



vicki

De ontmoetingsplek
in de regio
voor leven met en na kanker



Een divers en hybride Vicki Brownhuis voor de hele regio

Veruit de meeste gasten van het Vicki Brownhuis komen uit de gemeente 's-Hertogenbosch. Dat is niet gek als je kijkt naar de ligging van ons centrum. De wens is echter dat het Vicki Brownhuis veel meer mensen bereikt, ook buiten 's-Hertogenbosch. Dus maken we werk van bekender worden in de regio.

Door **Jacqueline Crooijmans**, directeur

We zijn er voor iedereen uit 's-Hertogenbosch, Zaltbommel, Maasdriel, Bernheze, Boxtel, Heusden, Meierijstad, Oisterwijk, Oss, Maashorst, Sint-Michiëlsgestel en Vught. We zoeken steeds meer contact met de 12 gemeenten in ons verzorgingsgebied.

Zo ontvingen we een aantal wethouders met de portefeuilles gezondheid en welzijn in het Vicki Brownhuis. Zij maakten kennis met ons werk en kregen een rondleiding door het centrum. Vervolgens zijn wij bij de individuele wethouders van de twaalf gemeentes op bezoek gegaan. Tijdens deze ontmoetingen hebben wij gesproken over mogelijke kennismakingen met welzijnsinstellingen en huisartsen en over onze ambitie voor een divers en hybride Vicki Brownhuis. Diversiteit en inclusiviteit is immers hét thema van ons centrum in 2023.

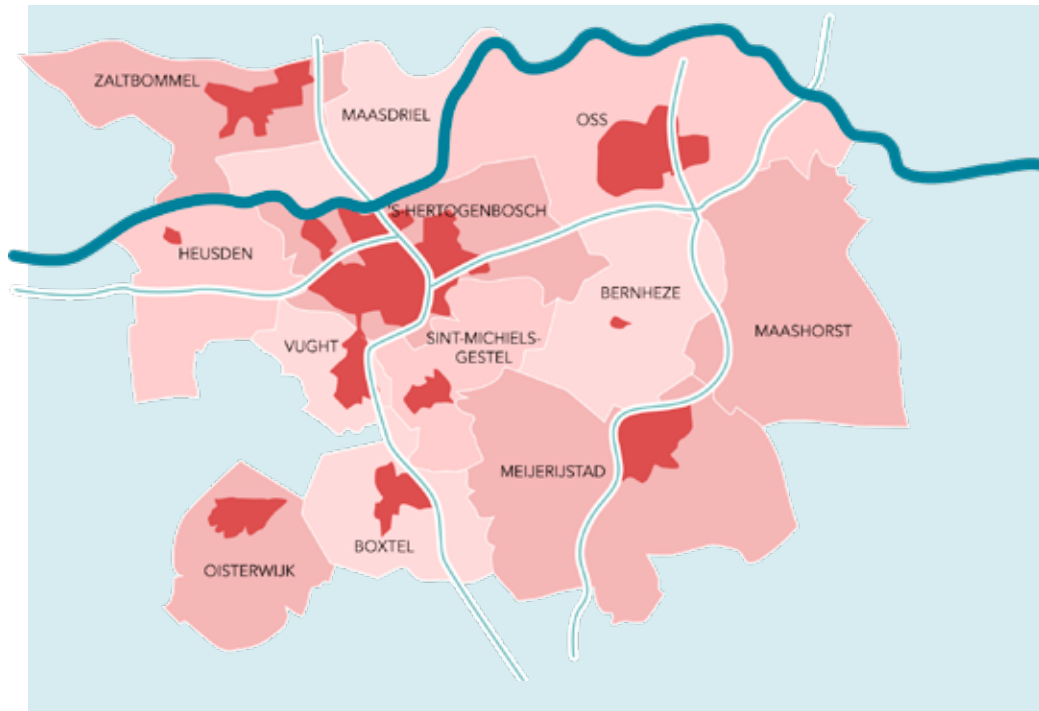
Een hybride Vicki Brownhuis, wat is dat?

Wij willen naast ons centrum aan de Aartshertogenlaan een digitaal centrum bouwen. Een plek waar je online terecht kunt voor psychosociale ondersteuning. Daarmee willen we meer mensen bereiken: meer jongeren, meer men-

sen die niet of slecht mobiel zijn, mensen voor wie 's-Hertogenbosch te ver weg is en meer mensen die op zoek zijn naar ondersteuning met een vorm van anonimiteit.

Onze droom is een divers Vicki Brownhuis, zowel op onze fysieke locatie als online. Een Vicki Brownhuis dat optimaal inspeelt op ver-

schillende vormen van contact. Een Vicki Brownhuis waar zowel gasten als vrijwilligers een afspiegeling zijn van onze gemeenten. In leeftijd, in gender, in woonplaats en in culture achtergrond. Zodat we ons motto nog meer waarmaken: we zijn er voor iedereen die te maken heeft met kanker.



Ziekte even op de achtergrond laten

Een paar maanden geleden startte in het Jeroen Bosch ziekenhuis in 's-Hertogenbosch een pilot binnen het project 'Ruimte voor jezelf'. Ook het Vicki Brownhuis neemt hieraan deel door het begeleiden van de activiteiten en bieden van een luisterend oor.

Door Kevin van Hulten, vrijwilliger

'Ruimte voor jezelf' is gericht op ontspanning en afleiding voor patiënten van de verpleegafdelingen neurologie, geriatrie en oncologie. Sinds een tijdje worden de workshops schilderen en tekenen en bewegen op muziek aangeboden. Dirma de Wit-Trappenburg, coördinerend verpleegkundige, en Alice Koningstein, coördinator ziekenhuis Vicki Brownhuis, delen hun ervaringen.

