

CENTRUM VOOR LEVEN  MET EN NA KANKER

Vicki Brownhuis

vicki

**Altijd en
voor iedereen**



We zijn er voor iedereen

Ruim acht jaar geleden begon ik als directeur bij IPSO centrum Vicki Brownhuis. Vanaf dag één heb ik drie belangrijke speerpunten voor ogen: een divers en inclusief Vicki Brownhuis, een professionele vrijwilligersorganisatie en duurzame financiering. Drie speerpunten om onze missie 'We zijn er voor iedereen' waar te maken.

Door Jacqueline Crooijmans, directeur

Deze drie speerpunten motiveren mij niet alleen persoonlijk. We maken hiermee onze missie waar: psychosociale steun voor iedereen die met kanker te maken heeft. Direct of indirect. Je leest er nog veel meer over in dit magazine.

Een diverse en inclusieve organisatie is essentieel

Jong en oud, met verschillende achtergronden, we zijn er voor iedereen. Dit streven naar inclusie drijft mij persoonlijk, ook door mijn achtergrond als cultureel antropoloog. We willen zowel in ons centrum als op andere locaties, zoals ziekenhuizen en scholen, aanwezig zijn. Een mooie stap in dit proces is de ontwikkeling van een hybride aanbod: onze huiskamer én activiteiten, zowel fysiek als online.

Ook een professionele vrijwilligersorganisatie is cruciaal

Onze vrijwilligers zijn de kern van ons duurzame non-profit 'bedrijf'. Met hun talent en enthousiasme dragen zij bij aan kwaliteit, tevreden gasten en maatschappelijke meerwaarde. We investeren in hun ontwikkeling, bijvoorbeeld door scholing in Positieve Gezondheid. Hoe mooi is het dat we steeds meer erkenning krijgen voor de impact die we maken voor iedereen die met kanker te maken heeft?

Structurele duurzame financiering onmisbaar

Hoewel we al 32 jaar bestaan, blijft structurele financiering een uitdaging. Zo hopen we op meerjarige partners, die we in ruil voor hun steun meerwaarde bieden met themabijeenkomsten en trainingen 'Kanker op de werkvloer'.

Het Comité van aanbeveling: In gesprek met Tommy Derks

In 2024 kreeg het Vicki Brownhuis weer een Comité van Aanbeveling. Een van de leden, Tommy Derks, vertelt waarom hij zich inzet voor het Vicki Brownhuis, wat zijn rol inhoudt, en hoe hij de toekomst van het centrum ziet.

Door Amélie van Rossum, vrijwilliger

Waarom heb je je aangesloten bij het Comité van Aanbeveling?

"Mijn motivatie is tweeledig, zowel persoonlijk als zakelijk. Mijn broertje kreeg op jonge leeftijd kanker. Dat heeft me laten zien hoe belangrijk steun is voor mensen in zo'n situatie. Daarnaast voel ik, vanuit mijn rol in het bedrijfsleven, de verantwoordelijkheid iets terug te doen voor de maatschappij. Toen ik werd gevraagd om lid te worden, was ik meteen enthousiast, ondanks mijn drukke agenda. Mijn persoonlijke ervaringen, zoals de strijd van mijn broertje, maken me extra gemotiveerd om anderen in soortgelijke situaties te ondersteunen."

Wat houdt je rol in en wat wil je bereiken?

"Als lid van het Comité richt ik me op het ontwikkelen van een sponsormodel dat bedrijven bewust maakt van de impact van kanker op hun personeel. Het doel is om structurele financiering voor het Vicki Brownhuis te realiseren. Een project waar ik aan meewerk is een plan dat bedrijven helpt hun medewerkers beter te ondersteunen bij de ziekte kanker. Dit gaat niet alleen om financiële steun voor het Vicki Brownhuis, maar ook om het bevorderen van een werkomgeving waarin de gezondheid van medewerkers

centraal staat. Waar zorg is voor medewerkers die met kanker te maken krijgen. Daartoe wil ik bedrijven aansporen"

Hoe zie jij de toekomst van het Vicki Brownhuis?

"Ik zie kansen voor groei. Het VBH wordt vaak geassocieerd met oudere mensen, maar het is belangrijk dat ook jongere generaties zich welkom voelen. Dit kunnen we bereiken door programma's te ontwikkelen speciaal voor jongeren die met kanker te maken hebben. Ook moeten we werken aan de zichtbaarheid van het huis, zodat meer mensen weten dat ze hier terecht kunnen voor steun. Kanker raakt iedereen, ongeacht leeftijd, en daarom moet het huis voor iedereen toegankelijk zijn."

Welke boodschap wil je anderen meegeven die overwegen zich in te zetten voor het Vicki Brownhuis?

"De kans dat je in je leven met kanker te maken krijgt is heel groot. Het is daarom belangrijk dat we ons inzetten voor organisaties zoals het Vicki Brownhuis. Of je nu tijd, geld of middelen kunt bijdragen, elke vorm van steun maakt een verschil. Kanker raakt ons allemaal. En de hulp van vrijwilligers en donateurs is essentieel voor het voortbestaan van het Vicki Brownhuis."

