

**Van pionieren  
tot professioneel**

p14



**Toon Hermans  
Huis Rivierenland**

**Het is zoveel meer dan  
een plek om verdriet  
te bespreken**

p16

p8

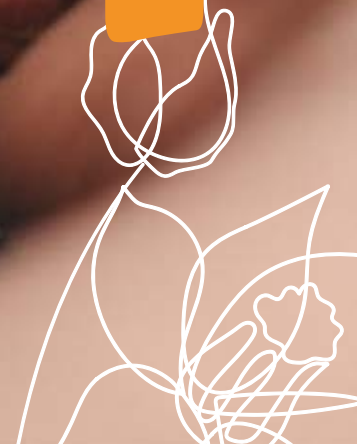
**De tijd doet  
niets voor je als  
je zelf niets doet**

**Je bent vaak liever  
voor je vrienden dan  
voor jezelf**

p40

**Je hoeft het niet  
alleen te doen**

p6



# BLIJDESTEIJN MODE

## VERRAST JOU VOOR IEDER MOMENT



Met meer dan 200  
modemerken onder  
één  
dak én  
persoonlijke  
aandacht, hebben wij  
altijd de  
perfecte outfit voor  
jou.

Kom langs en beleef  
het zelf!



**TIEL IS DICHTERBIJ  
DAN JE DENKT**

**Blijdesteijn**  
MODE-TIEL

## Inhoud



p6



p30



p34



p40

- Pagina 4** Voorwoord Peter Dikker
- Pagina 5** Toon Hermans Huis Rivierenland, centrum voor leven met en na kanker
- Pagina 6** Hoe Piet de Bruijn Toon Hermans Huis naar de Betuwe bracht
- Pagina 8** Engelina heeft chronische bloedkanker. “Verlies wil gezien worden”
- Pagina 11** Positieve Gezondheid, hoe pas je dit toe
- Pagina 14** De coördinatoren aan het woord: Anja en Ellen over pionieren en professionaliseren
- Pagina 16** Corry is vrijwilliger van het eerste uur. Ze groeide mee van 2 gasten per week naar 100
- Pagina 18** Hoe ga je om met iemand die kanker heeft. Kanker.nl geeft je tips
- Pagina 21** Ruben sponsort de kookactiviteiten. “Samen eten verbindt”
- Pagina 22** Van accountant tot gastheer. Michal vertelt!
- Pagina 24** De samenwerking tussen THHR en Ziekenhuis Rivierenland
- Pagina 26** Het verhaal van Anne-Marie. Ik kwam als gast. Nu ben ik de stagiaire!
- Pagina 28** Smaakverlies bij kanker
- Pagina 30** Michel vond zichzelf opnieuw uit na longkanker. “Alles wat mij lief was, moest ik opgeven”
- Pagina 32** Bewegen en kanker. Sporten onder deskundige leiding
- Pagina 34** Iedereen kan zingen. Over keuzes, verwerking en betrokkenheid
- Pagina 36** Als bloemist verbonden aan een centrum voor leven met en na kanker. Daarom!
- Pagina 38** Haarverlies? Donkere kringen? Praktische tips en de aandacht die je verdient!
- Pagina 40** Yoga is goed voor je lijf en je geest. Docent Miriam over alle voordelen
- Pagina 42** Familie Beekhuizen steunt heel graag financieel om de activiteiten mogelijk te maken. Lees waarom ze zich verbonden voelen met THHR
- Pagina 44** Ondernemen met het hart
- Pagina 46** De activiteiten van Toon Hermans Huis Rivierenland



## Voorwoord

**Met trots presenteer ik u ons jubileummagazine, uitgebracht ter gelegenheid van het tienjarig bestaan van Toon Hermans Huis Rivierenland. Met dit magazine vieren we niet alleen wat we hebben bereikt, we nodigen ook iedereen uit om ons huis te leren kennen.**

De verhalen en foto's in dit magazine gaan over de mensen die Toon Hermans Huis Rivierenland hebben opgebouwd, over de samenwerking met Ziekenhuis Rivierenland en met bedrijven die ons op uiteenlopende manieren ondersteunen en natuurlijk over de vele gasten die ons de afgelopen 10 jaar hebben bezocht. Ze laten zien hoe een gedeelde visie en betrokkenheid ons hebben gevormd.

Zelf ben ik in 2019 bij dit prachtige initiatief betrokken geraakt, na de verkoop van mijn bouwbedrijf. Ik mocht een bijdrage leveren aan de verbouwing en verduurzaming van de voormalige kerk, die nu dienstdoet als ons Toon Hermans Huis. Wat mij altijd bij zal blijven is de saamhorigheid die ontstond bij de grote verbouwing. Vele vrijwilligers gingen maandenlang in hun vrije tijd met elkaar aan de slag. Het resulteerde in een huis waar we tientallen jaren mee vooruit kunnen.

Toon Hermans Huis Rivierenland is voor mij een bron van inspiratie: een plek waar vrijwilligers met hart en ziel klaarstaan om verlichting te brengen in het leven van onze gasten. Ik beschouw het als een eer om mijn kennis en ervaring in te zetten voor een organisatie die zoveel betekent voor zoveel mensen.

Dit magazine is een ode aan de vrijwilligers, onze gasten en iedereen die ons de afgelopen tien jaar heeft gesteund. Het vertelt verhalen van hoop, verbondenheid en veerkracht. Ik hoop dat u, net als ik, geraakt wordt door de kracht van de menselijke betrokkenheid. Ik nodig u van harte uit om ons Toon Hermans Huis Rivierenland te leren kennen.

Veel leesplezier!

Peter Dikker  
Voorzitter a.i. Toon Hermans Huis Rivierenland



# Toon Hermans Huis Rivierenland: Centrum voor leven met en na kanker

**Toon Hermans Huis Rivierenland is er voor iedereen die met kanker te maken krijgt - patiënten, naasten en nabestaanden. Wij bieden psychosociale zorg en een luisterend oor aan mensen uit de regio Rivierenland. Onze samenwerking met Ziekenhuis Rivierenland, huisartsen en andere zorgverleners zorgt ervoor dat je altijd de juiste ondersteuning kunt vinden.**

De diagnose kanker raakt niet alleen je lichaam, maar ook je leven en dat van je omgeving. Medische behandelingen zijn essentieel, maar soms merk je dat je ook iets anders nodig hebt: een plek waar je jezelf kunt zijn, waar je je verhaal kunt delen en waar je steun en herkenning vindt. Bij ons kun je rekenen op een warm welkom, een luisterend oor en activiteiten die je helpen bij het hervinden van balans en kracht.

Ons huis voelt als een gezellige woonkamer, waar je zonder afspraak kunt binnenlopen. Of je nu behoefte hebt aan een kop koffie, een goed gesprek met lotgenoten, of een ontspannende activiteit, bij ons is alles mogelijk en niets verplicht.

Wij voldoen aan kwaliteitsnormen, ondersteund door stichting KWF Kankerbestrijding, en onze vrijwilligers zijn goed opgeleid in gespreksvoering en persoonlijke ondersteuning. Onze professionele begeleiders bieden activiteiten zoals yoga, klankschalen en oncologische fitness.

Onze bezoekers omschrijven ons huis als een plek van warmte en veiligheid:

- “Een warm bad; had ik dit maar eerder geweten.”
- “Hier voel ik me helemaal op mijn gemak.”
- “Ik vond de drempel aanvankelijk hoog, maar ben zo blij dat ik gegaan ben.”

Ontdek wat wij voor jou kunnen betekenen. Je vindt een overzicht van onze activiteiten op pagina 46 of op onze website [thhr.nl](http://thhr.nl). Kom langs, deel je verhaal, of maak kennis met lotgenoten. Alles mag, niets moet.

## Openingstijden

Dinsdag t/m donderdag van  
09.30 uur tot 16.00 uur. Op maandag  
alleen geopend voor activiteiten.

Toon Hermans Huis Rivierenland  
Dr. Schaepmanstraat 23  
4001 CV Tiel

Liever eerst bellen? 0344-606459  
Mailen kan ook: [info@thhr.nl](mailto:info@thhr.nl)

# *Hoe Piet de Bruijn Toon Hermans Huis naar de Betuwe bracht*

**Als orthopedisch chirurg kende Piet de Bruijn uit Zoelen als geen ander de kracht van een luisterend oor en een bemoedigend woord. Maar toen hij zelf als patiënt de diagnose darmkanker kreeg, ontdekte hij dat de zorg in het ziekenhuis voor hem niet genoeg was. Hij voelde zich onvoldoende gehoord, miste de mogelijkheid om te praten en verlangde naar contact met lotgenoten.**

## **Een warme plek met begrip en steun**

Tijdens een vakantie in Limburg zag hij samen met zijn vrouw Rieke iets dat zijn leven zou veranderen: Toon Hermans Huis Maastricht. Nieuwsgierig stapte hij naar binnen en vond daar precies wat hij zelf had gemist. Het was een warme plek, gevuld met begrip en steun, waar mensen met kanker en hun naasten even op adem konden komen. Hij voelde zich gezien en begrepen. Die ervaring hielp hem zijn ziekte en alles wat daarbij kwam kijken, beter te verwerken.

## **Een tweede thuis**

Terug in de Betuwe besloot Piet dat er in Tiel ook zo'n plek moest komen. Hij sloeg de handen ineen met vrienden, verzamelde vrijwilligers en vond een locatie in De Bron aan de Lingeweg. Zo opende, na maanden van hard werken, Toon Hermans Huis Tiel zijn deuren. Later kreeg het de naam Toon Hermans Huis Rivierenland. Een tweede thuis voor velen, net zoals het dat ooit voor Piet zelf was.

## **10 jaar later**

Nu, tien jaar later, is Toon Hermans Huis Rivierenland een begrip in de Betuwe. Het centrum heeft een mooie nieuwe locatie aan de Dr. Schaepmanstraat in Tiel. Piet blijft actief betrokken, overtuigd van de waarde die dit huis elke dag toevoegt aan het leven van anderen. Het leven met en na kanker brengt grote veranderingen met zich mee - voor patiënten én hun omgeving. Maar dankzij Piets visie en doorzettingsvermogen is er een plek waar begrip, verbondenheid en steun centraal staan. Zoals Piet het zelf zegt: "Je hoeft het niet alleen te doen."



Piet: “Je hoeft het niet alleen te doen.”



“De tijd doet niets voor je als  
je zelf niets doet.”



# “Verlies wil gezien worden”

**Groepsleider Engelina Theunissen (44) heeft chronische bloedkanker:  
‘Verlies wil worden gezien en doorleefd voordat het een plekje vindt’.**

**Engelina weet dat tijd niet alle wonden heelt. Wel gelooft ze dat je met de  
tijd kunt leren om je wonden goed te verzorgen. “De tijd doet niets voor je  
als je zelf niets doet.”**

Vijf jaar geleden werd Engelina gediagnosticeerd met een zeldzame vorm van bloedkanker. Haar wereld stond op zijn kop. “Ik deed mijn best om niet in te storten, want alleenstaande moeders kunnen niet ziek zijn. En doodgaan al helemaal niet.”

## **Daar kon ik praten**

In de beginperiode na haar diagnose zaten haar naasten vol zorgen en waren ze geïnteresseerd in haar welzijn. Met de tijd verdween de aandacht, tegenwoordig vragen nog maar weinig mensen hoe het gaat met haar ziekte. “Of ze vragen niet door, terwijl het af en toe best prettig is om erover te praten.” Daarom stapte Engelina binnen bij Toon Hermans Huis in haar woonplaats Tiel, waar ze deelnam aan activiteiten zoals yoga. “Daar kon ik praten, maar het hoefde niet. Het voelde bijzonder verbindend, omdat iedereen daar op zijn eigen manier door een vergelijkbaar proces ging. Het was goed om te ervaren dat ik niet alleen was, dat er anderen waren die het begrepen.”