Kunnen jullie iets vertellen over de pilot?

Dirma: "We willen patiënten graag meer bieden dan alleen medische zorg. Met deze workshops kunnen mensen even zichzelf zijn." Vanuit de organisatie Huis73 komen er docenten naar de afdeling. De ene week bieden ze tekenen of schilderen aan, de andere week bewegen op muziek. Aansluitend op de activiteit komen de vrijwilligers van het Vicki Brownhuis langs voor een praatje. Alice vult aan: "Een gesprek is voor wie daar behoefte aan heeft. De activiteit kan soms al inspannend genoeg zijn. Wij zijn altijd met twee vrijwilligers aanwezig en zorgen dat iedere patiënt persoonlijke aandacht krijgt."

Wat zijn de ervaringen van patiënten?

De patiënten vinden het erg fijn, merkt Dirma: "Soms zijn de patiënten nog terughoudend om

mee te doen, maar na afloop zijn de reacties altijd erg positief." Het valt Alice op dat een patiënt die niet deelneemt aan een activiteit ook kan genieten van degene die wel meedoet: "Je merkt echt dat patiënten wat meer ontspannen zijn, even op andere gedachten worden gebracht." Een aansluitend praatje duurt 5 tot 15 minuten. In deze setting durven patiënten zich meer te uiten, legt Alice uit: "Over koetjes en kalfjes hebben de patiënten het vaak al met hun bezoek. Onze gesprekken gaan meestal over het ziekteproces. De patiënten zijn daar dan heel open over. Je merkt bijvoorbeeld dat de uitgekozen muziek al effect heeft op de gemoedstoestand." "Voor een patiënt kan meedoen aan een workshop de nodige emoties losmaken", vertelt Dirma. "Daarom is het fijn dat de vrijwilligers van het Vicki Brownhuis aanwezig zijn om na te praten met de patiënt."

Hoe ervaren de zorgprofessionals het?

Dirma: "We doen de pilot nu een tijdje. Daardoor weten we beter wat patiënten kunnen verwachten. We kunnen beter uitleggen wat er gaat gebeuren. Doordat wij er enthousiast over zijn, merk je dat steeds meer patiënten mee willen doen. Dat is heel leuk om te zien. Ik vind het mooi dat deze workshops een positief effect hebben op patiënten." Alice: "Dankzij diverse trainingen



● Alice Koningstein en Dirma de Wit-Trappenburg

die we als vrijwilliger volgen weten we goed een luisterend oor te bieden aan de patiënt. Het is erg fijn om te zien wat het met patiënten doet. Iedere evaluatie is positief en dat is natuurlijk een erg mooi resultaat!" Ook ontstaat er een mooie wisselwerking, zo vertelt Dirma: "Je merkt vaak dat het gesprek met de vrijwilliger van het Vicki Brownhuis een opening biedt om het gesprek verder aan te gaan met de zorgprofessional."

Onze visies sluiten goed aan

In maart 2023 bezocht een aantal wethouders Maatschappelijke Zaken uit de regio Noord-Brabant het Vicki Brownhuis. Anita Sørensen, wethouder in de gemeente Maasdriel, was één van hen. We vroegen naar haar ervaringen.

Door Inge Ariëns, vrijwilliger

Wethouder Sørensen is in de gemeente Maasdriel verantwoordelijk voor zorg & welzijn, werk & inkomen en onderwijs & cultuur. "Toen ik binnentrad bij het Vicki Brownhuis was ik verrast over de gezellige uitstraling. Aan de buitenkant zie je dat niet meteen. Binnen heeft het een buurt-huisachtige uitstraling en is heel laagdrempelig en gezellig. Het lijkt op een woonkamer met verschillende zitjes wat het heel warm en knus maakt."

"Tijdens de rondleiding zag ik de ruimtes waar door vrijwilligers verschillende activiteiten worden gehouden", vervolgt de wethouder. "Het is heel mooi om te zien dat zoveel mensen zich voor dit doel willen inzetten, ook vanuit hun professie. Als gemeente ondersteunen we inwonersinitiatieven van harte. De kracht hiervan is dat het idee vanuit de inwoners zelf komt. Daarmee wordt voor andere mensen de drempel om binnen te lopen ook lager."

Aanvullend op medische zorg

Het Vicki Brownhuis werkt vanuit de gedachte van positieve gezondheid. Daarbij staat de mens centraal, niet de ziekte. "Dat past ook goed bij hoe wij als gemeente denken en doen", aldus Sørensen. "Ook wij werken vanuit positieve gezondheid en kijken naar wat iemand wel kan. Ik zie het Vicki Brownhuis zeker als een belangrijke aanvulling



● Anita Sørensen

op de medische zorg. Want mensen hebben vaak meer nodig dan alleen de medische hulp."

Aandacht

"Het is fijn dat, als je te maken hebt met kanker, de mogelijkheid er is om laagdrempelig met iemand te kunnen praten of lotgenoten te ontmoeten. Dat geldt voor iemand die zelf ziek is, maar ook voor familieleden of vrienden. Hierdoor is de kans kleiner dat inwoners aanvullende zorg nodig hebben van professionals, zoals een psycholoog. En ook dat sluit goed aan hoe wij als gemeente kijken. We willen namelijk voor zorg en welzijn meer preventief werken."