“Ik zie kansen voor groei.
Tommy





Omgaan met kanker op de werkvloer: drie tips

In Nederland krijgt 1 op de 2 vroeg of laat te maken met kanker. Dit betekent dat kanker ook een rol kan spelen op het werk. Als collega, HR-medewerker of werkgever kan dat lastig zijn. Hoe ga je om met een zieke collega? Hoe steun je iemand met een ziek familielid? Het Vicki Brownhuis deelt drie tips.

Door Sanne Sterrenberg, vrijwilliger

1. Geef ruimte en stimuleer eigen regie

De diagnose kanker komt vaak onverwacht en brengt veel onzekerheden met zich mee. En een boel vragen. De behandeling start pas vaak na een paar weken. Het werk zorgde voor stabiliteit, structuur en sociale contacten. Maar dat kan veranderen. Gaat het überhaupt nog wel lukken om te werken de komende tijd? Het is belangrijk om de zieke collega de ruimte te geven. Laat de collega zelf bepalen hoe en wanneer ze over werk willen praten en wat haalbaar is. En moedig de collega aan om de eigen regie te houden.

2. Luister met aandacht

Plan tijd in voor een gesprek en zorg dat je volledig aanwezig bent. Dat er geen afleiding is. Voor iemand met kanker kan het moeilijk zijn om over de ziekte te praten, maar door open vragen te stellen, geef je hen de ruimte om hun verhaal te delen. De LSD-methode (luisteren, samenvatten, doorvragen) kan hierbij helpen. Dit zorgt ervoor dat je actief luistert en de ander voelt dat je er écht bent, zonder dat je alles hoeft te begrijpen. Alleen al het geven van volledige aandacht kan een grote steun zijn.

3. Blijf betrokken

Het kan lastig zijn om met een zieke collega te praten. Bijvoorbeeld omdat je niet goed weet wat je moet zeggen. Of bang bent om iets verkeerd te zeggen. Het is oké om hierover eerlijk te zijn. Door te zeggen dat je het moeilijk vindt. Hiermee geef je de collega de ruimte om zelf te praten, zonder dat je de perfecte woorden hoeft te hebben. Blijf betrokken en probeer regelmatig contact te houden, ook als het moeilijk voelt. Het belangrijkste is om de collega niet te negeren of buiten te sluiten van alledaagse dingen. Zo blijft de werkomgeving een veilige plek waar je even niet ziek hoeft te zijn.

Bonustip: een aantal startvragen

Met deze vragen begin je een gesprekje met een collega die geraakt is door kanker:

- Hoe gaat het vandaag? of Hoe gaat het nu?
- Wat heb je nodig?
- Hoe kan ik je helpen?
- Wil je over de ziekte praten? Of juist niet?



Het Vicki Brownhuis heeft een enthousiast team van professionele vrijwilligers die jouw organisatie en medewerkers kunnen ondersteunen. Neem gerust contact met ons op voor meer informatie.



Samenwerking tussen formele en informele zorg

De combinatie van formele en informele zorg is belangrijk voor kankerpatiënten. Maar wat betekent dat in de praktijk? Hoe ziet een ziekenhuis de samenwerking met het IPSO centrum Vicki Brownhuis? Caroline Heimeriks, medisch maatschappelijk werker in het Jeroen Bosch Ziekenhuis, deelt haar ervaringen.

Door Amélie van Rossum, vrijwilliger

Kanker heeft niet alleen fysieke gevolgen, maar raakt ook het emotionele welzijn van patiënten. Caroline benadrukt het belang van psychosociale zorg bij het verwerken van de ziekte. "Het Vicki Brownhuis biedt een veilige omgeving waar patiënten hun emoties kunnen delen en steun vinden bij lotgenoten. Dat zorgt ervoor dat ze zich minder alleen voelen en geeft hen de kans ervaringen te delen met mensen die iets vergelijkbaars meemaken."

Positieve invloed

Deze informele zorg, zoals het Vicki Brownhuis die aanbiedt, heeft een positieve invloed op de medische behandeling. En is daarmee een waardevolle aanvulling. "Patiënten die emotioneel sterker zijn, kunnen beter omgaan met de stress en angst die kanker meebrengt," legt Caroline uit. "Daardoor kunnen ze de behandeling beter doorstaan. Ze krijgen meer veerkracht en kunnen de uitdagingen die kanker met zich meebrengt beter aan."

Formele en informele zorg vullen elkaar aan

Het Jeroen Bosch Ziekenhuis ziet de samenwerking met het Vicki Brownhuis als een waardevolle aanvulling op de formele zorg. "In het ziekenhuis kunnen patiënten terecht bij een medisch maatschappelijk werker, geestelijk verzorger of

medisch psycholoog. Maar we verwijzen ze ook door naar zorg buiten het ziekenhuis, zoals de praktijkondersteuner van de huisarts of het IPSO centrum," vertelt Caroline.

