

TOON

—VOOR WIE GERAAKT WORDT DOOR KANKER—

Johanna Kasperkovitz:

‘Een gast heeft recht op
kwaliteit’

Buddyvrager Annet :

‘Mijn buddy laat mij zien dat ik
weer mag genieten van het leven’

Lex Bubbers:

‘Mindfulness biedt verzachting’

Gast Jetje:

‘Ik heb er nog geen moment
spijt van gehad’



Inhoud

- 03** Beste lezers
- 04** Een malusboom ter herinnering aan Cees
- 04-05** Missie geslaagd: Evelien zet inloophuizen op de kaart
- 05** Leestip: Dit boek brengt geluk
- 06** Oproep: Wie wil Heart Pillows helpen maken?
- 06** Patiëntenplatform voor Zeldzame Kankers
- 07** Hulp voor mantelzorgers die zorgen voor iemand met kanker
- 07** Nieuwe training mindfulness door Lex Bubbers
- 08** Johanna Kasperkovitz: 'Een gast heeft recht op kwaliteit'
- 09** Mijn werk als vrijwilliger: Ton van Rijswijk
- 10-11** Mijn leven met kanker: Jetje van Rinsum
- 12** Annet: 'Mijn buddy laat mij zien dat ik weer mag genieten van het leven'
- 13** Even kennismaken: Maarten de Gouw, nieuw bestuurslid
- 13** Een diepe buiging voor Gerdo, John en Diny!
- 14** IPSO-trainer Anneke de Zeeuw: 'Sharing is growing'
- 15** Nieuws vanuit Ziekenhuis Gelderse Vallei
- 15** Expositie Rypke van der Ploeg



Beste lezers,

Het is weer september, de nazomer is aangebroken, en... ons Toon Hermans Huis is weer open! Gelukkig, gelukkig! We hopen op een mooie tijd voordat de herfst weer begint.

Het is een bijzondere nazomer. Alles is weer aan het opstarten. De scholen komen weer op gang, verjaardagen kunnen weer een beetje gevierd worden en ik heb de eerste groepen helden al weer de Mont Ventoux op zien rennen en fietsen. Stichting Groot Verzet Tegen Kanker heeft het evenement dat altijd begin september wordt gehouden dit jaar gelukkig wel weer kunnen organiseren. Gerdo Evertsen, zoon van onze vrijwilliger Ria, heeft door de berg op te rennen weer een fantastisch bedrag opgehaald voor de Vereniging Kinderkanker Nederland en onze oud-coördinator John heeft deze kale berg voor hetzelfde goede doel en het KWF per fiets bedwongen samen met zijn vriendin Diny. Gelukkig kan het allemaal weer, goed gedaan Gerdo, John en Diny!

In deze nieuwsbrief vindt u mooie verhalen en foto's, bijvoorbeeld van Evelien die onze Toon Tuin aan deed op haar fiets om aandacht te vragen voor de 75 IPSO inloophuizen. Een interview met Annet, een buddyvrager die vertelt hoe haar buddy haar leerde om weer te genieten van het leven, een interview met IPSO over het kwaliteitsprogramma, een interview met Jet, een van de gasten van ons inloophuis, nieuws vanuit Ziekenhuis Gelderse Vallei en....ook heel belangrijk, Maarten de Gouw stelt zich voor als ons nieuwe bestuurslid. Veel leesplezier!

Miranda Freriks,

Voorzitter dagelijks bestuur

Een malusboom ter herinnering aan Cees

In het bijzijn van zijn vrouw en dochter werd donderdag 27 mei jl. in onze Toon Tuin een boom geplant ter herinnering aan Cees, de oprichter van de Toon Tuin die in maart plotseling overleed.

Coördinator Koos: "Het is een Malusboom, een sierappel. Hij bloeit in het voorjaar en in het najaar groeien er rode sierappeltjes aan." De boom is aangeboden namens de gasten en vrijwilligers van de Toon Tuin. Waarvoor veel dank namens de familie. 'Cees zou er hartstikke trots op zijn!'



Missie geslaagd: Evelien zet inloophuizen op de kaart

Na 77 interviews, 2000 kilometer en 75 IPSO inloophuizen heeft Evelien van der Werff na zes weken fietsen de finish in Zwolle met vlag en wimpel gehaald. Op vrijdag 25 juni bracht zij een bezoek aan onze Toon Tuin. Burgemeester Verhulst was gekomen om Evelien te ontvangen en ook mede-initiatiefnemer van de Toon Tuin Ellen Kampman, professor voeding en ziekte aan de WUR, was erbij.

