



nummer 19 | maart 2012

Ingeborg Douwes Centrum
Jan van Galenstraat 335
1061 AZ Amsterdam
(t) 020-5108102
ingeborgdouwescentrum@slaz.nl
www.ingeborgdouwescentrum.nl

Het Ingeborg Douwes Centrum biedt psychologische (na)zorg aan mensen met kanker en hun naasten in de regio Amsterdam en Noord-Holland. Zij kunnen in elke fase van het ziekteproces terecht voor individuele begeleiding, groepsbijeenkomsten en workshops. In het centrum zijn geregistreerde gezondheidszorgpsychologen, een haptotherapeut en een mindfulnesstrainer werkzaam. Kinderen en jongeren tussen de 4 en 18 jaar oud worden begeleid door orthopedagogen/gezondheidszorgpsychologen.

Inhoudsopgave

Nieuwe website	1
Eigen bijdrage ingevoerd	1
Cliëntenpanel zoekt leden	1
Cliënt aan het woord	2
Fietsen voor het IDC	2
Wij zijn graag uw goede doel!	2
In gesprek met ... Wieneke Werkhoven	3
Boekbespreking	3
Column: Eline Aukema	4



Nieuwe website

Ook het IDC gaat met haar tijd mee. Daarom hebben wij onze website vernieuwd. Wij zijn tevreden met het resultaat, maar het gaat er natuurlijk om wat u ervan vindt!

Via onze nieuwe website kunnen we u in de toekomst beter op de hoogte houden van nieuwe informatie, ons activiteiten-aanbod en het overige nieuws.

Digitale nieuwsbrief

Deze nieuwsbrief is in principe de laatste die in grote oplage op papier wordt verspreid. Met ingang van het volgende nummer zullen we de nieuwsbrief digitaal gaan versturen. Natuurlijk zal een papieren editie beschikbaar blijven, bijvoorbeeld voor abonnees die niet over een e-mailadres beschikken of voor zorginstellingen die onze nieuwsbrief willen verspreiden onder hun cliënten.

Met deze nieuwsbrief is een antwoordkaart meegestuurd. Hierop kunt u aangeven op welke manier u door ons op de hoogte gehouden wilt worden. Wilt u het nieuws voortaan in uw mailbox ontvangen, dan kunt u ook naar www.ingeborgdouwescentrum.nl surfen en uw e-mailadres achterlaten onder het kopje 'Nieuwsbrief'.

Eigen bijdrage ingevoerd

Per 1 januari heeft de overheid een verplichte eigen bijdrage van € 200,- ingesteld voor psychologische zorg in de GGZ. Iedereen ouder dan 18 jaar die zich bij ons aanmeldt, krijgt hiermee te maken: aan

het eind van de behandeling volgt een rekening van de zorgverzekeraar.

Onze visie is dat iedereen die behoefte aan psychologische begeleiding heeft deze begeleiding moet krijgen; zowel degene die ziek is (geweest) als zijn of haar partner, ouder, kind, familielid, mantelzorger of vriend(in). Geld mag hierin geen belemmering vormen.

Mocht de eigen bijdrage een drempel zijn voor mensen om zich aan te melden, dan wordt geadviseerd om voor overleg contact op te nemen met het Ingeborg Douwes Centrum.

Cliëntenpanel zoekt leden

Voelt u zich betrokken bij het Ingeborg Douwes Centrum? Heeft u goede ervaringen met de door ons geboden begeleiding? Wilt u helpen onze naamsbekendheid te vergroten, zodat ook andere mensen de weg naar ons centrum weten te vinden? Dan bent u van harte welkom bij ons cliëntenpanel. Wij hebben u hard nodig om mee te denken en nieuwe initiatieven te ontplooiën.

De leden van het cliëntenpanel zijn het gezicht van onze cliënten. Op dit moment bestaat het panel uit drie mensen, die allen zelf begeleid zijn door het IDC. Vanuit hun ervaring adviseren zij het centrum over onder meer het activiteiten-aanbod, en vervullen zij naar buiten toe een ambassadeursrol. Omdat een van hen binnenkort afscheid neemt, zijn wij op zoek naar nieuwe leden.

Het cliëntenpanel vergadert vier keer per jaar. Daarnaast informeren zij onze doelgroep regelmatig tijdens informatiemarkten en beurzen.

Bent u geïnteresseerd? Neem dan voor meer informatie contact op via telefoonnummer 020-5108102 of stuur een e-mail naar ingeborgdouwescentrum@slaz.nl.





Kernkracht van het heden

Als de dreiging niet van buiten komt, maar plots van binnen in je lijf, waar ben je dan nog veilig?

Als anderen je ziek zijn slechts bevestigen, hoe kun je je dan nog goed voelen?

