

'Een heel gelukkig nieuwjaar'

In deze nieuwsbrief

Zingen voor je Leven	2
Oncologisch Centrum	2
Healing Gardens	3
40.684 bezoekers	3
Bakkie Troost	3
Jubileummiddag	4
Wilt u een buddy (zijn)?	5
Registreren IPSO	6
Nieuwe expositie	6
Welkom!	7
2017 in cijfers	7
Sponsors bedankt!	7
Mijn leven met kanker	8
3800 kilo kleding	8
Mijn werk als vrijwilliger	9
Welkom Arrien!	10
Spel Stap voor Stap	11
Onze activiteiten	11
High Tea	12
Open Huis	13

Zo aan het begin van het nieuwe jaar wenst iedereen elkaar veel geluk. Geluk, of gelukkig zijn, kan volgens Wikipedia worden omschreven als het tevreden zijn met je huidige levensomstandigheden. Hierbij kunnen er verschillende positieve emoties aanwezig zijn zoals vreugde, vrede, ontspannenheid en vrolijkheid.

Uit onderzoek blijkt dat het heel persoonlijk is waar iemand gelukkig van wordt, en dat stijging van welvaart of het hebben van veel geld niet per definitie leidt tot groter geluk. Begrippen zoals welzijn, persoonlijke groei en kwaliteit van leven zijn daarin zoveel belangrijker. Ik denk dat ons Toon Hermans Huis ook in die visie past. Het is niet altijd zo dat als je kanker hebt je niets aan geld hebt, soms zijn behandelingen in het buitenland, worden medicijnen niet vergoed, kan je ineens niet

meer werken of ga je fors in inkomen achteruit. Dat zijn zware tijden. En toch, in de meeste gevallen maakt geld niet gelukkig en vinden mensen veel vaker het geluk door het verhogen van de kwaliteit van hun leven. Als je kanker hebt of hebt gehad is het verhogen van je kwaliteit van leven vaak een hele kunst. Voor sommige mensen helpt een bezoekje aan ons Toon Hermans Huis daarbij, geeft dat rust, vrolijkheid, een stukje levensgeluk. Daarvoor dank ik alle vrijwilligers die zich het afgelopen jaar hebben ingezet. Het buddyproject in Ziekenhuis Gelderse Vallei, Healing Gardens, een prachtig jubileumfeest voor het vijftienjarige bestaan van onze stichting, we hebben samen een heel goed jaar gehad en mensen soms een klein beetje gelukkiger gemaakt. Over geluk heeft Toon veel gedichtjes geschreven. Ik heb er een voor jullie uitgekozen.

*Hij zocht het geluk,
het grote Hét,
Hij zocht het maar hij
vond het niet.
En vele malen stond hij
met een kluitje in het
riet.
Hij zocht het geluk in het
dal, aan de top, maar
werd het zoeken moe.
Eerst toen hij zei: "ik geef
het op",
Toen kwam het naar hem
toe.*

Wij wensen jullie allemaal een heel gelukkig nieuwjaar.

Het dagelijks bestuur

Vandaag

Vandaag is de dag, hij komt maar één keer.

Morgen dan is het vandaag al niet meer.

Niet zeuren, geniet van het leven, het mag,

Maar doe het vandaag, want vandaag is de dag.

Toon

Lovende reacties

Het koor Zingen voor je Leven Ede beleefde in het afgelopen jaar twee absolute hoogtepunten. Eind oktober was er een jubileumconcert in de Walburgiskerk in Arnhem en begin november in De Lindenberg in Nijmegen. "Samen met de Zingen voor je Leven koren uit Arnhem en Nijmegen hebben we de sterren van de hemel gezongen", zegt dirigente Frohmüt Knie.

"Met ongeveer 65 leden vormden we één groot koor. Het concert in Arnhem trok maar liefst 200 bezoekers naar de Walburgiskerk en mag dan ook een groot succes genoemd worden. Het publiek was zeer enthousiast. Het concert in Nijmegen had zelfs 300 bezoekers. Een koorlid uit Ede ondersteunde de zangers op de altblokfluit en bracht samen met een koorlid uit Nijmegen twee altblokfluit duetten ten gehoor. Beide concerten werden professioneel begeleid door de eerste harpiste van het Gelders Orkest Diana

de Vries en violist Wilco Brouwer. De reacties van het publiek waren alleen maar positief. 'Ontroerend, ook de gesproken teksten', 'een mooie verbinding tussen dirigenten en zangers', 'de musici waren een verrijking van het koor' en 'het had veel langer mogen duren'. We kijken terug op twee prachtige middagen."

Voorafgaand aan het concert in Nijmegen konden familieleden, vrienden of andere belangstellenden een workshop volgen. Van yoga tot zingen en van schrijven tot koken. Het doel van deze workshops was om de aanwezigen zelf te laten ervaren wat creatieve expressie met je doet.