Het Vicki Brownhuis mag bekender worden, zeker in de gemeenten in de regio. Wethouder Sørensen: "Het zou mooi zijn als er één of twee vrijwilligers uit de gemeente Maasdriel actief

worden. Zij kunnen dan als ambassadeurs zichtbaar zijn en helpen om hier in de gemeente meer bekendheid te geven aan het Vicki Brownhuis. Nog krachtiger is het als iemand die bij het Vicki Brownhuis is geweest zijn of haar positieve ervaring deelt met anderen."

Diversiteit en jongeren

Ook op het vlak van diversiteit delen de gemeente en het Vicki Brownhuis dezelfde gedachte. "Ik begrijp dat de meeste mensen die nu in het Vicki Brownhuis komen gemiddeld wat ouder zijn. Het zou heel erg mooi zijn als meer jongeren het Vicki Brownhuis ook beter weten te vinden. Want zo'n 30% van de mensen die te maken krijgt met kanker – dus ook jongeren, en dat zijn er veel – heeft behoefte aan psychosociale ondersteuning. Hoe mooi zou het zijn om hen op een laagdrempelige manier te ondersteunen en te begeleiden? Als jongeren bij het Vicki Brownhuis ondersteuning vinden, is de kans kleiner dat ze later een beroep doen op aanvullende medische zorg of de jeugdzorg. Ik kan me wel voorstellen dat jongeren wellicht behoefte hebben aan een andere vorm van ondersteuning. Ik begrijp dat het Vicki Brownhuis al druk bezig is om een digitaal platform te maken voor onder andere jongeren. Dat vind ik een mooie ontwikkeling. Ook andere groepen, zoals arbeidsmigranten, verdienen aandacht. Maar ik begrijp dat niet alles tegelijk kan worden opgepakt", besluit wethouder Sørensen.

Wij maken kanker in het onderwijs bespreekbaar

Eén op de twee mensen krijgt te maken met kanker. Niet gek dus dat wanneer je op een basis- of middelbare school vraagt wie er te maken heeft met kanker, heel veel leerlingen hun vinger opsteken.

Door **Sanne Sterrenberg**, vrijwilliger

Veel leerlingen krijgen dus te maken met kanker in hun omgeving. Het Vicki Brownhuis vindt het belangrijk dat het onderwerp kanker in de klas op de agenda komt. We willen kanker bespreekbaar maken, meegeven dat alle gevoelens er mogen zijn en laten weten waar leerlingen steun en een luisterend oor kunnen vinden.

Voor elke leeftijd

Helaas is er in het reguliere onderwijs niet standaard aandacht en ruimte voor. Daarom heeft het Vicki Brownhuis speciale programma's voor verschillende leeftijden ontwikkeld om aandacht te besteden aan kanker en de impact ervan. Dat doen we op een manier die aansluit bij de leeftijd van de leerlingen.

Voor basisscholen

Het Basisschool Onderwijs Programma (BOP) is er voor de groepen 3 t/m 8. Er zijn verschillende varianten, afhankelijk van de specifieke groep en leeftijd van de kinderen. De jongere leerlingen praten aan de hand van een poppenspel over ziekzijn. De hoofdrollen zijn voor een jongetje genaamd Bop en dokter Neus. Oudere leerlingen spelen een memoryspel. Daarmee komen ze in aanraking met termen als "chemothera-

pie" en "röntgen". Het geven en krijgen van een handmassage is weer een andere manier om met wat leerlingen te praten over het belang van psychosociale ondersteuning bij kanker.

Voortgezet onderwijs

Ook op middelbare scholen zijn onze vrijwilligers actief. Ons Jongeren Onderwijs Programma (JOP) is onlangs vernieuwd door studenten van hogeschool Avans. Zij ontwikkelden een interactief programma, waarin met verschillende werkvormen over de impact van kanker wordt gesproken. Ook is het mogelijk om in groepen het Vicki Brownhuis te bezoeken. Zo kunnen jongeren met eigen ogen zien hoe het er in het huis aan toegaat. Tot slot geven we ook gastlessen aan het middelbaar en hoger beroepsonderwijs in de zorg. Zij zijn tenslotte als zorgprofessionals onze toekomstige ambassadeurs.



● Bop en dokter Neus uit het basisschool onderwijs programma

Contact

Onze lesprogramma's zijn gratis voor alle scholen in onze regio. Onze vrijwilligers zetten zich belangeloos in. We waarderen het wel enorm als de school als tegenprestatie een goede doelen actie, zoals een sponsorloop, voor het Vicki Brownhuis organiseert.

Interesse in een van de speciale programma's? De vrijwilligers van ons onderwijsteam gaan graag in gesprek. Samen bespreken we wat de wensen zijn en wat daarbij het beste past. Neem contact met ons op via 073 614 8550 of info@vickibrownhuis.nl.

Een groot aanbod met voor ieder wat wils

Het aanbod aan ontspannende activiteiten bij het Vicki Brownhuis is enorm divers. Sommige zijn heel populair en vaak 'uitverkocht'. Andere zijn wat minder bekend, maar net zo aan te raden. En dan hebben we nog onze 'specials': activiteiten in het kader van een thema. Voor geen enkele activiteit is ervaring nodig. Dat is het mooie. Iedereen kan meedoen.

Door Petra IJzelendoorn-Soares, vrijwilliger

Onze activiteitenbegeleiders zijn vaak mensen die een eigen praktijk hebben en in hun vrije tijd zich inzetten voor onze gasten. Je mag dus altijd rekenen op de professionaliteit en kwaliteit van onze vrijwilligers. Onze activiteiten zijn bovendien toegankelijk voor iedereen. Voor gasten die zelf kanker hebben (gehad). Voor gasten die te maken hebben met kanker in hun omgeving. En voor gasten die iemand hebben verloren aan de ziekte. Voel je welkom om mee te doen!