## **Na de angst kwam de berusting**

Uiteindelijk leerde ze haar beperkingen te accepteren, maar tot het zover was maakte ze een intense persoonlijke groei door. “Ik ontwikkelde angstklachten en zocht daarvoor hulp, waar ik veel aan heb gehad. Na de angst kwam de berusting.”

Engelina wilde iets terugdoen en besloot een gespreksgroep voor jonge vrouwen met kanker te gaan leiden. “Het is een fijne groep, een plek waar ruimte is voor persoonlijke verhalen en de emoties die daarbij horen. Als je ziek wordt of bent geweest, raakt dat niet alleen je fysieke gezondheid. Het heeft invloed op je relaties, je werk, je hele leven. Het is prettig om dit te kunnen bespreken met lotgenoten die het begrijpen.”

## **Verlies zadelt ons op met taken**

De beperkingen die Engelina ondervindt gaan niet meer weg. “De moeheid, een broos lijf dat snel pijn doet en niet meer alles kan.” Bloedkanker nam haar haar onbevangenheid af, maar daar kreeg ze ook iets waardevols voor terug. “Ik kijk met meer compassie naar mezelf en naar anderen.” Ze is blij dat steeds meer mensen hun weg weten te vinden naar Toon Hermans Huis Rivierenland. “Verlies zadelt ons op met taken. Verdriet wil gezien en doorleefd worden, voordat het een plekje vindt. Angst wil gevoeld worden en niet worden weggestopt. We hebben misschien geen invloed op wat ons overkomt, maar zelfs kanker kun je leren dragen. En als we dat samen doen, dan helpt dat echt.”



# Welke reis u ook maakt, weer thuiskomen is er een belangrijk onderdeel van.

Welke reis u ook aflegt. Een warm thuis om naar terug te keren is super belangrijk. Je eigen plek om tot rust te komen. Groot of klein, rustig in de natuur of juist in het bruisende centrum. Samenzijn met je naasten. Wij kennen de woningmarkt in deze regio als geen ander en helpen je graag met al je woonwensen. Wij zijn Familie Beekhuizen.

[familiebeekhuizen.nl](https://familiebeekhuizen.nl)



NVM **Familie Beekhuizen**



# Positieve Gezondheid

In de wereld van de gezondheidszorg wordt vaak veel nadruk gelegd op ziekte en lichamelijke klachten. Maar wat als we ons niet alleen richten op wat niet goed gaat, maar ook op alles wat wél goed gaat? Dat is het uitgangspunt van Positieve Gezondheid, een benadering die mensen helpt om hun gezondheid vanuit een breder perspectief te begrijpen. Het is een manier van denken die niet alleen kijkt naar lichaamsfuncties, maar ook naar je mentale en sociale welzijn, en hoe je leven in balans is.

Positieve Gezondheid gaat uit van het idee dat gezondheid niet simpelweg betekent dat je geen ziekte hebt, maar dat het een breed concept is. Het kijkt naar jouw veerkracht, hoe je je voelt, hoe je kunt meedoen in de samenleving, hoe je relaties ervaart en hoe je je eigen leven kunt vormgeven, ook als er fysieke of mentale uitdagingen zijn.

## Nieuwe visie op gezondheid

Toen voormalig huisarts en onderzoeker Machteld Huber zelf met ziekte werd geconfronteerd, werd ze vooral aangesproken op wat ze niet kon, in plaats van wat ze wél kon. Ook merkte zij dat zij veel invloed had op haar eigen herstel. Dat bracht haar er in 2011 toe om het concept gezondheid nader te onderzoeken. Ze ontwikkelde een nieuw, dynamisch concept, gebaseerd op veerkracht en eigen regie en werkte dat verder uit tot Positieve Gezondheid.

## De zes dimensies van Positieve Gezondheid

Positieve Gezondheid bestaat uit zes dimensies die samen het concept van gezondheid in de breedste zin van het woord vormgeven:

### Lichaamsfuncties

Dit betreft je fysieke gezondheid: hoe goed je lichaam functioneert, of je klachten hebt en hoe goed je je lichamenlijk voelt.

### Mentaal welbevinden

Hoe voel je je in je hoofd? Denk aan je emotionele stabiliteit, je gedachten en je vermogen om met stress om te gaan.

### Zingeving

Deze dimensie kijkt naar het gevoel van betekenis en doel in het leven. Het gaat om de vraag: "Wat maakt mijn leven waardevol?"

### Kwaliteit van leven

Dit gaat over hoe je je leven ervaart, je welzijn en hoe tevreden je bent met de verschillende aspecten van je leven, zoals werk, vrije tijd en relaties.

### Meedoen

Hoe goed kun je deelnemen aan de samenleving, bijvoorbeeld in je werk, je sociale netwerken en andere activiteiten die je betekenisvol vindt?

### Dagelijks functioneren

Dit is het vermogen om je dagelijkse activiteiten uit te voeren, van het huishouden tot hobby's en het onderhouden van je persoonlijke verzorging.

Vervolg Positieve Gezondheid: pagina 13



# Samen het verschil maken

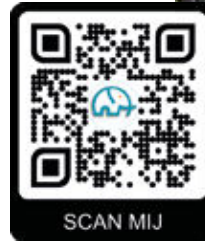


Stichting Vrienden van Ziekenhuis Rivierenland zet zich in voor extra zorg en aandacht voor patiënten, bezoekers en medewerkers van het ziekenhuis. Ze zamelen geld in voor bijzondere projecten die nét dat beetje extra bieden.

### Maakt u samen met ons het verschil?

Uw bijdrage maakt deze – en nog zoveel andere – mooie projecten mogelijk. Samen zorgen we ervoor dat Ziekenhuis Rivierenland een warme plek blijft voor iedereen.

**Doneren?** Ga naar [www.vriendenvanzrt.nl/doneer](http://www.vriendenvanzrt.nl/doneer) of scan de QR-code hiernaast.



*Bedankt voor uw steun!*



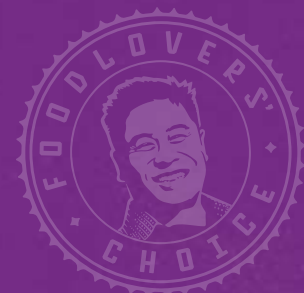
BAKMAT TIMER  
TIMBAAL BEKER  
BINDTOUW GLAS  
BLIK KAASDOEK  
KOKSMUTS TRAY  
THEE KOOKRING  
BESTEK EMMER

KOOKWINKEL  
**OOSTENDORP**  
WATERSTR. TIEL, SINDS 1918.

MIXER DEKSEL  
PEPERMOLEN  
THERMOSKAN  
KOFFIE ZEEF  
BORD PAKTANG  
GRILLPAN BBQ  
GOURMETSE



# GO ASIAN, GO-TAN!



LIKE, SHARE, FOLLOW



[WWW.GO-TAN.COM](http://WWW.GO-TAN.COM)

# Positieve Gezondheid

## Spinnenweb

Door middel van een vragenlijst krijg je inzicht in je gezondheid in de zes dimensies. Deze dimensies worden visueel weergegeven in jouw persoonlijke 'spinnenweb'. Het spinnenweb biedt een duidelijk overzicht van hoe je gezondheid op dit moment in balans is en waar verbetering mogelijk is. Positieve Gezondheid is daarmee geen einddoel, maar een hulpmiddel om over gezondheid te praten. Door aan te geven wat voor jou belangrijk is, heb je de mogelijkheid om zelf te bepalen welke acties je onderneemt. Het geeft jou de regie.

## Wil jij ook inzicht in je eigen Positieve Gezondheid?

Scan de QR-code en vul de vragenlijst in.

## Positieve Gezondheid in moeilijke tijden

Positieve Gezondheid is een benadering die voor iedereen waardevol is, ongeacht leeftijd of gezondheidstoestand. Het daagt je uit om anders naar jezelf te kijken. Zo maakt het mogelijk om in moeilijke tijden, zoals bij een ziekte of verlies, niet alleen te kijken naar wat je lichamelijk of emotioneel kwijtraakt, maar ook naar wat je behoudt

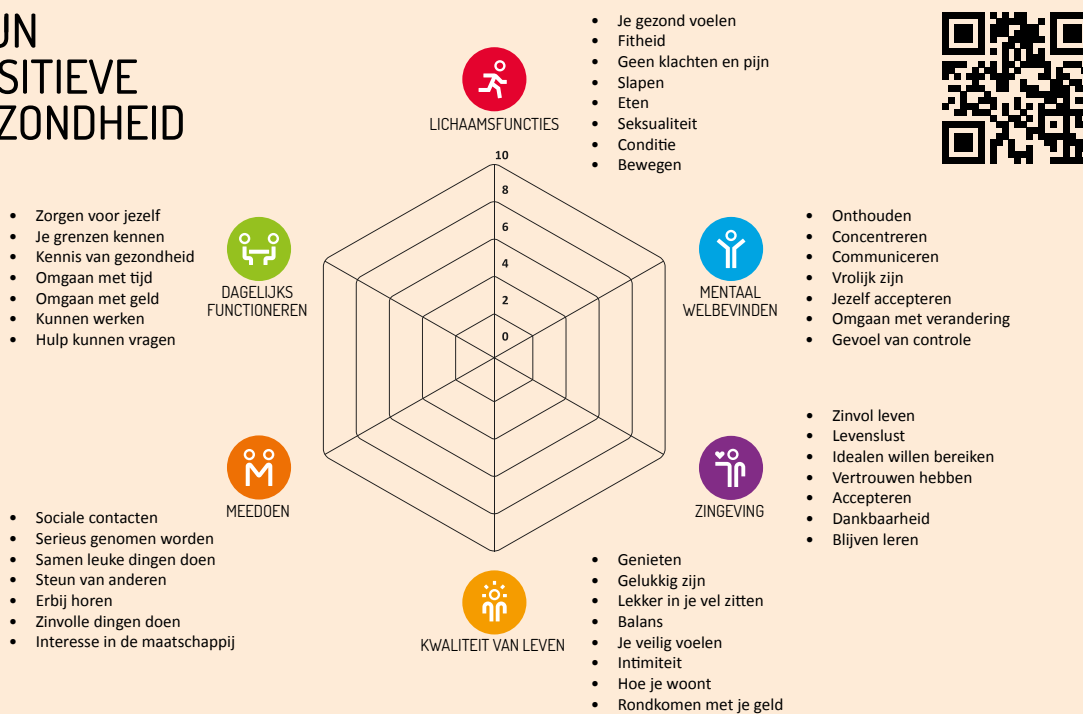
en kunt ontwikkelen. Door te focussen op wat er wél mogelijk is, kun je sterker in je schoenen staan, zelfs in moeilijke tijden. Het helpt je om het leven te omarmen, ongeacht wat er gebeurt. Bij Toon Hermans Huis wordt Positieve Gezondheid dagelijks toegepast.

## Meer weten?

Wil je meer weten over Positieve Gezondheid? Het Institute for Positive Health (iPH) is in 2015 opgericht door Machteld Huber, de grondlegger van het gedachtegoed, en is het expertisecentrum op het gebied van Positieve Gezondheid. Bij iPH kan iedereen terecht voor inspiratie om met het gedachtegoed aan de slag te gaan. Zo biedt iPH lezingen, workshops en praktische digitale tools om Positieve Gezondheid zelf in te zetten, voor zowel burgers als professionals, van jong tot oud. Ook ontwikkelt iPH het concept Positieve Gezondheid steeds verder met behulp van onderzoek en leidt het trainers op om ervoor te zorgen dat zij de expertise en actuele kennis verder brengen.

