

Ik vond hier warmte en steun

Tekst: Esther Smid ~ Foto's: Suzanne Blanchard

Iedereen heeft wel eens van een inloophuis gehoord, maar hoe werkt het precies, wat kun je er doen en wat heb je er aan? De redactie van B nam een kijkje in 't Praethuys in Alkmaar en sprak met medewerkers en bezoekers.



't Praethuys in Alkmaar, een warme ontmoetingsplek

Bij binnenkomst in 't Praethuys, een monumentaal pand aan de Westerweg in Alkmaar, wacht ons een warm welkom met thee en koekjes. Een inloophuis is een ontmoetingsplek voor mensen met kanker en hun naasten, waar ondersteuning wordt aangeboden tijdens en na de ziekte. Je kunt even binnenlopen voor een kop koffie en een gesprek, maar er worden ook allerlei activiteiten georganiseerd. 'Wij organiseren bijvoorbeeld informatiebijeenkomsten over verschillende thema's, creatieve activiteiten en nabestaanden-, kinder- en jongerengroepen', vertelt Maike Kramer, assistent-coördinator van 't Praethuys. 'Schilderen, zang, exposities, beeldhouwen, mindfulness, wandelen of een concert: er is voor ieder wat wils. Ons inloophuis is gratis toegankelijk, maar voor sommige activiteiten wordt een kleine bijdrage gevraagd, die ten goede komt aan 't Praethuys.' Daarnaast staan op verschillende plekken prachtige spaarvarkens, waarin bezoekers een kleine vrijwillige bijdrage kunnen doen voor koffie en thee.

't Praethuys ziet er gezellig uit: veel warme kleuren, grote tafels, prettige verlichting en kunst aan de muur. Je hoeft niet aan te bellen, maar kunt gewoon naar binnen lopen. Toch is dat niet voor iedereen even makkelijk. Maike legt uit: 'De grootste drempel om bij ons binnen te lopen is dat mensen denken dat ze moeten praten over kanker, maar dat doe je natuurlijk alleen als je daar zelf behoefte aan hebt. Onze ervaring leert dat het vaak wel oplucht en dat het laagdrempeliger is dan een gesprek met een professional. Je kunt bij ons vier dagen per week binnenlopen, en



't Praethuys heeft een eigen bibliotheek, waar je allerlei boeken over kanker kunt lenen



In 't Praethuys staan spaarvarkens op tafel voor een vrijwillige bijdrage voor koffie en thee



Een vrijblijvend maar warm gesprek tijdens een inloophuismiddag

ook voor de kindergroepen geldt een vrije inloop. Voor de meeste activiteiten moet je je wel even aanmelden.'

Een inloophuis geeft je de gelegenheid om ervaringen uit te wisselen, informatie te krijgen en anderen te ontmoeten. Dat lotgenotencontact kan heel waardevol zijn: door je ervaringen te delen, voel je je vaak minder angstig of alleen. 'Mensen kunnen hier inderdaad even op verhaal komen', zegt Maike. 'De vrijwilligers zijn getraind om te luisteren en kunnen de bezoekers informeren, doorverwijzen of attenderen op onze activiteiten. Er is ook professionele psychosociale begeleiding mogelijk; op afspraak kun je terecht bij een van onze psychologen. Verder hebben we maandelijkse spreekuren van een oncologisch wijkverpleegkundige en een mantelzorgmakelaar.'

't Praethuys is een stichting die kan bestaan dankzij giften van sponsors en dankzij de ruim 45 ervaren en enthousiaste vrijwilligers, die samen met drie vaste medewerkers alle activiteiten organiseren. Ans de Wit (62) is een van die vrijwilligers. 'Ik kreeg twaalf jaar geleden borstkanker, toen bestond dit inloophuis helaas nog niet. Inmiddels werk ik hier zeven jaar als gastvrouw. Ik heb mijn eigen ervaringen een plek gegeven, waardoor het werk niet zwaar is voor mij; het geeft juist veel voldoening. Vaak zie ik mensen aarzelen voordat ze hier naar binnen lopen; ze weten niet wat ze hier zullen aantreffen en wat er van hen verwacht wordt. Ik probeer ze dan op hun gemak te stellen en merk dat ze zich hier al snel begrepen voelen. Vaak willen kankerpatiënten hun omgeving ontzien; bepaalde dingen houden ze thuis liever voor zich omdat de partner of de kinderen daar alleen maar verdrietig of angstig van worden. Een inloophuis is een plek waar je alles kwijt kunt.'

Natasja van Steen (39) is borstkankerpatiënt en bezoekt 't Praethuys in eerste instantie omdat ze extra ondersteuning wilde voor haar drie kinderen. 'Ze gaan elke maand met veel plezier naar de kindergroep', bevestigt Natasja. 'Ze knutselen en praten op de speciaal voor kinderen ingerichte zolder. Mijn kinderen hebben in de kindergroep gemerkt dat ze niet de enigen zijn die dit doormaken. Het heeft hen geholpen alles te verwerken. Als ik mijn kinderen hier breng, blijf ik zelf ook altijd voor een gesprek met een vrijwilliger of met lotgenoten. Je hoeft hier niets uit te leggen; ik kan hier mezelf zijn en voel me hier prettig. Ik hoef me ook niet bezwaard te voelen dat ik weer over borstkanker wil praten. Eens in de week is hier een psycholoog waar je op afspraak terecht kunt. Dat wordt vergoed door de ziektekostenverzekering. Verder heb ik gebruik gemaakt van de gezichtsbehandelingen en de massages die hier worden aangeboden. Door de warmte en steun die ik hier gevonden heb, ben ik de periode van behandelingen makkelijker doorgelopen. En ook nu tijdens het verwerkingsproces kan ik hier nog steeds terecht.' ●



Kinderen kunnen gaan zitten op de 'praatstoel' als ze over kanker willen praten



(van l. naar r.) Natasja van Steen, Ans de Wit, redacteur B en Maïke Kramer



Gezichtsbehandeling door een vrijwillige schoonheidsspecialist



De deur staat altijd open; loop gerust eens binnen

Waar kun je terecht wanneer je jouw verhaal wilt delen?

- www.ipso.nl: website van de koepelorganisatie voor Instellingen voor PsychoSociale Oncologie met de adressen van alle inloophuizen, waaronder 't Praethuys in Alkmaar: www.praethuys.com
- www.borstkanker.nl: website van Borstkankervereniging Nederland met een databank met lotgenoten
- www.mammarosa.nl: meertalige website voor migrantenvrouwen met borstkanker
- www.jongborstkanker.nl: borstkanker bij jonge vrouwen, mogelijkheid tot lotgenotencontact
- www.amazones.nl: voor met name virtueel lotgenotencontact tussen jonge vrouwen met borstkanker
- www.hdi.nl: het Helen Dowling Instituut biedt o.a. groepsbegeleiding met lotgenoten aan
- www.kankerspoken.nl: voor kinderen en jongeren met een ouder met kanker, apart forum voor drie verschillende leeftijdscategorieën