



Voor cliënten

Leven met kanker

hulp - steun - houvast - eigen weg - zich thuis voelen



HET BEHOUDEN HUYS
psycho-oncologisch therapiecentrum

De schok

leren leven met kanker

Als je te horen krijgt dat je kanker hebt, is dat een grote schok. Je leven raakt in een maalstroom van gebeurtenissen: bezoek aan artsen, opname in het ziekenhuis, behandelingen, gesprekken met naasten, enzovoorts.

Je bent vooral bezig om je hoofd boven water te houden, want de diagnose en de behandeling zetten meerdere facetten van het leven op scherp; niets lijkt nog vanzelfsprekend. En dit geldt niet alleen voor als je zelf kanker hebt, maar ook voor de mensen om je heen.

Tijdens de behandeling richt alle energie zich op het lichaam. Daarna ervaren veel mensen een zwart gat. Er kunnen zich talloze vragen en onzekerheden opdringen die de kern van je bestaan raken, zoals: hoe ga ik om met mijn veranderde lichaam, met mijn partner, werk, conditie of een onzeker levensperspectief?





Waarom overkomt mij dit? Wat kan ik nog en wat niet meer?

Dit soort vragen en onzekerheden kunnen leiden tot stress, wanhoop en een gevoel van afhankelijkheid. Leren leven met kanker is vergelijkbaar met een rouwproces: de emoties vragen om verwerking omdat de wereld zoals je die kende niet meer dezelfde is.

Wanneer duidelijk is dat een medische behandeling niet meer leidt tot genezing van de kanker, dan kunnen daar nog zingevingsvragen bijkomen. Hoe vul ik de rest van mijn leven zo zinvol mogelijk in?

Wat wil ik nog en hoe neem ik uiteindelijk afscheid?

En als er jonge kinderen zijn: hoe vertel ik het hen? Om al deze emoties en vragen te kunnen verwerken kan het heel wenselijk zijn om naast de medische zorg gebruik te maken van extra ondersteuning door Het Behouden Huys.

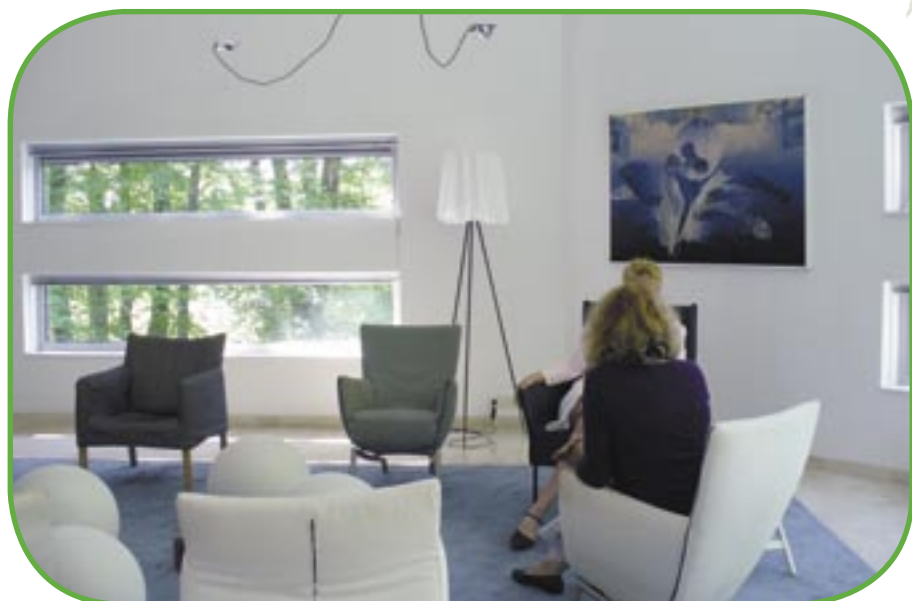
Het Behouden Huys

voor kankerpatiënten, naasten, kinderen en nabestaanden

Het Behouden Huys is een psycho-oncologisch centrum, waar kankerpatiënten en hun naasten onder professionele en vooral ook betrokken begeleiding stil kunnen staan bij de lichamelijke, psychische en sociale gevolgen van hun ziekte. Met deskundige hulp op maat kunnen mensen hun eigen antwoord vinden op de vragen waarmee ze door hun ziekte worden geconfronteerd. Er is begeleiding mogelijk voor iedereen, ongeacht leeftijd, ziektefase, prognose of stadium van het ziekteproces.

