



Medisch Spectrum Twente  
een santeon ziekenhuis

# Groepsprogramma oncologie

Afdeling Medische Psychologie



Beter omgaan met stress, vermoeidheid en pijn na de  
behandeling van kanker.

## Voor wie?

Patiënten die in het MST behandeld zijn voor kanker proberen de draad van het leven weer op te pakken. In de praktijk valt dat niet altijd mee. Tijdens diagnostiek en behandeling zijn de dagen van een patiënt gevuld met ziekenhuisbezoeken en het doorstaan van de behandeling. Dan is er ook vaak veel steun vanuit de omgeving.

## De verwerking komt op gang als de storm is gaan liggen

In de luwte van de afgeronde behandeling realiseert de patiënt zich pas wat hem of haar is overkomen. Dat is ook het moment waarop de verwerking een kans krijgt. Terwijl voor de omgeving het leven weer doorgaat is dit voor de patiënt en diens naasten helemaal niet zo vanzelfsprekend. Beperkte energie, pijn en onzekerheid over de toekomst kunnen belemmeren. Te hoge verwachtingen over functioneren of steun kunnen leiden tot somberheid en frustratie. De kwaliteit van leven staat onder druk en in die fase is de behoefte aan nazorg het grootst.

## Er is hulp

Medische Psychologie biedt een groepsprogramma aan waarin de patiënt leert beter om te gaan met de stress, vermoeidheid, pijn en emoties die bij kanker kunnen voorkomen. Het programma is gebaseerd op MBCT (Mindfulness Based Cognitieve Therapie) en bestaat uit informatie, oefening, bewustwording en het aanleren van praktische vaardigheden. Er is aandacht voor het uitwisselen van ervaringen waardoor patiënten steun en herkenning bij elkaar vinden.

## Enkele uitspraken van deelnemers

'Ik kan me makkelijker openstellen aan iemand die ook kanker heeft gehad, dan aan iemand die het niet heeft meegemaakt.'

'Ik voel herkenning en steun.'

'Wat mooi dat dit bestaat.'

'Ik zou dit iedereen aanraden, ook als je niet patiënt bent.'

## De bijeenkomsten

Het programma bestaat uit 8 bijeenkomsten met 6 tot 8 deelnemers. Een bijeenkomst duurt tweeënhalf uur, inclusief pauze. Bij één van deze bijeenkomsten is ook de partner of een andere naaste welkom.

Iedere bijeenkomst heeft een eigen onderwerp:

Bijeenkomst 1: de automatische piloot

Bijeenkomst 2: lichamelijke klachten

Bijeenkomst 3: grenzen

Bijeenkomst 4: omgeving en compassie; partnerbijeenkomst

Bijeenkomst 5: emotie

Bijeenkomst 6: angst

Bijeenkomst 7: gedachten

Bijeenkomst 8: persoonlijk plan (evaluatie)

## Aanmelden

Aanmelding gebeurt via een verwijzing door de behandelend specialist/casemanager van het MST. Wij nodigen de patiënt dan uit voor een intakegesprek waarin we beoordelen of iemand kan deelnemen. Het programma start in het voor- en najaar.

## Informatie

Het programma wordt gegeven door een psycholoog en een gedragstherapeutisch werker van de afdeling Medische Psychologie van het MST.

Indien u nog vragen heeft of als u zich voor deelname wilt aanmelden, kunt u contact opnemen met:

Poli Medische Psychologie (route C18) binnen het Medisch Spectrum Twente: 053-4872830