Massages

Een hele populaire activiteit, durven we wel te zeggen. Bij diepteontspanning lig je met je kleren aan op een massagetafel. Je raakt al snel in een diepe ontspanning. Na een behandeling voel je je energiever en ben je je meer bewust van je lichaam. Bij een voetmassage krijg je een ontspannende, energetische massage. Dit is anders dan een behandeling waarbij drukpunten gemasseerd worden. Het is een moment van rust. Een ontspanningsmassage kan zowel op de stoel als op de massagetafel. En in allerlei vormen, bijv. als hoofd-, voet- of energetische massage. Net wat bij je past. Bij het Vicki Brownhuis wordt tot slot ook een specifieke stoelmassage gegeven, waarbij lichaamsdelen als hoofd, nek, rug, schouders, armen en handen

worden behandeld. Eventuele blokkades worden verlicht en opgeruimd. Allemaal bieden de massages je een moment van rust, waarin je even alles los kunt laten. Stuk voor stuk worden ze gegeven door vakmensen die bekend zijn met de impact van kanker en die als vrijwilliger hun steentje willen bijdragen.

Bewegen

Blijven bewegen is heel belangrijk als je kanker hebt (gehad). En dat kan op heel verschillende manieren. Zo kun je elke twee weken op pad met de wandelgroep. Elke keer bezoekt de groep een ander wandelgebied. Het wandeltempo is voor iedereen te volgen. Verder zijn er wekelijks





yogalessen op verschillende tijdstippen. En wat dacht je van tao kalligrafie? De naam doet wellicht anders vermoeden, maar ook hier is bewegen een belangrijk onderdeel.

Meditatie en mindfulness

Bij het Vicki Brownhuis kun je ook terecht voor zen-meditatie. Dit is een doorlopende groep, waarbij je altijd kan aansluiten, wanneer je wilt. Je gaat uit je hoofd en richt je op je lichaam. Zo ontdek je wat goed voor je is. Verder start elk half jaar een cursus mindfulness van een aantal weken.

Koken en klanken

Samen koken is weer een heel andere vorm van ontspannen. Gezelligheid is hierbij het toverwoord. Elke maand komt daarom onze kookgroep bij elkaar. Gezellig samen een driegangen-diner maken én opeten. Dat is genieten. Regelmatig wordt er uit verschillende culturen gekookt. Je komt dus wellicht ook in aanraking met nieuwe gerechten. Iets heel anders is ontspannen met klanken. Elke maand is er een klankbelevessie met instrumenten uit alle windstreken. Een bijzondere belevenis! Verder is er nog ons Zingen voor je leven-koor. Zingen maakt je blij en geeft energie. Zangervaring niet nodig en er zijn zeker geen toelatingseisen. Dus kom en zing gezellig mee!

Creatief bezig zijn

Met je handen bezig zijn kan ook heel ontspannend zijn. Je hoofd leegmaken en je handen het werk laten doen. Dat kan in allerlei workshops. Workshops waarbij je altijd naar huis gaat met iets dat je hebt gemaakt. Bovendien helpt creatief bezig zijn bij het verwerken van alles wat je meemaakt. Het leidt regelmatig tot verrassende inzichten. Wat dacht je van schilderen en tekenen? Elk seizoen is er de populaire workshop Bloemstuk maken in het teken van het seizoen. Ook de workshops vilten en moodboard maken worden regelmatig ingepland. We zeggen het nog maar eens: ervaring of talent is ook voor onze creatieve workshops niet nodig. Iedereen kan het!

Specials

Tijdens themamaanden worden er vaak speciale, eenmalige activiteiten georganiseerd. In de zomer bijvoorbeeld. Tijdens Vicki's zomeractiviteiten kun je een imker bezoeken, deelnemen aan paarden-coaching of varen over de Binnendieze en aansluitend lunchen met andere deelnemers. Speciaal zijn ook onze verwendagen: een hele dag ontspannen en verwennen, met diverse activiteiten, hapjes en drankjes. En oktober staat altijd in het teken van Borstkankermaand met verschillende activiteiten.

Hoe kan ik meedoen

Meedoen aan een activiteit is makkelijk. Ga naar de activiteitenkalender op onze website zoek naar de activiteit die je wilt doen. Heb je iets gevonden? Klik dan op 'Lees meer' bij de activiteit en je kunt je direct inschrijven. Je vindt daar ook de eigen bijdrage die we vragen als tegemoetkoming in de kosten. Let op: je aanmelding is definitief als je een bevestiging van ons hebt ontvangen. Hoor je onverhoopt niets van ons? Bel ons dan even en we zoeken het voor je uit.





De Bondgirls is een lotgenotengroep voor vrouwen tot 45 jaar die kanker hebben (gehad). We spraken begeleider Angela en gast Jessica over de Bondgirls en wat de groep hen brengt.

Hier heb je aan een half woord genoeg

Door **Sanne Sterrenberg**, vrijwilliger

Bij de Bondgirls is er ruimte voor je eigen verhaal en het geven en ontvangen van tips. Alle deelnemers zijn verbonden door veerkracht, kwetsbaarheid en het ziekzijn. Samen vormen ze een netwerk van steun voor elkaar.

Angela is een van de begeleiders van de huidige Bondgirls-groep. Twee jaar geleden was ze zelf als gast deelnemer aan de Bondgirls. Een jaar geleden werd ze gevraagd om een nieuwe groep te begeleiden. "Daar moest ik even over nadenken", zegt Angela. "Je gaat toch weer een bepaalde confrontatie aan en het vergt wat inspanning. Maar al snel dacht ik aan al het fijns dat de groep mij destijds bracht. Dat gun ik een ander ook!"

