



Een statige pastorie in de oude binnenstad van Zwolle. Smalle gangen, hoge plafonds en een prachtig uitzicht op een stadsparkje. Qua onderkomen zou het een advocatenkantoor kunnen zijn, of van een makelaar. Maar daarvoor is het interieur niet zakelijk genoeg. Warme aardekleuren, kussens, kleurige schilderijen. Hier staat duidelijk de mens centraal. Welkom in De Zonnesteen, inloophuis voor mensen die met kanker te maken hebben. *Tekst: Petra Pronk Foto's: Herman*

## 'Hier ben je geen patiënt, maar

**D**e gordijnen hangen nog niet en hier en daar is er een hoekje nog niet helemaal af. Maar dat zijn kleinigheden in het licht van de enorme prestatie die hier geleverd is. De Zonnesteen maakte een onwaarschijnlijk snelle start: in ongeveer een jaar van idee tot daadwerkelijke opening. "De behoefte was groot, dus we wilden graag open", zegt bestuursvoorzitter Michiel Verhagen nuchter.

### Behoefte aan contact

Gezeten in de warm ingerichte huiskamer van De Zonnesteen vertelt hij over wat er vooraf ging aan de vliegende start van het inloophuis. Het idee was afkomstig van zijn vrouw, die als eerstelijns psycholoog gespecialiseerd is in de begeleiding van oncologische patiënten. Zij merkte dat er bij die groep mensen een groeiende behoefte was aan lotgenotencontact en ontspanningsmogelijkheden, en dat ze daarvoor in het reguliere circuit eigenlijk nergens terecht konden. Zo ontstond in 2008 het idee voor een inloophuis, een plek waar lotgenoten elkaar kunnen ontmoeten. Aanvankelijk leek het erop dat het plaatselijke ziekenhuis wilde meewerken, maar die samenwerking is helaas gestrand. "Toch besloten we door te gaan. We hadden er een jaar voor uitgetrokken om te kijken wat er nodig was, gelden te werven en ons goed voor te bereiden", vertelt Michiel Verhagen. "We waren nog maar net bezig toen in november ineens dit prachtige pand beschikbaar kwam.

Een kans waar we onmogelijk nee tegen konden zeggen. Daardoor is de zaak in een stroomversnelling geraakt." Er werd in recordtempo geld geworven en subsidie aangevraagd, maar het was niet genoeg om het hele pand te huren. Daarom werd gekozen voor een praktische oplossing: het onderverhuren van een deel van het pand. Toen kon het wel. Op 1 maart 2009 kregen ze de sleutel. Vervolgens is er zes weken full time geklust en eind april ging het inloophuis open.

### Hier kun je je verhaal kwijt

Inmiddels hebben zo'n twee- tot driehonderd mensen hun weg naar De Zonnesteen gevonden. "Het inloophuis voorziet in een grote behoefte", zegt Michiel Verhagen. "Het ziekenhuis verzorgt medisch-technische zorg. Er zijn weliswaar oncologieverpleegkundigen, maar die geven vooral adviezen en zijn er niet om je verhaal bij te doen. En dat is nu juist waar mensen met kanker enorm veel behoefte aan hebben: menselijk contact – en dat vinden ze hier. Zorgen voor elkaar en met elkaar meeleven is iets wat in onze moderne maatschappij behoorlijk is weggeëbd, maar waar wel veel behoefte aan is. Dat zien we hier dagelijks. Wij kunnen niet genezen. We kunnen er alleen zijn. En dan blijkt dat toch heel waardevol te zijn. In het ziekenhuis staat de ziekte centraal en zitten mensen in de rol van patiënt. Hier kunnen ze gewoon zichzelf zijn: mens in al hun facetten en met al hun behoeften. Dat maakt

een wereld van verschil en dat is voor de meeste mensen een verademing."

### Drempel

Als het gaat om behoeften, staat het verlangen om hun verhaal kwijt te kunnen met stip op 1. Je zou dan ook verwachten dat er veel animo is voor de inloop. Maar dat valt tegen. Veruit de meeste mensen komen af op de activiteiten, zoals yoga of schilderen. Hoe komt dat? Michiel Verhagen: "Mensen hebben een enorme behoefte om hun verhaal te vertellen en ervaringen te delen onder een kop koffie. Dat is ook niet zo gek, want ze kunnen dat verhaal nergens kwijt. We horen helaas heel vaak: 'Sinds er kanker is geconstateerd, blijven mijn vrienden weg...' Mensen vinden het zelf moeilijk om erover te praten, maar ook de ander weet zich vaak geen houding te geven. Dat kan resulteren in eenzaamheid. Juist daarin kan het inloophuis een belangrijke functie vervullen. Maar de drempel blijkt in de praktijk toch vrij hoog om zomaar binnen te lopen. De meeste mensen vinden het makkelijker om binnen te komen via activiteiten zoals yoga of schilderen of een thema-avond. Dat is een andere ingang met hetzelfde resultaat, want na de yogales drinken mensen samen koffie, en dan komen de gesprekken vanzelf. Ook onder creatieve activiteiten raken ze met elkaar aan de praat. Dus proberen we daarop in te spelen door naast de inloop, zoveel mogelijk activiteiten aan te bieden."