Ga naar [www.iph.nl](http://www.iph.nl) voor meer informatie.

## MIJN POSITIEVE GEZONDHEID



Ik mis iets dat voor mij belangrijk is: \_\_\_\_\_

Hoe Toon Hermans Huis Rivierenland onder leiding van Ellen en Anja uitgroeide tot een begrip.

# *Van pioniers tot professionals*

**Toon Hermans Huis Rivierenland biedt al tien jaar een warm welkom aan mensen die geraakt zijn door kanker. Achter de schermen draaien coördinatoren Ellen Hoenderop en Anja Schelling op volle kracht om dit centrum te ondersteunen en verder te laten groeien. Wat begon met een groep enthousiaste pioniers en een handjevol gasten, is inmiddels een professioneel centrum waar dagelijks vrijwilligers, gasten en zorgpartners samenkomen.**

Ellen, die vanaf de oprichting betrokken is, herinnert zich nog goed hoe ze in 2014 met een kleine groep het avontuur begon. “We noemden het in het begin gewoon ‘ons huis’. Het was een kwestie van vertrouwen hebben in onze missie. Soms zagen we dagenlang niemand, maar we wisten dat ons aanbod nodig was en mensen ons uiteindelijk zouden vinden.” Langzaam groeide het aantal bezoekers en meldden vrijwilligers zich aan om gastvrouw, gastheer of activiteitenbegeleider te worden. “Toen we na drie jaar echt op de kaart stonden, wisten we dat onze lange adem had geloond.”

In 2020 verhuisde Toon Hermans Huis Rivierenland naar een voormalige kerk binnen het sociaal plein in Tiel, wat voor nog meer bekendheid en zichtbaarheid zorgde. Ondanks dat de deuren aanvankelijk even gesloten moesten worden vanwege de coronamaatregelen, groeide

het centrum uit tot een vertrouwde plek voor steeds meer mensen. De vraag naar psychosociale oncologische ondersteuning nam toe, een ontwikkeling die ook werd herkend door branchevereniging IPSO, die alle centra in Nederland vertegenwoordigt. Door aansluiting bij IPSO professionaliseerde Toon Hermans Huis Rivierenland verder en voldeed het aan nieuwe kwaliteitseisen.

## **Een fan-tas-tische groep mensen**

Voor Anja, die sinds twee jaar coördinator is, voelt Toon Hermans Huis Rivierenland als een natuurlijke plek. “Ik werkte al jaren in het sociaal domein als zzp’er en herkende direct de uitdagingen waar een groeiend centrum mee te maken heeft. Ik begon hier als vrijwilliger, maar toen IPSO met de professionaliseringsslag kwam, zag ik waar ik van waarde kon zijn. Samen met Ellen hebben we de koers helder neergezet en het centrum verder opgebouwd. Wat een fan-tas-tische groep mensen werkt hier!”

Vandaag de dag zorgen Ellen en Anja samen voor de dagelijkse gang van zaken, de begeleiding en scholing van vrijwilligers, de organisatie van activiteiten en het onderhouden van contacten met sponsors, pers en ketenpartners, waaronder Ziekenhuis Rivierenland en regionale huisartsen. Het centrum draait volledig op hun toewijding, ervaring en natuurlijk een flinke dosis humor. “We vullen elkaar perfect aan, herkennen elkaars kracht en vertrouwen op elkaar.

**“Onze deur staat altijd open voor de gasten én voor elkaar,” besluit Ellen glimlachend.**





Corry Dikker, vrijwilliger van het eerste uur.

“Mond-tot-mondreclame heeft ons echt geholpen.”



# Van leegte naar levendigheid

Hoe Toon Hermans Huis Rivierenland groot werd dankzij Corry en haar collega's.

**Toon Hermans Huis Rivierenland begon tien jaar geleden als een klein initiatief met een grote stip op de horizon: een warm inloophuis bieden voor mensen met kanker en hun naasten. Maar de eerste maanden waren stil. "Soms zaten we middagen te wachten zonder dat er iemand kwam", vertelt Corry Dikker (63), een vrijwilliger van het eerste uur. "Met twee gasten waren we al blij."**

De omslag kwam langzaam, maar gestaag. Een fotografiecursus, gegeven door de zoon van Toon Hermans zelf, trok meer bezoekers. "Dat was spannend," herinnert Corry zich. "In de praktijk werken met gasten bleek totaal anders dan we in de trainingen hadden geleerd. Elke gast heeft een ander verhaal, een eigen behoefte. Dat leer je door ervaring."

## Het huis stond nog in de kinderschoenen

Corry was bij de oprichting van het huis betrokken, nadat ze per toeval een presentatie van oprichter Piet de Bruijn bijwoonde. "Mijn man is ondernemer, en ik ging mee naar een bijeenkomst waar Piet vrijwilligers zocht. Wat mij aansprak, was dat het huis nog in de kinderschoenen stond. Ik kon helpen iets moois op te bouwen." In de eerste jaren legden vrijwilligers flyers neer in wachtkamers, organiseerden ze rommelmarkten en benaderden ze lokale kranten om meer bekendheid te krijgen. In het begin kwamen mensen incognito binnen, maar later keerden ze terug en moedigden ze anderen aan om ook langs te komen. "Mond-tot-mondreclame heeft ons echt geholpen."

Na een paar jaar groeide het huis letterlijk en figuurlijk uit zijn jasje. Het oorspronkelijke pand werd te klein, en het bestuur vond een nieuwe locatie: een oude kerk.

"Een prachtige bestemming. De verbouwing werd gerealiseerd door de plaatselijke aannemer en vrijwilligers staken tot in de late uurtjes de handen uit de mouwen." Maar toen het nieuwe huis eindelijk klaar was, kwam corona en moest het dicht.

"Dat was een moeilijke tijd," vertelt Corry. "We wilden er voor onze gasten blijven zijn, dus zetten we een telefoonboom op. Ook brachten we bloemen rond om mensen een hart onder de riem te steken. Dat werd enorm gewaardeerd. We vonden zelfs nieuwe vrijwilligers tijdens die route."

## Meer dan een plek om verdriet te bespreken

Toen de deuren weer open gingen, groeide Toon Hermans Huis Rivierenland verder. Het aantal gasten nam vanzelf toe, net als het aanbod activiteiten. De sfeer bleef onverminderd warm en positief. "De ellende van kanker is er, maar hier wordt ook veel gelachen en gedeeld. Het is zoveel meer dan een plek om verdriet te bespreken," legt Corry uit.

Ze merkt dat de groep gasten verandert. "Er komen nu meer mannen en jonge mensen. Daardoor ontstaat er weer een nieuwe dynamiek en meer diversiteit in onze activiteiten." Ook de doorverwijzingen vanuit het ziekenhuis nemen toe. "Mensen komen vaak wat onwennig binnen, maar voelen zich al snel thuis. Veel gasten blijven terugkomen, of het nu is voor een activiteit, een gesprek of gewoon een kop koffie."

Voor Corry zelf is het vrijwilligerswerk net zo waardevol als voor de gasten. "Ik doe het met liefde. Het is fijn om iets te kunnen betekenen, en de saamhorigheid met collega's is heel bijzonder. Dit huis is echt een plek waar iedereen zich welkom voelt, en dat voel ik zelf ook."

Als iemand kanker heeft, kan het moeilijk zijn om daarmee om te gaan. Misschien weet je niet wat je moet zeggen of wat je moet doen. Of weet je niet waar de ander behoefte aan heeft. Op deze pagina lees je tips.

# Hoe ga je om met iemand die kanker heeft?

## TIPS

### Vraag degene met kanker wat je kunt doen

Zeggen dat je niet goed weet wat je moet doen en aan de zieke vragen wat hij of zij van jou wil, is meestal prettig. Je geeft de zieke ruimte om toch een beetje de regie te houden over zijn of haar leven. Het is gewoon een heel moeilijke situatie waar iedereen eigenlijk geen goed raad mee weet. En waar je samen moet zoeken naar wat werkt: voor de zieke, de naasten, de vrienden en collega's.

### Overleg even voordat je op bezoek gaat

Wil je op bezoek gaan bij iemand met kanker? Ga dan niet meteen spontaan langs, maar vraag wat de zieke het liefst heeft. Misschien wil diegene dat je een afspraak maakt of kun je alsnog zomaar langskomen. Vaak kun je dit met een naaste overleggen. Het kan ook zijn dat de zieke (even) geen bezoek wil. Bijvoorbeeld omdat hij of zij zich te moe of misselijk voelt. Toon daar begrip voor.

### Heb begrip en respect

Als iemand ernstig ziek is, kan zijn manier van doen veranderen. Iemand kan, tijdelijk, zijn interesse voor de omgeving verliezen. Bedenk dat dit logisch is. Iemand kan namelijk erg verdrietig, bang of boos zijn. De zieke kan daardoor minder aandacht voor je hebben dan je hoopte. Probeer daar begrip voor op te brengen. Iemand kan door zijn ziekte ook erg moe zijn. Hij of zij heeft dan geen energie meer voor je. Heb ook daar begrip voor.

### Tips voor tijdens het bezoek

- Doe zo gewoon mogelijk. Doe niet extra vrolijk, maar ook niet extra ernstig.
- Blijf zoveel mogelijk jezelf. Bedenk niet van tevoren wat je allemaal gaat zeggen. Laat dat afhangen van de situatie.
- overdrijf niet met het geven van cadeaus en aandacht.
- Je kunt vragen hoe iemand zich voelt of hoe het met iemand gaat. Maar je kunt ook vertellen dat je niet zo goed weet wat je moet zeggen.
- Luisteren is vaak genoeg. Mensen vinden het meestal fijn als ze hun verhaal kunnen vertellen. Je hoeft niet altijd wat te zeggen. Ook niet als het stil is.
- Niet iedereen wil over zijn ziekte praten of heeft behoefte aan een gesprek. Dan kan het helpen als je zegt dat er niet gepraat hoeft te worden en dat je er gewoon even wilt zijn.
- Blijf niet te lang. Maar geef de zieke wel alle aandacht in de tijd dat je er bent.
- Vertel gerust iets over jezelf, vooral als de ander daarnaar vraagt. Dat kan afleiding geven. Praat daarbij niet over je eigen kwalen of over mensen die ook ernstig ziek zijn. Vertel gewoon wat je die week hebt gedaan.
- Onthoud dat de ander meer is dan alleen zijn of haar ziekte. Praat ook nog wat over andere interesses, of vraag advies over zaken waar de ander veel verstand van heeft. Behandel die zieke niet alsof hij of zij zielig is.
- Je bent geen dokter. Zeg daarom liever niets over de behandeling of over de arts. Vertel ook niets over slechte ervaringen van anderen.
- Toon begrip voor de ernst van de situatie.
- Wees niet overdreven optimistisch. Pas ook op met geruststellen. Je weet immers niet hoe de ziekte zal verlopen.
- Lachen mag, samen lachen of huilen lucht op.



### Als je het moeilijk vindt

Vind je het moeilijk om op bezoek te gaan of om over de ziekte te praten? Zeg dat dan. Dat is beter dan niets van je laten horen. Of dat je zegt dat je het te druk hebt. Een kaartje, e-mail of whatsapp is ook een mogelijkheid. Een mogelijke tekst is dan: 'Ik weet niet zo goed wat ik moet zeggen, maar ik denk aan je.' Dat is niet raar, want wie weet nou eigenlijk wat hij moet/kan zeggen?