Spannend

Jessica is als gast aangesloten bij de Bondgirls. "Ik had wel eens van het Vicki Brownhuis gehoord, maar wist niet precies wat je er kon doen. Na een intakegesprek wees een gastvrouw mij op de Bondgirls. Dat klonk interessant. Ik heb me aangemeld voor een bijeenkomst. Ik vond het toch wel spannend om te gaan, maar ben heel blij dat ik het heb gedaan. Ik ervaar de groep als enorm waardevol! Het helpt mij bij een stukje extra verwerking. Het geeft mij een bepaalde rust, maar ook voldoening."

De huidige groep is nu ongeveer een jaar bezig. Het is een fijne hechte groep, waar verhalen worden gedeeld, tips worden

gegeven en er ruimte is voor emoties. "Je helpt elkaar onbewust door gewoon te vertellen. Je kunt je hier uiten bij iemand die je écht begrijpt. Daardoor heb je hier aan een half woord genoeg," zegt Jessica. "Het draagt bij aan het herstelproces", vult Angela aan. "Doordat je tegen vergelijkbare dingen aanloopt, komen al pratend nieuwe inzichten vanzelf. Door de enorme betrokkenheid van de Bondgirls hoeft je niet eens om tips te vragen. Die komen vanzelf en je krijgt antwoord op een vraag, voordat je het verwacht. Het zet je aan het denken over je eigen proces."

Praten en doen

Maandelijks komt de groep samen in het Vicki Brownhuis. Tijdens de eerste bijeenkomsten staat elkaar leren kennen centraal. Net als ontdekken welke thema's er spelen. Samen wordt er gekeken naar de invulling van de volgende bijeenkomst. Angela: "De invulling van de bijeenkomsten is echt maatwerk. Uit de groep halen we op welke thema's er spelen. Dat noteren wij. Op die manier checken we in om ieders proces te volgen." Jessica vervolgt: "Hierdoor voel ik me enorm betrokken en voelt het goed om aan te geven wat er voor jou op dat moment speelt." De groep praat niet alleen, er zijn ook activiteiten. Een voorbeeld daarvan is een moodboard maken. "Dat vond ik een fijne activiteit", zegt Jessica. "Bezig zijn met waar je nu staat en waar je heen wilt in je groeiproces. Het moodboard heeft bij mij een mooi plekje in het tuinhuis gekregen. Het is een herinnering en maakt me bewust van de stappen die ik al heb gemaakt."

**Je kunt
je hier uiten
bij iemand
die je écht
begrijpt.**



Maatwerk en verbinding zijn belangrijke woorden bij de Bondgirls. De groep is heel divers. Iedere vrouw zit in een bepaalde fase van de behandeling of heeft deze achter de rug. Voor iedereen is er aandacht. Door in te checken komt iedereen aan de beurt om te vertellen wat speelt. Het voordeel van de diverse groep is dat er altijd wel iemand is met een tip of advies. Dat zorgt voor stof tot nadenken en groei. "Het is mooi om andere vrouwen te zien groeien. Dat zie ik in deze groep ook. In het begin zijn de vrouwen vaak kwetsbaar. In de loop van de tijd zie je hele mooie groeiprocessen. Heel bijzonder om daaraan bij te dragen," zegt Angela. "Nieuwe gasten ontvangen we bovendien met open armen. We zijn altijd benieuwd naar ieders verhaal en waar iemand staat."

Voldoening en genieten

"Het begeleiden van de Bondgirls is zeer waardevol", geeft Angela aan. "Het doel is om een verbinding te maken in het ziek-zijn en tijdens het groei- en herstelproces. Het is ontzettend fijn om te merken dat er emotionele én praktische zaken be-

● Gast Jessica (links) en begeleider Angela.

sproken kunnen worden. De ruimte daarvoor wordt gevoeld en het veilige gevoel zorgt voor een open houding. Je ziet de vrouwen groeien en daar krijg ik echt voldoening van." Jessica herkent dat gevoel van voldoening. "Het geven van tips aan vrouwen die in een fase zitten die ik al heb doorlopen geeft mij een goed gevoel. Fijn om bij te kunnen dragen aan het proces van een ander. Alle stapjes die ik zelf heb gezet hebben bijgedragen aan het meer in het nu leven. Ik kan genieten van die dingen die er zijn. En het is vooral een genietmoment om bij elkaar te zijn in het Vicki Brownhuis."

Meer over lotgenotencontact

Naast de Bondgirls, zijn er in het Vicki Brownhuis meer Lotgenotengroepen actief. Je leest er meer over in dit magazine. Of neem eens een kijkje in de activiteitenkalender op onze website. Daar vind je een totaaloverzicht van het aanbod voor jong en oud. Natuurlijk kun je altijd binnenwandelen in onze huiskamer. De vrijwilligers van ons gastenteam gaan graag met je in gesprek. Samen kun je ontdekken wat binnen ons aanbod passend is voor jou.

Leren hoe je gasten het beste kan helpen

Bij het Vicki Brownhuis vinden wij het belangrijk dat onze vrijwilligers goed zijn voorbereid op de gesprekken met gasten. Onze koepelorganisatie IPSO organiseert hiervoor verschillende trainingen. Vrijwilliger Herman Nijholt vertelt wat hij ervan leerde.

Door Inge Ariëns vrijwilliger

Even voorstellen: Herman, vader van drie kinderen en woonachtig in Rosmalen. Na diverse commerciële en leidinggevende functies in het bedrijfsleven is hij nu met pensioen. Herman heeft van dichtbij kanker ervaren. Daarom sloot hij zich in oktober 2022 aan als vrijwilliger bij het Vicki Brownhuis. Hij begeleidt samen met Michiel de lotgenotengroep Vicki Partners – men. En hij biedt een luisterend oor aan patiënten in het ziekenhuis.