Vrijwilligers Oncologisch Centrum in het zonnetje gezet

Onze vrijwilligers in het Oncologisch Centrum van Ziekenhuis Gelderse Vallei zijn in het zonnetje gezet door de artsen en het verplegend personeel. Onze coördinator in het OC Loek van Bokhoven schreef er een verslagje over.



"De opkomst onder onze vrijwilligers was groot, er waren er zeker veertig.

Bij binnenkomst kregen we allemaal een sticker met een logo erop. Afhankelijk van het logo werd je ingedeeld voor een rondleiding op de OK of op de afdeling Radiotherapie.

Tijdens de presentatie Binden en Bloeien was het muisstil in de zaal. De nieuwste hapjes en drankjes van het ziekenhuis waren verrassend. Het verrassingsoptreden was grandioos.

Ons bestuurslid Eijo Balk speelde op de piano en nagenoeg het gehele verpleegkundig personeel zong uit volle borst mee. Onze vrijwilligers hebben genoten van een topmiddag."



Wij gaan de moestuin in!

In onze vorige nieuwsbrief vertelden wij u over ons nieuwste project: Healing Gardens. Een initiatief om door middel van tuinieren op een prettige manier te werken aan een gezonde leefstijl. In december organiseerden wij een informatieavond over dit onderwerp en de belangstelling was zo groot dat wij hebben besloten dit voorjaar te starten. Wij gaan de moestuin in!

Hoogleraar Ellen Kampman van WUR initieerde het project Healing Gardens. Zij is overtuigd van het nut van gezond eten en veel bewegen. Tijdens de informatieavond in ons Toon Hermans Huis legde zij uit waarom zij denkt dat moestuinieren kan bijdragen aan een gezonde leefstijl.

“Mensen die kanker hebben of hebben gehad, hebben vaak geen zin om naar de sportschool te gaan. Ze zijn moe, lusteloos en



hebben geen zin in iets. Maar als je dan begint over een moestuin, beginnen er toch wat ogen te glimmen”, weet Ellen Kampman uit ervaring. “Is dat ook bewegen? Ja dat is ook bewegen. Het idee achter het moestuinieren is dat mensen het makkelijker volhouden, omdat ze er plezier in hebben. Een ander effect dat het moestuinieren kan hebben, is dat mensen gestimuleerd worden gezond te eten. Doordat je de groenten en fruit zelf ziet groeien en vervolgens oogst, is de stap klein

om er een maaltijd mee te maken.” “Een aantal vrijwilligers van Tuinenpark De Koekelt heeft zijn medewerking inmiddels toegezegd”, vertelt Cees van den Heijkant, coördinator vanuit ons Toon Hermans Huis. “We gaan de komende weken gebruiken om dit project vorm te geven, zodat we in het voorjaar kunnen starten. Er zijn al voldoende aanmeldingen, zowel van gasten als ervaren tuinders die dit project willen begeleiden, maar er is nog plek. Dus lijkt het u ook leuk om op een prettige manier te werken aan een gezonde leefstijl? U bent van harte uitgenodigd om mee te doen. Omdat het een pilot betreft zijn hier geen kosten aan verbonden.

Aanmelden kan via
info@toonhermanshusede.nl of
 06 - 22 161 969.

40.684 bezoekers

In 2017 hebben onze zestig vrijwilligers in Ziekenhuis Gelderse Vallei maar liefst 40.684 bezoekers ontvangen op de afdeling Oncologie. 32.525 op de poli en 8.159 op de dagbehandeling.

Vrijwel alle bezoekers op de poli stelden een kopje koffie of thee zeer op prijs. Ook op de dagbehandeling boden de vrijwilligers de bezoekers iets te drinken aan en hielpen hen desgewenst met het bestellen van eten uit het restaurant. Als een bezoeker, patiënt of niet, behoefte had aan een praatje had onze vrijwilliger een luisterend oor en ook dat werd zeer op prijs gesteld.

Vanaf begin november bieden onze vrijwilligers hun diensten ook aan op de afdelingen Hematologie en Radiotherapie.

Zij helpen de bezoeker zo nodig of desgewenst bij het aanmelden aan de aanmeldzuil, wijzen hen de juiste weg en ook hier wordt natuurlijk een kopje koffie of thee aangeboden.

Op deze afdeling hebben patiënten vaak behoefte aan een glaasje water en ook daar wordt voor gezorgd. Omdat patiënten vooral na een bestraling vaak behoefte hebben aan een kleinigheid te eten, bieden onze vrijwilligers hen ook een koekje aan.

Bakkie Troost

Elke eerste zondag van de maand schenken wij tussen 14.00 uur en 16.00 uur een Bakkie Troost.

Heeft u zin in een gezellig praatje met onze gastvrouwen en -heren en onze andere gasten? U bent van harte welkom! Aanmelden is niet nodig.



