



Mary (links), Ilse (rechts)



Mary en Ilse: 'Een inloophuis is er voor iedereen'

Aandacht en warmte

In Nederland zijn zo'n 75 inloophuizen. Mensen met kanker zijn er welkom voor een gesprek, lezing, workshop of koffieochtend. In Scarabee, het inloophuis in Leiden, vertellen gastvrouw Mary en bezoeker Ilse meer. Mary: "Jammer dat er zo weinig mannen komen. Want de aandacht en warmte van een inloophuis gun ik iedereen."

'Mannen, loop eens binnen bij een inloophuis. Waag die stap. Gun het jezelf!'

Mary

Mary: "Een paar jaar geleden zag ik een oproep voor Gastvrouw bij Scarabee. Ik ben gaan praten met Monique van Poeteren, de coördinator, en het klikte meteen. Er was een fijne sfeer in het huis en ik had het idee dat ik

daar iets zou kunnen betekenen. Ik verzorg nu al 1,5 jaar de koffie-ochtend na de yoga. En als iemand behoefte heeft aan een gesprek, gaan we even apart zitten."

Ook voor mij?

Toen in 2019 de behandeling van Ilse eindelijk helemaal klaar was (operatie, bestraling, chemo en hormonen), dacht ze dat ze weer 'volledig aan de bak' kon als hogeschool-docent. Maar dat liep anders. Blijkbaar had ze zich jaren beter voorgedaan dan ze was. Ilse: "Ik wilde weer zo graag. En ik schaamde me dat het niet lukte. Ik zocht hulp, maar een inloophuis? Ik dacht 'Dat is voor mensen die nú in behandeling zijn. Daar heb ik na 8 jaar toch geen recht meer op?' Wat een geluk dat ik toch ben binnengelopen! Wat voelde ik me welkom. Na een gesprek kon ik er weer tegenaan. En ook de yoga is geweldig. Ik heb dat eerder geprobeerd, maar toen lukte het

me niet. Nu doe ik het met mensen die een oefening soms ook niet volhouden, of die ook een extra kussentje nodig hebben. Geen enkel punt."

Luisterend oor

Mary: "We zijn altijd met 2 gastvrouwen/ heren aanwezig. Dan kan 1 van ons een (nieuwe) bezoeker meteen te woord staan. Want als mensen de stap wagen, willen we er natuurlijk voor ze zijn. Ook herkenning doet goed. Laatst zei iemand die hier voor het eerst was 'Ik ben erg vergeetachtig door de chemo'. Het groepje koffiedrinkers riep 'Welkom bij de club'. Dan zie je iemand opfleuren en aanschuiven. Prachtig om mee te maken. De sfeer in een inloophuis zwaar en somber? Nee hoor, we hebben ook leuke activiteiten. Die wel vaak 2 kanten hebben. Zo was er een mevrouw die bij de mozaïek-workshop haar bestralingsmasker versierde. Het bleek een deel van haar verwerking."

'Ik had jaren geleden al moeten gaan. Ik hoop er ooit zelf vrijwilliger te worden.'

Ilse

Bloemstukjes

Ilse: "Mensen denken dat een inloophuis niets voor hen is. Ze zien op de site bijvoorbeeld 'bloemstukjes maken'. Ik gruwelde daarvan. Voor mij vergelijkbaar met bingo in een verpleeghuis. Maar er zijn een heleboel activiteiten en je kunt kiezen wat bij jou past. En zal ik je eens iets bekennen? Ik heb een tijdje geleden tóch meegedaan. Het was geweldig. Ik heb echt iets moois gemaakt en ook weer eens heerlijk gelachen!"

Meer informatie en adressen vind je op ipso.nl.

Lotgenotencontact: belangrijke steun in de rug

Patiëntenvereniging HOOFD-HALS (pvhh.nl) biedt voorlichting, lotgenotencontact en belangenbehartiging voor mensen met kanker in het hoofd/halsgebied.



Voorzitter Rob Burdorf:
"Deze patiënten krijgen vaak behandelingen met ingrijpende gevolgen. We gaan voor de operatie langs bij iemand als het

strottenhoofd met stembanden wordt verwijderd. Met een lotgenoot praten stelt de patiënt meestal gerust en biedt perspectief voor de toekomst: spreken wordt anders, maar blijft wel mogelijk! Mensen die na de behandeling problemen met eten hebben, kunnen we tips geven. Van een diëtist krijg je nooit het advies dat eten doorslikken makkelijker gaat als je je mond insmeert met honing. Van een ervaringsdeskundige wel. We organiseren landelijke en regionale bijeenkomsten waar, naast lotgenotencontact, voorlichting en ontspanning, ook plaats is voor contact tussen naasten. Ook voor hen is de impact vaak erg groot, bijvoorbeeld op het sociale leven."

Naast Patiëntenvereniging HOOFD-HALS zijn er nog 18 patiëntenorganisaties en het Patiëntenplatform Zeldzame Kankers die patiënten informatie geven, lotgenotencontact bieden en zich sterk maken voor hun belangen. Die organisaties vind je via nfk.nl/aangesloten-organisaties. Je bent van harte welkom contact op te nemen met de organisatie die bij jou past!