

Het zijn drie woorden met een enorme impact: 'Je hebt kanker.' Wat eerst zo vanzelfsprekend was in je leven, is opeens onzeker. De meerderheid van de mensen die kanker hebben (gehad) ervaart angst, vermoeidheid en somberheid. Logische klachten als gevolg van de ziekte, waar je soms zelf of met hulp van je omgeving of huisarts uitkomt.

De **regie** over je **leven terug**

*Wat jij
nodig hebt,
staat bij ons
centraal*

Als de klachten zó erg worden dat ze je leven gaan beheersen, is het verstandig om professionele psychologische zorg te zoeken. Het Helen Dowling Instituut (HDI) biedt die zorg. Het HDI is een GGZ-instelling die gespecialiseerd is in psychologische zorg bij kanker. Therapeuten behandelen er (ex-)patiënten en naasten met klachten als ernstige angst, depressie en vermoeidheid. Die klachten kunnen al opspelen tijdens het medische traject, maar vaak zoeken mensen pas daarna hulp.

Anette Pet, directeur Zorg bij het HDI, vertelt: 'Na de behandelingen ontstaat vaak pas ruimte in je hoofd om te laten doordringen wat er gebeurd is. Je lichaam heeft je in de steek gelaten. Soms ben je je werk kwijtgeraakt. Ook je relatie en gezinsleven maken het nodige mee. Hoe pak je de draad weer op? Ook als beter worden niet meer mogelijk is, wil je kwaliteit en betekenis geven aan de tijd die je nog hebt.'

Helen Dowling Instituut

Professor Bronkhorstlaan 20, 3723 MB Bilthoven
030-2524020 • info@hdi.nl • www.hdi.nl

Elke persoon is anders

Het HDI kan je helpen om de regie over je leven, daar waar mogelijk, terug te nemen. Om de ziekte je dagelijks leven niet meer te laten beheersen, in gesprek te gaan over kanker met je dierbaren of te leren omgaan met klachten als depressie of angst. Dat kan in de vorm van individuele therapie, samen met je partner of gezin, of in een groepstherapie met lotgenoten. Anette: 'Wat jij op dat moment nodig hebt, staat bij ons centraal. Elke persoon is anders, dus is ook elke behandeling uniek.'

Verzekerde zorg

Mensen kunnen terecht bij vestigingen in Bilthoven, Arnhem of Nijmegen, of zij volgen een online therapie vanuit het hele land. De psychologische zorg van het HDI wordt vergoed vanuit de basisverzekering, op voorwaarde dat je verwezen wordt door jouw huisarts of medisch specialist. Bespreek je klachten dus eerst met je arts. Na aanmelding bij het HDI en het invullen van een intakevragenlijst wordt bekeken welke behandeling het beste bij jou aansluit.



Anette Pet,
directeur Zorg bij het HDI