Zelf iets kunnen doen. De visie van Het Behouden Huys is dat mensen zelf iets kunnen doen om hun leven, ongeacht de omstandigheden, vorm te geven. Vanuit meerdere therapie-stromingen wordt stil gestaan bij iemands actuele beleving, met het doel het eigen vermogen aan te spreken en te komen tot een eigen antwoord en betekenisgeving.





Een prettige, inspirerende omgeving. Ook de locatie en de architectuur van Het Behouden Huys zijn bewuste keuzes. Het Behouden Huys is gelegen op het prachtige, rustieke landgoed De Vijverberg te Haren. Ver weg van de medische centra biedt deze omgeving op ieder moment van de dag, vanuit elke ruimte in het gebouw contact met de natuur. In het nabijgelegen bos kan gewandeld worden. In november 2000 opende Het Behouden Huys haar deuren voor de eerste cliënten. Het centrum is opgericht door Tjerk Huppes en Rob Wesdorp. Beiden werden zelf geconfronteerd met kanker en waren op zoek naar een vorm van hulp die aansloot op hun wens, om ondanks hun ziekte, het optimale uit hun leven te halen. De naam ‘Het Behouden Huys’ is ontleend aan het huis dat de gestrande Willem Barentsz en zijn mannen bouwden op Nova Zembla, om beschutting te zoeken tegen het barre poolklimaat.

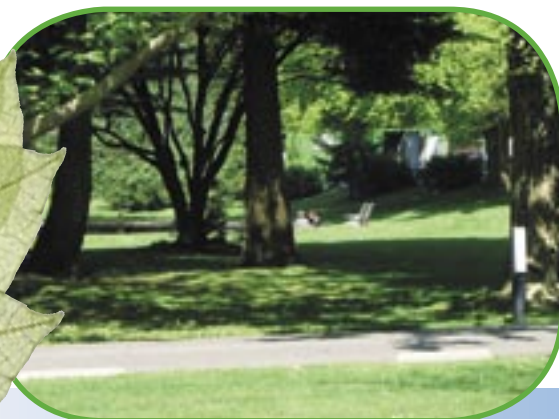
De werkwijze

afgestemd op ieders persoonlijke situatie

Als u de stap heeft genomen om hulp en ondersteuning te vragen bij Het Behouden Huys dan wordt u uitgenodigd voor een intakegesprek. In twee gesprekken wordt aandacht besteed aan het persoonlijke verhaal en de hulpvraag. In gezamenlijk overleg wordt vervolgens een programma samengesteld dat het beste aansluit bij uw eigen hulpvraag. De behandeling kan verschillen van vorm.

Individueel

Individuele gesprekken. Persoonlijke begeleiding en/of behandeling geven de mogelijkheid om stil te staan bij specifieke vragen of wensen en kunnen zowel kortdurend als langdurend zijn. De doelen kunnen verschillend zijn, bijvoorbeeld: verminderen van angst of somberheid, aandacht voor zingevingsvragen, het zo goed mogelijk integreren van de gevolgen van de ziekte, maar ook aandacht voor het communiceren erover of juist voor het maken van meer ruimte en tijd om te genieten. In overleg met de hoofdbehandelaar waarmee het intakegesprek wordt gevoerd, wordt bepaald wat het doel is van de begeleiding, met welke frequentie er afspraken worden gemaakt en wanneer de behandeling wordt afgesloten.



Lichaamsgerichte begeleiding. Lichaamsgerichte begeleiding is een aanrakingstherapie. Aanraken is een basaal menselijke behoefte die essentieel is voor ons welbevinden. Ieder mens heeft van nature de behoefte te worden aangeraakt om zichzelf te kunnen voelen. Door een ziekte als kanker kan het eigen lichaamsbeeld verstoord zijn geraakt. Men vertrouwt het eigen lichaam niet meer, of men ervaart het (deels) als wezensvreemd.

