

TWEEDAAGSE BASISCURSUS PSYCHO-ONCOLOGIE

Voor professionals in de gezondheidszorg

5 & 6 oktober 2020

Hoofddocenten

MCs. Dorine van der Starre

MCs. Monique Nederstigt

Het Behouden Huys

18 augustus 2020



STEUN BIJ KANKER

INHOUDSOPGAVE

1. Inleiding	3
1.1 Cursus psycho-oncologie	3
1.2 Doelstelling & leerdoelen	3
1.3 Doelgroep	3
1.4 Praktische informatie	4
2. Urendraaiboek	5
2.1 Dagindeling	5
2.2 Toelichting op de programmaonderdelen	6
Ad. 1 Introductie en kennismaking	6
Ad. 2 Het Behouden Huys: visie en werkwijze	6
Ad. 3 Angst- en stemmingsklachten bij kanker	6
Ad. 4 Jongeren en kanker	7
Ad. 5 Lichaamsgericht therapie	7
Ad. 6 Beeldende therapie en kinderen	7
Ad. 7 Trauma	7
Ad. 8 Seksualiteit na kanker	7
Ad. 9 Slaap en vermoeidheid na kanker	8
Ad. 10 Hersentumoren en chemobrein	8
Ad. 11 Mindfulness (MBSR/MBCT) bij kanker	8
Ad. 12 Lotgenotengroepen	8
Ad. 13 Vroegkinderlijk trauma	8
Ad. 14 Zorg voor jezelf als hulpverlener	8
3. Docenten	9
3.1 Hoofddocenten	9
3.1.1 MCs. Dorine van der Starre	9
3.1.2 MCs. Monique Nederstigt	9
3.2 Gastdocenten	9
3.2.1 Rink Wiegman	9
3.2.2 Barbara Schildkamp	10
3.2.3 Anna Marie Buwalda	10
3.2.4. Katharina de Jong	10
4. Literatuurlijst	11
Bijlage 1: Deelnemerslijst	12

1. INLEIDING

1.1 *Cursus psycho-oncologie*

Kanker is een volksziekte die momenteel één op de drie mensen treft. Bijna een half miljoen Nederlanders lijdt er aan en jaarlijks komen er in ons land ongeveer 100.000 nieuwe patiënten bij. Met ruim 900 sterfgevallen per week is het doodsoorzaak nummer één.

Psychologische factoren zijn sterk van invloed op de manier waarop mensen met de gevolgen van de ziekte omgaan en daarmee op het welbevinden en de kwaliteit van leven en sterven. Veel mensen zijn niet opgewassen tegen de enorme hoeveelheid stress die kanker met zich meebrengt en ontwikkelen daarom psychische klachten (zoals angst, depressie, slaap- en relatieproblemen). Ze vragen dan om hulp maar worstelen soms ook lange tijd alleen met hun klachten.

Hulpverleners hebben in toenemende mate oog en oor voor de psychische problematiek van kankerpatiënten en hun naasten maar voelen zich niet altijd voldoende in staat om de hulpvraag en het behandel doel van de patiënt helder te krijgen en om de juiste interventie te bieden. Ook vraagt het werken met (ex-)kankerpatiënten en/of hun naasten vaak om een specifieke therapeutische houding. Deze tweedaagse cursus biedt een breed palet van psycho-oncologie gerelateerde onderwerpen die door middel van uitleg, demonstratie, oefeningen en discussie worden gedoceerd. De cursus geeft hulpverleners een beter fundament om psycho-oncologische klachten te inventariseren, de juiste therapeutische houding aan te nemen en om behandelingen te indiceren en uit te voeren of door te verwijzen.

1.2 *Doelstelling*

Optimaliseren en verwerven van kennis, inzichten en basisvaardigheden voor adequate psychosociale begeleiding of verwijzing van (ex-)kankerpatiënten en hun naasten.