### Hoe kun je helpen?

Als je wilt helpen, dan kun je gewoon vragen wat je kunt doen. Weet iemand dat niet? Stel dan zelf iets voor. Bied aan waar je goed in bent en wat passend is bij jullie contact.

### Welke hulp kun je aanbieden:

- boodschappen doen
- de hond uitlaten
- een keer komen koken, eten en afwassen
- eten brengen, ook om in te vriezen
- stofzuigen
- de badkamer schoonmaken
- de was doen
- de kinderen af en toe van school halen
- rijden naar het ziekenhuis of meegaan naar controles
- een bezoekerrooster maken

### Hulp hoeft niet altijd iets praktisch te zijn

Voor de zieke kan iets leuks ondernemen ook fijn zijn, zoals:

- samen een autorit maken
- een blokje om gaan
- samen de hond uitlaten
- met iemand naar het bos gaan
- ergens iets gaan drinken

### Cadeautjes meenemen: wel of niet doen?

Een cadeautje meenemen is altijd goed. Neem wel iets mee waar de zieke wat aan heeft. En overdrijf het niet. Sommige ernstig zieke mensen worden snel misselijk van sterke geuren. Pas daarom op met cadeautjes die sterk ruiken, zoals zeep, parfum of sterk ruikende bloemen. Doe zelf ook niet te veel parfum op als je op bezoek gaat.

### Het gaat vooral om het gevoel dat je iemand geeft

Ernstig zieke mensen kunnen zich alleen of eenzaam voelen, omdat zij zelf met hun ziekte moeten leren omgaan. Een ander kan dat niet voor hen doen. Maar een ander kan een zieke wel het gevoel geven niet alleen te zijn. Dat kan door samen te praten of door samen stil te zijn. Elkaars hand vast te houden, samen bidden of samen een kaars opsteken kan ook. Net als samen huilen of lachen. Laat vooral merken dat je er bent voor de ander en om hem of haar geeft.

## Belangrijk om te onthouden: wees LIEF

L - Luister naar iemand

I - Interesseer je voor de ander

E - Erken emoties, dat betekent dat emoties er mogen zijn

F - Faciliteer, dat betekent: help iemand met koken, passen op de kinderen of met poetsen

### Omgaan met de partner en kinderen van de zieke

Heeft de zieke een partner en kinderen? Besteed dan ook aandacht aan hen. Je kunt vragen hoe het met hen gaat of een aardigheidje voor hen meenemen. Vraag ook of ze hulp of ondersteuning kunnen gebruiken. Je kunt ook aanbieden een keer bij de zieke te blijven, zodat bijvoorbeeld de partner een boodschap kan doen, of iets voor zichzelf kan doen.

Bron: kanker.nl



# Samen bouwen aan een sterk verhaal

Al 10 jaar steunt Toon Hermans Huis Rivierenland mensen die geraakt zijn door kanker. Een verhaal dat gehoord moet worden. Als specialist in het vertellen van verhalen via branding en marketing, zijn wij trots dat we hieraan mogen bijdragen.

**Van harte gefeliciteerd met het 10-jarig jubileum!**

Ook jouw verhaal verdient het om gehoord te worden.

**Ontdek hoe op [spijkerenco.nl](https://spijkerenco.nl)**



**SPIJKERENCO**  
branding • marketing • webdesign

# Samen koken en eten verbindt

**Ruben Knobbout schenkt vlees aan Toon Hermans Huis Rivierenland: 'Eigenlijk zou iets terugdoen voor een ander normaal moeten zijn'.**

De activiteiten van Toon Hermans Huis Rivierenland draaien op sponsorbijdragen en schenkingen. Een van de populairste activiteiten is het gezamenlijk koken en eten, waarvoor Slagerij Knobbout uit Tiel het vlees verzorgt. Winkelslager Ruben Knobbout hoopt dat meer collega-slagerijen dit voorbeeld volgen: "Samen koken en eten verbindt."

Twee jaar geleden werd winkelslager Ruben spontaan benaderd door een coördinator van Toon Hermans Huis Rivierenland met de vraag of hij iets wilde bijdragen als sponsor. Tijdens het gesprek leerde hij meer over de activiteiten van het centrum, waaronder de gezamenlijke kook- en eetmomenten. "Die activiteit trok meteen mijn aandacht. Samen koken creëert een sfeer waarin mensen makkelijk met elkaar in gesprek gaan. Ik kan me heel goed voorstellen hoe belangrijk dat is voor mensen die steun zoeken bij lotgenoten. Daar wilde ik graag mijn steentje aan bijdragen."

Ruben waardeert ook de inzet van de vele vrijwilligers. "Waar zouden we tegenwoordig zijn zonder al deze mensen die belangeloos iets doen voor een ander? Fantastisch dat zoveel mensen iets voor een ander over hebben." Om de vrijwilligers te bedanken, schenkt Slagerij Knobbout jaarlijks een uitgebreide barbecue. "Dat ik op deze manier iets terug kan doen, maakt me trots." Zijn bijdrage blijft niet onopgemerkt. Ruben krijgt regelmatig complimenten van zijn klanten. "Maar eigenlijk zou het normaal moeten zijn. Ik weet dat er meer Toon Hermans Huizen zijn, en meer slagerijen. Hoe mooi zou het zijn als die elkaar ook weten te vinden?"

## Over Slagerij Knobbout

Slagerij Knobbout is gevestigd in winkelcentrum Westlede in Tiel en winkelcentrum Parijsch in Culemborg. Vanuit de winkel kunnen klanten de keuken in kijken. Winkelslager Ruben is de kleinzoon van Dik Knobbout, die dit familiebedrijf in 1935 startte. Ruben houdt zijn eigen dieren, wat hem in staat stelt controle te houden over de kwaliteit van het vlees en de herkomst ervan.





Als gastheer bij Toon Hermans Huis Rivierenland biedt Michal een luisterend oor aan de bezoekers.

# *Gastheer en masseur Michal verwent de gasten met een doel*

Vrijwilliger Michal de Keijzer is iedere woensdagmiddag te vinden bij de schilder- en kleigroep, waar hij als gastheer optreedt. “Helaas had ik in mijn directe omgeving diverse keren te maken gehad met kanker en had zelf ook de nodige problemen. De rust en ontspanning vond ik bij mijn gezin en onze paarden, een Fell pony en een Friese stermerrie. Heerlijke ritten maken, dicht bij huis, maar ze mogen ook mee op vakantie. Op een gegeven moment was ik zover dat ik mijn ervaringen kon en wilde inzetten voor anderen. Ik kwam terecht bij Toon Hermans Huis Rivierenland en daar ben ik nog steeds met plezier actief. Dit is wel even iets anders dan mijn baan als accountant en fiscalist.”

Als gastheer bij Toon Hermans Huis Rivierenland biedt Michal een luisterend oor aan de bezoekers. “Het hoeft niet altijd over kankergerelateerde zaken te gaan. Toon Hermans Huis is ook een plek om te ontspannen en je gedachten te verzetten. Dat wordt erg gewaardeerd, want in de eigen omgeving gaat het leven vaak door, terwijl onze gasten daar nog niet klaar voor zijn.”

Naast zijn rol als gastheer zet Michal zich tijdens de zogenoemde verwendagen in als masseur. “Ik verzorg massages voor onze gasten, eventueel in combinatie met Reiki en de Advance Photonics Red Light Torch Pen,” vertelt hij. Dat is een vorm van acupunctuur waarbij licht wordt gebruikt in plaats van naalden. “Het is pure verwennerij, maar wel met een doel. Veel van onze gasten dragen onbewust spanning met zich mee. Tijdens een behandeling kunnen emoties loskomen, en dan komt mijn ervaring als gastheer goed van pas.”

Michal haalt veel voldoening uit deze zorgmomenten. “Het is dankbaar om iets voor anderen te kunnen betekenen.” Hij doet dit vrijwilligerswerk nu bijna zes jaar en hij is nog lang niet van plan om te stoppen. Vrolijk besluit hij: “Op naar het volgende jubileum!”



# Een steuntje

De vrijwilligers van Toon Hermans Huis Rivierenland bieden hun steun niet alleen in het centrum zelf, maar zijn ook actief tijdens oncologische dagbehandelingen in Ziekenhuis Rivierenland. Voor het ziekenhuis is deze psychosociale oncologische zorg een enorme toegevoegde waarde. De vrijwilligers weten precies hoe ze patiënten moeten benaderen en begrijpen goed in welke fase van hun ziekte ze zich bevinden.

Er zijn veel vormen van kanker waarbij patiënten een breed palet aan keuzes voor behandelmogelijkheden en therapieën krijgen voorgeschoteld. “In de spreekkamer is meer tijd nodig dan vroeger om samen tot een goede beslissing te komen, simpelweg omdat er meer te kiezen valt”, vertelt dokter Tjin-A-Ton, oncoloog en internist.

Verpleegkundige Petra van Merkestein begeleidt patiënten na hun diagnose en voorziet hen van de nodige informatie. “We vragen mensen om grote beslissingen te nemen, terwijl er veel op hen afkomt. Niet iedereen kan dat meteen aan. Het is fijn om hen daarbij te kunnen ondersteunen.”



## Een buddy bij kanker

Kanker brengt angst en onzekerheid met zich mee. Hoe ga ik om met de behandeling en wat komt er op me af? Contact met iemand die hetzelfde heeft meegemaakt kan enorm helpen. Ziekenhuis Rivierenland en Toon Hermans Huis Rivierenland helpen u graag bij het vinden van een buddy.

## Word ook buddy

Een buddy is iemand die kanker heeft of heeft gehad. Op basis van uw wensen wordt er een match gemaakt. Of het nu gaat om dezelfde diagnose of vergelijkbare ervaringen, een buddy begrijpt u vaak als geen ander. Het contact kan via een appje of belletje, of u kunt samen afspreken. Dat is aan u.

Scan de QR-code voor meer informatie of kijk op [www.ziekenhuisrivierenland.nl/een-buddy-bij-kanker](http://www.ziekenhuisrivierenland.nl/een-buddy-bij-kanker).



SCAN MIJ





# *in de rug...*

Kwaliteit van leven speelt een grote rol, en ondersteuning buiten de officiële eerstelijnszorg kan hierin veel betekenen. “Lotgenoten kunnen voor patiënten van grote waarde zijn”, merkt dokter Tjin-A-Ton. Daarom sluiten de hulpverleners van Toon Hermans Huis Rivierenland aan zodra de behandelingen begonnen zijn. “De laagdrempelige zorg die de vrijwilligers bieden, kan patiënten net dat steuntje geven dat ze nodig hebben. Soms kunnen ze hierdoor zelfs de wachttijd voor bijvoorbeeld de geestelijke gezondheidszorg overbruggen”, vervolgt hij.

## **Recente medische ontwikkelingen**

Dankzij recente medische ontwikkelingen zijn sommige vormen van kanker beter te behandelen en leven mensen langer. Dit en het groeiende aantal patiënten zorgt voor een toenemende vraag naar informele zorg. Toon Hermans Huis Rivierenland werkt hierbij nauw samen met Petra van Merkestein. Samen pakken ze

projecten op, zoals het buddyproject, waarbij een patiënt gekoppeld wordt aan een ervaringsdeskundige. Ook organiseren ze samen speciale bijeenkomsten, zoals op Wereldkankerdag of een verwendag waarbij patiënten op een ontspannen manier kennismaken met Toon Hermans Huis Rivierenland. Daarnaast worden er elke maand tientallen zogenaamde hartkussentjes uitgereikt op de poli van het ziekenhuis aan vrouwen met borstkanker. De vrijwilligers van THHR maken deze kussentjes van verschillende zachte stoffen met een zachte vulling. Ze zijn bedoeld als ondersteuning onder je arm na bijvoorbeeld een operatie of bij oedeem. Ze worden erg gewaardeerd.