Naast de gesprekken waarbij er gepraat wordt over (het verwerken van) kanker, richt deze therapie zich op de taal van het lichaam.

Bewegen bij vermoeidheid. Het doel van dit programma is om, ondanks klachten als vermoeidheid, een actieve leefstijl te ontwikkelen met behulp van leefstijlactiviteiten en een stappenteller. Het gaat om activiteiten die je zelf kunt kiezen en inplannen. Op deze manier ontwikkel je een nieuw beweegpatroon met activiteiten die bij je passen en die daarom ook op langere termijn zijn vol te houden. In dit programma is ruimte en aandacht voor het omgaan met vermoeidheidsklachten. Vaak zien we dat er een betere balans in het beweegpatroon ontstaat en dat de vermoeidheidsklachten afnemen. Een andere mogelijkheid is het groepsprogramma (zie pag. 13: Bewegingsgroep).

Samen met de partner

Ook samen met de partner kan gebruik worden gemaakt van Het Behouden Huys. De confrontatie met kanker heeft invloed op de relatie en kan bestaande patronen onbedoeld onderuit halen of juist op een ongewenste manier versterken. Doel van de gesprekken is stilstaan bij hoe je samen wilt omgaan met kanker. Dit kan in partnergesprekken, maar er is ook een groep voor (echt)paren (zie pag. 10: Samen leven met kanker).

Samen met het gezin

Al dan niet als vervolg op individuele gesprekken kunnen gezinsgesprekken plaatsvinden. Het doel is om samen met partner en kinderen in gesprek te gaan en uit te zoeken hoe je elkaar ondersteuning kunt bieden, hoe je kunt blijven uitwisselen wat alle veranderingen als gevolg van de ziekte betekenen.

Thuis

De behandelingen vinden in principe plaats in Het Behouden Huys, maar voor cliënten die vanwege hun ziekte niet (meer) in staat zijn te reizen, bestaat de mogelijkheid van huisbezoek. Het gebied voor huisbezoek bestrijkt de provincie Groningen, de kop van Drenthe en een deel van Friesland.



Groepen

Er worden regelmatig groepsprogramma's gestart voor lotgenoten, jongvolwassenen, partners van kankerpatiënten, (echt)paren en nabestaanden. Bij voldoende aanmelding is het mogelijk om een groep voor jonge kinderen van ouders met kanker te starten. Voor individuele behandeling kunnen zij in ieder geval terecht.

- **Basisgroep 'Leren leven met kanker'**

Een programma voor een groep van 8-10 **lotgenoten** die wekelijks bijeen komt. Er zijn 8 sessies van 2 uur plus een terugkomsessie. Met aandacht voor o.a. het eigen verhaal, wat je zelf kunt doen aan de lichamelijke, psychische en sociale gevolgen van kanker en het vinden van rust en stilte in jezelf.

- **Vervolg-groep 'Leren leven met kanker'**

Een verdieping van de thema's van de basisgroep in 8 sessies met een terugkomsessie.

- **Kwaliteit van leven**

Voor degenen die na de vervolggroep ondersteuning behoeven bij het omgaan met kanker. De groepsleden kunnen zelf de thema's bepalen. Elk thema wordt voorbereid door een deelnemer en een therapeut die de groep leidt. De groep is doorlopend en komt eens in de maand bij elkaar.

- **Jongvolwassenen (ca. 18-30 jaar)**

Een programma van 8 sessies van 2 uur plus een terugkomsessie. Voor een groep van 8-10 **jongvolwassenen** die wekelijks bijeen komt. Met o.a. aandacht voor het niet meer aansluiten bij leeftijdgenoten en het verlies van sociale contacten.



