

Ingeborg Douwes Centrum

Het Ingeborg Douwes Centrum is gespecialiseerd in het bieden van psychologische (na)zorg aan mensen met kanker en hun naasten. Je kunt er terecht als je zelf ziek bent (geweest), maar ook als iemand in je directe omgeving kanker heeft (gehad) of hieraan is overleden.

Praktische informatie

Aanmelden kan via de website. Je ontvangt dan een uitnodiging voor een intakegesprek. Vervolgens wordt besproken hoe we je het best kunnen helpen. Een afspraak met een psycholoog duurt ongeveer een uur. Psychologische behandeling van jongeren tot 18 jaar wordt niet vergoed door de (aanvullende) zorgverzekering. De gemeente is verantwoordelijk voor de jeugd-GGZ. Het Ingeborg Douwes Centrum wil de zorg voor jongeren die ziek zijn of van wie een dierbare kanker heeft zo toegankelijk en laagdrempelig mogelijk houden. Wanneer je psychologische zorg nodig hebt, dan kun je rechtstreeks contact met ons opnemen. Wij nemen dan als instelling contact op met de gemeente om te kijken wat mogelijk is.

Adres

Ingeborg Douwes Centrum
IJsbaanpad 9-11
1076 CV Amsterdam
(t) 020-4807580
ingeborgdouwescentrum@olvg.nl
www.ingeborgdouwescentrum.nl

Meer informatie of aanmelden?

Bel 020-4807580 of stuur een e-mail naar
ingeborgdouwescentrum@olvg.nl.
Aanmelden kan ook online op onze website:
www.ingeborgdouwescentrum.nl.

kanker in het gezin

:- (



Wil je het centrum helpen om meer mensen met kanker en hun naasten te ondersteunen? Word dan Vriend van het Ingeborg Douwes Centrum. Kijk op www.vriendenidc.nl voor meer informatie.


Ingeborg Douwes
Centrum
Psychologische (na)zorg bij kanker

Psychologische (na)zorg bij kanker voor jongeren van 12 tot 18 jaar

Jaarlijks krijgen circa 9000 gezinnen met thuiswonende kinderen te maken met kanker. Niet alleen voor degene die ziek is, maar ook voor de rest van het gezin wordt plotseling alles anders.

Het Ingeborg Douwes Centrum biedt psychologische (na)zorg aan mensen met kanker en hun naasten. Je kunt er terecht als je zelf ziek bent (geweest), maar ook als je in je directe omgeving met kanker wordt geconfronteerd.

De diagnose kanker komt hard aan. Dat je verdrietig, bezorgd en bang bent, zal iedereen begrijpen. Je kunt echter ook emoties ervaren die wat minder voor de hand liggen, zoals boosheid of jaloezie. Of zelfs een tijdje helemaal niets voelen. Ook dat is normaal en absoluut niet iets om je voor te schamen.



Sanne (12) baalt. Haar klasgenootjes gaan allemaal op vakantie, maar zij moet de hele zomer thuis blijven omdat haar broertje in het ziekenhuis ligt. Sannes ouders begrijpen haar teleurstelling wel, maar vinden het ook pijnlijk dat ze op sommige momenten even geen rekening houdt met haar zieke broertje. Nadat Sanne, op advies van de psycholoog, een vreselijk boze tekening heeft gemaakt én in honderd stukjes heeft gescheurd, voelt ze zich opgelucht. Natuurlijk begrijpt ze best waarom vakantie er dit jaar niet in zit, maar de frustratie moest er wél even uit.