## **Een luisterend oor**

Dankzij de samenwerking staat er in en buiten het ziekenhuis altijd iemand klaar om patiënten op weg te helpen - met een luisterend oor, een steuntje in de rug en de boodschap: “Je hoeft het niet alleen te doen.”

**“Lotgenoten kunnen voor patiënten van grote waarde zijn.”**



**Toon Hermans Huis Rivierenland en Ziekenhuis Rivierenland geven patiënten samen een steuntje in de rug.**

# Van patiënt naar

Stagiaire Anne-Marie (56) ontwikkelt zich tot een professionele ervaringsdeskundige.

Anne-Marie Stom (56) wist dat ze iets wilde betekenen voor anderen toen ze vorig jaar aan de HBO-opleiding Ervaringsdeskundigheid in Zorg en Welzijn begon. “Ik wil mijn ervaringen inzetten om mensen met kanker te begeleiden naar een betere kwaliteit van leven. Tijdens mijn herstel ontdekte ik hoeveel steun het biedt om ervaringen te delen. Nu loop ik stage bij Toon Hermans Huis in Tiel, en dat voelt als de perfecte plek. Dankzij het KWF, dat mijn collegegeld sponsort, heb ik deze kans gekregen. Over twee jaar hoop ik mijn steentje bij te kunnen dragen.”

De ervaring waar Anne-Marie nu uit put, begon in 2020 met een knobbel in haar borst. “Ik voelde het al een tijdje, en mijn huisarts stuurde me meteen door. In het Antonius in Leidsche Rijn kreeg ik een mammografie, een echo en een biopsie. Binnen één dag stond ik buiten met een voorzichtige diagnose en een afspraak met de chirurg. Alles ging in een stroomversnelling. Ik had vertrouwen in mijn artsen, liet een borstsparende operatie doen en onderging bestralingen. Dat traject sloeg goed aan, en ik dacht dat ik ervan af was. Maar in 2023 kwam de kanker terug.”

## Een fantastische mantelzorger

De tweede diagnose kwam als een mokerslag. “Het was precies dezelfde kanker, in dezelfde borst. Ik had nooit gedacht dat het zou terugkomen, ook al had de chirurg bij de eerste diagnose gezegd dat mijn tumor hormoongevoelig was. Die informatie had ik destijds weggestopt. Deze keer was het behandelplan veel zwaarder. Mijn borst werd geamputeerd en meteen gereconstrueerd met weefsel uit mijn buik. De operatie duurde veertien uur. Daarna volgde chemotherapie, zestien keer. Ik was bang voor de chemo, maar het moest. Toen mijn haar uitviel, kwam dat keihard binnen. Ik haalde alle spiegels in huis weg en droeg continu een muts. Gelukkig had ik een fantastische mantelzorger: mijn beste vriendin.”



# steunpilaar

Tijdens deze periode wees een coach Anne-Marie op Toon Hermans Huis Rivierenland. “Ik liep in de zomer naar binnen en het voelde direct als een warm bad. Ze organiseren zoveel mooie activiteiten, van lotgenotencontact tot creatieve workshops. Alles vond ik leuk. Vooral in maart 2024, toen ik na mijn behandelingen helemaal op de bodem zat, heeft het centrum me er weer bovenop geholpen. Het is een plek waar je even kunt zijn, waar begrip is en aandacht. Daar ben ik heel dankbaar voor.”

Anne-Marie heeft de twee kankertrajecten achter zich gelaten, maar ze blijven een onderdeel van haar leven. “Ik weet dat mijn soort borstkanker niet goed zichtbaar is op een mammografie, en daarom heb ik samen met mijn chirurg afgesproken dat ik volgend jaar een MRI-scan krijg als controle. Dat geeft me rust.”

## **Verstandige leefstijlwijzigingen**

Hoewel de toekomst onzeker blijft, kijkt Anne-Marie hoopvol vooruit. “Ik ben gezonder gaan leven, heb een paar verstandige leefstijlwijzigingen doorgevoerd en voel me nu beter dan ooit. Toon Hermans Huis Rivierenland en mijn opleiding hebben me geholpen om deze ervaring een nieuwe betekenis te geven. Het was een zwaar traject, maar ik ben trots op wat ik heb bereikt. Nu hoop ik hetzelfde te kunnen betekenen voor anderen als wat Toon Hermans Huis in Tiel voor mij gedaan heeft.”

**“Toon Hermans Huis is een plek waar je even jezelf kunt zijn, waar begrip is en aandacht. Daar ben ik heel dankbaar voor.”**



# Smaakverlies bij kanker

Brood smaakt niet meer naar brood, maar naar karton. Of nog erger: metaal of roest. Twee op de drie mensen die chemotherapie krijgen, herkennen dat eten minder goed smaakt of zelfs ronduit vies. Doordat de smaakpapillen worden aangetast door de chemokuur, verandert je

**Smaakverandering is een vervelende bijwerking die twee op de drie mensen ervaren bij de behandeling tegen kanker. Eric-Jan de Smaakman is chef-kok in een ziekenhuis en gespecialiseerd in smaakverandering. 'Al je zintuigen kun je tijdens en na je chemo gebruiken om eten weer te laten smaken.'**

smaak. Dat komt doordat de chemo vooral de snel delende cellen in het lichaam beschadigt. Hieronder vallen kankercellen, maar ook de smaak- en geurreceptoren in je mond. Je ogen zien dus een boterham met stroop, een bord met pasta pesto of een cappuccino. Maar zodra je het eet of drinkt, smaakt

het niet naar brood, pasta of koffie. Soms is het zelfs zo vies dat je het niet meer weggrijgt.

Chef-kok Eric-Jan: "Als je geur en smaak is verstoord, is dat niet gezond. Je gaat minder eten. Maar het is ook een extra verstoring van je welzijn en ontnemt een moment van geluk. Momenten die juist nodig hebt als je ziek bent."

Hoe het smaakverlies uitpakt, verschilt per persoon, weet hij. "Veel mensen ervaren dat ze weinig tot niets meer proeven, het eten smaakt 'anders' of voelt vreemd aan in de mond. Soms vinden ze het eten ineens vies. Het staat je dan zo tegen dat je geen hap meer door de keel krijgen. Wat je proeft kan ook veranderen, ineens houd je van hele gekke combinaties."

## Gewichtsverlies

Niet alleen smaakverlies of smaakverandering is herkenbaar bij chemotherapie. Maar deze ook: iedereen drukt je op het hart dat je juist nu goed moet eten. "Om te herstellen is het belangrijk dat wat je eet voldoende bouwstoffen, beschermstoffen en brandstoffen bevat. Maar als het eten niet lekker is of zelfs pijn doet in je mond, is op gewicht blijven een extra lastige opgave", zegt de chef-kok.

Als alles wat je eet een struggle is, vergaat je echter de lol om te koken of nog eens op te scheppen. Maar precies om die reden is smaakverlies minder onschuldig dan het lijkt. Je loopt extra kans op ondervoeding, terwijl je tijdens een chemokuur juist op gewicht moet proberen te blijven. En daar komt na de operatie zelfs een uitdaging bij. Met een buismaag of een (gedeltelijke) maagverwijdering kun je nog maar kleine porties eten. Dit leidt bijna altijd tot gewichtsverlies. Als je ook nog eet met minder smaak, is het risico groot dat je nog minder eet dan goed voor je is. Je wordt daardoor extra kwetsbaar voor andere ziektes, je kunt minder goed de intensieve chemobehandelingen aan en ook je herstel na een operatie gaat minder goed.

## GPS

Eric-Jan ontwikkelde daarom een methode om wel lekker te kunnen eten. "Bij smaak denken we vaak aan onze mond en tong. Maar wat je proeft, wordt voor tachtig procent bepaald door je neus. Wat ruik je? Ook je ogen 'proeven'. Het mondgevoel, of iets knispert en kraakt, doet ook mee in je smaakbeleving. Al die zintuigen kun je tijdens en na je chemo gebruiken om eten weer te laten smaken."

Dat doe je met de ezelsbrug GPS, een methode die Eric-Jan ook cursisten aanleert in zijn workshops en waarop ook zijn recepten zijn gebaseerd. In je maaltijd kun je aandacht schenken aan G (geur), P (prikkeling) en S (smaak).

## Geur

Door te zorgen dat in elk gerecht GPS zit, proef je weer meer. Op die manieren koken kost wel even oefenen en vooral meer koken met kruiden en specerijen, want dat zijn echte smaakmakers. Eric-Jan: "Doe bijvoorbeeld meer met knoflook, kruidnagel, kaneel en steranijs in de keuken. Ook ui en tomaat zijn smaakversterkers; ingrediënten die je goed kunt gebruiken om je gerecht 'diepte' en smaak te geven. Groene kruiden geven ook veel geur en smaak, maar alleen als je ze niet laat meekoken. Munt, basilicum doe je om die reden altijd op het laatst in je gerecht."

## Prikkeling

Na de geur, komt de 'P' van prikkeling. "Als eten een fijne prikkel geeft in je mond, smaakt het beter omdat ze je smaakpapillen aanzetten. Gember doet dat, maar peper ook. Ook alles wat kraakt, prikkelt! Croutons in je soep, een tosti of versnipperde vellen nori (gedroogde zeewier) zullen je smaak aanzetten."

## Smaak

De S van smaak stimuleer je door smaakversterkers (zie kader). En ... experimenteer! "Omdat veel dingen anders smaken, is het heel belangrijk dat je experimenteert met de smaken zout, zoet, zuur en bitter. Wat helpt is een dagboekje bij te houden, zodat je langzaam maar zeker weer plezier krijgt in koken en eten. Want het geluksmoment van lekker eten is te belangrijk in het leven om te missen!:"

### Smaakversterkers

Dit zijn goede smaakversterkers: Parmezaanse kaas, ansjovis, zeewier, tomaat, doperwtten, gember, paddestoelen, marmite.

## Tips

- Verdeel het eten in kleinere porties over de dag, kauw goed, breng variatie aan;
- Kies eten met een neutrale smaak, zoals rijst of pasta, gestoomde vis of kip;
- Vaak smaakt koud eten beter, minder raar dan warm eten;
- Je ogen eten ook: serveer het eten op een mooi bord;
- Bij een metaalsmaak helpt het gebruik van kunststof bestek;
- Eet geen producten die je tegenstaan en probeer te experimenteren.

Omdat kanker de eiwitten uit spiercellen gebruikt als energiebron, is het vooral belangrijk, genoeg (of meer) eiwitten te eten. Probeer tijdens een behandeling daarom altijd goed te letten op eiwitrijk eten zoals peulvruchten, bonen, granen, soja, noten, zaden, eieren, zuivel, vis en vlees.

Als je smaak juist verminderd of verzwakt? Voeg extra kruiden en andere smaakmakers toe, maar liever geen extra zout.



