- Piekeren
- Inactiviteit
- Teveel activiteit
- Slecht slapen (verstoord slaap/waakritme)
- Angst voor terugkeer
- Slechte verwerking van de impact vd ziekte en behandeling
- Gering gevoel van controle
- Gering steunsysteem
- Niet helpende gedachten

Ik moet stoppen met piekeren,
ik moet stoppen met piekeren,
ik moet stoppen met piekeren,
ik moet stoppen met piekeren...





Wat kun je doen?

- Leren erkennen/ accepteren
- Verschil zien tussen hoofd en lichaam
- Weten welke (instandhoudende) factoren meespelen
- Leren omgaan met grenzen
- Leren minder te piekeren (CGT, mindfulness)
- Kleine stapjes conditie opbouwen, bewegen, activeren
- Leren prioriteren
- Leren beter te slapen
- Trauma , verwerken van de ziekte etc (therapie)
- Leren om te gaan met angst en /of somberheid
- Betrekken van de omgeving, hulp vragen, ook voor activeren





Goed om te weten:

Wat kan je psychische welbevinden beïnvloeden?

- Sociale vergelijking (positief of negatief)
- Hulp en steun uit de omgeving
- Opzoeken van fijne en leuke dingen (je stemming beïnvloeden)
- Weten wat je helpt om je beter te voelen (je noodkoffertje)
- Helpende gedachten ipv automatische negatieve gedachten.



Doe iets waar je goed in bent
Doe iets waar je voldoening van hebt
En doe het met je volle aandacht





Samenvattend

- Veel kankerpatiënten kampen lange tijd met ernstige psychische problemen.
- Een op de drie patiënten heeft behoefte aan professionele zorg.
- Psycho-oncologische zorg is effectief.
- Het leidt niet tot een langer leven, maar wel tot een beter leven.
- Clienten beoordelen de zorg van het HDI met gemiddeld een 8.



Hoe helpt het HDI?

- Systeemtherapie / Partnerrelatietherapie
- Individuele psychologisch behandeling / (psycho)therapie
- Creatieve systeemdiagnostiek voor het gezin / kinderen
- Traumatherapie o.a. EMDR (ook kinderen en jongvolwassenen)
- Lotgenotengroepen, partnergroepen, deelgenoten, rouwgroep voor kinderen / jongvolwassenen
- Cognitieve Gedrags-Therapie en stressreductie individueel en in de groep
- Internettrainingen omgaan met vermoeidheid en angst
- Rouwgroepen voor kinderen, (jong)volwassenen



En nog...

- Wetenschappelijk onderzoek: m.n.
- Evaluaties of effectstudies van bepaalde zorgvormen.
- Bv. E-health, groepstherapie, minder angst, minder moe na kanker enz. (zie website)



Doelstelling HDI



Mensen met kanker én hun naasten helpen de ziekte emotioneel te verwerken.

Het HDI wil een toegankelijke, deskundige en op samenwerking gerichte organisatie zijn.



Helen Dowling Instituut
Psychologische zorg bij kanker

Dank u wel!

Joyce Vermeer
Systeemtherapeut, mindfulnesstrainer

Helen Dowling Instituut

Psychologische zorg bij kanker
Bilthoven, Arnhem

www.hdi.nl