Leerdoelen:

- kunnen inventariseren van kanker gerelateerde psychische problematiek
- kunnen vaststellen van de psycho-oncologische hulpvraag en het behandel doel
- beheersen van een aantal belangrijke (cognitief gedragstherapeutische) technieken (zoals: psycho-educatie, rouwbegeleiding, aandachtsmanipulatie) bij (ex-)kankerpatiënten en hun naasten
- beheersen van de juiste therapeutische houding voor het werken met (ex-)kankerpatiënten en hun naasten

1.3 *Doelgroep*

Professionele hulpverleners in de gezondheidszorg die regelmatig te maken krijgen met (ex-)kankerpatiënten en hun naasten, bijvoorbeeld: basis- en huisartsen, bedrijfsartsen, praktijkondersteuners, medisch specialisten, oncologie verpleegkundigen, (basis- en GZ-)psychologen maatschappelijk werkers, fysio- of oedeemtherapeuten, etc.

1.4 Praktische informatie

Tweedaagse basiscursus psycho-oncologie voor professionals in de gezondheidszorg

Omvang cursus:	De workshop omvat 4 dagdelen, verdeeld over 2 achtereenvolgende dagen
Locaties:	Paviljoen Sassenhein, Lutsborgsweg 53 te Haren Het Behouden Huys, Rijksweg 363a te Haren
Tijden:	09.30 uur tot 16.30 uur
Lunch:	De lunch wordt verzorgd door de organisatie
Organisatie:	Het Behouden Huys (Haren)
Docenten:	Professionals werkzaam in psycho-oncologisch centrum Het Behouden Huys (Haren)
Contacturen (netto):	11,25
Literatuur:	Deelnemers ontvangen een reader met daarin de hand-outs van de getoonde presentaties en relevante artikelen.
Projectcoördinator:	Aafke Veninga
Meer informatie:	www.behoudenhuys.nl/verwijzers/cursus-psycho-oncologie

2. URENDRAAIBOEK

2.1 Dagindeling

DAG 1 / 5 oktober 2020

Docenten: Dorine van der Starre & Monique Nederstigt
Gastdocenten: Anna Marie Buwalda
Rink Wiegman

Programma:

09:30-10:00 uur	Inloop en ontvangst
10:00-10:30 uur	Introductie en kennismaking (<i>ad. 1, van der Starre & Nederstigt</i>) Het Behouden Huys: visie en werkwijze (<i>ad. 2, van der Starre & Nederstigt</i>)
10:30-11:00 uur	Angst- en stemmingsklachten bij kanker (<i>ad. 3, Nederstigt</i>)
11:00-11:15 uur	<i>Koffie- / Theepauze</i>
11:15-11:45 uur	Jongeren en kanker (<i>ad. 4, van der Starre</i>)
11:45-13:00 uur	Lichaamsgerichte therapie (<i>ad. 5, Buwalda</i>)
13:00-14:00 uur	<i>Lunch</i>
14:00-15:30 uur	Beeldende therapie en kinderen (<i>ad. 6, Wiegman</i>)
15:30-15:45 uur	<i>Koffie- / Theepauze</i>
15:45-16:15 uur	Trauma (<i>ad. 7, Nederstigt</i>)
16:15-16:30 uur	Seksualiteit na kanker (<i>ad. 8, van der Starre</i>)

DAG 2 / 6 oktober 2020

Docenten: Dorine van der Starre & Monique Nederstigt
Gastdocenten: Barbara Schildkamp
Katharina de Jong

Programma:

09:30-10:00 uur	Inloop
10:00-10:45 uur	Slaap en vermoeidheid na kanker (<i>ad. 9, Nederstigt</i>)
10:45-11:30 uur	Hersentumoren en chemobrein (<i>ad. 10, van der Starre</i>)
11:30-11:45 uur	<i>Koffie- / Theepauze</i>
11:45-13:00 uur	Mindfulness bij kanker (<i>ad. 11, Schildkamp</i>)
13:00-14:00 uur	<i>Lunchpauze</i>
14:00-14:45 uur	Lotgenotengroepen: Leren leven met kanker Rouwgroep (<i>ad. 12, de Jong</i>)
14:45-15:30 uur	Vroegkinderlijk trauma (<i>ad. 13, de Jong</i>)
15:30-15:45 uur	<i>Koffie- / Theepauze</i>
15:45-16:15 uur	Zorgen voor jezelf als hulpverlener (<i>ad. 14, van der Starre & Nederstigt</i>)
16:15-16:30 uur	Nabespreking/evaluatie (<i>van der Starre & Nederstigt</i>)

2.2 Toelichting op de programma onderdelen

Ad. 1 Introductie en kennismaking

Docenten en cursisten stellen zich aan elkaar voor. De cursisten noemen hun werkplek, discipline en vertellen kort iets over hun motivatie om met deze cursus mee te doen. De docenten vertellen iets over hun achtergrond en werkervaring. Dit onderdeel wordt afgesloten met een uitleg over het programma van deze 2 dagen.