## Veldsla venkel-stamppot

6 personen à 200 gram

### Receptuur en werkwijze

Ingrediënten	Geur - Prikkeling - smaak	3 X B - smaakmakers
500 G Aardappelen	Basis	Brandstof
500 g Zoete aardappel		
200 G Sjalotten 5x5mm	Geur	Beschermstof
50 G Ongezouten roomboter	Smaak-vet	Brandstof
100 G Warme volle melk	Basis	Bouwstof
8 G Stampotmix zonder zout	Geur-prikkeling	Smaakmaker
<b>Venkel</b>		
450 G Venkel blokjes	Basis	Beschermstof
<b>Veldsla</b>		
150 G Verse veldsla gewassen evt. zout naar smaak	Basis Smaak-zout	Beschermstof Brandstof
<b>Garnering</b>		
10 G Veldsla	Basis	Beschermstof
10 G Gebruineerde cashewnootjes pp	Prikkeling	Bouwstof



Stap	Werkwijze	Temp.	Tijd
1	Kook de aardappelen, sjalotten gaar in water	100°C	20 min
2	Giet deze af, en stamp fijn		
3	Voeg de boter, melk, beetgare venkel, veldsla en de stampotmix toe		
4	Proef de stampot af en voeg evt. zout naar smaak toe		
<b>Venkel</b>			
1	Wok de venkel beetgaar of blancheer kort, houd apart	140°C	5 min
<b>Presentatie en opmaak</b>			
1	Maak een bordje op met een mooie portie stampot en garneer met de veldsla en cashewnootjes		

**Eet smakelijk!**

#### Tips en trucs voor bij de veldsla-venkelstampot

Ook lekker met uienchutney of piccalilly. Serveer dit gerecht met vis zoals zalm, makreel of vis uit het seizoen of een vleesvervanger. Of gewoon een gekookt eitje

#### 'Stamppotten'

Een stampot is in Nederland en in Vlaanderen, waar het veelal stoemp wordt genoemd, een traditioneel gerecht dat wordt bereid uit diverse onderdelen, meestal uit aardappelen en groenten.

Het advies is om minimaal 250 gram groente per dag te eten. Groente staat in de Schijf van Vijf. Groente levert weinig calorieën en veel voedingsstoffen. Groente geeft veel voordelen voor de gezondheid en hangt samen met een lager risico op chronische ziekten.

Was groente altijd grondig onder stromend water om vuil en stof te verwijderen. Voor het milieu is het eten van seizoensgroente het best. Er zijn verschillende milieu en fair trade keurmerken voor groenten.



bron:Eric-Jan Wissink  
Eric-Jan de Smaakman

Michel vond zichzelf opnieuw uit na longkanker:  
'Alles wat mij lief was, moest ik opgeven'.

# Jezelf opnieuw uitvinden

**Hoe geef je je leven opnieuw vorm als alles wat je dierbaar is, ineens verandert? Michel Spijkerman (65) uit Tiel werd met die vraag geconfronteerd na een turbulente periode met kanker. De fanatieke sporter en directeur in de acute zorg moest noodgedwongen stoppen met werken en sporten. Hij vond opnieuw betekenis, mede dankzij Toon Hermans Huis Rivierenland.**

Michel, getrouwd en vader van drie kinderen, leidde een druk en actief leven. Naast zijn werk hielden zwemmen op hoog niveau, triatlons en een volle sociale agenda hem bezig. In 2017 werd er huidkanker vastgesteld. Deze ziekte stond hem aanvankelijk niet in de weg. "Ik ben nooit echt ondersteboven geweest van de huidkanker. Het was behandelbaar, af en toe werd er een plekje weggehaald." Hij kon zijn dagelijkse ritme grotendeels voortzetten.

## De zin in mijn leven viel weg

Vijf jaar later veranderde alles toen Michel de diagnose longkanker kreeg, een zeldzame vorm die niet gerelateerd was aan roken. De ziekte en de complicaties na een zware operatie dwongen hem te stoppen met sporten en werken. Dit verlies van routine bracht hem in een

moeilijke periode: "De zin in mijn leven viel weg. Alles wat mij lief was, moest ik opgeven. Natuurlijk had ik mijn gezin, maar ik ben een veel leukere partner, vader en opa als ik daarnaast mijn leven zinvol in kan vullen."

## Kleine, haalbare zaken

Via het Helen Dowling Instituut kreeg Michel handvatten om zijn leven opnieuw in te richten. Hij focuste zich op kleine, haalbare doelen, zoals een cursus kunstgeschiedenis volgen, vrijwilligerswerk doen bij een triatlon vereniging en meer tijd doorbrengen met zijn drie kleinkinderen. Toch bleef hij zoeken naar een manier om zijn dagen betekenis te geven.

## Laagdrempelige activiteiten

Tijdens een presentatie van Toon Hermans Huis Rivierenland leerde Michel voor het eerst over de laagdrempelige activiteiten en de ondersteunende sfeer. Geïntregerd besloot hij iets te proberen wat totaal nieuw voor hem was: boetseren. Naast het plezier dat iets nieuws leren hem bracht, genoot hij van de verbinding met andere deelnemers. Hij voelde zich begrepen door de gelijkgestemden die er waren, met wie hij over van alles kon praten. "Ik wil niet steeds over mijn ziekte praten, juist normale verhalen geven me energie. Toon Hermans Huis Rivierenland heb ik gevonden als middel om meer zingeving te vinden. Dat is een groot compliment."

**"THHR als middel om  
meer zingeving te vinden."**





*Zin zoeken*

*En daar,  
De diagnose, m'n wereld beeft,  
toekomst die geen vreugde geeft.  
Verdriet en boosheid, scherpe strijd,  
schuldgevoel dat in stilte schrijdt.*

*Dagen anders, ritme zoek,  
vermoeidheid als een zware doek.  
Werk vervaagt, activiteiten kwijt,  
leven in scherven, wanhoop leidt.*

*In het donker, sprankje licht,  
flakkerend kaarsje op mij gericht.  
Warme glimlach, troostend woord,  
is de hoop die je zachtjes hoort.*

*Al is het zoeken vaak zo zwaar,  
er schuilt kracht in wie ik was.  
In wie ik bén,  
Zowaar*

Het gedicht vangt de rauwheid van een moeilijke diagnose en het proces van verlies en verwerking, maar ook de hoop die desondanks blijft bestaan. Het is een eerlijke en moedige beschrijving van het vinden van kracht in kwetsbaarheid.

Michel



Oncologisch sportinstructeur  
Dirk-Jan van Bommel (30)

HEALTHCLUB  
*Juliën*

MAAK VAN **FIT ZIJN** JE  
NIEUWE **GEWOONTE** !

Met Fit4Life - het doktersrecept, wordt het  
wel heel makkelijk gezonder te leven!

**FIT4**life



scan voor meer info





Nieuwe kracht vinden tijdens en na kanker  
Beweging geeft je energie, optimisme en motivatie,  
zelfs op moeilijke dagen.

# Beweging geeft je energie

**Sporten met kanker of tijdens herstel vraagt om moed en doorzettingsvermogen, maar ook om een veilige omgeving met deskundige begeleiding. Oncologisch sportinstructeur Dirk-Jan van Bommel (30) helpt gasten om hun kracht en vertrouwen stap voor stap terug te vinden. “Bezoekers denken vaak dat ze niets meer kunnen, omdat het lijf en de geest moe zijn. Maar als je beweegt, komt het hormoon endorfine vrij. Dat maakt je blijer en optimistischer, en die positieve boost helpt enorm bij de motivatie”, legt Dirk-Jan uit.**

Als je ziek bent, gebruikt je lichaam enorm veel energie. Tijdens de behandelingen, maar ook tijdens het herstel. Dirk-Jan bekijkt samen met de gasten wat ze nog wel

kunnen en welke doelen ze graag willen bereiken. “Omdat dit gebeurt in kleine groepjes met lotgenoten, in een fijne en warme ambiance, raken onze gasten op een ontspannen manier gemotiveerd om hun doelen te behalen en waar mogelijk bij te stellen.”

Sinds 2018 is Dirk-Jan verbonden aan Toon Hermans Huis Rivierenland. Zijn betrokkenheid begon dankzij een donatie uit de Roparun, het jaarlijkse hardloopevenement om geld in te zamelen voor het leven met en na kanker. Met de donatie kon fitnessapparatuur voor het centrum worden aangeschaft en Healthclub Julien stelde een deskundige trainer beschikbaar: Dirk-Jan. Sindsdien is sporten een vast onderdeel van het aanbod. Inmiddels biedt het centrum vier sportmomenten per week voor de gasten.

## Wat mag je verwachten als je komt sporten?

### *Fitness*

Elke nieuwe gast krijgt een rondleiding en een intake. Samen met de instructeur stel je een programma op maat op voor twaalf weken, dat tussentijds bijgesteld kan worden. Na twaalf weken kun je het programma verlengen, of we bekijken samen hoe je sporten zelfstandig buiten het centrum kunt oppakken. In de fitnessruimte staan acht fitnessstoestellen waaronder krachttrainingsapparaten, fietsen en een crosstrainer. Je sport onder professionele begeleiding met lotgenoten

in een vertrouwde omgeving. Na afloop is er ruimte om in de huiskamer na te praten en samen koffie of thee te drinken.

### *Zwemmen*

Daarnaast organiseert Toon Hermans Huis Rivierenland wekelijks een zwemuurtje in het besloten, verwarmde gedeelte van zwembad De Waalslag. Onder begeleiding van een bewegingsagoog van Ziekenhuis Rivierenland kunnen gasten ontspannen en sporten op hun eigen niveau.

# Met hart, ziel en stem



**Met hart, ziel en stem draagt vrijwilliger Nelleke bij aan een hechte en muzikale community. Nelleke Beelen (68) uit Zoelen is al jaren een van de drijvende krachten achter Toon Hermans Huis Rivierenland. Met haar jarenlange inzet heeft ze bijgedragen aan de groei van het huis en biedt ze zowel praktische als emotionele steun aan mensen die geraakt zijn door kanker.**

Geboren en getogen in Lisse, als dochter van een bloembollenkweker, leerde Nelleke van jongs af aan wat werken is. “Ik ben opgevoed met het idee dat vrouwen dienstbaar moeten zijn. Je moest zorgen voor anderen en jezelf wegcijferen. Dat patroon heeft lang mijn leven bepaald.”

Nelleke werkte jarenlang als maatschappelijk werker. Naast haar gezin en haar vrijwilligerswerk als gastvrouw bij Toon Hermans Huis werd de druk te groot. “Ik merkte dat ik regelmatig tegen mijn grenzen aan liep. Altijd doorgaan was de rode draad in mijn leven. Op mijn zestigste heb ik besloten te stoppen met mijn werk en mijn focus te verleggen naar vrijwilligerswerk. Dat gaf me de ruimte om eindelijk bewust keuzes te maken die bij mij passen.”

## K-ziekte

Nelleke weet als geen ander wat kanker met een mens doet. Toen zij vijftien was, is haar vader overleden aan longkanker, wat destijds nog als ‘de K-ziekte’ werd omschreven. Later verloor ze haar zus aan kanker, en in dezelfde periode dat haar broer werd behandeld voor een lymfoom in de hersenen, kreeg ze zelf borstkanker. “Die ervaringen hadden niet alleen fysiek maar ook psychisch een enorme impact. Ik ontdekte dat je, net als bij psychische problemen, een uitlaatklep nodig hebt bij kanker. Het bespreekbaar maken, contact met lotgenoten, het delen van ervaringen – dat is zó belangrijk.”

Die overtuiging drijft haar werk bij Toon Hermans Huis. “Het is een plek waar gasten aan één woord genoeg kunnen hebben. De sfeer is laagdrempelig, en er is veel ruimte voor verbinding. Ik heb geen moment spijt van mijn keuze om hier mijn tijd en energie in te steken. Het voelt echt als een tweede thuis.”

Naast haar werk als gastvrouw speelt muziek een grote rol in Nellekes leven. “Zingen is altijd een uitlaatklep geweest, al sinds de lagere school. Ik heb in verschillende koren gezongen, en tegenwoordig zing ik mee en begeleid ik het ‘Zingen voor je leven’-koor, dat is verbonden aan Stichting Kanker in Beeld.”