Drempel verlagen

Toch kan de stap naar het Vicki Brownhuis voor sommige patiënten hoog zijn. Caroline helpt die drempel te verlagen met haar tweeweekelijkse spreekuur in het huis. "In het ziekenhuis is de sfeer vaak meer medisch. Het Vicki Brownhuis heeft juist een warme, huiselijke sfeer waar mensen zich snel op hun gemak voelen. Zo dragen medische behandeling en psychosociale zorg samen bij aan herstel."



De toekomst van zorg

Caroline ziet de samenwerking tussen ziekenhuizen en informele zorg in de toekomst alleen maar belangrijker worden. "Ziekenhuizen zullen zich steeds meer richten op medische behandelingen, terwijl informele zorg een grotere rol speelt in de begeleiding en ondersteuning buiten het ziekenhuis," verwacht ze. "Ziekenhuizen gaan meer functioneren als behandelcentra, terwijl patiënten voor hun herstel en welzijn buiten het ziekenhuis bij IPSO centra terecht kunnen." Ze benadrukt ook dat monitoring op afstand steeds vaker wordt toegepast, waardoor patiënten minder vaak naar het ziekenhuis hoeven. "Dat betekent dat patiënten meer begeleiding kunnen krijgen in een warme, huiselijke omgeving, zoals het Vicki Brownhuis, terwijl hun medische toestand op afstand wordt gevolgd."

Samenwerking voor betere zorg

Caroline moedigt zorgprofessionals aan om de samenwerking met informele zorg te versterken. Zowel het Jeroen Bosch Ziekenhuis als het Vicki Brownhuis werken vanuit positieve gezondheid, waarbij niet de ziekte, maar het welzijn en de zingeving van de patiënt centraal staan. "Door actief samen te werken kunnen we beter inspelen op de behoeften van de patiënt en bijdragen aan een meer complete zorg," zegt ze tot slot.

● Caroline Heimeriks

Vrijwilligers Mariëlle en Irene over hun activiteiten bij het Vicki Brownhuis

Bij het Vicki Brownhuis hebben we enthousiaste vrijwilligers die klaarstaan voor onze gasten. Ons gastenteam is elke werkdag aanwezig voor een praatje en een luisterend oor. Maar we hebben ook activiteitenbegeleiders. Zij bieden verschillende activiteiten aan, voor jong en oud, individueel of in groepen. Denk aan beweging, ontspanning, creatieve workshops of lotgenotengroepen. We spraken met twee activiteitenbegeleiders, Mariëlle en Irene. Zij vertellen over hun werk bij het Vicki Brownhuis, wat ze voor onze gasten doen en wat ze er zelf van terugkrijgen.

Door Sanne Sterrenberg, vrijwilliger



Mariëlle
Vrij-Uit-Tekenen
en Moodboard
maken

Twee dinsdagochtenden per maand begeleidt Mariëlle de activiteit Vrij-Uit-Tekenen. Voor deze activiteit hoef je niet goed te kunnen tekenen. Het gaat namelijk niet om het eindresultaat, maar om het doen. "Je krijgt een groot vel papier en je begint zonder opdracht. Door het tekenen ga je van denken naar voelen. Je komt even los van de dagelijkse dingen," legt Mariëlle uit. Elke les begint op dezelfde manier. "Iedereen kiest een eigen plekje in de ruimte. Op de stoel ligt een kaartje met een mooie quote voor positieve energie. Er is rustige muziek, en we beginnen met een moment om te voelen hoe iedereen erbij zit. Daarna gaan we tekenen."

Gewoon beginnen

Tijdens het tekenen gebruiken de deelnemers pastelkrijt. Dit materiaal biedt veel mogelijkheden, zoals het maken van harde en zachte lijnen en kleuren. Ook kun je je handen gebruiken om kleuren of

“Je hoeft even niet na te denken.

Mariëlle

lijnen te vervagen. "Als je niet weet hoe je moet beginnen, help ik je op weg. Ik neem verschillende dingen mee die kunnen inspireren en teken zelf mee. Tijdens het tekenen loop ik rond en kijk ik naar de tekeningen. En stel ik vragen. Samen met de deelnemers ontdek ik de betekenis van hun werk. Dit zorgt voor mooie gesprekken."

Het gaat niet om het eindresultaat, benadrukt Mariëlle. "Het belangrijkste is wat er tijdens de sessie gebeurt. De verhalen die we delen, de inzichten die je krijgt, en het gevoel dat je even mag voelen, zonder te denken."

Voldoening door verbinding

Mariëlle haalt veel voldoening uit haar werk. "Het mooiste is dat ik mensen rust kan geven. Ze hoeven even niet na te denken, maar kunnen hun gevoelens laten zien op papier. Dansen over het papier noem ik dat. Zien en horen wat het losmaakt."