Volwassen zorgen

Terwijl voor jullie gezin de wereld in één klap tot stilstand komt, draait deze daarbuiten gewoon door. Dat leidt soms tot lastige situaties. Leefijdsgenoten zijn met heel andere dingen bezig en kunnen zich niet altijd iets voorstellen bij de 'volwassen' zorgen die jou bezighouden. Misschien word je er zelfs wel mee gepest, of wordt er op school gescholden met kanker. Binnen het gezin kunnen strubbelingen ontstaan doordat niet iedereen op dezelfde manier met de situatie omgaat. Los van alle onrust die kanker in het gezin veroorzaakt, ben je ook nog gewoon bezig met opgroeien. Dan baal je misschien wel eens van de spanningen thuis, of voel je jaloezie als je zieke broertje of zusje veel meer aandacht krijgt dan jij. Of ga je liever met je vrienden op stap dan op ziekenbezoek bij je oma. Het is belangrijk dat je weet dat 'foute' gevoelens en gedachten niet bestaan. En dat je terecht kunt bij het Ingeborg Douwes Centrum.



De moeder van Micky (17) heeft borstkanker en is vaak erg moe. Voor Micky is het vanzelfsprekend dat ze thuis zoveel mogelijk klusjes overneemt. Ze gaat ook best wel eens met vriendinnen op stap, maar schuldgevoel weerhoudt haar ervan om zich écht te ontspannen. In een gezamenlijk gesprek met de psycholoog maken Micky's ouders haar duidelijk dat ze dolblij zijn met haar hulp maar het óók belangrijk vinden dat ze dingen doet die bij een 17-jarige horen. Ze spreken af dat Micky op vaste dagen alle zorg – én alle zorgen – loslaat en lekker gaat chillen.

Veilige omgeving

In het Ingeborg Douwes Centrum kun je in een veilige omgeving je verhaal kwijt. De psychologen weten wat de impact van kanker is, en zijn gespecialiseerd in rouw- en verliesverwerking bij jongeren. Je kunt met hen over alles praten en ze luisteren naar je zonder over je te oordelen. Samen met jou gaan ze op zoek naar wat jij nodig hebt om lekkerder in je vel te zitten. Dat kan praten zijn, maar ook bijvoorbeeld iets creatiefs doen, zoals het maken van een speciaal boekje waarin je troost kunt vinden. Je hoeft bij het vertellen van je verhaal met niemand rekening te houden; alles wat je zegt blijft binnenskamers en de psycholoog is er alleen voor jou. Maar als je dat prettiger vindt, mag je natuurlijk ook je ouders of andere gezinsleden meenemen.



Ralph (14) zit al een tijdje niet lekker in zijn vel. Het gaat niet goed op school en thuis heeft hij veel ruzie met zijn moeder. Vier jaar geleden overleed Ralphs vader aan kanker. Ralph heeft die nare periode niet heel bewust meegemaakt, maar hij denkt dat zijn klachten er misschien mee te maken hebben. Samen met de psycholoog gaat Ralph op zoek naar wat het verlies van zijn vader voor hem heeft betekend. Na een paar gesprekken wordt helder dat onder zijn boosheid veel verdriet verborgen zit, en dat daarover praten hem goed doet. Sindsdien gaat het thuis en op school een stuk beter.

Wanneer kun je hulp gebruiken?



Niet iedereen die met kanker te maken krijgt is in staat om alle gedachten, gevoelens en veranderingen te verweven in het dagelijkse leven. Sommigen weten zich geen raad met de situatie en raken in zichzelf gekeerd of worden juist heel druk. Weer anderen kunnen zich lange tijd prima handhaven. Bij hen komt het verwerkingsproces pas op gang als de storm weer is gaan liggen. Dat kan jaren later zijn.

Er zijn verschillende signalen die erop kunnen wijzen dat je hulp kunt gebruiken:

- je bent (vaak) erg bang
- je slaapt slecht en/of droomt heftig
- je hebt buikpijn, hoofdpijn of andere lichamelijke stressklachten
- je hebt geen trek in eten
- je weet je geen raad met je verdriet
- je bent moe en hebt nergens zin in
- je bent prikkelbaar of snel boos

Herken je één of meer van deze signalen? Neem gerust contact op met het Ingeborg Douwes Centrum om eens kennis te komen maken.