#### Het plezier van het samen zingen

Bij dit koor draait het niet alleen om de muziek, maar ook om de beleving, saamhorigheid en het plezier van samen zingen. “Onze dirigent zegt altijd dat de mensen die denken dat ze niet kunnen zingen het meest welkom zijn. Want iedereen kan zingen. Het gaat om de ervaring, niet om perfectie. We hebben inmiddels 25 leden en zingen elke twee weken met een dirigent die ook stembevrjder is en een pianist. Het repertoire is divers en we treden af en toe op in Tiel en omgeving.”

#### Muziek helpt bij verwerking

Het koor begon bescheiden, zonder dirigent, en groeide langzaam uit tot een hechte groep mensen. “Muziek

helpt bij de emotionele verwerking van kanker. We lachen, delen verhalen en vinden steun bij elkaar. Het is prachtig om te zien hoe het koor mensen helpt zichzelf te uiten en weer plezier te vinden in het leven.”

#### Het zijn de kleine dingen

Nelleke roemt ook de samenwerking binnen Toon Hermans Huis Rivierenland. “We hebben een sterk team waarin we elkaar zien en erkennen. We delen onze zorgen, volgen bijscholingen en vieren successen samen. Het zijn de kleine dingen, zoals een kaartje op je verjaardag, die zorgen voor betrokkenheid. Het is een fijn en betrokken netwerk waar ik trots op ben.”

Nelleke blijft zich met passie inzetten voor Toon Hermans Huis Rivierenland. Of het nu gaat om een luisterend oor, het begeleiden van activiteiten, of het zingen met het koor – haar betrokkenheid en energie maken een groot verschil. Ook voor haarzelf: “Hier voel ik me op mijn plek, en dat hoop ik nog lang te blijven doen.”

“Iedereen  
kan zingen”





“Op verborgen plekjes bloeien  
de mooiste bloemen.”

# *Vanaf het prille begin*

**Bloemist Jaap bezocht Toon Hermans Huis Rivierenland nog nooit, maar is toch al vanaf het prille begin verbonden. Jaap Jungerius (67) uit Deil ademt bloemen. Al 57 jaar staat hij wekelijks op de markt in o.a. Tiel, waar zijn passie voor bloemen ooit begon. Vanuit een familietraditie in de bloemenbranche bouwde hij samen met zijn zonen Kees en Nick een bloeiend bedrijf op met acht winkels en twee markten in de regio. Voor Jaap is het werken met bloemen meer dan een beroep – het is een lifestyle. Zo raakte hij ook betrokken bij Toon Hermans Huis Rivierenland.**

Jaaps ouders, broers en zussen zaten allemaal in de bloemenhandel – van export tot kwekerij. Een andere familietraditie is het teruggeven van ‘goede dingen’ aan de maatschappij. Zijn betrokkenheid bij het lokale Toon Hermans Huis begon toen een vrijwilliger hem tien jaar geleden op de markt in Tiel aansprak. “Toen we gevraagd werden om Toon Hermans Huis Rivierenland te ondersteunen, was dat een vanzelfsprekende keuze.”

## **De mooiste bloemen**

De betrokkenheid kreeg een diepere betekenis toen Jaaps vrouw Willie werd getroffen door kanker en overleed. Samen met Willie deelde Jaap alles – van het gezinsleven tot de bloemenhandel. Ze werden samen succesvolle bloemisten en gaven hun passie door aan hun zonen. In de winkels hangt een poster met haar foto en de tekst: “Op verborgen plekjes bloeien de mooiste bloemen.”

Elke week zorgt Jaap voor verse bloemen in Toon Hermans Huis. Hij ondersteunt ook de kerstworkshops, waarin bloemstukken worden gemaakt. “Al zet je maar drie gerbera’s in een vaasje, het is bewezen dat mensen positiever worden van bloemen. Dat gun ik iedereen.” Hoewel Jaap zich al een decennium inzet voor het centrum, stapt hij zelf niet snel naar binnen. “Ik ben daar niet goed in, door alles wat er gebeurd is. Andere mensen moeten dat maar doen. Ik blijf liever op de achtergrond.”

## **Liefde gevonden**

Inmiddels heeft Jaap opnieuw liefde gevonden. Samen met ‘zijn’ Joke staat hij op de markt in Geldermalsen. “We staan er samen, net als ik vroeger met Willie deed. Joke heeft de liefde voor het vak ook ontwikkeld en maakt speciaal bloemwerk. De jongens doen nu de inkoop en personele zaken. Zij zijn naast bloemist ook ondernemer. Dat is tegenwoordig ook nodig. Ik ben apentrots op ze. Dat maakt het voor mij mogelijk om de winkels op te bouwen en te zorgen voor de bevoorrading.”

Last but not least deelt Jaap nog een nieuwtje: binnenkort opent de familie een nieuwe bloemenwinkel in Tiel. Naast de winkel op de Rauwenhof komt er een vestiging in winkelcentrum Westlede.

## **Voorbestemd**

“Heel apart was dat ik vroeger op de oude veiling (40 jaar geleden) debiteurennummer 1177 kreeg toegewezen. Toen mijn zoon voor de eerste keer naar de nieuwe veiling ging, kreeg hij ook debiteurennummer 1177. Alsof het voorbestemd was.”



**Stel je voor: je kijkt in de spiegel, maar het gezicht dat je ziet voelt niet meer als het jouwe. Haarverlies, een bleke teint, en donkere kringen zijn misschien maar uiterlijk, maar ze raken aan iets diep menselijks: je identiteit. Dit is de realiteit voor velen die te maken krijgen met kanker. De ziekte brengt niet alleen lichamelijke pijn, maar ook een emotionele worsteling om jezelf te blijven zien - en voelen - zoals je bent. Het is in deze kwetsbare momenten dat Look Good Feel Better een lichtpuntje biedt.**

## De Kracht van jezelf hervinden in een moeilijke tijd.

# Look Good

Look Good Feel Better is veel meer dan een stichting; het is een warm bad, een veilige haven, een moment voor jezelf. Tijdens workshops verzorgd door gespecialiseerde beautyprofessionals leren mensen met kanker hoe ze hun natuurlijke schoonheid kunnen benadrukken, zelfs tijdens een van de zwaarste periodes in hun leven. Het is geen oppervlakkige make-over, maar een ervaring die verder reikt dan wat je ziet.

### De Magie van een Workshop

De workshops vinden plaats in een ontspannen setting waar deelnemers elkaar ontmoeten. Daar, met een palet van huidproducten, cosmetica, kwasten en kleuren, gebeurt er iets bijzonders. “Ik voelde me voor het eerst in maanden weer als mezelf,” vertelt Jolanda, die na een zware chemokuur besloot een workshop bij te wonen. “Toen ik klaar was en mezelf in de spiegel zag, dacht ik: Ja, daar ben ik weer. Ik voelde een kracht die ik kwijt was.”

Tijdens een workshop wordt aandacht besteed aan hoe je je huid kunt verzorgen, wenkbrauwen kunt tekenen en subtiel kleur kunt aanbrengen op wangen en lippen. Het zijn kleine stappen, maar voor iemand die zichzelf kwijt is geraakt door kanker, zijn het mijlpalen.

Sabine, die midden in haar behandelingen zit, deelt een vergelijkbaar verhaal: “De chemo nam mijn energie én mijn zelfvertrouwen. Ik dacht dat schoonheid iets was wat ik niet meer had. Maar tijdens die workshop werd ik eraan herinnerd hoe belangrijk het is om goed voor mezelf te blijven zorgen. Het gaf me moed om weer naar buiten te gaan, letterlijk én figuurlijk.”

# Feel Better

## Waarom uiterlijke verzorging ertoe doet

Uiterlijke verzorging is veel meer dan uiterlijk vertoon. Het is verbonden met hoe we ons voelen, hoe we de wereld tegemoet treden, en hoe we onze kracht hervinden. Look Good Feel Better begrijpt dit als geen ander. Zij geven mensen met kanker een tastbare tool om de regie over hun leven terug te pakken, juist op een moment waarop ze het gevoel hebben die kwijt te zijn.

Het gaat niet alleen om een wenkbrauw tekenen of blush aanbrengen; het gaat om het herstellen van eigenwaarde, om de kracht die je voelt als je er weer staat. Die kracht, die straal je ook uit. “Na de workshop liep ik de deur uit met een glimlach op mijn gezicht,” zegt Lana. “Ik voelde me gezien, gehoord en weer een beetje mezelf. Dat gun ik iedereen.” Bij Look Good Feel Better gaat het niet alleen om er goed uitzien. Het gaat om hoe je je voelt, diep van binnen. ‘Mooi’ zijn begint met je mooi voelen, en dat is de magie die Look Good Feel Better geeft.

Look Good Feel Better geeft mensen met kanker meer vertrouwen.

## Stilstaan bij jou, niet alleen bij je ziekte

Je huid, je haar, je uiterlijk, door kanker verandert alles. Extra reden om jezelf goed te verzorgen.

De vrijwillige gespecialiseerde beautyprofessionals van Look Good Feel Better geven je daarbij graag de aandacht die je verdient.

Wij geven op een positieve en praktische manier informatie en advies over uiterlijke verzorging bij kanker. Dit doen wij door het geven van workshops, individuele behandelingen en het verstrekken van informatie, tips en adviezen.



## Look Good feel Better in één oogopslag

- Workshops-events offline en online
- Persoonlijk advies omdat iedereen anders is
- Community een veilige plek met gelijkgestemden
- Herontdek stap voor stap naar herkenning in de spiegel
- Zelfvertrouwen weer fijner in je vel

## Hervind jezelf!

Kanker neemt veel van je af. Maar niet alles, daar zorgen we samen voor. Onze workshops bieden een moment voor jezelf: herontdek de persoon in de spiegel en omarm die. Met praktische tips helpen we jou om je zelfvertrouwen weer terug te vinden. Je staat er dus niet alleen voor.

“Je kijkt elke dag in de spiegel en denkt: Wie ben ik eigenlijk? En als je er dan vervolgens weer uitziet zoals je zelf bent, dan voelt dat gewoon prettig en kan je weer vol vertrouwen de straat op.” Mariska, deelnemer workshop.

## Nieuwsgierig?

Bezoek onze website of vraag naar  
Look Good Feel Better in het ziekenhuis.  
[www.lookgoodfeelbetter.nl](http://www.lookgoodfeelbetter.nl)

# “Iets moois maken van iedere dag”

**Yogadocent Miriam: 'Werken bij Toon Hermans Huis houdt me bij de les om iets moois te maken van iedere dag'.**

**Miriam Roeffen (55 jaar) geeft yogalessen, voert gesprekken en leidt gespreksgroepen in Toon Hermans Huis Rivierenland. Haar motto? Lief zijn voor jezelf! "We zijn over het algemeen veel strenger voor onszelf dan voor de mensen om ons heen."**

“Toen ik zelf borstkanker kreeg, twaalf jaar geleden, was ik bezig met een opleiding tot yogadocent. Ik zat in het laatste jaar toen ik mijn diagnose kreeg en ik kon alles wat ik tot dan toe had geleerd, direct toepassen op mezelf.” Dat geleerde bestond uit goed voor jezelf zorgen in de zin van voeding en balans in jezelf, maar ook het aanvaarden van wat je niet kunt veranderen. “Mijn yogaleraar gaf mij ooit de tip om de opleiding te gaan doen omdat hij zag hoe nieuwsgierig ik was naar alle onderliggende informatie. Ik kwam altijd vol energie uit de les, en door de opleiding te doen, kwam ik nog veel beter in balans. Yoga leert je te zijn met wat er is.”