Ad. 2 Het Behouden Huys: visie en werkwijze

Tijdens dit gedeelte wordt stilgestaan bij de visie en werkwijze van Het Behouden Huys. Er wordt verteld hoe Het Behouden Huys zich ontwikkelde tot een erkende professionele zorginstelling op gebied van psycho-oncologie. Na een uiteenzetting van de zorgvisie krijgen deelnemers een overzicht van het multidisciplinaire zorgaanbod en inzicht in de manier waarop dit wordt afgestemd op de zorgvraag van onze cliënten.

Ad. 3 Angst- en stemmingsklachten bij kanker

Angst en depressie gaan vaak met elkaar samen, zo ook bij cliënten met kanker en hun naasten. De afgrenzing van niet-pathologisch, rouw of een aanpassingsstoornis is niet daarom niet altijd duidelijk.

In dit onderdeel wordt diagnostiek besproken middels een casus en interventies middels Cognitieve Gedragstherapie zoals het maken van een holistische theorie, psycho-educatie, gedragsactivatie, cognitieve therapie en exposure.

Ad. 4 Jongeren en kanker

Binnen Het Behouden Huys zijn aparte lotgenotengroepen voor jongeren tussen de 18 en 30 jaar; de lotgenotengroep 'leren leven met kanker' voor jongeren die zelf ziek zijn (geweest) en de rouwgroep voor jongeren die een ouder/ouders hebben verloren aan kanker. In de cursus wordt toelichting gegeven op de verschillen in hulpvragen en verwerking van jongeren die in aanraking komen met kanker ten opzichte van volwassenen.

Ad. 5 Lichaamsgericht therapie

Kanker heeft dikwijls grote gevolgen voor het lichaam en voor de lichaamsbeleving van een mens. Gedurende het ziekteproces raakt de patiënt het vertrouwen in zijn of haar lichaam vaak kwijt. De gevoelsbeweging is bevroren, het contact met het lichaam is noodgedwongen op een laag pitje gezet of zelfs geheel verloren gegaan. De lichaamsgerichte begeleiding (LB) stelt zich ten doel het lichaamsbewustzijn te herstellen, zodat de cliënt zich (opnieuw) kan gaan verhouden tot zijn lichaam en tot de wereld om hem heen. Tijdens de cursus zal er dieper worden ingegaan op de gevolgen van kanker voor het lichaam en voor de lichaamsbeleving. Daarnaast zal er aandacht zijn voor diverse vormen van lichaams- en persoonsgerichte begeleiding, die helpend kunnen zijn op weg naar herstel van kanker, naar acceptatie van verlies, of juist bij de begeleiding naar het einde van het leven.

Ad. 6 Beeldende therapie en kinderen

Beeldende therapie is een vorm van behandeling waarbij de ervaring van volwassenen en kinderen ten behoeve van ontwikkelingsprocessen centraal staat. De beeldend therapeut hanteert het proces van beeldend vormen (tekenen, schilderen, beeldhouwen en andere beeldende vormen) en de zichtbare en tastbare beeldende producten die hieruit voortkomen, als middel binnen de therapeutische relatie. In een behandelsetting wordt beeldende therapie in combinatie met andere behandel- en begeleidingsvormen gericht op een specifiek behandeldoel aangeboden met als doel op emotioneel, cognitief, sociaal of lichamelijk gebied een wenselijke verandering, ontwikkeling, stabilisatie of acceptatie bij de cliënt te bewerkstelligen' (Schweizer, 2009, blz. 29). In deze workshop wordt een korte schets gegeven over beeldende therapie in het algemeen en hoe deze vorm van therapie wordt ingezet binnen Het Behouden Huys. Daarnaast staat een kennismaking centraal vanuit een Tekening Beweging Methode en een toepassing vanuit kleiwerk om zo zelf te ervaren wat beeldende therapie kan doen voor cliënten.

