

'Vrouwen met borstkanker onder elkaar'

Praten met iemand die hetzelfde meemaakt!

Dat helpt!



Pascal Geurts werkt al 28 jaar als hoofdassistente in het gezondheidscentrum Hoensbroek Noord totdat ze in mei 2015 te horen krijgt dat ze borstkanker heeft. Sinds begin van dit jaar heeft ze haar werk neer moeten leggen. Dat vind ze heel erg moeilijk, want het was 'haar kindje'. Iedereen kent haar in het centrum, ze doet haar werk met veel plezier en betrokkenheid en niet voor niets is haar bijnaam 'Passie'. Maar, zegt ze nu: "sommige deuren gaan dicht en andere zijn daardoor weer opengegaan" en "bij mij is het glas altijd halfvol".

Rond dezelfde tijd is het gezondheidscentrum in gesprek met Zorgbelang Limburg om te kijken of er niet meer van elkaars ervaring gebruik kan worden gemaakt binnen het centrum. Volgens het principe van zelfhulp wordt begonnen met het opzetten van zelfregiegroepen. Gestart wordt met drie groepen van lotgenoten rond voeding, bewegen en financiën.

"Toen ik dat hoorde dacht ik, daar moet ik iets mee doen. De laatste jaren praatte ik al geregeld met mensen die ook borstkanker hadden. Binnen de praktijk sprak ik daar al heel openhartig over en regelmatig vroeg een van de artsen of ik misschien met iemand wilde praten die ook net dezelfde diagnose had gekregen. Uiteindelijk werd ik zelfs door andere huisartsen uit het dorp met die vraag benaderd".

Pascal: "Mijn drive is om anderen te laten zien dat het hebben van borstkanker NIET het einde van de wereld is. Kijk alsjeblieft naar wat er allemaal nog wel mogelijk is!"

Pascal werkt inmiddels vrijwillig bij een instelling voor dementerende senioren en is simulatiepatiënt bij de Gilde-opleiding voor doktersassistenten. Brigitte zet zich in om geld in te zamelen voor onderzoek naar kanker via het Kankeronderzoekfonds Limburg en beiden werken mee aan het project 'Mens achter de Patiënt'.



Pascal (r) en Brigitte (l), kartrekkers van de lotgenotengroep Borstkanker in Hoensbroek.

Zo kent zij ook Brigitte de Jong uit de praktijk, ook sinds 2016 bekend met dezelfde diagnose. Zij zit wel in een heel andere situatie, heeft een geslaagde amputatie en reconstructie ondergaan, maar ook zij heeft meer andere vrouwen leren kennen, ook met veel vragen rond de ziekte. Zelf is zij notabene oncologisch voetspecialist en zij ziet dat mensen vaak maar moeilijk de weg kunnen vinden met alle praktische vragen die zij hebben, terwijl er aan de andere kant toch zoveel mogelijk is.

**Brigitte: "Wat ik zelf als fijnst ervaren heb aan de groep is het begrip en de saamhorigheid. Dat je weet dat je samen sterk bent en er niet alleen voor staat".
Hoor hier haar ervaring.**

Bekijk de video:



Sinds januari 2018

Samen besluiten ze afgelopen januari een groep op te starten met nog vier andere vrouwen die zij ondertussen hadden leren kennen. Nu, vijf maanden later zijn we met elf vrouwen. Eigenlijk een beetje het maximum. Vanaf het begin ervaren mensen een prettige open sfeer waarin en veel wederzijds vertrouwen. Het blijkt een warm nest waar iedereen opvallend veel zorg en begrip heeft voor elkaar.

Brigitte: "behalve dat er ervaringen en emoties worden gedeeld wisselen we ook enorm veel praktische tips uit. Maar altijd in de vorm van: 'dit is iets dat mij heeft geholpen, misschien heb jij er iets aan?' Soms hebben we het over verschillende mogelijkheden van behandeling, of waar vindt je een goed zittende, mooie en ook nog betaalbare pruik, waar let je op met protheses en wie heeft praktische oplossingen om beter te kunnen slapen met de pijn. Maar ook hoe ga je om met je gevoel, met angst, onzekerheid of intimiteit binnen je relatie. Zo leer je van elkaar om zo goed mogelijk om te gaan met je ziekte".