“
**Het doel is om
 helemaal tot rust
 te komen.**

Irene



Irene
 Klankbelevingsessies en
 TAO Kalligrafie

Elke maand op vrijdag geeft Irene een klankbelevingsessie. Met 30 jaar ervaring als klanktherapeut neemt ze haar kennis mee naar het Vicki Brownhuis. Daarnaast geeft ze TAO Kalligrafie, een activiteit die helpt om verbinding te maken met jezelf. Deze techniek komt uit de traditionele Chinese geneeskunde.

Rust door klanken

Tijdens de klankbelevingsessie liggen de deelnemers op een matje en luisteren ze naar een klankconcert. Irene gebruikt verschillende instrumenten, waaronder klankschalen, en haar stem om rustgevende geluiden te maken. “Het doel is om helemaal tot rust te komen en de buitenwereld even los te laten,” legt Irene uit. Voor de klanksessie begint, helpt Irene de deelnemers om rustig te worden, te aarden, door met een kalligrafie te beginnen. “Met kalligrafie volg je met je lichaam een teken in een vloeiende beweging, terwijl je let op je ademhaling. Zo kom je tot rust, zodat je helemaal

ontspannen kunt genieten van het klankconcert.”

De kracht van trillingen

Tijdens de klankbelevingsessie ervaar je hoe de trillingen van de geluiden door je lichaam stromen. Die energie heeft effect op je lichaam en geest. “Het lichaam vertelt je veel, als je maar luistert. Ik zie tijdens een sessie bijvoorbeeld meer doorbloeding in gezichten. Soms zie ik dat deelnemers in slaap vallen, een teken dat ze echt ontspannen zijn. Maar ook spanningen in het lichaam kunnen voelbaar worden. Door op de ademhaling te letten, kunnen deze blokkades langzaam losgelaten worden.”

Een bijzondere bijdrage

Na elke sessie drinken de deelnemers samen een kop thee voor wie dat wil. Dit moment biedt de ruimte om ervaringen te delen. “Sommige mensen vertellen wat ze hebben gevoeld, anderen zijn stil en willen tijd voor zichzelf. Het mooie is dat ik met klanken iets kan bijdragen, zonder woorden te gebruiken. Dat voelt heel waardevol,” vertelt Irene.

Vrijwilligerswerk dat raakt

Mariëlle en Irene zijn twee van de vele vrijwilligers bij het Vicki Brownhuis. Hun werk is van grote waarde voor onze gasten. Of het nu gaat om creatieve expressie of het rustgevende effect van klanken, zij geven onze gasten een moment van rust, reflectie en inzicht in een moeilijke periode.

Bij het Vicki Brownhuis willen we met onze activiteiten bijdragen aan de kwaliteit van leven voor iedereen die met kanker te maken heeft. Onze vrijwilligers, zoals Mariëlle en Irene, spelen hierin een belangrijke rol. Ben jij een professional en wil jij met jouw activiteit bijdragen aan het welzijn van onze gasten? Je bent van harte welkom!

Bezoek ons nu ook online

Als eerste IPSO centrum in Nederland lanceert het Vicki Brownhuis een online platform voor psychosociale ondersteuning. Als eerste zijn we gestart met een online huiskamer. Daar ontmoet je onze vrijwilligers en andere mensen die te maken hebben met kanker.

Door Petra IJzelendoorn-Soares, vrijwilliger



Meer info:
scan de QR code of
ga naar en dan de url
www.vickibrownhuis.nl/online



Je kunt ervaringen delen, tips uitwisselen en vragen stellen. Net zoals bijvoorbeeld in een Facebook- of Whatsapp groep. Je kunt zelf berichten posten, maar dat hoeft niet. Alleen meelesen mag natuurlijk ook.

Voor iedereen

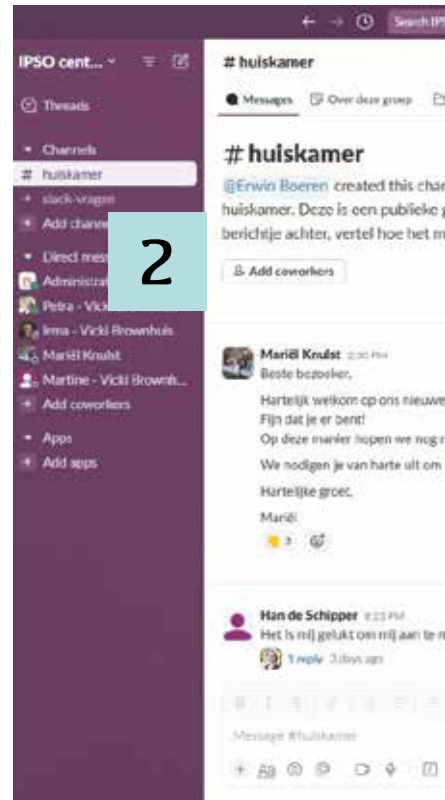
We hopen met dit platform nog meer mensen te kunnen ondersteunen. En met elkaar in contact te brengen. Ook mensen die wat verder weg van Den Bosch wonen. Mensen die minder mobiel zijn en ons centrum daardoor lastig kunnen bezoeken. En mensen die de voorkeur aan online contact geven. Zoals jongeren. Of mensen die face to face contact te confronterend vinden. Want we zijn er voor iedereen die te maken heeft met kanker.