Een prachtige jubileummiddag

Vorig jaar was het vijftien jaar geleden dat onze stichting werd opgericht en dat hebben we natuurlijk gevierd. Samen met onze gasten, vrijwilligers en sponsoren hebben we genoten van een afwisselend programma. We gaan op naar ons volgende lustrum.

De zaal naast ons Toon Hermans Huis zag eruit om door een ringetje te halen. Feestelijk gedekte tafels, planten die wij te leen hadden gekregen van Mekelenkamp, professionele bediening van Restaurant Klein Zwitserland, heerlijke hapjes van Restaurant Vroeger en drankjes die geserveerd konden worden door de mooie bijdrage van Café De Compaen.

Na een welkomstwoord van onze kersverse voorzitter Miranda Frenks en lovende woorden van Renske Karens, teamleider van de afdeling Oncologie in Ziekenhuis

Gelderse Vallei, blikten onze gastvrouwen Ida en Leida op een ludieke manier terug op 15 jaar Stichting Inloophuis Gelderse Vallei. Wat hebben we samen een hoop meegemaakt en wat mogen we trots zijn op ons inloophuis en al onze vrijwilligers. Die gedachte werd ook uitgesproken door onze gast Adri van Sloten die spontaan de microfoon vroeg en onze vrijwilligers bedankte.



Daarna was het tijd voor het Toon Concert dat verzorgd werd door Math Dirks, Maurice Her-

mans en Johnny van Elk. Er werd gelachen, meegezongen en soms een traantje weggepinkt. Beste anonieme sponsor van dit optreden, wij weten dat u niet met naam genoemd wil worden, maar wat heeft u onze vrijwilligers een mooi cadeau gegeven.

En er zijn nog meer mensen die wij willen bedanken; Van den Bosch Vastgoed voor het ter beschikking stellen van de grote zaal naast ons inloophuis, Bloemsierkunst Daan Meurs uit Apeldoorn voor de boeketten bloemen die wij de artiesten en sprekers mochten overhandigen en Tennisclub Teskwik die een mooi bedrag ter beschikking stelde zodat wij al onze gasten aan het eind van de middag een cadeautje mee naar huis konden geven.

Fijn dat u erbij was!



Wilt u een buddy?

Wie de diagnose kanker krijgt, kan overspoeld raken door gevoelens van angst en onzekerheid. Hoe verwerk je de diagnose, wat staat je te wachten en hoe ga je om met de gevolgen van een behandeling? Contact met een buddy, kan dan heel waardevol zijn.



Een ervaringsdeskundige die dezelfde diagnose kreeg, een behandeling heeft ondergaan, de ziekte heeft verwerkt en uit eigen ervaring kan helpen het leven weer op te pakken. Een buddy begrijpt u beter dan wie ook. U kiest uw eigen buddy, iemand bij wie u zich prettig voelt. Wilt u een buddy? ■

- www.toonhermanshuisede.nl
- www.geldersevallei.nl/buddy



Ziekenhuis
Gelderse
Vallei

Wilt u een buddy zijn?

Wie de diagnose kanker krijgt, kan overspoeld raken door gevoelens van angst en onzekerheid.

Als ervaringsdeskundige weet u dat als geen ander. U heeft de diagnose inmiddels verwerkt, de behandeling ondergaan en de gevolgen ervaren. Door een luisterend oor te bieden en uw ervaringen te delen, kunt u iemand die dezelfde diagnose heeft gekregen, helpen zijn of haar leven weer op te pakken. Wilt u een buddy zijn? ■



- buddy@toonhermanshuisede.nl
- www.toonhermanshuisede.nl
- www.geldersevallei.nl/buddy

Als buddy krijgt u ter ondersteuning van uw werkzaamheden een korte training van het Toon Hermans Huis Ede.



Ziekenhuis
Gelderse
Vallei

Registreren om ons goede werk te ondersteunen

Afgelopen periode zijn we gestart met het registreren van onze gasten en de activiteiten die wij organiseren en dan vooral de aantallen. Het registratiesysteem dat wij gebruiken is een landelijk systeem dat is ontwikkeld door IPSO.

IPSO is de overkoepelende organisatie waarbinnen inloophuizen samenwerken aan kwalitatief hoogwaardige, laagdrempelige psychosociale zorg voor mensen met kanker en hun naasten.

Coördinator Regien de Bruyn: "Het registreren van deze gegevens is nodig om bij de overheid, gemeenten, verzekeraars en andere mogelijke financiers het belang en de bijdrage van het goede en nuttige werk van inloophuizen te onder-

strepen.

IPSO verzamelt de overigens anonieme, betrouwbare en uniforme gegevens, om de kans op structurele financiering van de inloophuizen te vergoten."

Regien legt uit wat dit betekent voor de werkwijze in ons Toon Hermans Huis. "We vragen onze nieuwe gasten of we hen enkele vragen mogen stellen. We vragen naar hun leeftijd, of ze zelf kanker hebben of gehad hebben, of hun naaste, of dat ze nabestaande zijn.