### Praktische informatie

Adres: Koestraat 4 in Zwolle,  
tel. 038-3376452.

Website: [www.zonnesteenzwolle.nl](http://www.zonnesteenzwolle.nl)

Vrije inloop op maandag, woensdag  
en vrijdag tussen 10.00 en 16.00 uur.  
Inloop is gratis. Voor de activiteiten  
wordt een bijdrage gevraagd van  
ongeveer 5 euro per keer. Therapie  
loopt via de ziektekostenverzekering.

## gewoon jezelf'

### Grote trekkers

Zo is er bijvoorbeeld een koor, of kunnen mensen samen wandelen, zwemmen of bloemschikken. Ook is er een schrijfsalon waar mensen onder begeleiding aan de slag gaan met het opschrijven van hun ervaringen, gedachten en gevoelens.

De grote trekkers zijn yoga en stresshanting. Kennelijk hebben mensen met kanker een grote behoefte aan manieren om hun vermoeidheid en spanning los te kunnen laten. Een voordeel van dit soort activiteiten is ook dat de deelnemers een band opbouwen, omdat ze wekelijks bij elkaar komen. Dat lotgenotencontact wordt als belangrijk en prettig ervaren. "Soms is het ook moeilijk, bijvoorbeeld als er iemand overlijdt. Dan moet je samen kijken hoe je dat opvangt, bijvoorbeeld door een plekje in te richten voor herdenking. Maar hoe lang laat je dat dan staan? Daar bestaan geen regels voor, dus moet je er met elkaar vorm aan geven. Het is echt een zoektocht en dat heeft ook iets heel moois."

De activiteiten worden begeleid door professionals en geschoolde vrijwilligers die iets hebben met de doelgroep. "Onze doelgroep vraagt specifieke deskundigheid", aldus Verhagen. "Als je fysiotherapie aanbiedt aan mensen met kanker, kun je daar niet zomaar een 'gewone' fysiotherapeut op loslaten. Daarom stellen wij hoge eisen aan alle mensen die professioneel of als vrijwilliger aan De Zonnestein verbonden zijn. Hoewel mensen hier niet benaderd worden van

uit hun ziekte, is het natuurlijk wel belangrijk om rekening te houden met eventuele beperkingen en daar op een goede manier mee om te gaan."

### Voeding en kanker

Ook is er elke maand een thema-avond over uiteenlopende onderwerpen. Voor het komende jaar staat er onder andere een lezing op het programma van Ellen Kampman, hoogleraar voeding en kanker aan Wageningen Universiteit. Zij zal een lezing houden over de relatie tussen voeding en kanker.

De vraag welke onderwerpen, cursussen en therapieën bij De Zonnestein aan bod kunnen komen, houdt het bestuur wel bezig, zegt Verhagen. "Wat je aanbiedt, heeft direct zijn weerslag op je uitstraling, dus je moet goed nadenken over waar je voor staat. Hoe ga je bijvoorbeeld om met alternatieve therapieën? Welke therapeuten geef je de ruimte in het pand? Naar wie verwijst je door? Welke thema's biedt je aan? Dat is best lastig. Wij kiezen vooralsnog voor een redelijk neutraal aanbod. Dat is een bewuste keuze. Het is niet aan ons om een oordeel uit te spreken over regulier of complementair. Het is wél aan ons om mensen verder te helpen en zo goed mogelijk te informeren. Wat wel en niet bij ons past, wat wij verantwoord vinden en hoe we daar precies mee omgaan, zal in de loop de tijd wel uitkristalliseren."

### Vrijwilligers

Om het werk van De Zonnestein moge-

lijk te maken zijn er ongeveer twintig vrijwilligers actief. Vrijwilliger zijn in een inloophuis is iets anders dan achter de bar staan bij de voetbalvereniging. Geen kwaad woord over voetbalverenigingen, maar gevraagd naar het verschil zegt Verhagen: "Ik denk dat het daar vooral draait om clubliefde en fanatisme en hier meer om betrokkenheid. Hier staat echt de mens centraal. Omgaan met zieke mensen en hun naasten vereist een specifieke deskundigheid, vandaar dat alle vrijwilligers een training hebben doorlopen. In zes ochtenden leerden ze allerlei aspecten van omgaan met mensen met kanker, van gesprekstechnieken tot kennis van groepsprocessen en van medische informatie tot omgaan met emoties – die van de ander en die van henzelf, want er kan veel op vrijwilligers afkomen. Gelukkig hebben we een hecht team waarin mensen elkaar echt tot steun zijn."

Nog niet eens een jaar open, is de blik al volop op de toekomst gericht. De komende tijd zal er veel aandacht uitgaan naar structurele fondsenwerving en pr. Beide zijn van groot belang om het inloophuis, dat voor velen zo belangrijk is in een moeilijke periode van hun leven, overeind te houden. "Het kost veel tijd en je moet ongelofelijk creatief en vasthoudend zijn om het allemaal goed op de rails te krijgen, maar we weten waar we het voor doen. Ik ben ervan overtuigd dat het gaat lukken", aldus de voorzitter.