Ad. 7 Trauma

Tijdens dit onderdeel wordt bekeken wat de meest voorkomende problematiek is in relatie tot kanker. De interventie EMDR wordt besproken. De verschillende cognitief gedragstherapeutische interventies worden besproken zoals rescripting en exposure. Er wordt geoefend met rescripting, een methode waarbij een herinnering met (in het hier en nu nog) forse spanning (angst, schuld, schaamte, verdriet of boosheid) wordt 'herschreven' op een voor de cliënt prettige en fantasierijke manier met een wenselijke afloop.

Ad. 8 Seksualiteit na kanker

Angst, somberheid, spanning, onzekerheid en lichamelijke veranderingen hebben vaak invloed op de relatie. Maar heeft ook invloed bij (ex-)patiënten die single zijn en mensen in rouw. Bij de intake wordt daarom altijd gevraagd naar seksualiteit en intimiteit. Vaak kunnen vragen op het gebied van relaties en seksualiteit in de behandeling worden meegenomen door de eigen therapeut. Bij meer ingewikkelde relationele vragen kunnen cliënten (deels) terecht bij onze systeemtherapeut.

Ad. 9 Slaap en vermoeidheid na kanker

Bij 25% van de cliënten komt na 1 jaar of langer na de curatieve behandeling van kanker lichamelijk onverklaarde vermoeidheidsklachten voor. Diverse factoren kunnen hierbij een rol spelen zoals angst, moeite met verwerking, slapeloosheid, over- of onderactiviteit en irreële verwachtingen van de naasten. Middels behandeling wordt ingestoken op deze factoren. In dit onderdeel worden uitlokkende en instandhoudende factoren besproken en geoefend met interventies als het uitvragen van de factoren en het bespreken van een slaapdagboek.

Ad. 10 Hersentumoren en chemobrein

Psychologische hulp tijdens/na een hersentumor, vraagt om specifieke kennis van het brein. Afhankelijk van de grootte en plaats van de tumor, doorgemaakte behandelingen en persoonskenmerken, geeft dit een divers palet aan klachten. Problemen op het gebied van aandacht, concentratie, geheugen, plannen, dubbeltaken, sociaal gedrag en persoonlijkheid zijn veel voorkomend. Ook bij behandeling met chemotherapie kunnen patiënten vergelijkbare problemen ervaren, al dan niet in mindere mate en/of tijdelijk van aard. In de cursus wordt toelichting gegeven op de hersenen, waar men in de eigen praktijk op kan letten en wanneer het verstandig is om patiënten door te verwijzen.

Ad. 11 Mindfulness (MBSR/MBCT) bij kanker

Tijdens deze workshop wordt het begrip 'mindfulness' uitgelegd; het bewust aanwezig zijn in het hier en nu, zonder oordeel. Verder wordt er aandacht besteed aan het belang van mindfulness voor deze doelgroep. Wanneer je te maken hebt met ziekte, angst, pijn dan helpt wegduwen of onderdrukken meestal niet. Een andere strategie is mindfulness; je openstellen voor gedachten, gevoelens en wat er zich aandient in het lichaam. Natuurlijk doen we ook een oefening om zelf te ervaren wat mindfulness is.

Ad. 12 Lotgenotengroepen

Sociale steun kan een grote bijdrage leveren aan de kwaliteit van leven van kankerpatiënten en mensen die hun partner aan kanker hebben verloren. Door zich aan lotgenoten te spiegelen en naar elkaars verhalen te luisteren neemt de her- en erkenning toe. In de basisgroep 'leren leven met kanker' worden belangrijke thema's behandeld: de beleving van de diagnose, van de behandeling en van de gevolgen van de ziekte, regie, identiteit, compassie, veranderende relaties, omgaan met een veranderd lichaam en intimiteit, genieten, omgaan met eindigheid en zingeving. In de rouwgroep voor mensen die hun partner hebben verloren staat men stil bij rouwen, zingeving en het gemis integreren in het verdere leven. Tijdens dit cursusonderdeel wordt toelichting gegeven op de lotgenotengroepen. Er wordt stilgestaan bij de indicatie voor de groep (relatie hulpvraag - hulpaanbod), het geven van voorlichting / educatie en bij de therapeutische houding die nodig is om een groep op een goede manier te begeleiden.