Als ze zelf kanker hebben, willen we ook graag weten wat voor soort kanker, in welke fase van de behandeling ze zijn en in welk ziekenhuis ze behandeld worden. Ook is

het goed te weten door wie ze geattendeerd zijn op het THH.

We leggen de mensen ook uit dat deze gegevens anoniem geregistreerd worden.

Ook registreren we vanaf 1 januari alle activiteiten en het aantal gasten dat hieraan deelneemt.

Voor intern gebruik vragen we wel een adres, e-mailadres en telefoonnummer zodat we mensen op de hoogte kunnen houden van onze activiteiten.

We hopen door deze registratie eind 2018 heldere en bruikbare cijfers aan te kunnen leveren.

Expositie van Mieke van Hooft

In ons Toon Hermans Huis hebben wij regelmatig nieuwe kunstwerken aan onze muren hangen. Ook nu is er weer een nieuwe expositie te bewonderen. Tot en met 31 maart exposeert Mieke van Hooft uit Wageningen haar werken.

Mieke is vooral bekend als schrijfster van kinderboeken. Zij brak door met haar boek *Tasjesdief*, dat veelvuldig werd bekroond en bovendien werd verfilmd. Inmiddels staan er ruim 75 boeken op haar naam, waarvan zij er enkele zelf heeft geïllustreerd.

De laatste jaren is Mieke zich naast schrijven gaan toeleggen op schilderen. Zij werkt met acryl en kiest voor vrolijke uitbundige kleuren. Katten zijn een geliefd onderwerp voor haar; ze kunnen een mens troosten en amuseren.

Meer informatie over Mieke van Hooft is te vinden op www.miekevanhooft.nl



Welkom!

Eind 2017 deden er weer elf nieuwe vrijwilligers mee aan onze drie-daagse opleiding. Van harte welkom allemaal!

Staand v.l.n.r.:

Wera Schaap, Joke Vonk, Wendy Schouten (Wendy is één van onze buddy's), Ton van Rijswijk-Peters, Arjan Reinders, Leny Oosterbaan (Leny is één van onze coördinatoren), Johanna Scholts en trainer Pety Toutenhoofd.

Zittend v.l.n.r.:

Christa Hoek, Cissie van Egmond, Bea van Ruiswijk, Trudy Damink en Mathilde Rijsemus.



2017 in cijfers

Onze gasten weten ons inloophuis aan de Telefoonweg steeds beter te vinden. Zomaar een paar getallen over het jaar 2017:

- 100 gasten bezochten onze inloopmiddagen op dinsdag, woensdag en donderdag
- 456 mensen deden mee aan de teken- en schildermiddagen van Lijn en Kleur op dinsdag en donderdag
- 96 kinderen kwamen naar de woensdagmiddaginloop van Toon Tovernaars Kinderinloop
- 13 mensen deden mee met Kleuren voor volwassenen
- 30 gasten kregen een Bakkie Troost ingeschonken op zondag
- 30 gasten deden mee aan een creatieve workshop
- 18 mensen zingen om de week bij ons koor Zingen voor je Leven.

Sponsors bedankt!

Omdat ons inloophuis voor mensen die geraakt worden door kanker geen subsidie ontvangt, zijn wij afhankelijk van bedrijven, organisaties en particulieren die ons een warm hart toedragen.

In het laatste kwartaal van 2017 vierden wij het vijftienjarig bestaan van onze stichting en dat feest werd bijna geheel mogelijk gemaakt door donateurs en sponsors.

Restaurant Klein Zwitserland zorgde voor de bediening, Restaurant Vroeger zorgde voor de hapjes, De Compaen schonk een bedrag voor drankjes en Mekelenkamp leverde planten voor een gezellige aankleding. We hadden een anonieme sponsor die het Toon Concert voor ons heeft betaald. Teskwik sponsorde de cadeautjes voor onze gasten en vrijwilligers, bloemsierkunst Daan Meurs schonk ons bloemen voor onze sprekers en niet te vergeten Van den Bosch Vastgoed. Zij

stelden de grote ruimte naast ons inloophuis ter beschikking, zodat we genoeg ruimte hadden om iedereen te ontvangen. Ook kregen we veel bloemen en donaties.

Een speciale vermelding voor Bouwbedrijf Kreeft, een sponsor van het eerste uur, is wel op zijn plaats. Ook nu konden wij weer op de steun van dit Edese bouwbedrijf rekenen.

En er was meer. Van der Scheur kantoor- en bedrijfsmeubelen schonk ons een kast, Kringloopwinkel Bromtol in Bennekom brengt ons maandelijks de niet verkochte tweedehands kleding en uit de kerstactie die Opella voor ons heeft gehouden, is het mooie bedrag van 118 euro gekomen. Drukkerij van Eden heeft kalenders voor ons gedrukt en Dineke van Taartendoos heeft een workshop cupcakes versieren gegeven die deels gesponsord was. Hartelijk bedankt allemaal.