Als je het zelf niet meer begrijpt, hoe moet je het anderen dan nog duiden?

Als niemand je kan troosten, waartoe dient dan nog verdriet?

Als een toekomst die je nimmer wilde nu lijkt versmolten met het heden, waar hoop je dan nog op?

Dan zijn er mensen die herkennen en begrijpen en je kunnen leiden naar de kern. Jouw kern, waar je eigen wijsheid je laat voelen dat er geen einde is en geen nieuw begin, maar dat je je beweegt in een continuüm van oneindig heden.

Ik voel een woordeloze toekomst van het heden en voel diep van binnen, dat ook in dat toekomstig heden ik in de kern zal veilig zijn. Niet langer ben ik bang het heden los te laten, omdat het mét mij naar de toekomst gaat.

Theo van der Leer

“Al direct na de diagnose kanker zouden artsen jonge gezinnen moeten wijzen op de mogelijkheden van psychologische begeleiding.”

een cliënt

Fietsen voor het IDC

Een aantal zeer sportieve advocaten van het Amsterdamse advocatenkantoor Kennedy Van der Laan fietste de Marmotte, een wielervedstrijd in de Franse Alpen, om geld in te zamelen voor het Ingeborg Douwes Centrum. Daarbij hebben alle werknemers van het kantoor de opbrengst van een uur werken aan ons geschonken. Gezamenlijk brachten de collega's met deze actie maar liefst € 40.372,80 bijeen. Tijdens het kerstdiner van Kennedy Van der Laan werd een cheque ter waarde van dit bedrag overhandigd aan de aanwezige delegatie van het Ingeborg Douwes Centrum.

Kanker in het gezin

De opbrengst van deze geweldige sportieve sponsoractie van Kennedy Van der Laan zal worden besteed aan het maken van een voorlichtingsfilm voor en door kinderen. In deze film komen jonge cliënten van het IDC aan het woord over hun ervaringen met een zieke ouder. Per jaar worden in Nederland ongeveer 9000 jonge gezinnen geconfronteerd met de diagnose kanker. Uit onderzoek blijkt dat 1 op de 3 kinderen van wie de vader of moeder ziek is, hier ernstig onder lijdt en professionele begeleiding nodig heeft. De orthopedagogen/GZ-psychologen van het Ingeborg Douwes Centrum bieden kinderen deze begeleiding.

Omdat leeftijdsgenootjes zich niet altijd goed kunnen voorstellen wat het betekent om een zieke ouder te hebben, gaan we een lespakket samenstellen, aan de hand waarvan leerkrachten het onderwerp kanker bespreekbaar kunnen maken in de klas.

Wij zijn graag uw goede doel!

De psychologische begeleiding van mensen met kanker en hun naasten wordt voor een deel gefinancierd door de zorgverzekeraars. Deze financiering is echter niet kostendekkend. Het Ingeborg Douwes Centrum is daarom afhankelijk van giften en donaties. Met de extra hulp van fondsen en stichtingen, maar ook die van particulieren, kunnen wij de zorg toegankelijk houden, en ons zorgaanbod blijven ontwikkelen en uitbreiden.

Per 1 januari 2012 heeft ons centrum daarom een parttime fondsenwerver aangetrokken: Olga Schuijt. Samen met de stichting Vrienden van het IDC richt Olga zich op het werven van steun voor ons centrum. Zij zal proberen om speciale projecten en nieuwe plannen gefinancierd te krijgen.

Wat kunt u doen?

Wanneer u ons steunt helpt u ons, en daarmee alle mensen die begeleiding nodig hebben tijdens en na hun confrontatie met kanker. U kunt een eenmalige donatie doen, of uw betrokkenheid op structurele basis uitdrukken door Vriend van het IDC te worden. Maar ook kunt u ons helpen door een (sportieve) actie voor ons te houden of uw dienst aan te bieden. Het Ingeborg Douwes Centrum beschikt over een ANBI-status, wat betekent dat uw gift fiscaal aftrekbaar is.

Vindt u ons ook een goed doel? Steun ons!

Bankrekening 1033.69.597
t.n.v. Stichting Vrienden van het IDC

Bent u al Vriend van het Ingeborg Douwes Centrum? Wilt u voor ons een sportieve prestatie leveren?

Voor meer informatie of voor het meedenken voor een actie kunt u contact opnemen met onze fondsenwerver Olga Schuijt, 020-5108102.

Veel dank!

Dankzij de steun van de Ingeborg Douwes Stichting, fondsen en particuliere donateurs hebben wij in 2011 een aantal plannen kunnen realiseren, zoals:

- het organiseren van de workshops *Look Good... Feel Better*.
- het uitbreiden van de infotheek (boeken voor cliënten).
- het organiseren van voorlichtingsbijeenkomsten en trainingen voor professionals in de zorg.
- het vernieuwen van onze website.