Het was een prachtige middag, die vrijdag bij Tuinenpark De Koekelt. Onder de grote eik was onze schilderdocente samen met haar dochter en twee cursisten van Lijn en Kleur aan het schilderen. Op de gezellig gedekte tafel bij onze tuinen stonden bloemen uit eigen tuin en er waren gezonde hapjes en drankjes voor alle gasten. Er was overal aan gedacht. Onze coördinator in het Oncologisch Centrum, Ton, was naar Veenendaal gefietst om Evelien op te halen bij inloophuis Invitee. Even na tweeën arriveerden Ton en Evelien bij onze tuin. Met een applaus werd zij ontvangen.



Na een kort welkom vertelde Evelien waarom zij deze uitdaging was aangegaan. Ze wilde het goede werk van de inloophuizen onder de aandacht brengen en zoveel mogelijk geld ophalen om de inloophuizen te ondersteunen. "Een kankertraject wordt vaak gezien als diagnose, behandeling en opstarten, maar het verwerkingsproces wordt vaak vergeten. En juist daarom zijn inloophuizen zo goed." Tijdens haar fietstocht overhandigden alle inloophuizen een kraal aan Evelien die symbool staat voor het inloophuis. Zo ook wij. Onze vrijwilligers Ageeth en Ida hadden prachtige kralen gemaakt die onze Toon Tuin symboliseerden. Het eindresultaat is een prachtige diverse fietsketting, net zo divers als de inloophuizen. Evelien maakte in haar speech de vergelijking tussen de huizen en de

Missie geslaagd: Evelien zet inloophuizen op de kaart (vervolg)



kralen aan de ketting. "Het zijn 75 verschillende kralen die van binnenuit precies hetzelfde doen."

Veel aandacht

Evelien heeft veel aandacht gekregen voor haar bijzondere fietstocht en heeft inmiddels al 17.000 euro opgehaald. Ze gaf maar liefst 77 interviews. "Dat is meer dan onze premier Mark Rutte normaal gesproken doet", grapt Evelien. Ook is er [een film](#) gemaakt over haar fietstocht die terug te kijken is.

Finish

Bij de finish in Zwolle op 5 juli besloot Evelien dat zij ambassadeur wil worden van de IPSO inloophuizen. "Als ambassadeur kan ik nog meer herrie maken om het belangrijke werk van de inloophuizen onder de aandacht te brengen. Dit werk moet gewoon gefinancierd gaan worden door de overheid, zorgverzekeraars of ziekenhuizen. Dan kunnen alle vrijwilligers gaan doen waar ze goed in zijn: mensen ondersteunen die geraakt zijn door kanker."

Leestip: Dit boek brengt geluk

Een nieuwe rubriek in onze nieuwsbrief: een leestip! Een boek dat wij de moeite waard vinden en gratis te leen is in onze bibliotheek. Dit keer: Dit boek brengt geluk, geschreven door Evelien van der Werff.

Als de wekker gaat, spring je dan je bed uit? Waar verlang jij naar? Het allerleukste aan dit boek is dat het geen zelfhulpboek is waarbij je moeite moet doen om van alles aan jezelf te verbeteren. Het is een zelfontdekboek, een gebruiksaanwijzing voor geluk. Na het lezen kun je betere keuzes maken voor de dingen en mensen die jou gelukkig maken. Hoe kan een wortel bij de koffie zorgen voor meer geluk? En 10 stappen per dag voor een fit lijf? Is dat niet te weinig? Op dat soort vragen geeft de schrijfster interessante en inspirerende antwoorden.

Dit boek is gratis te leen in onze bibliotheek.



Oproep: Wie wil Heart Pillows helpen maken?

Patiënten die in Ziekenhuis Gelderse Vallei aan hun borst of oksel zijn geopereerd, kunnen een Heart Pillow krijgen. Een Heart Pillow geeft ondersteuning en een prettige druk op de operatiewond waardoor zwelling en oedeemvorming wordt tegengegaan. Het ziekenhuis doet nu een oproep: Wie wil deze kussentjes helpen maken?

Het concept van de Heart Pillow is ontstaan in Denemarken, is te lezen op de [website](#) van Heart Pillow. Een verpleegkundige merkte dat een hartvormig kussen haar borstkankerpatiënten kon helpen bij hun herstel na een operatie. De Heart Pillow is in eerste instantie dan ook bedoeld voor patiënten die een (preventieve) borstoperatie moeten ondergaan, maar blijkt ook verlichting te geven bij andere

type operaties in dit gedeelte van het lichaam. Ook biedt het kussen veel steun tijdens het slapen. Wanneer je borst weg is, is je natuurlijke steun ook weg wanneer je op je zij ligt. Je rolt bijvoorbeeld steeds op je buik. Met een Heart Pillow onder je oksel komt de steun terug en kun je wel op je zij blijven liggen. Maar vooral is het een emotionele steun, een troost-kussen, een liefdevolle houvast.