Stap voor stap groeien

Stap voor stap breiden we onze diensten uit. En voegen we nieuwe onderdelen toe aan het platform. Denk aan online lotgenotengroepen of ontspannende activiteiten, zoals tekenen en yoga. Houd daarvoor onze socials in de gaten. En berichten in de huiskamer zelf.

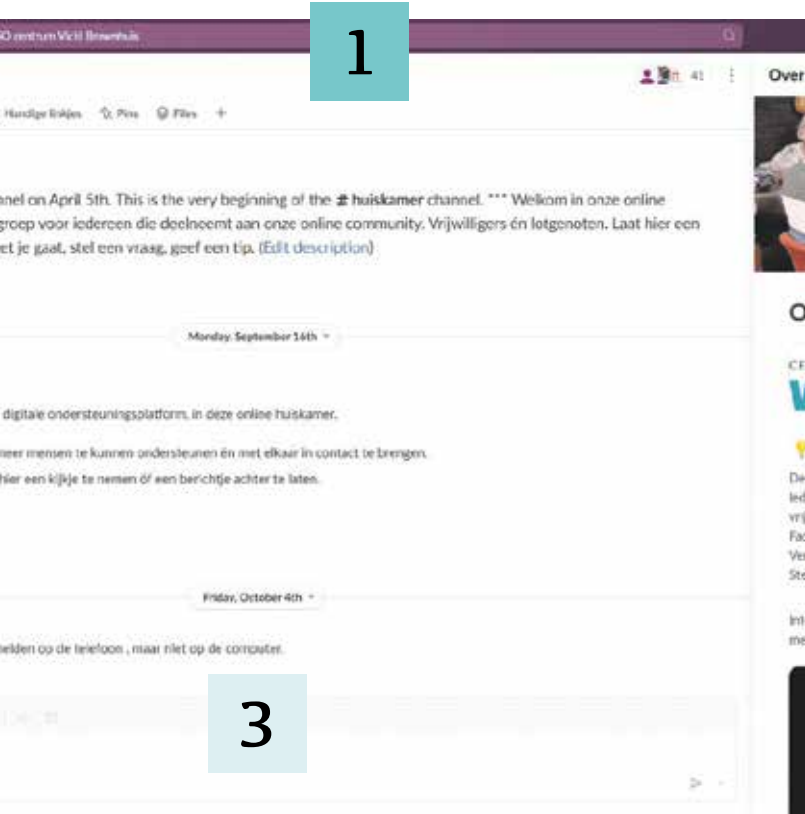
Aanmelden doe je via onze website

Ga naar www.vickibrownhuis.nl/online. Klik op aanmelden, vul je mailadres en een naam in. En je krijgt toegang tot de huiskamer. Op onze website vind je ook meer informatie over het platform en hoe het werkt. We zien je graag in onze online huiskamer!



1. Navigatie

Bovenin de groep Huiskamer vind je een aantal handige linkjes. Bijvoorbeeld naar de agenda van het Vicki Brownhuis of een uitleg over hoe Slack werkt. Via 'Over deze groep' vind je meer informatie over de online huiskamer en een video van onze intern coördinator.



1

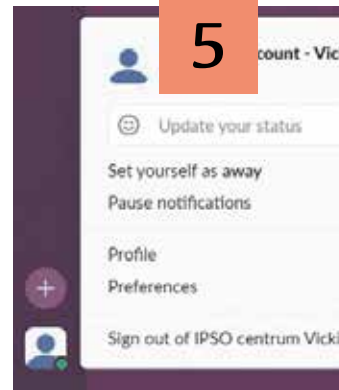
3

2. Channels

Channels kun je vergelijken met Facebook of Whatsapp groepen. Elk onderwerp heeft zijn eigen 'channel'. Publieke groepen zijn voor iedereen toegankelijk en herken je aan de # voor de naam. Zo zie je in deze afbeelding #huiskamer.

3. Message

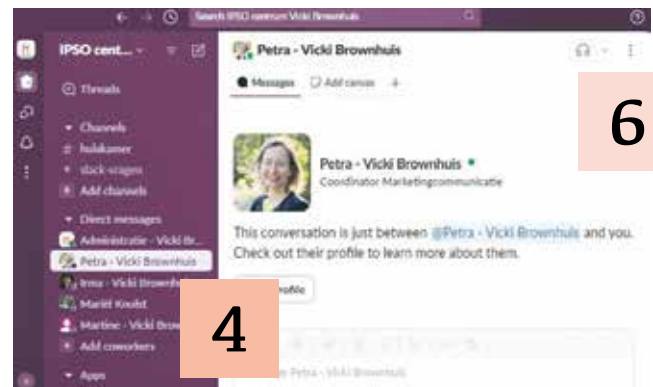
In Slack kun je in dit vak berichten typen. Je kan emoticons gebruiken, tekst vet maken, etc. Bedenk wel dat in publieke kanalen jouw bericht voor iedereen zichtbaar is.