Hoe help je?

Herman volgde met succes de Basistraining. Daarna deed hij samen met een aantal collega-vrijwilligers de aanvullende Ziekenhuistraining. Tijdens deze twee trainingen leerde hij onder andere hoe je als vrijwilliger de gast helpt: "Als gemotiveerde vrijwilliger 'sta je klaar' om iemand te helpen. Dat helpen is niet iemand iets uit handen nemen of een probleem oplossen. Dat helpen is wel iemand aandacht geven, een luisterend oor bieden en geïnteresseerd doorvragen."

Betrokken, open en in contact

"Wat we ook leerden is hoe je aandacht kan geven met een open lichaamshouding", vervolgt Herman. "Hoe je neutraal en zonder waardeoordeel kan luisteren. Zodat je echt open staat voor wat de



● Herman Nijholt

ander vertelt. Hoe je kan luisteren naar de woorden, maar ook naar de manier waarop ze worden uitgesproken. Welke emotie en lichaamstaal zie en voel je? Het doel is een gesprek van hart tot hart. Dat krijg je met een betrokken luisterhouding en door in contact met jezelf en de ander te zijn. Vaak valt het gesprek vanzelf op z'n plaats."

De kracht van stiltes

Na het volgen van de trainingen ging Herman oefenen in de praktijk. Hij merkte dat hij nu meer gebruik maakt van stiltes. "Deze stilte hoeft je niet op te vullen", zeg ik tegen mijzelf. Vaak merkt de gast hier niets van. Die gaat dan vanzelf verder met zijn verhaal. Op deze manier blijft de gast in z'n eigen kracht en geeft dit ruimte aan de eigen gevoelens", aldus Herman.

Elkaar leren kennen

"De vrijwilligers die deelnemen hebben verschillende achtergronden en kennis. Het is goed om dat samen te brengen in een training. Zingeving en betrokkenheid is voor iedereen wel de grootste gemene deler. Persoonlijk vind ik de contacten met collega-vrijwilligers fijn. De setting van de training is veilig. Iedereen heeft wel een persoonlijk verhaal en op deze manier leer je elkaar nog beter kennen."

Teamspirit

Herman vindt de trainingen echt een aanrader, geeft hij aan. "Ik ben altijd nieuwsgierig naar meer kennis en heb veel geleerd. Het ervaren en herkennen van onvermijdelijke gevoelens bij gasten en bij onszelf is heel waardevol." Gevraagd naar het meest leerzame uit de trainingen besluit Herman: "Dat is toch wel echt de ontstane teamspirit!"

Samen de juiste hulp op het juiste moment bieden

Als je kanker hebt (gehad), dan kan dat op veel verschillende aspecten van je leven invloed hebben. Er is veel hulp beschikbaar, maar soms is het lastig om die hulp te vinden die bij jou past. Daarom is in 2018 het regionale netwerk voor aanvullende oncologische zorg in 's-Hertogenbosch opgericht.

Door Petra IJzelendoorn-Soares, vrijwilliger

In dit netwerk werken verschillende organisaties samen aan één doel. Dat zijn zowel organisaties in de formele zorg (zoals het ziekenhuis en een fysiotherapeut) als informele zorg (zoals het Vicki Brownhuis). Dat doel is op het juiste moment door de juiste zorgverlener de juiste aanvullende zorg geven aan (ex-) kankerpatiënt en naasten. Passend bij de behoefte en mogelijkheden van de patiënt, cliënt en gast. De kerngroep bestaat naast het Vicki Brownhuis uit het Instituut Verbeeten, Kasam, Farent, FyNeOn, Door met leven en het Jeroen Bosch Ziekenhuis.

Sociale kaart als hulpmiddel

Een heel concreet hulpmiddel dat dit netwerk ontwikkeld heeft is de sociale kaart. Dit is een website met de gegevens van organisaties en instanties die ondersteuning kunnen geven aan iedereen die leeft met en na kanker. Er staan al ruim 55 organisaties op deze sociale kaart: Dit zijn o.a. psychologen, maatschappelijk werkers, coaches, fysiotherapeuten, massagetherapeuten, mantelzorg begeleiders, diëtisten, begeleiding bij werk en re-integratie, thuiszorgorganisaties en centra voor leven met en na kanker voor

psychosociale ondersteuning. Ook professionals profiteren van deze kaart. Het geeft hun namelijk inzicht in organisaties naar wie ze kunnen verwijzen.