Sinds de start in februari 2019 zijn er in Nederland al 2392 Heart Pillows verspreid. Dit project is compleet afhankelijk van donaties en het werk van vrijwilligers. Elke steun in tijd, materiaal of geld is dan ook welkom.

Op dit moment zijn de kussentjes in Ziekenhuis Gelderse Vallei zo goed als op. Ellen van Wolfswinkel, mammacare-verpleegkundige in ZGV, doet daarom een oproep om deze Heart Pillows te gaan maken. Nog dit jaar organiseren wij daarom een creatieve workshop Heart Pillows maken. Bent u in het bezit van een naaimachine en lijkt het u leuk om mee te doen? Meld u dan nu alvast aan via info@toonhermanshuisede.nl en houd onze activiteitenagenda in de gaten.



Patiëntenplatform voor Zeldzame Kankers

Kanker heb je niet alleen, maar soms voelt het wel zo als je een zeldzame kanker hebt.

Van alle vormen van kanker (meer dan 250) is 86% zeldzaam. Hier wordt nog te weinig onderzoek naar gedaan, waardoor de overlevingskansen voor patiënten met een zeldzame vorm van kanker een stuk lager ligt dan bij een niet-zeldzame vorm van kanker.

Sinds 2019 is het Patiëntenplatform Zeldzame Kankers, onderdeel van NFK (Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties), opgericht als dé plek waar je als patiënt met zeldzame kanker of naaste terecht kunt voor herkenning en erkenning. Je vindt hier betrouwbare informatie op allerlei gebied en kunt in contact komen met lotgenoten. Bent u benieuwd? Neem dan een kijkje op <https://zeldzamekankers.nl/>. Voor meer informatie stuurt u een mailtje naar: zeldzamekankers@nfk.nl

Hulp voor mantelzorgers die zorgen voor iemand met kanker

Als je zorgt voor iemand die ernstig ziek is of kanker heeft, kan dat zwaar en soms uitzichtloos voelen. Hoe houd je dan toch vol? Het Universitair Medisch Centrum Groningen ontwikkelde daarvoor een gratis digitale tool. Het helpt mantelzorgers de balans te vinden in deze hectische en verantwoordelijke taak.



Voor mantelzorgers kan de hele dag in het teken staan van zorgen. Dat zorgen is een belangrijke taak, maar het kan ook zwaar zijn, zeker als je zorgtaken combineert met je eigen werk of een gezin. Om mantelzorgers daarbij te ondersteunen, kan deze tool helpen. In de tool staan oefeningen, het geeft informatie en ook ruimte om ervaringen en

herinneringen op te slaan. De tool is te vinden via: balans.mantelzorg.nl. De Mantelzorglijn is tussen 9.00 uur en 17.00 uur bereikbaar op: 030-7606055.

Nieuwe training mindfulness door Lex Bubbers

Dit najaar starten we in ons Toon Hermans Huis weer met een training mindfulness. Lex Bubbers, inmiddels onze vaste trainer, vertelt wat mindfulness ook voor u kan doen.

"Kanker hebben is geen kleinigheid. Naast alle fysieke verschijnselen zoals pijn, haaruitval en de gevolgen van de behandeling heeft kanker ook een enorm grote invloed op je geest, op je denken. Eigenlijk sta je ermee op en ga je ermee naar bed. De gedachten en zorgen blijven komen, op de voorgrond als je zit te piekeren, maar ook als een zacht stemmetje op de achtergrond. Gedachten over terugkomen van de kanker, over hoe je verdere leven eruit ziet, etc. Je voelt je daar niet gelukkig bij, eigenlijk wil je een leeg hoofd hebben met ruimte voor wat geluk. Mindfulness is iets wat we allemaal al hebben, en verder ontwikkeld kan worden. Het kan je helpen een meer accepterende houding te krijgen tegenover de gedachten, wat meer vrijheid in plaats van gepieker. En op den duur kan er ruimte komen voor wat geluk."

De training die Lex Bubbers aanbiedt is breed onderzocht. "Kankerpatiënten hebben er baat bij, mindfulness biedt verzachting."



De training bestaat uit 8 sessies van circa 2 uur en één stiltedag. Ze worden gegeven op vrijdag 15 oktober, 22 oktober, 29 oktober, 5 november, 12 november, 19 november, 3 december en 10 december van 13.00 uur tot 16.00 uur. De stiltedag is op 26 november van 10.00 uur tot 15.00 uur.

Heeft u belangstelling in mindfulness? Laat het ons dan weten via: 06 - 22 161 969 of info@toonhermanshuisede.nl

Johanna Kasperkovitz: 'Een gast heeft recht op kwaliteit'

Informele zorg, zoals de zorg die wij aan onze gasten bieden, gaat een steeds grotere rol spelen in de samenleving. Omdat deze vorm van ondersteuning echt een verschil kan maken voor patiënten, naasten en nabestaanden, is het belangrijk dat deze zorg van goede kwaliteit is. Daarom heeft IPSO, onze brancheorganisatie, het kwaliteitsprogramma in het leven geroepen.