5

5. Profiel

Door op Profiel te klikken, kun je aanpassingen doen in de gegevens die anderen van je kunnen zien. Ook kan je hier aanpassingen doen in de instellingen van de tool.



4

6

4. Direct Message / DM

Dit is een directe of persoonlijke chat tussen twee mensen, net als een WhatsApp-bericht. Je kan iedereen die lid is een DM sturen. Doe dat niet zomaar naar iedereen. Soms vraagt iemand zelf om een reactie van een DM te sturen. Check in ieder geval altijd even of het ok is om een DM te sturen.

6. Huddle

Het woord in Slack voor een online audio- of videogesprek. Je herkent het aan het icoon van de koptelefoon. Een gesprek begint altijd met alleen audio. Video kan je zelf toevoegen.

Aan de slag met positieve gezondheid

Bij het Vicki Brownhuis werken we vanuit positieve gezondheid. Een flink deel van onze vrijwilligers is hier inmiddels in getraind en heeft het certificaat behaald. Wat betekent positieve gezondheid en hoe passen we het toe?

Door Amélie van Rossum vrijwilliger

Positieve gezondheid legt de nadruk op het complete welzijn van iemand, zoals mentaal welzijn, zingeving en sociale betrokkenheid. Samen met fysieke gezondheid draagt dit bij aan veerkracht en kwaliteit van leven. Pien van Veen, vrijwilliger bij het Vicki Brownhuis en zelf ervaringsdeskundige, is groot voorstander van positieve gezondheid. "Ik geloof sterk in de kracht van focussen op wat nog wél mogelijk is, ondanks de ziekte van iemand. "Het gaat erom dat mensen niet blijven stilstaan bij wat ze niet meer kunnen, maar juist kijken wat ze nog wel kunnen," legt ze uit.

Veerkracht en levensvreugde

Jolanda Griffioen, ook vrijwilliger bij het Vicki Brownhuis, sluit zich hierbij aan. Jolanda is ook Coach Levensvreugde. "De zeven bronnen van levensvreugde sluiten goed aan bij het concept



Het gaat erom dat mensen kijken naar wat ze nog wél kunnen.

Pien



van positieve gezondheid. Wat ik er vooral aan waardeer is dat het praktisch toepasbaar is. Mensen worden zich hiermee bewust van wat energie geeft en op de dingen die wél goed gaan. Dit helpt mensen om sterker en positiever in het leven te staan."

Het spel als hulpmiddel

Pien en Jolanda werken samen aan de verdere implementatie van positieve gezondheid in het Vicki Brownhuis. Hiervoor gebruiken ze het Positieve Gezondheidsspel. Dit bestaat uit kaarten met positief gerichte vragen en afbeeldingen. Het spel wordt gebruikt om vrijwilligers te trainen in het voeren van gesprekken met gasten. "Het doel is om vrijwilligers te leren hoe ze door middel van deze vragen gesprekken positief kunnen voeren," legt Pien uit. "Door te focussen

op wat wel kan en op de positieve aspecten in het leven van de gast."

Training voor vrijwilligers

Het spel wordt ingezet tijdens workshops voor vrijwilligers. De vrijwilligers leren tijdens deze workshops hoe ze beter kunnen inspelen op wat de gasten nog wel kunnen en wat hen vreugde geeft. "Dat leidt niet alleen tot positieve gesprekken," aldus Pien. "Maar je kunt je hierdoor nog beter empathisch opstellen naar de gast toe."

Concrete vragen

Het spel geeft ook concrete handvatten om de kunst van het positief doorvragen onder de knie te krijgen. Voorbeelden daarvan zijn vragen zoals "Wat maakt je blij vandaag?" of "Waar ben je trots op?". Mooie vragen om in de praktijk toe te passen.

Jongeren laten ervaren dat ze niet alleen zijn

Jongeren zijn digitaal vaardig en lijken voortdurend in verbinding met alles en iedereen. Toch blijkt het moeilijk die verbinding écht te vinden, juist als je geconfronteerd wordt met kanker. Ervaringsdeskundige Laura Kluytmans (28) loopt vanaf september 2024 stage bij het Vicki Brownhuis. Haar doel is om jongeren te laten ervaren dat ze niet alleen zijn. "De ontdekking dat anderen tegen dezelfde dingen aanlopen als jij geeft zo veel erkenning."

Door Janneke Wijkmans, vrijwilliger

Hoe ben je in aanraking gekomen met het Vicki Brownhuis?

