

Psycho oncologie

Inleiding

Steeds meer mensen leven langer met of na kanker. Dat is goed nieuws. Maar veel mensen ervaren na de behandeling psychosociale klachten als gevolg van het ziekteproces. Soms lossen klachten zich vanzelf op, soms houden deze klachten jaren of voorgoed aan. Naast lichamelijke klachten zoals vermoeidheid kunnen mensen ook psychische gevolgen ondervinden. Veel voorkomende klachten zijn angst, somberheid of onzekerheid, maar ook vermoeidheid of problemen met de rolverandering binnen uw sociale omgeving.

Wanneer kunt u hulp gebruiken?

Het is normaal dat u verdrietig bent wanneer u te horen krijgt dat u ziek bent. Net als dat het begrijpelijk is dat u angst voor terugkeer van ziekte ervaart nadat u 'schoon' bent verklaard. Deze klachten kunnen echter de overhand nemen waardoor u er last van heeft in uw dagelijks functioneren. Het kan zijn dat u dan wat ondersteuning nodig heeft om anders met uw klachten om te gaan.

Behandelmethodiek

Binnen het Ziekenhuis Psychiatisch Behandel Centrum (ZPBC) van Amphia wordt een therapieprogramma aangeboden voor mensen die tijdens of na kanker stemmings-, angst- of verwerkingsproblematiek hebben ontwikkeld. Uitgangspunt in de behandeling is de ACT-methodiek. ACT richt zich niet zozeer op de inhoud van gevoelens of gedachten of het veranderen daarvan, maar op de manier waarop iemand er mee omgaat. Het doel hierbij is het vergroten van de 'psychologische flexibiliteit'.

Inhoud behandeling

Het aangeboden therapieprogramma is een multidisciplinaire groepsbehandeling, gebaseerd op de volgende therapie-onderdelen;

- **Gesprekstherapie**
In de gesprekstherapie wordt kritisch gekeken naar hoe u met uw klachten bent omgegaan en wat dit u heeft opgeleverd. Aan de hand van verschillende oefeningen en metaforen leert u vaardigheden aan om anders te kunnen reageren op pijnlijke gedachten en gevoelens, zodat u wat u belangrijk vindt voor een betekenis en zinvol leven ook daadwerkelijk kunt gaan toepassen.
- **Mindfulness Based Cognitieve Therapie (MBCT)**
MBCT biedt u de mogelijkheid om in alle rust en mildheid met aandacht stil te staan bij wat er hier en nu in u omgaat. Er is wekelijks aandacht voor het ontwikkelen van compassionele aandacht voor uzelf en uw eigen ervaringen met kanker.
- **Psychomotorische therapie (PMT)**
Tijdens de psychomotorische therapie wordt u uitgedaagd om, door lichaams- en bewegingsgerichte werkvormen, stil te staan bij het eigen denken, voelen en handelen en het nut daarvan. Ook gaat u oefenen met ander gedrag om gedragspatronen te doorbreken.

Ervaringen

Mensen die aan het therapieprogramma hebben deelgenomen geven aan dat zij zich over het algemeen meer ontspannen voelen, dat angstgevoelens voor terugkeer van ziekte zijn afgenomen en dat zij beter in staat om zijn in het hier en nu te leven.

Praktische informatie

Het therapieprogramma heeft een duur van acht weken. Gedurende deze periode komen de deelnemers op twee dagdelen per week bijeen om de therapieën te volgen. Er kan doorverwezen worden naar het Ziekenhuis Psychiatrisch Behandelcentrum (ZPBC). Hierna volgt een uitnodiging voor een intake waarin u eenmalig wordt gezien door de psychiater, gevolgd door een gesprek met een van onze psychologen om uw klachten in kaart te brengen en wordt er samen met u gekeken naar uw behandeldoelen.

Vragen

Heeft u naar aanleiding van deze folder vragen, neem gerust contact met ons op via onderstaande gegevens en vraag naar een van onze psychologen:

Telefoon: (076) 595 1016

Emailadres: polipsychiatrie@amphia.nl(mailto:polipsychiatrie@amphia.nl)

Meer lezen over oncologie bij Amphia?

Ga naar afdeling Oncologisch Centrum: samen tegen kanker
(<https://www.amphia.nl/afdelingen/oncologisch-centrum-samen-tegen-kanker>)

Meer lezen over psychiatrie bij Amphia?

Ga naar afdeling Psychiatrie (<https://www.amphia.nl/afdelingen/psychiatrie>)