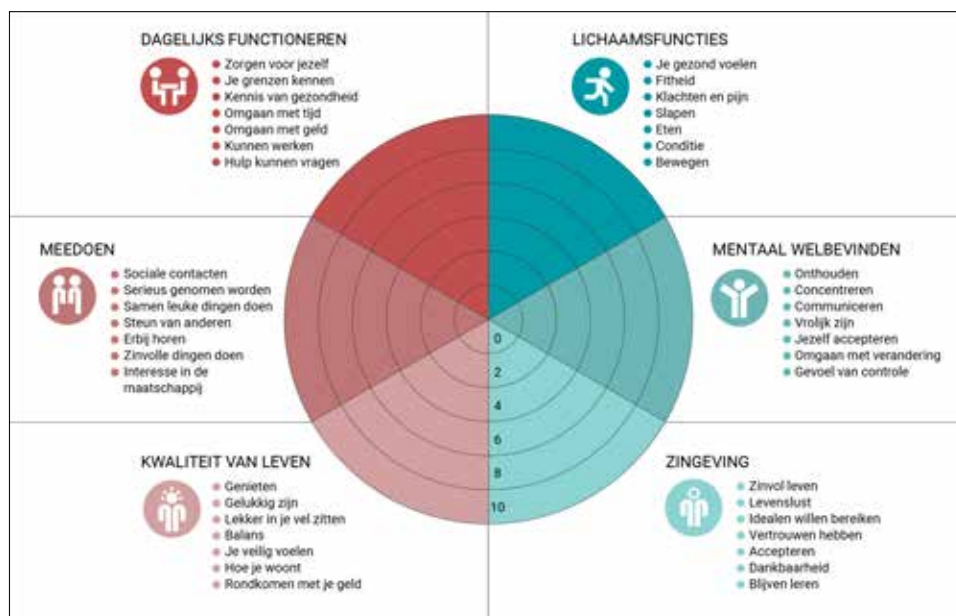
De mens centraal

Uitgangspunt van de sociale kaart is het concept Positieve Gezondheid. Positieve gezondheid zet de mens centraal, niet de ziekte en kijkt naar zes leefgebieden. Dit zijn dagelijks functioneren, lichaamsfuncties, meedoen, mentaal welbevinden, kwaliteit van leven, zingeving.

Positieve gezondheid zet de mens centraal, niet de ziekte

den, kwaliteit van leven en zingeving. Met een vragenlijst krijg je inzicht in de vraag 'Wat is voor mij in het leven belangrijk, en welke hulp heb ik daarbij nodig?'. Vervolgens kan je per leefgebied in de sociale kaart kijken welke zorgverleners er zijn en direct contact opnemen.

Benieuwd naar de sociale kaart? Neem dan eens een kijkje op www.vickibrownhuis.nl/sociale-kaart



Lotgenotencontact biedt veiligheid en (h)erkenning

Als je te maken hebt met kanker, dan kan lotgenotencontact enorm fijn zijn. Met lotgenoten kan je makkelijk delen wat je bezighoudt. Je zit in dezelfde situatie en vindt herkenning bij elkaar. In 2023 werd ons aanbod aan lotgenotengroepen nog groter.

Door Petra IJzelendoorn-Soares, vrijwilliger

Als je te maken hebt met kanker is het soms moeilijk om er met je partner, familie en vrienden over te praten. Ze staan voor je klaar, maar soms is het voor hen lastig te begrijpen wat je voelt. Of je wilt hen niet belasten met dat gevoel. Met lotgenoten is dat anders. Zij weten wat je doormaakt. In een lotgenotengroep kan je in een veilige omgeving dingen bespreken die je bezighouden en ervaringen en tips uitwisselen.

Lach en traan

De lotgenotengroepen bij het Vicki Brownhuis worden begeleid door ervaren vrijwilligers. Zij hebben een training gedaan en zijn vaak zelf ervaringsdeskundig. Hun rol is om ervoor te zorgen dat iedereen aan bod komt en zich op z'n gemak voelt. Het programma bepalen de deelnemers zelf. Een groot misverstand dat we vaak horen is dat lotgenotencontact heel verdrietig of emotioneel is. Natuurlijk is er ruimte voor die emotie. We kunnen uit ervaring echter zeggen dat er ook veel wordt gelachen.

Patiëntenverenigingen

Naast de lotgenotengroepen, zijn diverse patiëntenverenigingen regelmatig in ons huis. Op dit moment zijn dat de volgende. De Stomavereniging houdt elke tweede maand van de maand een inloopochtend voor sto-



		
Voor jongeren tussen de 16 en 25 jaar die in hun omgeving met kanker te maken hebben.	Voor volwassenen die een dierbare aan kanker hebben verloren.	Voor vrouwen vanaf 45 jaar die kanker hebben (gehad).
		
Voor mannen wiens partner kanker heeft.	Voor vrouwen tot 45 jaar die kanker hebben (gehad).	Voor vrouwen met uitgezaaide kanker.

madragers in het Vicki Brownhuis. Partners zijn ook van harte welkom. Aanmelden is niet nodig, je kan op elk moment gewoon binnenlopen.

De Prostaatcancerstichting organiseert eens per twee maanden een bijeenkomst voor mannen met prostaatcancer en hun naasten.

De patiëntenverenigingen Hematon-en de Leven met Blaas- of Niercancer bezoeken ons huis ook zo af en toe.

Meer weten?

In de activiteitenkalender op onze website vind je een overzicht van alle lotgenotengroepen met de dagen en tijdstippen waarop zij bij elkaar

komen. De meeste groepen zijn doorlopende groepen. Dat betekent dat je per keer inschrijft. Want de ene keer heb je meer behoefte aan contact dan de andere keer. Vicki Young is hierop een uitzondering. Dit is een vaste groep die een aantal keer achter elkaar bij elkaar komt. Ook de bezoekdata van de patiëntenverenigingen vind je daar.

Zoek jij een ander type lotgenoot?

Aarzel niet en neem contact met ons op. Want er zijn ongetwijfeld meer mensen zoals jij. En als we dat weten, dan kunnen we nieuwe lotgenotengroepen opstarten.