In gesprek met...

Op 1 oktober 2011 nam Wieneke Werkhoven na vier jaar afscheid als manager van het Ingeborg Douwes Centrum. IDC-psycholoog Marijke Dierdorp in gesprek met Wieneke.

Hoe kijk je terug op je tijd bij het IDC?

Het was een geweldige tijd. Ik heb in de vier jaren dat ik hier werkte mooie dingen mogen doen en meemaken. Het is prachtig om betrokken te mogen zijn bij de zorg voor mensen met kanker, en tegelijkertijd ook heel zwaar. Ik heb dan ook veel bewondering voor de therapeuten.

Welke ontwikkelingen zijn onder jouw leiding tot stand gekomen?

Er zijn op verschillende terreinen dingen die in de grondverf stonden goed uitgebouwd. Het activiteitenaanbod is verder uitgebreid met haptotherapie en workshops op verschillende terreinen. De psychosociale zorg voor kinderen is erbij gekomen, waarvoor twee orthopedagogen zijn aangetrokken. Er zijn extra therapieruimten bij gekomen, waarvan één speciaal voor kinderen is ingericht. Bovendien is het centrum medegrondegger geweest van de Stichting Allochtonen en Kanker. Er is aandacht geweest voor public relations, deskundigheidsbevordering en HKZ-certificering.

Een belangrijk onderdeel van mijn werk was fondsenwerving. Ik heb mij er in het begin over verbaasd dat voor psychosociale zorg niet voldoende geld beschikbaar is. Echter, door het alleen maar raar te vinden kom je er niet; als centrum moet je creatief zijn in het zoeken naar geld en

naar samenwerking. Het is een uitdaging om te kijken naar wat je wilt ontwikkelen, hoe je het centrum in de toekomst wilt zien en hoe je vervolgens voor de projectplannen geld kunt zoeken.

Kun je een bijzondere ervaring of herinnering noemen?

In het kader van de borstkankermaand werd een drietal workshops georganiseerd, waaronder *Look Good... Feel Better*, over uiterlijke verzorging voor mensen met kanker. Er werd toen een dame uit het publiek gehaald, die werd opgemaakt door Mari van der Ven. Haar reactie toen ze zichzelf daarna in de spiegel zag, was ontroerend, evenals hoe ze vervolgens de zaal rondliep om haar gezicht te tonen. Iemand zo zien opbloeien, daar doen we het voor. Ik vond het mooi om als manager mee te helpen de voorwaarden te creëren om dit soort dingen te laten plaatsvinden.

Iemand zo zien opbloeien, daar doen we het voor.

Wat wens je het IDC toe?

Een enorm mooie en stevige toekomst waarbij, samen met het ziekenhuis, een bredere samenwerking gevonden kan worden in Amsterdam. Dat het psychosociale aanbod voor mensen met kanker en hun naasten verbreed kan worden en dat de zichtbaarheid wordt vergroot.



Workshop *Look Good... Feel Better*



Martin Brill

Evenwicht - Ineens kanker

In de zomer van 2008 hoorde Martin Brill dat hij kanker had. Het weerhield hem er niet van door te gaan met schrijven en met het maken van zijn boeken. Nederland leefde mee met Brill, die af en toe verslag deed van zijn toestand. Soms indringend of ernstig. Soms melancholiek. Vaker met humor. Maar altijd vol met zijn meesterlijke observaties van de mensen en dingen die op zijn pad bleven komen, ook in het ziekenhuis of tijdens het lezen van een bijsluiters. Brill ging de ziekte te lijf zoals een schrijver dat doet: met zijn pen. Hij schreef brieven, verslagen, gedichten en e-mails aan vrienden, bekenden, artsen, en soms aan zichzelf. *Het evenwicht* is Brils persoonlijke verslag van zijn ziekte, met daarbij columns die Brill tijdens zijn ziekte voor de Volkskrant schreef.

Riet Fiddelaers-Jaspers

Jong verlies

Wanneer kinderen van dichtbij met de dood in aanraking komen, gaan we uit ongemak nog vaak te snel aan hen voorbij. Het verduren van kinderverdriet valt niet mee en toch is het belangrijk om kinderen bij een (naderend) overlijden en de uitvaart te betrekken. Daarmee worden zij met hun verdriet serieus genomen, zegt Riet Fiddelaers-Jaspers. Vanuit haar studie en praktijkervaring schrijft ze over vragen als: Hoe vertel je aan kinderen dat iemand is doodgegaan? Neem je hen mee op rouwbezoek en naar de uitvaart? Wat zijn de gevolgen van een ernstig verlies voor de ontwikkeling van een kind? Hoe gaan kinderen met verlies om en hoe kunnen we hen daarin steunen? Riet Fiddelaers-Jaspers is bekend van veel publicaties over omgaan met verdriet bij jonge mensen. Het boek kan een steun zijn voor volwassenen die rouwende kinderen opvangen en begeleiden.