De groep komt één keer in de vier weken bij elkaar in het gezondheidscentrum, maar in de tussen tijd houden zij onderling veel contact. Vooral de groeps-whatsapp blijkt een uitkomst als je het even iemand teveel is, of als je in de wachtkamer zit voor weer een lastig

onderzoek. Op zo een moment is er altijd wel iemand die direct reageert en voor je het weet stroomt er een reeks steunende berichten binnen. Fijn dat er zo makkelijk contact kan zijn en zoveel steun als dit biedt!



De (bijna) voltallige lotgenotengroep voor het gezondheidscentrum Hoensbroek Noord, waar zij maandelijks bij elkaar komen.

Wat levert de groep voor jullie op?

Pascal: Ik zie enorm veel begrip, zie dat mensen worden gehoord, en dat zij dingen aan elkaar durven te vragen. Ze voelen zich gesteund, hierdoor zekerder en durven meer voor zichzelf op te komen. Voor mijzelf? Het heeft mij ook veel gebracht. Ik sta nu heel anders in het leven. Binnen de groep heb ik misschien de slechtste kaarten, en ook al zijn de uitzaaiingen nu weg, toch blijft natuurlijk die angst en onzekerheid bestaan. Toch ben ik positief en ik vind het fijn om, met mijn misschien vervelende ervaringen, toch iets voor de anderen te kunnen betekenen.

Lees [hier](#) de ervaringsverhalen en blogs van o.a. Pascal en Brigitte. Contact met de groep via hallo@zelfregietool.nl

POH ervaring



Anneke Coenen, praktijkondersteuner somatiek , gezondheidscentrum Hoensbroek Noord:

“Geweldig om te horen wat deze vrouwen voor steun hebben van de lotgenotengroep borstkanker. En ook over de loopgroep, die letterlijk ‘vanzelf loopt’. Waardoor mensen wekelijks bewegen, dit nooit zelf ‘alleen’ zouden hebben gedaan, en die zich hierdoor op allerlei manieren veel beter voelen.

Dit soort groepen kunnen veel voor mensen betekenen en ik vind het zelf beslist de moeite waard om te kijken of we hier meer mee kunnen binnen ons centrum.

Het is mooi om te zien hoe mensen in hun eigen kracht komen en vandaar uit volgende stappen voor zich zelf kunnen maken. Dit kan op verschillende gebieden. Zo voelt iemand die wil afvallen zich gesteund als ze door emotie wil snoepen maar dit even kan ventileren in de groepsapp. Door de tips en steun vanuit de groep heeft deze persoon weer de kracht om het snoepen te beperken wat haar de dag erna een trots gevoel geeft.

Als je ziet dat mensen elkaar zo kunnen ondersteunen, dan is het interessant om samen te zoeken naar nieuwe vormen en uitbreiding van dit soort groepen, passend in onze praktijk. En het levert mogelijk een natuurlijke verbinding met de informele zorg in onze wijk.”

Anneke: “Geweldig om te horen wat deze vrouwen voor steun hebben van de lotgenotengroep borstkanker.”

Project HOZL; 'Via zelfhulp naar zelfregie'

Huisartsen Oostelijk Zuid-Limburg gaat meer aandacht besteden aan zelfhulp en hoe we de praktische ervaringskennis van patiënten beter kunnen benutten in de huisartspraktijk.



Het gaat om een project van drie jaar dat wordt gefinancierd vanuit VEZN-gelden en dat in overleg wordt uitgevoerd door Zorgbelang Limburg.

Vanaf september starten we met workshops tijdens geschikte bijeenkomsten of we komen bij u in de praktijk, als u dat wilt. Misschien iets om uw praktijkaanbod mee te vergroten?

Zelfregie. Je doet het zelf, maar samen gaat dat beter!

Hier het huidige overzicht van zelfregiegroepen in OZL
Vragen over de groepen;
hallo@zelfregietool.nl
Projectleider: Wim Venhuis,
06 2802 3902,
wvenhuis@zorgbelanglimburg.nl
Website: www.zelfregietool.nl