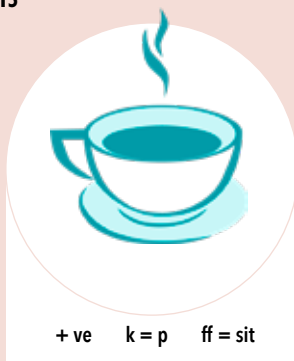
Ervaring delen met het onderwijs

Onze kennis en ervaring delen we graag met anderen. Een mooi voorbeeld daarvan is de samenwerking met Avans Hogeschool. Regelmatig brengen we daar onze praktijkervaringen in. Zo gaven onze vrijwilligers workshops aan tweede- en derdejaarsstudenten Verpleegkunde. We vertelden over het werk van het Vicki Brownhuis en onze plek in de zorgketen. Ook het belang van psychosociale ondersteuning die zo belangrijk is voor iedereen die te maken krijgt met kanker was een belangrijk onderwerp. Een ander voorbeeld is een interactieve bijeenkomst in het kader van de minor Palliatieve Zorg voor derdejaars studenten die het Vicki Brownhuis verzorgde. Zij wilden graag meer weten over hoe te communiceren met mensen die te horen hebben gekregen dat ze niet meer beter worden. Eén van onze vrijwilligers deelde haar ervaring met gesprekken met gasten die ziek zijn. Een rouwdeskundige nam de studenten mee in de theorie van de verliescirkel. Beide voorbeelden illustreren goed hoe wij als vrijwilligersorganisatie kunnen bijdragen aan het opleiden van de zorgprofessionals van de toekomst.

Puzzel jij mee, maak kans op een cadeaubon

Los de rebus op en maak kans op een cadeaubon voor een gratis activiteit naar keuze bij het Vicki Brownhuis. Stuur jouw oplossing naar communicatie@vickibrownhuis.nl. Meedoen kan tot uiterlijk 28 februari 2024.

Onder de goede oplossingen verloten wij 10 cadeaubonnen.



Rob's kaastoer op bezoek

Wat een bijzonder mens. Op 4 juli ontvingen wij Robs Kaastour in het Vicki Brownhuis. Rob is Rob van Hoogdalem. Op 6 mei vertrok hij vanuit Woerden voor een tocht van vijf maanden door heel Nederland en eindigt op 30 september bij zijn thuisbasis in Woerden. Met zijn antieke tractor met daarachter een speciaal ontworpen huisje deed hij elke gemeente in Nederland aan, waaronder dus 's-Hertogenbosch. Dat deed hij om aandacht te vragen voor alle 81 centra voor leven met en na kanker. Met de verkoop van kaas haalde hij ook nog eens veel geld op. Een mooie kans om ons centrum in het zonnetje te zetten. Natuurlijk trakteerden we Rob op een Bossche bol. Rob maakte van zijn bezoek een vlog (kijk op Facebook!) en Dtv Nieuws – Den Bosch maakte opnames en interviewde niet alleen Rob, maar ook onze intern coördinator Mariël en vrijwilliger Marga.

Ontmoetingen met andere culturen

Kanker raakt iedereen. Daarom vinden wij diversiteit en inclusie enorm belangrijk bij het Vicki Brownhuis. We zijn er voor iedereen. We zien ook dat we nog een weg te gaan hebben. Specifiek willen we meer jongeren en meer mensen met een migratieachtergrond bereiken. Dat geldt voor zowel gasten als vrijwilligers. We doen dat onder andere door deze groepen actief op te zoeken. Het afgelopen jaar organiseerden we diverse ontmoetingen in ons huis. Zo kwamen de dialogleiders van de gemeente 's-Hertogenbosch, net als ABC leer mee, een vrijwilligersorganisatie die als doel heeft de Nederlandse taal voor iedereen toegankelijk te maken. Ook namen we deel aan het Taalcafé in Huis73. In een ontspannen sfeer kunnen mensen die Nederlands willen leren met elkaar oefenen.

Steun ons

Het Vicki Brownhuis is voor de financiering afhankelijk van subsidies, donaties en sponsoring. Voor zowel particulieren als bedrijven zijn er verschillende mogelijkheden. Zo kun je een eenmalige donatie doen of een periodieke schenking. En voor bedrijven zijn allerlei samenwerkingen mogelijk. Belangrijk om te weten: wij zijn een erkend ANBI (Algemeen Nut Beogende Instelling), waardoor je in veel gevallen fiscaal voordelig kunt schenken. Ook hebben we sinds 2020 een CBF-erkenning. Met dit keurmerk kun je ervan uitgaan dat elke euro zorgvuldig wordt besteed, verantwoord en onafhankelijk gecontroleerd.

Onze ambities voor 2023 - 2026

In de twaalf gemeenten in ons verzorgingsgebied leven ongeveer 28.000 mensen met en na kanker. Van hen heeft gemiddeld 30% behoefte aan psychosociale ondersteuning. Er is dus nog veel ruimte voor groei, zodat nog veel meer mensen hun voordeel kunnen doen met de diensten van onze vrijwilligersorganisatie. Het Vicki Brownhuis wil daarom in 2026....



Colofon:

Dank aan alle adverteerders die dit blad mogelijk maken.

Eindredactie:
Wim de Boer, Jacqueline Crooijmans, Petra IJzelendoorn-Soares

Teksten:
Inge Ariëns, Jacqueline Crooijmans, Kevin van Hulst, Petra IJzelendoorn-Soares, Sanne Sterrenberg

Vormgeving - Illustraties:
Désirée Kramer

Foto's:
Désirée Kramer, Kevin van Hulst, Sanne Sterrenberg, Herman Nijholt, Vicki Brownhuis

Druk en advertentieverkoop:
Prestige Media
Dr. Holtropleaan 40
5652 XR Eindhoven
T 040-3033750
www.prestigemedi.nl
info@prestigemedi.nl

Contact
Vicki Brownhuis
Aartshertogenlaan 469
5213 JA 's-Hertogenbosch
T 073-6148550
vickibrownhuis.nl
info@vickibrownhuis.nl