

PEP: tot genoeg!

‘Op de site van de NHS staat uitgebreide informatie over het PEP, het Patiënten Educatie Programma voor hypofysepatiënten dat wordt aangeboden door het LUMC. Acht bijeenkomsten met verschillende thema’s die helemaal worden uitgediept. Ik heb er aan mee mogen doen. Tot mijn genoeg!’

Stressgevoeligheid en een kort lontje

De groepen worden op (hypofyse) aandoening ingedeeld. Voor partners is er een aparte groep. Ik zat, als acromegaliepatiënt, natuurlijk in de groep acromegalie. Vier vrouwen, twee mannen en de cursusleiding: Sander (maatschappelijk werkende) en Mathilde (stagiaire psychologie). Zes patiënten, zes verschillende verhalen, zowel over diagnose, behandeling, operatie/bestraling en het leven met. Het leven met, daar is de cursus op gericht. We bleken alle zes onze eigen struikelblokken en valkuilen te hebben, variërend van onzekerheid tot vermoeidheid, niet willen toegeven aan het chronisch ziek zijn, moeizame communicatie met de arts, kort lontje en vul maar in. Mijn eigen ding was de stressgevoeligheid, maar ook het korte lontje, het snel boos worden om niets. Samen met de cursusleiding, de medecursisten en met behulp van huiswerkopdrachten heb ik zicht gekregen op die zaken, vooral op wat ik zélf ermee kan doen.

Geweldige ervaring

Zo gebeurde het dat ik binnen één week na de bijeenkomst over stressmanagement constateerde: ‘Ik heb nog steeds héél veel te doen, maar ik heb het niet druk meer!’ Een geweldige ervaring. Nu, een aantal weken later, heb ik het nog steeds heel veel te doen, maar ervaar het niet als ‘het druk hebben’. En zo gebeurde het dat



ik na bijeenkomst met het thema sociale competentie zomaar tegen iemand durfde te zeggen: ‘Wat praat je boos tegen mij? Vind ik niet leuk’. De persoon in kwestie reageerde meteen

‘Ik heb nog steeds héél veel te doen, maar ik heb het niet druk meer!’

met: ‘Oh sorry, dat bedoelde ik helemaal niet zo’. Vóór die tijd zou ik niets gezegd hebben, boos zijn wegelopen zijn en die persoon misschien nooit meer benaderd hebben. Ik kan nog meer situaties beschrijven, maar dan wordt het misschien saai. Tja.... Zo leer je, ook op je 67^e nog eens wat, haha!

Ik ben heel blij dat ik heb kunnen meedoen. Acht vrijdagochtenden op en neer naar Leiden was best veel en soms erg belastend, maar het is dubbel en dwars de moeite waard geweest.

Iris Keser

Interesse voor PEP?

Ga naar www.lumc.nl/cetl of mail naar drs. Cornelia Andela, psycholoog/onderzoeker, EndoOnderzoek@lumc.nl

Hyponieus **Extra**

Lees op www.hypofyse.nl in Hyponieus Extra meer over andere revalidatiemogelijkheden.