"Begin 2021 is IPSO gestart met de pilot kwaliteitsverbetering. 15 inloophuizen werken mee aan het zichtbaar maken, verbeteren en borgen van kwaliteit in de dagelijkse praktijk van de inloophuizen", vertelt Johanna Kasperkovitz, programmamanager samenwerking en kwaliteit bij IPSO. "Alle inloophuizen maken een eigen kwaliteitspresentatie. De eerste twee presentaties zijn nu te vinden op de pagina's van het Toon Hermans Huis Ede en Patio Rotterdam. Met deze presentaties kan aan vrijwilligers, samenwerkingspartners en financiers glashelder duidelijk worden gemaakt hoe een inloophuis kwaliteit vormgeeft. Bovendien heeft een gast, of het nou een patiënt, naaste of nabestaande is, gewoon recht op kwaliteit als hij of zij een inloophuis bezoekt. De standaard moet goed zijn."

Kwaliteit in de dagelijkse praktijk is samengevat in 9 punten:

1. We weten en kunnen heel helder vertellen wat wij als inloophuis *wel* doen en wat *niet*.
2. Op alle niveaus van de organisatie weet iedereen wat dit inloophuis wel doet en wat niet.
3. Voor alles wat wij doen zijn de mensen gekwalificeerd.
4. Door de hele organisatie heen wordt geborgd dat alles wat we doen *goed* gedaan wordt. En dat datgene, waarvoor gekozen is om het niet te doen, daadwerkelijk *niet* gedaan wordt.
5. We kunnen uitleggen hoe de kwaliteit geborgd wordt en iedereen in de organisatie weet dat dit zo gaat.
6. Het is voor iedereen duidelijk wat te doen als er een vraag of situatie is die valt binnen datgene wat wij als inloophuis *niet doen*.
7. Het is voor gasten zichtbaar en duidelijk wat ze wel en niet kunnen verwachten in dit inloophuis.
8. Het is voor (potentiële) samenwerkingspartners zichtbaar en duidelijk wat ze wel en niet kunnen verwachten in dit inloophuis.
9. Als zich nieuwe kansen aandienen, gaan we na of dit valt binnen de dingen die ons inloophuis *wél* wil doen. Als dit nog niet het geval is, maar we willen wel in deze richting uitbreiden, doorlopen we de punten 1 tot en met 8 opnieuw.

Inmiddels is een tweede werkgroep van 6 inloophuizen gestart met het maken van presentaties om de kwaliteit zichtbaar te maken. Er wordt naar gestreefd dat alle 75 IPSO inloophuizen zich binnen twee jaar landelijk kunnen presenteren.

Onze presentatie is [hier](#) te downloaden.

De al eerder vastgestelde basisset kwaliteitscriteria die voorwaarde zijn voor een IPSO-lidmaatschap vindt u [hier](#).



Instellingen
PsychoSociale
Oncologie

Mijn werk als vrijwilliger

In ons Toon Hermans Huis werken alleen maar vrijwilligers. Zij zetten zich met hart en ziel op allerlei gebied in. Ton van Rijswijk is één van hen. Hij is al 7 jaar gastheer in ons inloophuis. Ton beantwoordt drie vragen.

Waarom ben je vrijwilliger geworden?

“Het is 2012 als ik darmkanker blijkt te hebben. Op zo’n moment zakt de wereld wel even onder je voeten vandaan. Een zware tijd volgt, vooral voor mijn vrouw Emmy en mijn dochters. Het gaat zo slecht met mij dat mijn familie drie keer wordt gebeld om afscheid van mij te komen nemen. En nu zijn we 9 jaar verder. Ik ben er nog, met stoma dat wel, maar ik heb geluk gehad, dat besef ik heel goed. Geluk dat ik nog bij mijn gezin kan zijn en daarom wilde ik graag iets terug doen voor de maatschappij. Toen ik in de krant een advertentie van het Toon Hermans Huis zag waarin een oproep werd gedaan voor vrijwilligers, heb ik gebeld dat ik wel interesse had. Eerst heb ik samen met Emmy een gesprek gehad met Regien en haar mijn hele verhaal verteld. Daarna heb ik de opleiding gedaan en in 2014 ben ik als vrijwilliger aan de slag gegaan.”