Mijn leven met kanker

Onze gasten hebben allemaal hun eigen reden om ons inloophuis te bezoeken. Ze zijn zelf ziek of ziek geweest. Hebben een partner, ouder, broer of zus met kanker of vinden het fijn om met lotgenoten te praten. Ze bezoeken een thema-avond, maken deel uit van ons koor of komen naar een creatieve workshop om even los te zijn van de dagelijkse zorgen rondom het ziek zijn. Jannie komt naar onze Klimopgroep. "Het is net of je het heel koud hebt en dan dichtbij de open haard mag zitten en weer helemaal warm wordt." Jannie vertelt haar verhaal.

"... en dan krijg je na uitgebreid onderzoek te horen dat je uitgezaaide borstkanker hebt. Je prognose is slecht, je krijgt een pilletje en de boodschap dat we over drie maanden weten of het medicijn aanslaat. Familie en vrienden komen langs, iedereen is erg geschrokken.

Na drie maanden hoor je dat de medicijnen aanslaan, 'maar dit betekent niet dat je beter bent', wordt er wel bij gezegd. Natuurlijk ben je dankbaar, maar waar haal je de energie vandaan om het 'gewone leven' op te pakken?

'Het Toon Hermans Huis, de Klimopgroep, zou dat wat zijn?', dacht ik. Na een eerste ochtend wisten mijn man en ik het: dit voelt goed. Het is net of je het heel koud hebt en dan dichtbij de open haard mag zitten en weer helemaal warm wordt."

Maar wat gebeurt er dan? "We zitten met elkaar aan tafel en praten naar aanleiding van een thema. Liesbeth, ervaringsdeskundige en afgestudeerd rouw- en verliesdeskundige, Ageeth zingevingsbegeleider, en nog drie mensen die met kanker in aanraking zijn gekomen.

We drinken samen koffie, praten een uurtje met het thema als uitgangspunt, gaan daarna knutselen

en praten tijdens het knutselen verder. Het gaat niet om het knutselen zelf, maar om de vrije ongedwongen sfeer die door het samen bezig zijn ontstaat. Het is ook niet zomaar wat knutselen, maar alles is zorgvuldig voorbereid en er is met een bepaald doel voor gekozen.

Er ontstaat vertrouwen in elkaar, je mag vrijuit praten, je hoeft niets, maar alles mag. Er wordt over niets een oordeel uitgesproken en inhoudelijk gaat er niets naar buiten.

Tja en dan is voor even de druk weer van de ketel en hebben we weer nieuwe energie."



3800 kilo kleding

Ieder jaar gooit een Nederlander gemiddeld veertien kilo kleding in de vuilnisbak. Zonde! Want die kleding kan vaak nog prima gebruikt worden.

Daarom zamelt het Leger des Heils al meer dan honderd jaar gebruikte kleding en textiel in. Reshare is de naam van de afdeling die zich hiermee bezighoudt. Wij helpen Reshare hierbij. In 2015 zamelden wij 2050 kilo in, in

2016 was dat 2585 kilo en in het afgelopen jaar werd er maar liefst 3800 kilo kleding naar ons Toon Hermans Huis gebracht.

Verzorgingshuizen, voetbalverenigingen, zelfs hele buurten zamelen kleding in en brengen dat naar ons inloophuis. Kringloop De Bromtol schenkt ons maandelijks hun niet verkochte kleding. Wat een mooi initiatief! Waarom wij zo blij zijn met zoveel kleding? Wij krijgen 25

cent per ingezamelde kilo, dan weet u genoeg toch?!

Denkt u ook aan ons als u uw kast opruimt? Wij zijn elke dinsdag-, woensdag- en donderdagmiddag en elke eerste zondag van de maand geopend om uw textiel in ontvangst te nemen.

Mijn werk als vrijwilliger

In ons Toon Hermans Huis werken alleen maar vrijwilligers. Zij zetten zich met hart en ziel op allerlei gebied in. Lydia Meurs is één van hen. Zij is gastvrouw in ons Toon Hermans Huis en organiseert maandelijks een creatieve workshop voor de jonge bezoekers van Toon Tovenaars Kinderinloop.

Twee weken na mijn operatie had ik een afspraak met de arts in het ziekenhuis voor de uitslag. Ik kreeg goed nieuws. Mijn lymfklieren waren schoon en zelfs de tumor was goedaardig. Ik heb echt een engeltje op mijn schouder gehad. Maar wat moest ik nu met het Toon Hermans Huis. Daar heb ik niet lang

praktijk gekomen. Het Toon Hermans Huis en mijn massagepraktijk betekenen veel voor mij. Zorg voor een ander.

Heb je een bijzonder moment waar je nog wel eens aan terug denkt?

