

Samen werken aan verwerking van kanker

Verslag van de workshop van Anette Pet en Anneke van Wijk op het NVGP-congres.

Workshopgevers Anette Pet en Anneke van Wijk, beiden werkzaam bij het Helen Dowling Instituut (HDI) te Utrecht, lieten zien wat dit instituut te bieden heeft aan psychosociale begeleiding bij kanker, en op welke manier groepen daarbij ingezet worden. De workshop bracht een veertiental mensen bij elkaar, een klein groepje wat eigenlijk heel prettig was gezien de emotionaliteit van het onderwerp. Alle deelnemers vertelden zo over hun eigen ervaring met kanker, hetzij in het werk als psychotherapeut of psychiater, als naaste van familie of vrienden met kanker, of over de eigen diagnose.

Dat de impact van deze slopende ziekte enorm kan zijn, zal iedereen zich kunnen voorstellen; hoe met die impact om te gaan is echter iets wat niet eenvoudig is. Te veel informeren kan verkeerd vallen als de persoon zelf in een ontkenningfase zit, er niet naar vragen is verwaarlozend, zeggen dat iemand er ondanks alles toch nog goed uitziet, is rampzalig. De kunst is om de ander te volgen in zijn of haar proces, niet te opdringend, niet te afstandelijk.

Het HDI hanteert een aantal uitgangspunten bij de zorg die geboden wordt: lijden is een wezenlijk onderdeel van het menselijk bestaan; ieder mens beschikt

over hulpbronnen om met tegenslag om te gaan; de confrontatie met kanker is een traumatische ervaring; kanker neemt niet alleen fysiek ruimte in beslag, maar raakt aan de existentie; mensen zijn meer dan hun kanker alleen; kanker treft niet alleen de patiënt, maar evenzeer diens naasten.

Het werken met groepen biedt hierbij de gebruikelijke meerwaarde die we van andere vormen van themagerichte groepstherapie al kennen: herkenning, in aanraking komen met diverse manieren van verwerking, het verzachten van de eenzaamheid, maar ook een corrigerende houding om de (te) hoge verwachtingen die men van anderen heeft te relativeren. Om te voorkomen dat men vanuit het gedeelde lotgenootschap te veel in de slachtofferrol zou blijven hangen, wordt gewerkt met tijdsgelimiteerde groepen, en moet de groepstherapeut in staat zijn daar waar nodig slachtofferschap te benoemen en kritisch te bevragen. De groepen bestaan meestal uit vijf tot acht sessies, ze hebben een gesloten vorm met een duidelijk begin en eindpunt. De frequentie is meestal wekelijks, maar kan in sommige gevallen ook anders zijn, zoals de groep 'Weer aan het werk' waar op ingetekend kan worden en die eenmaal per drie weken plaatsvindt.

De groepen kunnen meer directief van aard zijn, of juist meer experiëntieel, afhankelijk van de leeftijdsfase en afhankelijk van de fase van het ziekteproces. Patiënten met kankervormen met een gunstige prognose en patiënten met snel woekerende kankervormen die onbehandelbaar zijn (pancreaskanker bijvoorbeeld) worden uiteraard niet bij elkaar in één groep gezet. Toch zal, ook rekening houdend met deze aspecten, het kunnen voorkomen dat er in een groep verschillen zijn tussen de ernst van de ziekte, of dat patiënten dat als zodanig beleven. Soms is er opluchting – het kan nog altijd erger – maar evenzeer kan er schuldgevoel zijn over de eigen angst en boosheid als je ziet dat een ander groepslid er erger aan toe is. Dit zijn processen die we in iedere groep tegenkomen: hoor ik wel in deze groep, zit ik hier op de goede plek, ben ik niet te goed of juist te slecht voor deze groep, zal mijn probleem wel door de anderen serieus genomen en erkend worden?

Het groeppenaanbod van het HDI is gevarieerd, en bestemd voor patiënten met of na (dus genezen van) kanker, hun partners en hun kinderen. Zo is er een groep voor kinderen met kanker, adolescenten met kanker, voor jongvolwassenen en voor oudere volwassenen, voor partners, voor kinderen of jongeren met een ernstig zieke ouder, een mindfulnessstraining, een nabestaanden-groep, een oncologische revalidatiegroep en een arbeidsre-integratiegroep. De namen van deze groepen hebben vaak iets hoopvol, en bieden een zeker perspectief: Weer aan het werk, Leven in de maalstroom, Midden in het leven, Werken aan verwerking e.d.

De meeste groepen hebben een duidelijke structuur, met een korte aandachtsoefening, een rondje waarbij iedereen aan bod komt, het eigenlijke groepsgesprek, een afsluitende ronde en tot slot voeten vegen: wederom een aandachtsoefening, waarbij je datgene wat je niet mee wilt nemen van deze sessie bewust achterlaat, van je af strijkt met je handen en aan de vloer afveegt met je voeten.

Hoewel het zware problematiek is om mee te werken, gaven zowel Pet als Van Wijk aan dat het ook werk met veel voldoening is, waar naast iedere andere emotie toch ook veel gelachen wordt, en wat dankzij een wekelijkse intervisie goed vol te houden is. Dat is opvallend, omdat van de 1000 patiënten die op jaarbasis gezien worden, er 90 gedurende de behandeling bij het HDI overlijden. Ook hier wordt met zorg aandacht aan besteed, en de namen van de overleden patiënten worden gememoreerd in de teambespreking.

De groepen hebben ook een terugkombijeenkomst, waarbij aandacht besteed wordt aan wat er veranderd is, hoe iemand zelf verder kan en meer resultaatgericht in plaats van probleemgericht in het leven kan staan.

Een informatieve workshop, en zeker belangrijk om te weten wat het groeppenaanbod is voor iedere behandelaar die individueel worstelt met de psychosociale begeleiding van kankerpatiënten.

Arnout ter Haar