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

“Jazeker, geluismomentjes noem ik dat. Dat je ziet dat iemand vastzit, zoveel heeft meegemaakt, maar er niet over kan praten. En dat er dan toch een moment komt dat het hele verhaal eruit komt. Tijdens de opleiding die wij

krijgen wordt ons geleerd dat ons eigen verhaal nooit leidend mag zijn in een gesprek. Wel kan je het gebruiken om iemand zijn of haar verhaal te laten vertellen. Dat heb ik toen ook gedaan. Ik vertelde wat het met mij deed en dat was precies wat deze gast nodig had om zelf haar verhaal te kunnen vertellen. Het was zo hard nodig, daar krijg ik dan zelf ook een goed gevoel van.”

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

“De gesprekken met onze gasten hebben mij meer begripvol gemaakt. Emotioneler ook, en rustiger. Het heeft mij geholpen om makkelijker om te gaan met hetgeen mij overkomen is. Ik heb hier al zoveel verhalen gehoord, die ontroeren mij en laten mij tegelijkertijd ook nadenken over mijn eigen situatie. Als je iemand zijn of haar verhaal kunt laten vertellen, als alle emoties eruit komen, voelt dat als een doorbraak. In eerste instantie voor de gast natuurlijk, maar ik word daar zelf ook heel blij van.”

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



Mijn leven met kanker: Jetje van Rinsum

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. Henriette van Rinsum is een van hen. Elke dinsdag schildert zij bij onze Tekenen- en Schildergroep Lijn en Kleur. "Het voelt hier als een warm bad."

We hadden afgesproken bij haar thuis in Veenendaal, omdat ons inloophuis op het moment van het interview vanwege de coronamaatregelen nog gesloten was. Geschilderd werd er ook nog niet, en wat werd het gemist. Ook door Henriette.

Het is 2,5 jaar geleden als Jetje, "eigenlijk heet ik Henriette maar bij de schildergroep kennen ze mij als Jetje", voor het eerst ons inloophuis binnenstapt.

Samen met vriendin Carla heeft zij zich aangemeld voor de schilderlessen. "Het was geen makkelijke stap, ik heb er

echt over na moeten denken of ik wel zou gaan. Een van mijn zussen was net overleden aan kanker, mijn vriendin met wie ik samen naar de schilderlessen wilde gaan had kanker, maar zelf had ik geen kanker en daarom wist ik niet of ik wel kon gaan. Ik wilde beslist niet de plek innemen van iemand anders die het misschien wel veel harder nodig had dan ik."

Eerste contact

Al bij het eerste contact met Ton, een van de gastheren van het Toon Hermans Huis met wie ik het kennismakingsgesprek had, werd mij op het hart gedrukt dat ik als naaste net zo goed welkom was. Ik vertelde over mijn vriendin, een goede vriend en twee zussen, ze hadden allemaal kanker gehad. Het overlijden van mijn zusje was nog heel vers. Ton overtuigde mij te blijven door te zeggen dat ik me beslist niet bezwaard moest voelen. Ik voelde me direct welkom."

Samen met haar vriendin Carla ging Jetje schilderen. "Het was fijn om het samen met haar te doen, alleen was ik vast niet gegaan. Dat zou ik iedereen willen aanraden. Als je het lastig vindt om de stap te nemen, vraag iemand om met je mee te gaan, dat maakt het echt veel makkelijker."

Inmiddels komt Jetje al 2,5 jaar elke dinsdagmiddag schilderen.



Mijn leven met kanker: Jetje van Rinsum (vervolg)

Eerst bij schilderdocent Henrike en nu bij Annette. "We hebben het echt leuk samen. We vormen een hechte groep. Er is oog en oor voor elkaar. Je hoeft zelf geen kanker te hebben gehad om toch met anderen te kunnen meeleven en een luisterend oor te hebben. We delen goed nieuws, maar ook minder leuke dingen en dan vloeit er weleens een traan. Maar het is vooral even nergens aan denken en plezier hebben in het schilderen. Als groep hebben we ook al veel met elkaar meegemaakt. Twee jaar geleden zijn we bijvoorbeeld samen naar de kerstuitzending van TV Gelderland geweest

Jetje: 'Ik heb er nog geen moment spijt van gehad'

waar Wout en Rebecca geïnterviewd werden over waarom zij graag in het Toon Hermans Huis komen. Als kerstcadeau kregen we een mooi pakket schilderspullen voor onze groep. We zijn ook mensen uit onze groep verloren, Wout bijvoorbeeld. Hij was al ziek en wist dat hij niet meer beter zou worden toen hij door TV Gelderland geïnterviewd werd. En vorig jaar hebben we afscheid moeten nemen van John. Daar hebben we dan samen verdriet van, maar", benadrukt Jetje, "dat betekent



niet dat er alleen maar zware gesprekken worden gevoerd. Juist niet. We lachen ook veel met elkaar. Meestal vliegt de tijd voorbij en is het ineens weer 15.30 uur. Tijdens het schilderen kan ik echt even alles vergeten."