Ad. 13 Vroegkinderlijk trauma

De ervaring met kanker kan er soms voor zorgen dat er niet alleen trauma's in het heden worden veroorzaakt, maar ook oude trauma's worden opengemaakt. Er wordt toelichting gegeven op dit thema aan de hand van de theorie van Gabor Maté.

Ad. 14 Zorg voor jezelf als hulpverlener

Dit is een belangrijk onderdeel in deze tweedaagse basis cursus psycho-oncologie. Hierin staan vragen centraal als: 'Hoe houden wij als werknemers van Het Behouden Huys ons werk vol?' 'Wat raakt ons en op welke manier gaan wij er mee om?' 'Zijn er grenzen, hebben we grenzen en zo ja hoe durven we die aan te geven?' 'Wat gebeurt er met ons eigen verdriet en hoe dragen en verdragen wij de verlieservaringen die we in ons werk tegen komen?'

3. DOCENTEN

3.1 Hoofddocenten

3.1.1 MSc. Dorine van der Starre

Dorine van der Starre is GZ-psycholoog en sinds 2018 werkzaam bij Het Behouden Huys. In 2009 is zij afgestudeerd als neuropsycholoog aan de Rijksuniversiteit Groningen en heeft sindsdien gewerkt als neuropsycholoog, gedragswetenschapper en GZ-psycholoog bij onder meer De Noorderbrug, InteraktContour, Interzorg en Psyon.



Binnen Het Behouden Huys werkt zij met volwassenen, jongeren en gezinnen die te maken krijgen met kanker en/of rouwverwerking. Veelvoorkomende thema's binnen de groeps- en individuele behandelingen zijn; verliesverwerking, om leren gaan met veranderingen op het gebied van lichaam, emoties en/of cognitieve functies, een nieuwe balans vinden voor veranderende relaties, het vormen van een nieuwe toekomst en het leren leven met onzekerheid en de kwetsbaarheid van het bestaan.

Op dinsdag en vrijdagochtend houdt zij spreekuur op de buitenlocatie in Emmen, bij inloophuis Sigrids Garden.

3.1.2 MSc. Monique Nederstigt

Monique Nederstigt (GZ-psycholoog) is sinds 2019 werkzaam bij het Behouden Huys te Haren. Daarnaast is zij werkzaam in het Universitair Centrum Psychiatrie (UMCG) op de deeltijd depressie en werkt zij nog enkele uren in de maand in eigen praktijk waar zij cliënten met slapeloosheid behandelt.



In het Behouden Huys werkt zij voornamelijk met volwassenen, individueel of met echtparen. Ze werkt met Cognitieve Gedragstherapie en EMDR, veel voorkomende klachten zijn: angst na kanker, depressieve klachten, rouw en trauma klachten. Ze is gespecialiseerd in angst- en stemmingsstoornissen en slaapproblemen.

Naast het werken in de behandelpraktijk geeft zij workshops en lezingen over bovenstaande onderwerpen.

Tweewekelijks houdt Monique spreekuur op de buitenlocatie in Hogeveen, bij inloophuis Toon Hermanshuis.

3.2 Gastdocenten

3.2.1 Rink Wiegman

Rink Wiegman is werkzaam als beeldend therapeut, dit doet hij deels in dienst van Het Behouden Huys en deels als ZZP-er. Het werkveld bij Het Behouden Huys is de psycho-oncologie en als zelfstandige wordt hij ingehuurd om ondersteuning te bieden voor kinderen met een ongespecificeerde hulpvraag. Dit betekent werken met vrijwel alle leeftijden en zowel in groeps- als in individueel verband. Hij biedt een mogelijkheid om datgene dat binnen in zit naar buiten te brengen doormiddel van het beeld, ook wel hetgeen eren dat aandacht vraagt van binnen. Dit was tevens het onderwerp van zijn afstudeerscriptie beeldende therapie in het oncologische werkveld.