- **Samen leven met kanker**

Een programma van 8 sessies van 2 uur plus een terugkomsessie. Voor een groep van 4-5 **(echt)paren** die een keer in de twee weken bijeen komt gedurende een periode van ca. 3 maanden. Met o.a. aandacht voor hoe je het best voor je partner en tegelijk ook voor jezelf kunt zorgen. Het doel van de gesprekken is uit te zoeken hoe je elkaar kunt steunen en met elkaar kunt blijven communiceren op een manier die werkt.

- **Partnergroep**

Een programma van 8 sessies van 2 uur plus een terugkomsessie. Voor een groep van 8-10 **partners** van kankerpatiënten die om de week bijeen komt.

Je partner heeft een levensbedreigende ziekte, maar hoe gaat het met jou? Wat heb jij nodig? Hoe goed ben je nog in staat voor jezelf te zorgen? Kortom het leven kan dan heel ingewikkeld zijn. Hoe ga jij daar mee om? En hoe doen lotgenoten dat, die in dezelfde situatie zitten?



- **Rouwverwerking**

Voor wie een **naaste** heeft verloren aan kanker, kortgeleden of al veel langer. De groep bestaat uit 8-10 deelnemers en komt 2-wekelijks bijeen. Er zijn 8 sessies van 2 uur met een terugkomsessie. Centraal staan het delen van je eigen verhaal, de herkenning en spiegeling van lotgenoten, plus oefeningen, zoals ontspanning, visualisaties en meditaties.

- **Stressreductie**

Een vaardigheidstraining voor **kankerpatiënten**, hun **naasten** en **nabestaanden** om te leren anders om te gaan met stress, vermoeidheid en pijn. Er zijn 8 sessies, een dubbele sessie en een individueel nagesprek. Door middel van het bewust richten van de aandacht en door werkelijk aanwezig te zijn in het hier en nu - wat dat ook moge brengen - ontstaat meer ruimte om te ervaren wat er is.



- **Aandachtstraining**

De training is een middel om de rust, stilte en kracht in jezelf (terug) te vinden. Aandacht richten is mediteren. Er wordt gebruik gemaakt van verschillende middelen, o.a. ontspanningsoefeningen, muziek, poëzie en stilte. De aandachtstraining wordt elke week twee keer aangeboden en is bestemd voor **kankerpatiënten** en hun **naasten**. Na 8 sessies volgt er een evaluatie bij de hoofdbehandelaar.

- **Creatieve therapie**

Jezelf uitdrukken door te tekenen, te schilderen of beeldend bezig te zijn. De tot uitdrukking gebrachte beelden kunnen opluchting en inzicht geven: ze vertellen iets over je innerlijke wereld. Dit kan helpen bij het verwerken van emoties en het hervinden van zelfvertrouwen en kracht. De therapie wordt elke week aangeboden en is bestemd voor kankerpatiënten en/of hun naasten. Er kan worden gekozen voor een doorlopende groep of een besloten groep van 8 sessies.



- **Bewegingsgroep**

Tijdens het programma wordt aandacht besteed aan de fysieke gevolgen van kanker, zoals verlies van conditie, verlies van spierkracht en uithoudingsvermogen, het omgaan met beperkingen, vermoeidheid en een laag activiteitsniveau. Het algemene doel voor de deelnemers is het verhogen van hun activiteitsniveau, op zo'n manier dat zij dit na afloop van het programma ook zelf kunnen handhaven en een fysiek actieve(re) levensstijl bereiken. Een vergelijkbaar bewegingsprogramma wordt individueel aangeboden (zie pag. 7: Bewegen bij vermoeidheid).

Voor nadere informatie over de behandelprogramma's kunt u bellen: (050) 406 24 00.

Vergoeding

Begeleiding in Het Behouden Huys valt onder de basisverzekering en wordt aangemerkt als tweedelijns GGZ-zorg.

Een verwijzing van huisarts, specialist of bedrijfsarts is nodig (de verwijsbrief kunnen zij downloaden van de website). Na ontvangst van de verwijsbrief nemen wij contact met u op. Telefonisch aanmelden is ook mogelijk nadat er toestemming is van een verwijzer.

