

De Clippeleir Inge¹, Hendrickx Dirk¹, Willemsens Kim¹, Wojtasik Ewa¹, Helena Crokaert¹

1. Afdeling oncologie, AZ Klina, Augustijnslei 100, Brasschaat, België

OPZET

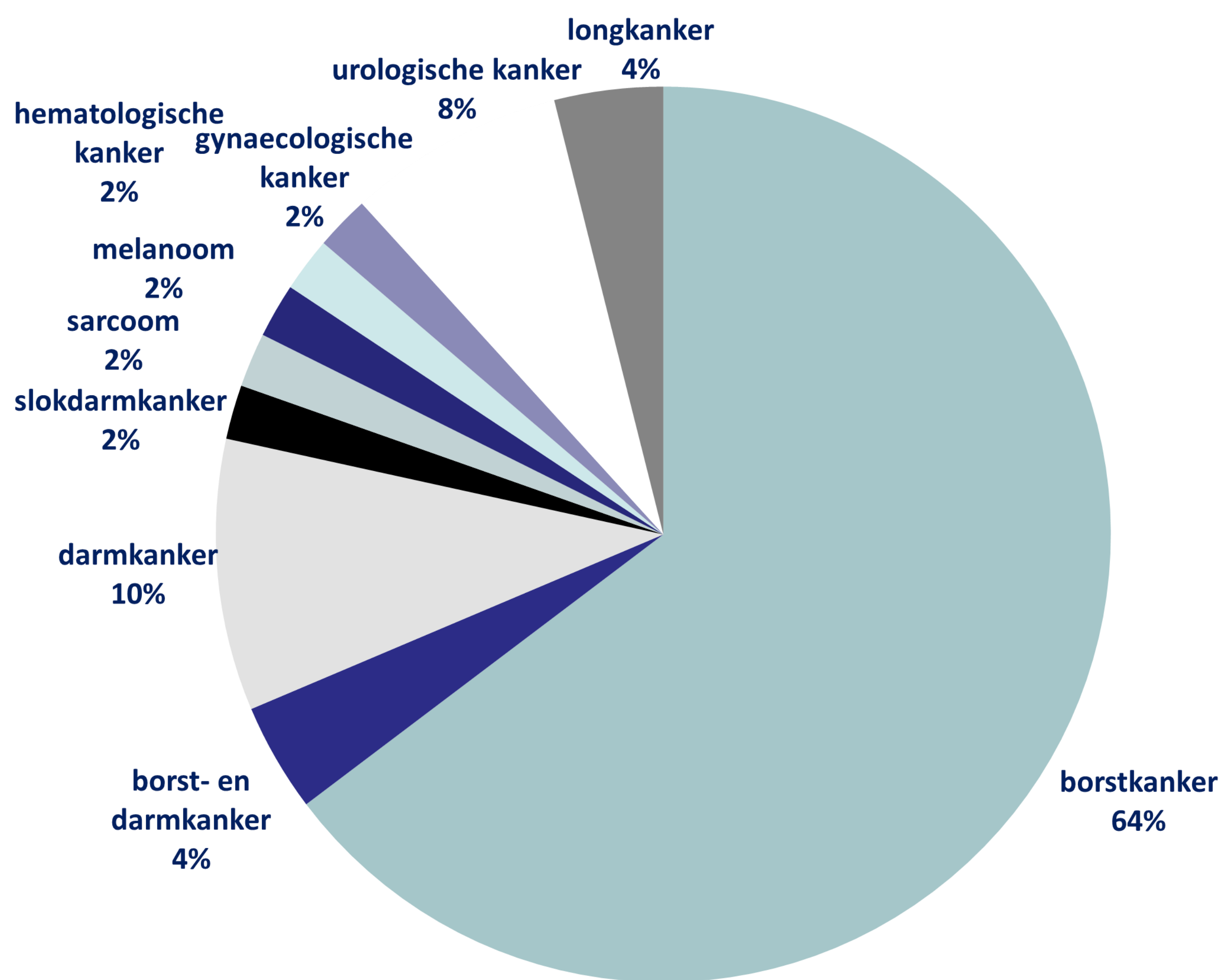
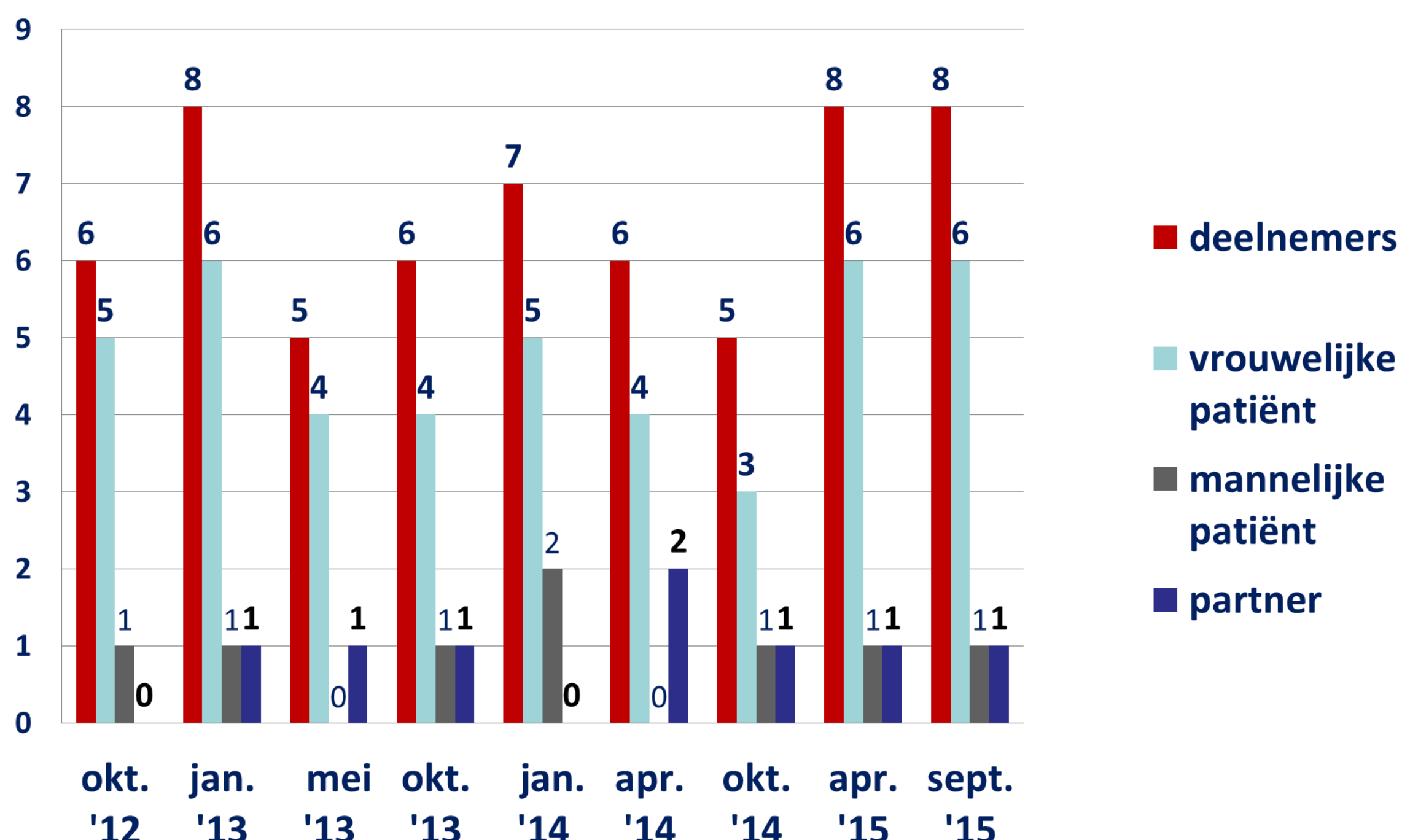
Onze kankerpatiënten signaleren frequent hun behoefte aan **contact met lotgenoten**. Ze voelen zich vaak alleen met hun angsten en bezorgdheden en hebben het gevoel dat mensen die niet hetzelfde meemaken, dit moeilijk kunnen begrijpen.