Ook nu er niet met elkaar geschilderd kan worden, wordt er wel naar elkaar geïnformeerd in appgroep 'De Kwasten'. "Als iemand bijvoorbeeld een uitslag krijgt, wordt er nog steeds met elkaar meegeleefd." Jetje kijkt er erg naar uit om elkaar weer in het echt te zien. "Ik denk dat er de eerste keer weinig van schilderen komt. We hebben veel in te halen."

Naast de schilderlessen op dinsdag, schrijft Jetje zich ook bijna altijd in voor de creatieve workshops die iedere maand worden georganiseerd. "Ik ben een echte creatie, dus als je me ergens een plezier mee doet, is het dat wel. Echt fijn om weer naar het Toon Hermans Huis te kunnen gaan. Om iedereen weer te zien. Regien, de gastvrouwen en gastheren, iedereen doet zo zijn best voor je. Het zijn stuk voor stuk geweldige mensen. Ik heb er nog geen dag spijt van gehad dat ik 2,5 jaar geleden de stap genomen heb om te gaan."

Meedoen?

Elke dinsdag- en donderdagmiddag wordt er getekend en geschilderd bij Lijn en Kleur. We beginnen om 13.30 uur en stoppen om 15.30 uur. Ook interesse? Stuur dan een mailtje naar info@toonhermanshuisede.nl of bel ons 06 - 22 161 969.

Annet: 'Mijn buddy laat mij zien dat ik weer mag genieten van het leven'

"Ik ben Annet, 37 jaar, mama van het liefste meisje (6 jaar) van de wereld en getrouwd met Stefan. In september 2018 veranderde mijn zorgeloze leven toen ik de diagnose borstkanker kreeg. Zes chemo- en immunokuren werden direct in gang gezet en na een borstbesparende operatie konden de artsen de tumor verwijderen. De ziekte was uit mijn lijf, maar daarmee nog niet uit mijn hoofd.

Angst, verdriet en onzekerheid hadden de regie over mijn leven gekregen. Ik had een netwerk van lieve mensen om me heen die me wilden helpen en naar me wilden luisteren, maar na een paar maanden voelde ik me toch bezwaard om weer met hetzelfde verhaal aan te komen. Of ze uit te moeten leggen hoe moe en verdrietig ik me voelde.

Ja, ik ben blij dat ik er op tijd bij was en ik ben de artsen heel erg dankbaar voor hoe ze me hebben behandeld. Maar die gedachten konden mijn angsten niet uitschakelen. Ik wilde heel graag met iemand in contact komen die echt begreep hoe het voelt om na een paar uur werken compleet opgebrand te zijn, die me kan vertellen hoe zij op de medicatie reageert, hoe zij naar haar toekomst kijkt en weer probeert te genieten van het leven.

De specialisten van het Mammacare-team van Ziekenhuis Gelderse Vallei zagen mijn struggelingen en adviseerden me om met een buddy te gaan praten. En zo kwam ik in contact met Saida. Mijn steun en toeverlaat die mij heeft laten zien dat ik weer mag genieten van het leven. Geen verhalen over hoe vreselijk het is om dit mee te maken, maar een positieve kijk op hoe sterk we zijn en hoe we het beste uit onze toekomst gaan halen. Ik hoef geen uitleg te geven over hoe het voelt om opeens overmand te worden door vermoeidheid of angst, omdat je iets gekst voelt in je lichaam. Door haar eigen ervaringen kan Saida me altijd geruststellen of goed advies geven.

De ene keer drinken we samen gezellig ergens koffie en een andere keer spreken we bij iemand thuis af om een avondje bij te kletsen. De eerste ontmoetingen vond ik

het fijn om mijn hele traject en al mijn onzekerheden met haar te delen. Nu merk ik dat het voor mij voldoende is om het kort te hebben over ons borstkankerverleden en de uitslagen van de laatste scans of check-ups te delen en vooral de mooie dingen in het leven met elkaar te delen. Maar dat is uiteraard voor iedereen anders. Als je een buddy vindt die goed bij je past, dan merk je dat zo'n afstemming helemaal vanzelf gaat.

Een buddy heeft mij doen inzien dat het leven na de diagnose borstkanker niet stopt of ondraaglijk wordt. Saida liet me juist zien dat zo'n diagnose er ook voor kan zorgen dat je dingen in een heel ander perspectief gaat zien. En nog meer gaat genieten van kleine dingen die het leven zo mooi en waardevol maken.

Neem weer de regie over je eigen geluk en gun jezelf een buddy!"

Annet



Even kennismaken: Maarten de Gouw, nieuw bestuurslid

Het bestuur van het Toon Hermans Huis bestaat uit vier bestuursleden. Tot nu toe, want binnenkort zal Maarten de Gouw tot ons bestuur toetreden. "En met veel genoegen", zegt Maarten "fijn dat ik mezelf even voor kan stellen".