Column

Graag stel ik mezelf aan u voor. Ik ben Eline Aukema, en ik ben sinds 1 september 2011 als Hoofd Therapie werkzaam in het Ingeborg Douwes Centrum. Na het vertrek van Wieneke als manager ben ik per 1 december Hoofd IDC geworden. Naast het aansturen van het centrum begeleid ik, net als mijn collega's, de cliënten.

Ik kende het Ingeborg Douwes Centrum vanuit mijn werk in het Emma Kinderziekenhuis, waar ik vooral werkte op de afdeling Kinderoncologie en de Poli Late effecten kindertumoren. Wij verwezen vaak ouders van zieke kinderen voor psychologische begeleiding naar het IDC.

Ik ben na mijn studie Psychologie begonnen op de psychosociale afdeling van het Emma Kinderziekenhuis/AMC. Als medisch psychologen werkten we zowel in de kliniek als op de polikliniek, om kinderen en jongeren te ondersteunen in het leven met een ziekte.



Opgroeien met kanker of een andere zware ziekte kan erg belastend zijn. Professionele begeleiding kan dan bijzonder waardevol zijn, evenals het kunnen delen van ervaringen met lotgenoten.

In het ziekenhuis deed ik, naast de patiëntenzorg en de opleiding tot gezondheidszorgpsycholoog, wetenschappelijk onderzoek naar late effecten en consequenties bij kinderen die behandeld zijn voor een hersentumor.

Tijdens mijn werk met kinderen, jongeren en ouders heb ik de wreedheid van de ziekte kanker leren kennen. De behandelingen zijn zwaar en ingrijpend, en kennen helaas ook nog eens veel bijwerkingen. Kinderen komen vaak ogenschijnlijk gezond het ziekenhuis binnen, en gaan er

verzwakt weer uit. Vooral jonge kinderen kunnen nog niet altijd goed begrijpen dat ze medicijnen krijgen waarvan je ziek wordt, om uiteindelijk beter te worden.

Maar ook de impact van de ziekte op een gezin, en op het hele netwerk om dat gezin heen, hebben veel indruk op me gemaakt. Ik heb ervaren dat kanker vaak niet 'over' gaat. Dat je wel *genezen* kunt zijn, maar eigenlijk niet 'beter' bent, omdat voor de genezing vaak een hoge prijs moet worden betaald. Veel mensen hebben nog jaren na de behandeling last van de ziekte, zowel lichamelijk als geestelijk. Helaas is onze maatschappij zich daarvan nog niet genoeg bewust. We willen graag iedereen genezen, en terecht! Maar het is óók belangrijk om te weten dat genezing nare gevolgen kan hebben. Dat iemand die geneest ook veel heeft verloren.

Daarom is het zo goed dat er centra zoals het onze bestaan om mensen te helpen dit verlies te accepteren en om weer verder te kunnen gaan. Het is voor veel mensen na verloop van tijd de enige plek waar nog gepraat en gehuild mag worden om de ziekte. In het dagelijkse leven is iemand 'beter' en verwacht men — de maatschappij, vrienden, familie en ook werkgevers — dat de ziekte 'over' is.

Ik vind het een eer en een uitdaging om het Ingeborg Douwes Centrum te mogen leiden. Ik hoop een bijdrage te kunnen leveren aan het vergroten van de zichtbaarheid van het centrum, en aan het belang van onze zorg. Zodat iedereen die hulp nodig heeft weet van ons bestaan. Ook hoop ik op een goede samenwerking met al die mensen en organisaties die zich inzetten voor (ex-)kankerpatiënten en hun omgeving.

Eline Aukema
Hoofd Ingeborg Douwes Centrum



Colofon

tekst: Eline Aukema
redactie en vormgeving: De Stijlerij
drukwerk: Drukkerij Rijser

volgende nieuwsbrief: september 2012

Het Ingeborg Douwes Centrum is een zogeheten ANBI (algemeen nut beogende instelling). De ANBI-status betekent dat giften van donateurs en erflaters aftrekbaar zijn van de inkomsten- of vennootschapsbelasting (uiteraard binnen de daarvoor geldende regels). Nalatenschappen ontvangen door een ANBI zijn vrijgesteld van successierecht.



Openingstijden

Het IDC is geopend van maandag t/m donderdag van 09.00-16.00.

U kunt geheel vrijblijvend en zonder aanmelding binnenlopen op ons spreekuur, iedere maandagochtend van 10.00 tot 11.30 uur.

www.ingeborgdouwescentrum.nl