Een kankerdiagnose en/of -behandeling kan heel wat stress teweegbrengen bij patiënten en hun naasten. **Relaxatie** kan helpen hiermee om te gaan. Patiënten gaven zelf aan hier nood aan te hebben.

METHODE

Kankerpatiënten (curatief én palliatief) en hun (eventuele) partner gedurende 6 sessies (en een terugkomdag na 3 maanden) **lotgenotencontact** aanbieden in kleine groepen. Het betreft gestructureerde gespreksmomenten rond verschillende thema's: psychologische impact van kanker/stress, relatie/gezin, afscheid nemen/rouw, seksualiteit en intimiteit. De gesprekken worden begeleid door een psycholo(o)g(e) en/of seksuologe, waarbij het lotgenotencontact centraal staat. Elke sessie wordt afgesloten met een **relaxatioefening**. Hierbij worden eenvoudige ontspanningstechnieken aangeleerd die kunnen worden toegepast in stressvolle situaties. De sessies gaan door op een externe locatie (vzw Bielebale, park Brasschaat) in een oase van rust. Evaluatie gebeurt via vragenlijstmethode (o.a. een BenEval opgesteld door het Kankerfonds).

Offering cancer patients (curative and palliative), with the possibility of their partner joining, six encounters in small groups (and a reunion after 3 months). It concerns structured conversations regarding different topics: the psychological impact of cancer/stress, relationships/family, farewell/mourning, sexuality and intimacy. The conversations are being conducted by a psychologist and/or a sexologist; the encounter with peers is key. We conclude every session with a relaxation exercise. Relaxation techniques are acquired and can be used in moments of distress. The sessions take place at a remote location (vzw Bielebale, park Brasschaat) an oasis of tranquility. The evaluation happens by means of a questionnaire (i.a. a BenEval formulated by the Kankerfonds).



RESULTATEN

- Tussen oktober 2012 en november 2015 zijn 9 groepen gestart (zie grafiek).
- In totaal namen 59 personen deel: 43 vrouwelijke patiënten, 8 mannelijke patiënten en 8 partners.
- Het aantal varieert tussen 5 en 8 per groep. Het blijkt moeilijk om partners te motiveren. Zich 6 keer vrij maken is niet evident.
- Meer dan de helft van de deelnemers zijn borstkankerpatiënten (64%). Toch bereikten we ook heel wat patiënten met andere kankers (zie taartdiagram).
- 71% van de patiënten is curatief, 29% palliatief.

Deelnemers geven aan dat zowel het lotgenotencontact als de relaxatie hen helpt om te gaan met hun ziekte.

ERVARINGEN

- “Iets heeft ons samengebracht en het is niet de ziekte, maar het begrip voor elkaar, wat we doormaakten.”
- “Voor mij betekenden de relaxerende ontmoetingen met lotgenoten eens open kunnen praten met deze mensen. We moesten niets voor elkaar verzwijgen, we zaten bij wijze van spreken allen in hetzelfde schuitje. Deze mensen begrepen ook wat ik vertelde.”
- “Steun en begrip van mensen die weten waarover je praat. Praten zonder dat ze denken ‘ze zaagt’. Zagen zonder schaamte! En daarna... languit op de mat ontspannen!”
- “Mijn slogan zou zijn: ontspannen gehoor vinden bij elkaar!”

VOORUITZICHTEN

Wij blijven dit project 2 maal per jaar aanbieden, gezien de duidelijke meerwaarde.