"Ik ben 53 en woon in Wageningen, met mijn vrouw en drie dochters (14,12 en 6 jaar). Sinds mijn 18^e woon ik daar, met uitzondering van 5 jaar Zeeuws-Vlaanderen en 2 jaar Rhenen. Ik ben lang geleden afgestudeerd als socioloog aan de (toen nog) landbouwuniversiteit. Omdat ik niet zo'n wetenschapper ben, ben ik daarna een studie als maatschappelijk werker gaan doen.

Daarna volgden vele soorten werk: in het welzijnswerk als ouderenadviseur en coördinator van de VPTZ, beleidsmedewerker op tal van plaatsen en 19 jaar zelfstandig adviseur in zorg en welzijn. In die 19 jaar was ik onder andere actief als bouwer van hospices, directeur van de koepel van WMO-adviesraden en als directeur van FINK, koepel van inloophuizen. Inmiddels is FINK opgegaan in het IPSO. 20 augustus 2002 stond ik ook aan de wieg van het Toon Hermans Huis Ede, dat toen Inloophuis Gelderse Vallei heette. Dus ik keer eigenlijk, na een kleine 20 jaar, weer terug naar een plek waar ik ooit een start mee heb gemaakt. Heel bijzonder.

Inloophuizen zijn en blijven belangrijk voor mensen met kanker en hun naasten. Het contact, de verbinding en de presentie van de vrijwilligers zijn de kern van de organi-

satie. Voor mensen met kanker en hun naasten is het een fijne en veilige plek.

In Wageningen ben ik voorzitter van de Stichting Hospice Wageningen-Renkum. Een beetje een soortgelijke organisatie, met veel vrijwilligers. En beiden gericht op de kwaliteit van het leven. Fijn dat ik daaraan kan bijdragen.

Ik hoop met eenieder van jullie kennis te kunnen maken, de komende maanden. Ik hoor graag wat er speelt, welke wensen er zijn en hoe we het Toon Hermans Huis nog verder kunnen laten groeien en bloeien. Hopelijk tot snel!"



Een diepe buiging!



Er zijn kanjers die doen het één keer, maar er zijn ook superkanjers die weten van geen ophouden. Gewoon omdat er nog steeds zoveel geld nodig is om mensen met kanker te ondersteunen en onderzoek naar kanker mogelijk te maken. De Mont Ventoux beklimmen, hardlopend of per fiets. Gerdo Evertsen, zoon van onze gastvrouw Ria, en oud-coördinator John en zijn vriendin Diny deden het weer! Voor de Vereniging Kinderkanker Nederland en het KWF. Een hele diepe buiging, van ons voor jullie Gerdo, John en Diny, chapeau!

IPSO-trainer Anneke de Leeuw: 'Sharing is growing'

Al onze vrijwilligers krijgen voordat zij beginnen een training aangeboden. Deze training wordt gegeven door een trainer van IPSO, onze brancheorganisatie. Anneke de Leeuw is een van hen.

Wie ben ik ?

Mijn naam is Anneke de Leeuw, geboren in Benschop als 6^e in een rij van 8 kinderen. De boodschap die ik van thuis heb meegekregen was: "hard werken, dan voel je niks". Wellicht heeft dat mij juist gevormd tot een veelzijdige vrouw met een groot invoelend vermogen. Mijn passie is luisteren, aandacht geven, analyseren en bijdragen in de ontwikkeling van mensen met als doel de balans tussen de binnenkant en buitenkant terugbrengen.



Wat doe ik?

Sinds 2008 werk ik als coach & trainer vanuit mijn eigen Buro BinnenkantBuitenkant. Ik werk met name in de zorg waar ik veel trainingen geef. De individuele coa-

ching is op veel diverse vraagstukken. 5 jaar geleden kwam ik via het inloophuis Cabane in Utrecht in aanraking met mensen met kanker. Dat vond ik zo bijzonder, dat ik me daarin ben gaan specialiseren. Kort daarna werd ik één van de trainers bij IPSO en ik geef sinds 5 jaar trainingen in inloophuizen. Daarnaast coach ik ook mensen met kanker en hun naasten. Woorden die mij goed beschrijven zijn: luisteren, zacht met kracht, oog voor details (het niet gezegde/genoemde), onderzoekend, mensgericht, ervaringsgericht, praktisch.

En verder...

Partner, dochter, zus, tante, vriendin. Ik hou van mensen, diepgaande gesprekken, theaterbezoek, zingen, dansen. Ik geniet van het contact met mensen en vind het fijn te kunnen bijdragen in de persoonlijke ontwikkeling van mensen. Een poosje met iemand meereizen in de vorm van coaching en/of training en daarna iemand weer loslaten die met alle inzichten de reis weer kan voortzetten.