Je lijf soepel houden zorgt ervoor dat je meer bestand bent tegen de behandelingen.



### Begrip

Als je met ziekte te maken hebt, sta je tijdens de behandeling in de overlevingsstand. Op het moment dat de behandelingen zijn afgerond, moet je hoofd veel verwerken en dat is bijna net zo lastig als de behandeling zelf. “Je omgeving denkt vaak dat je direct weer terug kunt naar je normale leven. Mensen vragen zich af waarom je niet ‘gewoon’ blij bent en vinden dat moeilijk te begrijpen. In Toon Hermans Huis vind je dat begrip wel.”

Miriam merkte dat als ze haar lijf soepel hield, ze veel beter bestand was tegen alles wat er in het behandeltraject op haar af kwam. “Ze zeggen niet voor niets: een soepel lijf is een soepele geest. Het helpt je om in het hier en nu te zijn. En yoga leert je om lief voor jezelf te zijn, mensen zijn vaak zelf hun ergste criticus. Ga maar eens na, als je struikelt en je doet jezelf pijn, wat zeg je dan tegen jezelf? Ik zeg vaak tegen mijn cursisten: wat zou je in precies hetzelfde geval tegen een vriend zeggen? Daar ben je vaak veel liever voor!”

### Loslaten is lastig


Het samen lachen, zuchten en ontspannen tijdens de yogalessen bij Toon Hermans Huis Rivierenland vindt Miriam heel fijn. “De eindontspanning van de les is echt een cadeautje, want hard werken kunnen we allemaal wel, maar loslaten is lastiger. Je kunt je teleurgesteld voelen in je lijf, als je ziek wordt. En dan is lief zijn voor dat lijf soms niet zo makkelijk.”

### In het hier en nu blijven

“Werken bij Toon Hermans Huis houdt me bij de les om in het hier en nu te blijven en iets moois te maken van iedere dag. Ik start iedere ochtend met een wandeling in de natuur. De hond mag met me mee”, glimlacht ze, “dat is echt mijn reset in de ochtend. Ik loop over keien, door modder, rul zand en de ene keer in de wind en regen en dan piept er een zonnetje door de wolken. Ik loop daar eigenlijk iedere ochtend het leven zelf, het is voor mij een mooie metafoor voor het pad van het leven en hoe behoedzaam je dat soms moet belopen.”



Samen lachen, zuchten en ontspannen tijdens de yogalessen.

A photograph of a man and a woman standing together in an industrial or warehouse-like setting. The woman, on the left, has long, wavy blonde hair and is wearing a black jacket. She is smiling and has her hand near her neck. The man, on the right, has short, graying hair, wears glasses, and a blue and white checkered vest over a blue shirt. He is also smiling and has his hand on his hip. The background is dark and industrial, with metal beams and a door visible.

De makelaars van Familie Beekhuizen  
verbonden zich na het verlies van hun  
ouders aan Toon Hermans Huis.

# Verbinding na verlies

**“Soms brengt verlies ons dichterbij wat echt belangrijk is.” Dat besef kwam hard binnen bij makelaars Henriëtte en Jeroen van Vessem, na het overlijden van hun beide ouders aan kanker. Ze vonden niet alleen de kracht om het makelaarskantoor van hun moeder voort te zetten, maar ook de inspiratie om Toon Hermans Huis Rivierenland te ondersteunen. Een plek waar niet alleen mensen met kanker, maar ook hun dierbaren steun en verbondenheid kunnen vinden.**

Toen Heleen Beekhuizen en Frans van Vessem overleden – respectievelijk zestien en twee jaar geleden – waren dat keerpunten voor de familie. Heleen was de oprichter en drijvende kracht achter makelaarskantoor Familie Beekhuizen in Zoelen. Samen met haar gezin bouwde ze het familiebedrijf uit tot een begrip in de Betuwe. Henriëtte zet dit werk samen met haar broer Jeroen met trots voort. Samen bouwen ze op de stevige fundamenten van hun ouders.

“Mijn moeder had een enorme passie voor haar werk en voor de mensen om haar heen”, vertelt Henriëtte. “We hebben als gezin altijd gezien hoe ze met liefde en aandacht huizen verbond aan mensen, voor wie ze een echte thuisbasis wilde creëren. Na haar overlijden, en later ook na het verlies van mijn vader, groeide bij ons de behoefte om hun gedachtegoed te blijven eren.” Dat leidde ertoe dat Familie Beekhuizen Toon Hermans Huis Rivierenland als vaste sponsor ging ondersteunen. Deze verbinding komt voort uit hun eigen ervaring met het verlies en de veerkracht die daarop volgde: “Het draait - net als bij ons - om mensen, een warm thuis en steun.”

Toon Hermans Huis Rivierenland biedt een veilige haven voor mensen met kanker, hun naasten en nabestaanden, waar ze laagdrempelig psychosociale zorg kunnen ontvangen. Met activiteiten variërend van ontspanning tot beweging, waaronder zelfs een speciale mannengroep en een praatgroep voor jonge vrouwen, biedt Toon Hermans Huis Rivierenland een warme ontmoetingsplek. Dit alles wordt mogelijk gemaakt dankzij vrijwilligers, sponsors en giften. De vraag naar deze zorg blijft groeien door de toename van kankerpatiënten en de terugloop in informele ziekenhuiszorg.

Henriëtte kijkt vol waardering naar het werk van Toon Hermans Huis Rivierenland: “Een kopje koffie drinken en steun vinden bij lotgenoten: het lijkt zo eenvoudig, maar het betekent de wereld voor mensen die door een zware periode gaan.” Zo is Familie Beekhuizen niet alleen op de Betuwse woningmarkt een begrip, maar vormt het familiebedrijf ook een steunpilaar in hun gemeenschap. “Samen hopen we dat nog lang te kunnen doen.”



# Ondernemen met hart

**De Vree en Sliepen: Al 135 jaar een begrip in Rivierenland en Midden-Nederland.**

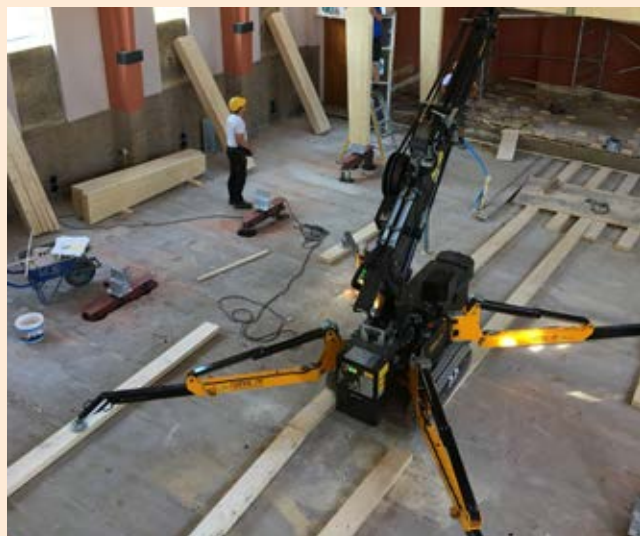
Met hart voor de omgeving, de planeet én mensen, zet Bouwbedrijf De Vree en Sliepen zich al meer dan 135 jaar in als een betrokken partner in de regio. We geloven in teruggeven aan de gemeenschap door maatschappelijke projecten te ondersteunen. Het liefst steken we daarbij zelf de handen uit de mouwen en stellen we bouwmaterialen beschikbaar. Want bijdragen aan onze regio geeft ons energie!

Een van onze langlopende samenwerkingen is met **Toon Hermans Huis Rivierenland**. Al vanaf de oprichting zijn we nauw betrokken bij dit bijzondere initiatief. Van kleinere projecten tot de grootschalige verbouwing in 2020, waarbij een oude kerk werd omgetoverd tot het prachtige centrum dat het nu is. We zijn trots dat we hieraan hebben mogen bijdragen.



## De Vree en Sliepen

Bouwt de toekomst van onze regio





# voor de omgeving

## Een unieke samenwerking, een uniek cadeau.

Voor het 10-jarig jubileum van Toon Hermans Huis Rivierenland hebben we samen met **Van Warmendam Speciaal Meubilair** (WSM) een uniek cadeau gerealiseerd: prachtige vitrinekasten waarin het centrum zijn activiteiten vol trots kan presenteren.

WSM, dat van oudsher molestbestendige maatwerkmeubels levert voor de zorg, het onderwijs en overheidsinstanties, deelt onze visie op duurzaamheid en maatschappelijke betrokkenheid.

*Samen bouwen we aan een betere toekomst, voor mens en omgeving!*

**WSM**  
 VAN WARMERDAM  
 SPECIAAL MEUBILAIR  
*bijzonder bestendig*

Ontwerp kasten:  
 Henrike van Proosdij-Reitsema



# Activiteiten

In Toon Hermans Huis Rivierenland bieden we een divers aanbod aan activiteiten. Op onze website [www.thhr.nl](http://www.thhr.nl) staat een actuele kalender met wat we doen en op welke momenten.



## Gespreksvoering

- Een op een gesprekken
- Jonge Vrouwengroep
- Mannengroep
- Buddy project
- Gesprekken aan de hand van instrument Positieve Gezondheid
- Koffie met aandacht/inloop
- Gespreksgroep vrouwen 50 plus
- Rouwcafé



## Vitaliteit

- Zwemmen
- Fitness
- Yoga
- Yoga Nidra
- Zingen



## Creatief

- Schilderen
- Boetseren
- Naai-atelier
- Hartkussentjes
- Sieraden maken
- Handwerken



## Zingeving

- Klankschalen
- Ontspanningsmassage
- Sportmassage
- Samen eten voor gasten
- Samen eten mannengroep
- Turks koken
- Zeggen en schrijven

# Steun ons

**THHR is een centrum dat geheel afhankelijk is van donaties.**

Daarom worden we blij van elke gift. Steun ons door eenmalig te doneren, of op een andere manier.

**Steun ons direct via deze code.**

1. Open de camera op de telefoon en houdt deze voor de QR-code
2. Tik om verder te gaan naar de nieuwe browser
3. Geef het gewenste bedrag in
4. Kies je bank
5. Rond de betaling af in de bankapp



## Colofon

**Toon Hermans Huis Rivierenland (THHR), centrum voor leven met en na kanker.**

Dit magazine is een eenmalige uitgave ter gelegenheid van het 10 jarig jubileum van THHR. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt zonder schriftelijke toestemming van THHR.

Copyright Fotografie pagina 7, 8, 15, 16, 21, 22, 23, 25, 26, 27, 31, 32, 35, 36, 40, 41 en

achterpagina: Photo-art Ineke Wesselink

Fotografie pagina 38, 39 en 42: eigen beheer

Interviews en teksten: Anja Schelling en Dagmar Faddegon

Interview pagina 40: Janet Kooren

Opmaak: Spijker en Co, branding, marketing en webdesign

Speciale dank aan iedereen die belangeloos zijn of haar verhaal heeft gedeeld, aan de adverteerders zodat we dit magazine konden realiseren, allen die op verzoek hebben meegelezen en geredigeerd en aan Rene, Ineke en Anja die met enorme inzet en plezier dit alles voor elkaar hebben gekregen.

**Februari 2025**

# TOON HERMANS HUIS RIVIERENLAND

## Openingstijden

Dinsdag t/m donderdag van  
09.30 uur tot 16.00 uur. Op maandag  
alleen geopend voor activiteiten.

Toon Hermans Huis Rivierenland  
Dr. Schaepmanstraat 23  
4001 CV Tiel

Liever eerst bellen? 0344-606459  
Mailen kan ook: [info@thhr.nl](mailto:info@thhr.nl)