"Allereerst als gast. Ik kreeg zelf ongeveer 10 jaar geleden te maken met een zeldzame en agressieve vorm van leukemie. Na een zeer intense periode van ziekenhuisopnames en behandelingen, was ik op zoek naar gelijkgestemden. Ik vond die deels online, bijvoorbeeld in lotgenotengroepen op facebook, maar ik wilde ook graag jongeren ontmoeten om ervaringen uit te wisselen.

Het Vicki Brownhuis bleek een fijne, warme plek. Ik deed mee aan creatieve workshops en vond steun bij de vele vrijwilligers. Jongeren vond ik er echter niet veel."

Waarom denk je dat dat zo is?

"Daar heb ik natuurlijk over nagedacht. Ik denk dat de drempel voor jongeren hoog is. Niet alleen om naar het huis te komen, maar überhaupt om in contact te komen met anderen. Er is veel te vinden online, maar het zou helpen als jongeren bijvoorbeeld al in het ziekenhuis begeleiding hierin krijgen.

Wat is er na je behandeling? Je kan misschien nog niet werken, je vrienden zijn betrokken maar doen ook hun eigen ding. Wat is er dan voor jou?"

Is die behoefte tot lotgenotencontact er wel?

"Ja, dat denk ik wel. Het is niet voor niets dat er zoveel facebookgroepen en Instagrampagina's bestaan voor jongeren met kanker, sommige met meer dan duizend leden of volgers! Als je daar een vraag stelt, is er altijd wel iemand die hetzelfde heeft meegemaakt. De ontdekking dat anderen tegen dezelfde dingen aanlopen, geeft zo veel erkenning"

Wat voor rol kan het Vicki Brownhuis hierin spelen?

"Vanuit de opleiding Ervaringsdeskundigheid in Zorg en Welzijn loop ik hier het komende jaar stage. Ik ervaar een enorme drive en betrokkenheid vanuit het huis om de jongerentak, Vicki Young, op de kaart te zetten, en zo meer jongeren te ondersteunen. Het zou zo mooi zijn als lotgenoten elkaar in het huis kunnen vinden, om daarna te ontdekken dat ze in dezelfde stad wonen. Op die manier is contact onderhouden een stuk laagdrempeliger."

Wat hoop je het komend jaar te bereiken?

"Ik hoop dat het Vicki Brownhuis een plek wordt waar jongeren herkenning en verbinding kunnen vinden. Dat er ruimte is voor gezelligheid, bijvoorbeeld door samen te koken, te sporten of te borrelen. Of misschien wel een escaperoom samen? Ik barst van de ideeën, dus ik ben heel enthousiast om hier mee aan de slag te gaan!"



De ontdekking dat anderen tegen dezelfde dingen aanlopen geeft zoveel erkenning.

Laura





Steun voor jongeren

Vicki Young is de lotgenotengroep voor jongeren. Voor jongeren die direct of indirect geraakt worden door kanker. Elke maand is er een activiteit om elkaar in een ontspannen setting te ontmoeten. Denk aan een borrelavond of spelletjes avond.

Samen wandelen

Elke twee weken organiseren we een wandeling in de natuur. Wandelen met lotgenoten biedt rust en ruimte om te praten of juist stil te zijn. De beweging helpt in het herstel en geeft ruimte in je hoofd. Zo draagt het bij aan kwaliteit van leven.



Vrijwilliger worden

Als vrijwilliger bij Vicki Brownhuis kun je écht het verschil maken. Of je nu actief bent in het gastenteam, een activiteit begeleidt, of jouw talent achter de schermen inzet. Je draagt bij aan het welzijn van onze gasten. En dat alles in een team van zo'n 100 vrijwilligers. Wil je meer weten? We verwelkomen je graag!

Creatief aan de slag



Bij het Vicki Brownhuis kun je deelnemen aan creatieve workshops, zoals vrijuit tekenen. Deze activiteiten helpen om emoties te uiten en bieden een moment van ontspanning en reflectie. Alles draait om het proces, niet het eindresultaat.



Steun voor naasten

Het Vicki Brownhuis biedt niet alleen steun aan mensen met kanker, maar ook aan hun naasten. In een veilige omgeving kunnen zij ervaringen delen, steun vinden bij lotgenoten en even op adem komen. Zo is er de groep Vicki Partners – Men. Voor mannen wiens partner kanker heeft. Deze groep komt elke maand bij elkaar. Regelmatig wordt er een gastspreker uitgenodigd om in te zoomen op een thema.

In balans met yoga

Bij het Vicki Brownhuis bieden we ontspannende yogasessies. Deze laagdrempelige lessen helpen om de balans tussen lichaam en geest te herstellen. Dat helpt tijdens en na behandelingen en draagt bij aan herstel.