Ik heb niet één moment. Alle momenten dat ik in het Toon Hermans Huis ben, geven mij een goed gevoel. Als het bij mij anders was gelopen, had ik ook één van de gasten kunnen zijn. Wat is het fijn om mensen te verblijden met een bakje koffie, thee, een koekje en een luisterend oor of een creatieve workshop te geven aan de kinderen. Er gewoon te kunnen zijn. De huiselijke warme sfeer doet goed.

Wat heeft het vrijwilligerswerk voor ons Toon Hermans Huis jou gebracht?

Een warm liefdevol nest. Ik zie het niet als werk. Ik heb veel lieve mensen ontmoet, zowel collega's als gasten. Het maakt deel uit van mijn leven. Ik plan mijn massageafspraken echt om het Toon Hermans Huis heen. Bijna iedere week ben ik er wel een keer en hoop dit nog lang te mogen en kunnen doen.

Wilt u net als Lydia vrijwilliger worden in ons Toon Hermans Huis? Stuur u dan een mailtje naar info@toonhermanshuisede.nl of belt u met 06 - 22 161 969.

Twijfelt u nog? U bent van harte welkom om eerst één of meerdere dagdelen mee te lopen alvorens u met de opleiding start.



Waarom ben je vrijwilliger geworden?

Drieënhalf jaar geleden ben ik in het ziekenhuis terecht gekomen. Ik had een tumor in mijn dikke darm en moest geopereerd worden. Het was voor 99% zeker dat de tumor kwaadaardig was. Er is toen een stuk darm verwijderd en de lymfklieren daarom heen zijn ook weggehaald. Tijdens mijn verblijf in het ziekenhuis heb ik bezoek gehad van één van de vrijwilligers van het Toon Hermans Huis. Dit was een hartverwarmend gesprek. Na dit gesprek heb ik me voorgenomen om gebruik te maken van het Toon Hermans Huis.

over na hoeven denken. Ik ben op de website gaan kijken of ze nog vrijwilligers nodig hadden, in welke vorm dan ook. Ik heb meteen gebeld en een afspraak gemaakt met Regien. Het was een fijn gesprek en ik kreeg te horen dat ik in september kon starten met de cursus voor gastvrouw. Op dat moment was ik nog herstellende, maar ik heb het aanbod met beide handen aangepakt. Werken kon ik voorlopig toch nog niet. In het dagelijkse leven heb ik een massagepraktijk. Dit vergt fysiek veel van je lijf en daarom heb ik vier maanden niets kunnen doen. Gelukkig hebben mijn vaste klanten veel geduld gehad en zijn na die tijd weer in mijn

Welkom Arrien!

'Kent u het Toon Hermans Huis in Ede?' Deze vraag stel ik als oncologieverpleegkundige vaak tijdens de begeleiding van mensen met kanker. Sinds 1 januari 2018 ben ik niet alleen ambassadeur van het Toon Hermans Huis, maar ook bestuurslid. Mijn naam is Arrien van Prooijen – de Jong, ik woon in Wageningen, ik ben getrouwd met Hans en ben trotse moeder van drie prachtige dochters: Syralene, Marelin en Violaure. Zingen is mijn passie, muziek kleurt mijn leven en maakt me blij. Ik zing bij het Gelderse Opera en Operette gezelschap, het GOOG.

Sinds 1988 ben ik werkzaam in de gezondheidszorg als specialistisch verpleegkundige Oncologie en Spoed Eisende Hulp, in Ziekenhuis Gelderse Vallei in Ede. Ik heb mijn verpleegkunde opleiding gedaan in het Pieter Pauw Ziekenhuis en vervolgens de Oncologiespecialisatie in het Radboud.

Na deze specialisatie studeerde ik voor de tweedegraads lerarenopleiding Verpleegkunde aan de Hogeschool in Utrecht en volgde later de opleiding tot Spoedeisende hulp verpleegkundige aan het Universitair Medisch Centrum, het UMCU. Ik heb mijn werk in de kliniek altijd gecombineerd met het medisch- en verpleegkundig onderwijs. Sinds 2015 ben ik niet meer werkzaam in het ziekenhuis. Ik heb bewust gekozen voor het onderwijs op de Hogeschool in Ede, de CHE, daar werk ik 2,5 dag. Daarnaast geef ik psychosociale begeleiding aan mensen met kanker thuis. De combinatie van onderwijs en het geven van psychosociale zorg als oncologiever-

pleegkundige vind ik rijk en waardevol. Ik leer elke dag.

Sinds 2009 werk ik voor de stichting Care for cancer. Care for cancer biedt individuele ondersteuning aan mensen met kanker en hun naasten. Het doel van deze zorg is dat cliënten minder stress en onzekerheid ervaren en sterker staan in het ziekteproces. In 2017 heb ik een masterstudie afgerond over de Contextuele benadering. Voor deze masterstudie heb ik een praktijkonderzoek gedaan naar de effecten van kanker in het gezin.