Waar geloof ik in?

Ik geloof in de werking tussen lichaam en geest én dat alle antwoorden in onszelf zitten. We hebben alleen soms wat hulp nodig om de antwoorden te vinden. Mijn missie is in evenwicht brengen van dat wat uit balans is, waardoor mensen weer prettiger en blijer in hun vel komen te zitten, oftewel gelukkiger door het leven gaan.

Kennis en ervaring

Mijn rugzak heb ik door de jaren heen kunnen vervangen door een gereedschapskist. Deze is gevuld met veel kennis en ervaring van onder andere: NLP trainer, oplossingsgericht werken, body & mind, systemisch werken (organisatie + familieopstellingen), TA (transactionele analyse) en traumawerk. Daarnaast, niet onbelangrijk, mijn eigen levenservaring!

Inspiratie

De uitspraak die ik ooit hoorde "Sharing is growing" is me altijd bijgebleven. Ik deel graag mijn kennis en ervaring met mensen. Ik kijk ernaar uit om in Ede de training te gaan verzorgen en hoop iedereen te inspireren dat we allemaal op onze eigen manier iets kunnen betekenen voor deze doelgroep.

Nieuws vanuit Ziekenhuis Gelderse Vallei

Als de coronabesmettingen (blijven) dalen, komt eindelijk het moment dat onze vrijwilligers in Ziekenhuis Gelderse Vallei hun vertrouwde werkzaamheden weer kunnen oppakken.

“Nu is de 1,5 meter maatregel nog van kracht en mogen er zo weinig mogelijk bewegingen plaatsvinden op de verpleegafdelingen, maar zodra de 1,5 meter wordt afgeschaft kunnen de vrijwilligers weer aan het werk in het Oncologisch Centrum”, schrijft Helma van de Kuit, coördinator vrijwilligers ZGV, in de nieuwsbrief van het ziekenhuis. “De werkzaamheden van de vrijwilligers van het Toon Hermans Huis zijn van grote meerwaarde voor de patiënt/bezoeker. Ze worden enorm gemist. Als organisatie kijken we continu naar mogelijkheden om een passende invulling te geven aan wat veilig en verantwoord is. Het is nog even volhouden. Niemand kan nu nog precies aangeven wanneer het weer mogelijk is maar er is een reële kans dat dit niet zolang meer gaat duren.”



Expositie Rypke van der Ploeg

We hebben weer een nieuwe expositie in ons Toon Hermans Huis. Tot en met het eind van het jaar exposeert Rypke van der Ploeg zijn schilderijen en tekeningen met verschillende thema's.

“Wat mij raakt, oftewel wat in mijn oog springt, bepaalt mijn thema”, vertelt Rypke. “Ik laat mij daarbij niet leiden door een vaste lijst met thema's. Als het onderwerp zich daarvoor leent, bijvoorbeeld dieren, landschappen, maar ook menselijke houdingen in het dagelijks leven, werk ik graag op locatie. De sfeer en de gevoelsmatige betrokkenheid spelen daarbij een hoofdrol, ik probeer dan een impressie vast te leggen.” Rypke werkt veel met inkt, maar ook met andere materialen.

Rypke is na een lerarenakte handvaardigheid en tekenen aan de ABV/ABK te Amersfoort voortdurend portret- en modelcursussen blijven volgen. Ook heeft hij veel op locatie gewerkt en werken gemaakt van bijvoorbeeld landschappen, dieren, straatmuzikanten of mensen die ergens staan te kletsen. Ook werkt hij graag driedimensionaal door te beeldhouwen in steen. De expositie die tot en met eind december te bewonderen is, bevat schilderijen en tekeningen.

De werken van Rypke van der Ploeg zijn te bekijken tijdens de openingstijden van De Open Hof en op afspraak met een rondleiding van de kunstenaar.

Deze afspraak kunt u maken door te mailen naar rypke@planet.nl of te bellen met 06-51 57 83 50.



Meer informatie over Rypke van der Ploeg is te vinden op: rypke.exto.nl



Te leven is een gunst,
te weten hoe, een kunst

Toon

Toon Hermans Huis Ede

Hoflaan 2, 6715 AJ Ede

☎ 06 - 22 161 969

✉ info@toonhermanshuisede.nl

IBAN: NL15RAB00105596701

KvK 09130165

ANBI: 810941752

Dinsdag t/m donderdag

Elke 1e zondag van de maand Bakkie Troost

Toon Tvenaars Kinderinloop iedere woensdag

13.00 - 16.30 uur

14.00 - 16.00 uur

14.00 - 15.30 uur



Meer informatie? Bel 06 22 161 969 of mail naar info@toonhermanshuisede.nl

EINDREDACTIE : ESTER WORMGOOR



ESTERWORMGOOR@KPNMAIL.NL