3.2.2 MSc. Barbara Schilkamp

MSc. Barbara Schildkamp is GZ psycholoog en sinds 2016 werkzaam bij Het Behouden Huys. Binnen individuele behandeling en relatie/gezinsgesprekken werkt zij met name aan de hand van cognitief gedragsmatige technieken, mindfulness en EMDR. Zij is opgeleid tot mindfulnessstrainer bij het Instituut voor Mindfulness en geeft MBSR en MBCT (mindfulness based stress release en mindfulness based cognitive therapy).



3.2.3 Anna Marie Buwalda

Anna Marie Buwalda is sinds 2014 als Haptotherapeut verbonden aan Het Behouden Huys. Daarnaast heeft ze sinds 2007 een eigen praktijk voor Haptotherapie en Haptonomische Zwangerschapsbegeleiding in Groningen. Ze is haar loopbaan begonnen als verpleegkundige in diverse richtingen van de gezondheidszorg, waaronder oncologie (UMCG) en psychiatrie. Naast de opleiding tot Haptotherapeut, heeft ze ook opleidingen in andere lichaamsgerichte therapeutische richtingen gevolgd, waaronder lichaamsgericht traumawerk.



3.2.4 Katharina de Jong

Katharina de Jong is psycholoog en sinds 2012 werkzaam bij Het Behouden Huys. Eerder werkte ze ruim vijftien jaar als wijkverpleegkundige bij een thuiszorgorganisatie. Ze heeft veel ervaring in het omgaan en werken met mensen die hebben te (leren) leven met tegenslag op het gebied van lichaam en geest. Daarnaast heeft ze meerdere jaren gewerkt in de palliatieve zorg in een hospice. Deze ervaring gebruikt zij in haar gesprekken met cliënten. Ze ziet volwassen, individueel en in groepsverband. Tevens leert zij kinderen omgaan met kanker, zij het omdat ze zelf ziek zijn of een zieke of overleden ouder of familielid hebben.



4. LITERATUURLIJST

Ansu, A. (2020). Van harte gecondoleerd. Jong en verder zonder ouder(s). Uitgeverij Unieboek/Het Spectrum bv, Amsterdam

Appelo, M. (2012). Het innerlijk bureaublad. Amsterdam: Boom Uitgevers

Appelo, M. (2013). Column: De tafel van psychisch welbevinden. Directieve Therapie, 33, 3.

Appelo, M. (2016). Leren lijden. Amsterdam: Boom Uitgevers

Hagens, H., Donner, G. (1997). Over kanker. Amsterdam: Uitgeverij atlas contact

IPSO (2011). Psycho-oncologie helpt. Evaluatie van gespecialiseerde psycho-oncologische zorg in Nederland. Utrecht: IPSO.

IPSO (2015). Samen op weg naar duurzame psychologische zorg in de oncologie. McKinsey Rapport

Keirse, M. (2017). Helpen bij verlies en verdriet. Uitgeverij Lannoo, Tielt.

Lee, M. van der, (2010). Evaluatie van Gespecialiseerde Psycho-Oncologische Zorg in Nederland Utrecht: IPSO.

Maté, G. (2003). When the body says no: The cost of hidden stress. Toronto: A.A. Knopf Canada.


Nederlands Kanker Instituut-Antoni van Leeuwenhoek Ziekenhuis (2013). 80 Vragen over kanker en seksualiteit. Academic Pharmaceutical Productions bv, Den Haag

Schweizer, C. (2009). Handboek beeldende therapie: uit de verf. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum.

Verbraecken, J e.a. (2013) Leerboek slaap en slaapstoornissen. Acco, Nederland, Den Haag.

Verhulst, J., Volker, C. (2018). Angst na kanker. Houten: Lannoo.

BIJLAGE 1: DEELNEMERSLIJST

Tweedaagse basiscursus psycho-oncologie			Deelnemerslijst dag 1 (aanwezig)
Nr.	Naam:		Handtekening:
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

**Tweedaagse basiscursus
psycho-oncologie**



Deelnemerslijst dag 2

(aanwezig)

Datum: 6 oktober 2020

Nr.	Naam:	Handtekening:
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