Dit onderzoek beschrijft kanker in het gezin en de meerwaarde van de contextuele benadering door de oncologieverpleegkundige. De ziekte kanker wordt individueel beleefd, maar er bestaan grote overeenkomsten in ervaring en beleving van cliënten, zo blijkt uit dit onderzoek.

De diagnose kanker wordt als een doodsbericht ervaren en de toekomst van het leven lijkt voorgoed veranderd. De ziektebegeleiding is gericht op de betreffende persoon. Echter, kanker treft niet alleen de persoon in kwestie, maar ook alle betrokkenen eromheen, alle betekenisvolle relaties, de partner, het gezin en de familie. Kanker nestelt zich in alle aderen tot in de kleinste haarvaatjes van het netwerk en het systeem. De



persoon met kanker hecht in bijna alle gevallen grote waarde aan de relatie met de partner, gezin en familie. De begeleiding van het hele gezin vind ik dus van grote waarde. Ik ben dankbaar dat ik mag werken voor Care for cancer en dat mensen mij een inkijkje gunnen in het leven met kanker en dat ik een stukje mee mag lopen in dit loodzware proces! Kanker heb je niet alleen. Ik ben auteur van twee studieboeken die sinds 1999 gebruikt worden in vakopleidingen tot verpleegkundige en/of verzorgende.

Meer weten over mijn onderzoek?
<http://www.arrienvanprooijen.nl/kanker-in-het-gezin.php>

Gastvrouw Liesbeth ontwikkelt spel Stap voor Stap



Door Ester Wormgoor

‘Dit spel is mijn erfenis aan de wereld’

Therapeutisch spel Stap voor Stap

Liesbeth van den Brink heeft een bordspel ontwikkeld voor mensen die te maken hebben met kanker of net als zij niet meer te genezen zijn. “Mijn grootste wens is dat dit spel, als onderdeel van begeleiding van deze mensen, als een olievlek verspreid wordt over Nederland.” De Edese Post gaat bij Liesbeth op bezoek.

EDE - Aan de muur van haar gezellige huisje hangt het prototype van het bordspel. Liesbeth heeft de definitieve versie net in huis. “Het is een slingerpad dat symbool staat voor de levensweg die iemand gaat en wat iemand onderweg kan tegenkomen”, legt Liesbeth uit. Liesbeth werd vier keer getroffen door kanker. In 2009 kreeg zij baarmoederkanker en in 2012 en in 2015 borstkanker. “Dat moment zorgde voor een ommekeer in mijn leven”, herinnert Liesbeth zich. “Ik ben toen gestart met de opleiding rouw- en verliesbegeleiding.”

Afstudeeropdracht

In 2016 krijgt Liesbeth het onheilspellende bericht dat haar kanker terug is en alleen nog palliatief behandeld kan worden. “Dat betekende ook dat ik mijn werkzaamheden als groepsbegeleider in een gezinsvervangend tehuis moest afbouwen. In 2017 rondde ik succesvol de opleiding rouw-

en verliesbegeleider af met als afstudeeropdracht een therapeutisch spel voor mensen die kanker hebben, hebben gehad of net als ik niet beter worden. Hoe is het idee voor dit spel ontstaan? “In de gesprekken over mijn leven met kanker miste ik de aandacht voor verlies. De dingen die veranderen, die ik kwijtraakte of al kwijt was. Ik wilde naast het vooruit kijken juist ook de ver-

‘IK WILDE VOORUITKIJKEN EN OOK DE VERLIESKANT AANDACHT GEVEN’

lieskant aandacht geven en daaraan werken.”

Deze ervaring werd haar motivatie voor het ontwikkelen van het spel. “De gebeurtenissen op het levenspad zijn vormgegeven door vraagkaartjes over verlies en herstel. Er worden door middel van metaforen vragen over



Liesbeth van den Brink: “Mijn grootste wens is dat dit spel, als onderdeel van begeleiding van mensen die kanker hebben, hebben gehad, of net als ik niet te genezen zijn, als een olievlek verspreid wordt over Nederland.”

gesteld. Het heeft mij veel energie gegeven om hiermee bezig te zijn. Dit bordspel is mijn erfenis aan de wereld. Het vervult me met dankbaarheid dat het spel nu voltooid is.”

Het therapeutisch spel Stap voor Stap is te bestellen via www.spelstapvoorstap.nl. Liesbeth is als vrijwilliger verbonden aan het Toon Hermans Huis Ede en leidt één keer per maand een gespreksgroep. Maandag 8 januari van 10.00 uur tot 12.00 uur wordt het spel Stap voor Stap gebruikt om op speelse wijze met elkaar in gesprek te gaan. U bent van harte uitgenodigd op de Telefoonweg 124b in Ede.