Deskundige en betrokken steun in moeilijke tijden ervaren, multidisciplinair, brede inzet van methoden

Het Behouden Huys heeft een multidisciplinair behandelteam. Allen hebben ervaring met de begeleiding van kankerpatiënten en zijn ofwel BIG-geregistreerd ofwel geregistreerd bij hun beroepsvereniging. In totaal werken er ca. 25 medewerkers, de meesten in deeltijd. Het team maakt gebruik van een breed scala aan behandelmethoden, die zowel bij de individuele als de groepsbegeleiding worden ingezet.

Team

- psychiater
- (GZ-)psychologen
- creatief therapeut
- vaktherapeuten met o.a. specialisaties in de psychosynthese, systeemtherapie, aandachtstraining en stressreductie
- fysiotherapeuten werkend op haptonomische basis met specialisaties in de haptotherapie en de psychosomatiek
- bewegingswetenschapper/onderzoeker

Methoden

- (cognitieve) gedragstherapie
- methoden uit de psychosynthese
- systeemtherapie
- EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)
- lichaamsgerichte begeleiding op basis van haptonomie
- haptotherapie en psychosomatische fysiotherapie
- meditatie
- creatieve therapie
- ontspanning en visualisatie

Feiten over kanker

veel onzekerheid, effectiviteit van psychosociale hulp

- Uit onderzoek blijkt dat de ziekte gepaard gaat met psychische problemen (87% van de patiënten ervaart onzekerheid of angst), lichamelijke problemen (60%) en/of relatieproblemen (48%).¹
Bij 25-30% van hen zijn de psychische problemen ook twee jaar na de diagnose nog prominent aanwezig, onafhankelijk van een gunstige of ongunstige prognose.²



- Hier tegenover staat dat slechts 5-8% van alle kankerpatiënten de weg naar psychosociale zorg weet te vinden. Terwijl psychosociale interventies in 80% van de gevallen zeer effectief blijken te zijn.³ Ook het tevredenheidsonderzoek in Het Behouden Huys ondersteunt deze laatste gegevens. Meer dan 80% van de cliënten van Het Behouden Huys vindt dat zij door de begeleiding beter in staat zijn hun leven te leiden zoals zij dat wensen, en dat zij meer greep hebben gekregen op hun problemen.

¹ *Psychosociale zorg bij kanker; patiënten en hulpverleners over problemen en hulpaanbod.* Rapport NcGv, F. Schrameijer e.a., 1992

² *Cognitieve strategieën van borstkankerpatiënten en de relatie met aanpassing: een longitudinale studie,* M. Oosterwijk, 2004

³ *Psychologische patiëntenzorg in de Oncologie,* De Haes, Sanderman, Van der Wiel e.a.

Kwaliteit staat voorop



Het Behouden Huys is aangesloten bij het IPSO, de branche-organisatie voor Instellingen voor Psychosociale Oncologie.



Certificering. Het Behouden Huys is sinds juli 2007 als eerste van de IPSO-instellingen volgens de ISO-9001-HKZ norm gecertificeerd.



Getallen HBH

Sinds de oprichting in 2000 hebben velen de weg naar Het Behouden Huys gevonden.

2007

- 478 nieuwe cliënten meldden zich aan. Ongeveer één derde van de cliënten van Het Behouden Huys is niet zelf kankerpatiënt maar naaste of nabestaande.
- Er zijn 5.872 individuele gesprekken gevoerd en 3.127 groepsessies gegeven. Ongeveer 20% van de cliënten volgde alleen individuele therapie, al of niet samen met de partner of het gezin. 80% van de cliënten nam deel aan één of meer van de groepen, dikwijls in combinatie met individuele gesprekken.
- De therapeuten van Het Behouden Huys legden 259 huisbezoeken af bij cliënten die niet (meer) in staat waren naar Haren te reizen.



HET BEHOUDEN HUYS
psycho-oncologisch therapiecentrum

Rijksstraatweg 363^a 9752 CH Haren
Tel 050 - 406 24 00
Fax 050 - 406 23 00
E-mail info@behoudenhuys.nl
Internet www.behoudenhuys.nl