Nalaten: geef een toekomst na jouw leven

Nadenken over de toekomst is altijd belangrijk, ook als het gaat om je nalatenschap. Wat gebeurt er met je bezittingen na je overlijden? Een nalatenschap gaat verder dan geld of eigendommen achterlaten. Het is een manier om iets van jezelf door te geven en je waarden voort te zetten. Met een goed doordachte nalatenschap kun je een verschil maken voor de mensen en doelen die je dierbaar zijn.

Door Petra IJzelendoorn-Soares, vrijwilliger

Hoewel praten over de dood niet altijd makkelijk is, geeft nadenken over je nalatenschap rust. Het zorgt ervoor dat jouw wensen gerespecteerd worden en dat je weet dat jouw nalatenschap goed terecht komt. Dit kan troost bieden, niet alleen aan jezelf, maar ook aan je naasten. Daarnaast kan het schenken van een deel van je nalatenschap aan een goed doel, zoals het Vicki Brownhuis, helpen om na je leven anderen te steunen die te maken hebben met kanker. Zo draag je op een bijzondere manier bij aan een betere toekomst voor hen.

Tips voor het regelen van je nalatenschap

Maak een testament op

Het opstellen van een testament is de eerste stap. Hierin leg je vast wat er na je overlijden met je bezittingen gebeurt. Dit kan via een notaris, die je ook kan adviseren over wat er allemaal mogelijk is.

Denk na over persoonlijke waarden

Wat vind je belangrijk? Zijn er bepaalde doelen of organisaties die je aan het hart gaan? Door een deel van je nalatenschap aan een goed doel te schenken kun je deze waarden voortzetten.

Bespreek het met je naasten

Het kan verstandig zijn om je wensen met je familie te delen. Zo weten zij wat jouw inten-

ties zijn en waarom bepaalde keuzes voor jou belangrijk zijn. Dit voorkomt verwarring of misverstanden in de toekomst.

Denk aan belastingvoordelen

Wist je dat goede doelen vaak vrijgesteld zijn van erfbelasting? Dat betekent dat een schenking aan bijvoorbeeld het Vicki Brownhuis volledig ten goede komt aan de ondersteuning van mensen met kanker. Het is de moeite waard om hier met je notaris naar te kijken.

Blijf flexibel

Je wensen kunnen in de loop van de tijd veranderen. Zorg ervoor dat je testament up-to-date blijft en dat het nog steeds je huidige situatie en waarden weerspiegelt.



Nalaten aan het Vicki Brownhuis

Een nalatenschap aan het Vicki Brownhuis biedt mensen met kanker en hun naasten de kans om in een warme en veilige omgeving ondersteuning te vinden. Met jouw bijdragen kunnen wij ons werk voortzetten en onze gasten blijven steunen. Nalaten met een specifiek thema of voor een specifiek project is ook mogelijk. Wil je meer weten over de mogelijkheden van een nalatenschap aan het Vicki Brownhuis? We denken graag met je mee en kunnen je informeren over de verschillende opties. Samen zorgen we ervoor dat jouw nalatenschap een blijvende impact heeft.

De maatschappelijke waarde van IPSO centra

Brancheorganisatie IPSO liet in 2024 onderzoek doen naar de opbrengst van psychosociale ondersteuning. Daaruit bleek onder andere dat kankerpatiënten minder vaak naar een huisarts of verpleegkundige gaan door een bezoek aan een IPSO centrum als het Vicki Brownhuis. De informele zorg die de ruim 100 IPSO centra in Nederland bieden helpt de druk op de formele zorg verminderen. Een aantal cijfers uit dit onderzoek.

 **Een 8 of hoger**

Dat cijfer geeft de helft van de deelnemers aan het onderzoek aan de bijdrage van IPSO centra aan hun mentaal welbevinden, kwaliteit van leven, maatschappelijke participatie en zingeving.



Kankerpatiënten gaan

150.000-200.000

keer minder naar zorgverleners zoals de huisarts of verpleegkundige door een bezoek aan een IPSO centrum



8 tot 11 miljoen euro

Dit is de geschatte besparing per jaar door de vermeden zorgconsulten.



Er is ook een verwacht positief effect op re-integratie in het arbeidsproces. Dit effect kan oplopen tot **30 miljoen euro** per jaar.

Bron: Ecorys, Maatschappelijke businesscase informele psychosociale zorg bij kanker, 2024.

Colofon:

Dank aan alle adverteerders die dit blad mogelijk maken.

Eindredactie:

Wim de Boer, Jacqueline Crooijmans, Petra IJzelendoorn-Soares

Teksten:

Jacqueline Crooijmans, Amélie van Rossum, Sanne Sterrenberg, Janneke Wijkmans, Petra IJzelendoorn-Soares

Vormgeving - Illustraties:

Désirée Kramer

Foto's:

Désirée Kramer, Amélie van Rossum, Sanne Sterrenberg, Tommy Derks

Druk en advertentieverkoop:

Presstige Media
Dr. Holtropaan 40
5652 XR Eindhoven
T 040-3033750
info@presstigemedi.nl

Contact

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