Onze activiteiten

Naast de inloop op dinsdag-, woensdag- en donderdagmiddag organiseren wij regelmatig activiteiten waarvoor u zich kunt aanmelden.

Elke dinsdag- en donderdagmiddag van 13.30 uur tot 15.30 uur wordt er getekend en geschilderd bij Lijn en Kleur. Eén keer in de twee weken wordt er op dinsdagochtend gezongen door ons koor Zingen voor je Leven. Eén keer in de maand komt de Klimoproep bij elkaar. Elke maand komt een ander thema aan bod waar samen over gesproken wordt. Er is een workshop Kleuren voor volwassenen, er worden regelmatig sieraden gemaakt van Afrikaanse kra-

len en met Pasen en Kerst maken we een paas- en kerststuk. Ook worden er meerdere keren per jaar thema-avonden georganiseerd over diverse thema's rondom kanker. In februari start een nieuwe cursus yoga. Deze cursus bestaat uit tien lessen en wordt gegeven door onze yogadocente Jet van Vugt. Ook in februari begint een training mindfulness door Lex Bubbers. Mindfulness bij kanker geeft handreikingen, tips en oefeningen. Het kan mensen met kanker helpen om te gaan met angst, pijn, en machteloosheid en wel-

licht nieuwe inzichten bieden. Elke eerste zondag van de maand schenkt onze gastvrouw Ida tussen 14.00 uur en 16.00 uur een Bakkie Troost voor u in. En dan is er natuurlijk nog Toon Tovenars Kinderinloop voor kinderen van vier tot twaalf jaar. Elke woensdagmiddag organiseren wij een creatieve workshop voor hen. Meedoen mag, maar hoeft natuurlijk niet. Je bent ook gewoon welkom.

Elke maand leest u in onze activiteitenagenda welke activiteiten er plaatsvinden. Uiteraard staan deze ook vermeld op onze website www.toonhermanshuisede.nl

Wie zoet is, krijgt lekkers...

Eén keer per jaar nodigen wij al onze vrijwilligers uit voor een gezellig samenzijn. Dit keer was dat voor een heerlijke high tea.

Leny had samen met haar zoon uren in de keuken gestaan om allerlei lekkers te bakken en Cees en Gerrit zorgden voor een sfeervolle aankleding van ons inloophuis.

Na een welkomstwoord van onze nieuwe voorzitter Miranda konden we genieten van alle lekkernijen.

Dineke Cost van Taartendoos gaf een workshop cupcakes versieren en na afloop kregen onze vrijwilligers een cadeautasje én een kalender met foto's van ons Toon Hermans Huis mee naar huis. De drukkosten van de kalender waren grotendeels gesponsord door Drukkerij van Eden en ook Dineke Cost hanteerde een gereduceerde prijs. Beiden, hartelijk dank hiervoor!



Open huis op zaterdag 3 februari



Ter gelegenheid van Wereldkankerdag

Open Huis

- Informatie over ons Toon Hermans Huis
- Informatie over haarwerken en lingerie voor borstkankerpatiënten
- Workshop tekenen, schilderen en kleuren
- Verkoopstand t.b.v. ons inloophuis
- Informatiestand Oncologisch Centrum ZGV
- Voetreflex- en lichaamsmassage
- Informatiestand Healing Gardens
- Schoonheidsbehandeling
- Optredens van ons koor Zingen voor je Leven
- Informatie over onze vacatures
- Diverse kinderactiviteiten bij Toon Tovernaars Kinderinloop
- Informatiestand Veluwe Wens Ambulance

Zaterdag 3 februari 2018

11.00 uur - 16.00 uur

Toon Hermans Huis Ede
Telefoonweg 124b
6713 AL Ede
(lift aanwezig)

0318-619002 of 06-22161969
www.toonhermanshuisede.nl
info@toonhermanshuisede.nl



Toon Hermans Huis Ede

Telefoonweg 124B

6713 AL Ede

0318-619002 of

06-22 161 969

info@toonhermanshuisede.nl

www.toonhermanshuisede.nl

Wist u dat:

- * Ons inloophuis elke dinsdag-, woensdag- en donderdagmiddag van 13:00 tot 17:00 uur geopend is?**
- * Er elke dinsdag- en donderdagmiddag van 13.30 uur tot 15.30 uur wordt getekend en geschilderd bij Lijn en Kleur?**
- * Ons koor Zingen voor je Leven om de week op dinsdagmorgen van 10.00 uur tot 12.00 uur repeteert?**
- * Wij elke eerste zondag van de maand van 14.00 uur tot 16.00 uur een Bakkie Troost schenken?**
- * Er voor kinderen van vier tot twaalf jaar elke maand vier gratis creatieve workshops worden georganiseerd bij Toon Tvenaars Kinderinloop?**
- * U zich kunt aanmelden voor ons gastenbestand door een e-mail te sturen naar info@toonhermanshuisede.nl?**