

of naaste met kanker. De onzekerheid die jongeren ervaren naar aanleiding van de ziekte van hun naaste is toch van een andere orde dan de gevoelens die zij kunnen ervaren bij het verlies van een naaste. Tegelijkertijd zijn er ook raakvlakken.

Voor mij was het inspirerend om twee dagen samen te komen en door middel van oefeningen zelf te ervaren hoe onderwerpen bespreekbaar te maken voor jongeren en hoe ruimte te creëren voor allerlei gevoelens en gedachten die in hen kunnen leven. Het was van een schoonheid hoe de begeleiders ons de diepte lieten ervaren naast lichtheid en humor.

Ik voel me gevoed in mijn creativiteit en gesterkt in mijn werk met de jonge kinderen en adolescenten op *de Vruchtenburg*. Om één en ander te laten bezinken en vervolgens er nog eens verder op in te gaan, is er een terugkomdag in november, mooi!

Meditatie op maandag
De opzet van ‘Meditatie op maandag’, die een aantal maanden geleden is gestart, lijkt te beantwoorden aan een grote behoefte voor ondersteuning van aandachtstraining/meditatie. De bijkomsten van de ‘Meditatie op maandag’ zijn bedoeld voor (oud) deelnemers van de Stressreductie/Mindfulness, en staan ook open voor diegenen die kennis willen maken met aandachtstraining.

Een deelnemster verwoordde haar ervaring aldus:
“*In de stilte heb ik ervaren dat er een ankerpunt in mijzelf is waar ik me op kan richten en dat geeft me vertrouwen, en maakt me rustig.*”

Aanwinsten bibliotheek

Achter de beschrijving van de boeken vindt u de rubriek en de zoekterm waar ze bijhoren. Zo vindt u ze gemakkelijk terug in de boekenkast van de Vruchtenburg.

Sophie van der Stap, *Een blauwe vlinder zegt gedag*
Prometheus, Amsterdam, 2008
Een blauwe vlinder zegt gedag is het vervolg op Meisje met negen pruiken, en het beschrijft het ontroerende verhaal van de jonge schrijfster dat de draad van haar leven moet terugvinden na te zijn verdwaald in een doolhof van dood, liefde en avontuur. *V778 Roman.*

Marleen Mutsaers, *Knobbelmonsters en ander gespuis*
Thoeris, Amsterdam, 2008
Na het succesvolle boek, Het monster van mama, over Mara wiens moeder borstkanker krijgt, schreef de auteur een vervolg. In Knobbelmonsters en ander gespuis is Mara’s moeder nog steeds erg ziek. En Mara krijgt zelf borsten. Borsten zijn rotdingen; knobbelmonsters. Mama is er ziek van geworden, en zieke moeders kunnen zelfs doodgaan. Mara wil er maar niet teveel aan denken

Nieuwe medewerkers
Wij hebben de afgelopen periode twee nieuwe vrijwilligers mogen verwelkomen: Susan Geetersloh en Yvonne Grunweld. Wij zijn erg blij met hun ondersteuning en hopen dat zij het goed naar hun zin hebben.

Vaarwel
Eén van de mensen van wie de de afgelopen periode afscheid hebben genomen is onze office manager Annemarie van den Doel. Annemarie was een belangrijke spil in de organisatie en heeft zich jaren ingezet voor de Hoeve. Wij hebben geleerd van haar zorgvuldigheid en precisie. Onze wegen scheiden nu. Wij wensen haar veel succes. Daarnaast hebben wij afscheid genomen van Irene Scholten en zal Iris Popma ons per 1 februari verlaten. Zij waren beide sinds de zomer van 2008 werkzaam als GZ-psycholoog op *de Vruchtenburg*. Irene heeft besloten haar aandacht te richten op haar eigen praktijk, en Iris heeft een andere baan aanvaard. Ondanks dat zij een korte periode werkzaam zijn geweest bij ons, zijn wij hen dankbaar voor hun inzet en zullen wij hen missen. Tot slot hebben wij ook afscheid genomen van drie waardevolle vrijwilligers: Monique Fermin, Mabel Carels en Atie Hofstra. Wij zijn hen dankbaar voor hun ondersteuning en inzet en wensen hen veel succes in de toekomst.

Deelname
Deelname aan de cursus is gratis. Het is mogelijk om de cursus te volgen op werkdagen vóór 18.00 uur 's avonds. Het is ook mogelijk om de cursus te volgen op zaterdag vóór 12.00 uur 's ochtends. Het is mogelijk om de cursus te volgen op zaterdag vóór 12.00 uur 's ochtends. Het is mogelijk om de cursus te volgen op zaterdag vóór 12.00 uur 's ochtends.

Deelname
Deelname aan de cursus is gratis. Het is mogelijk om de cursus te volgen op werkdagen vóór 18.00 uur 's avonds. Het is ook mogelijk om de cursus te volgen op zaterdag vóór 12.00 uur 's ochtends. Het is mogelijk om de cursus te volgen op zaterdag vóór 12.00 uur 's ochtends. Het is mogelijk om de cursus te volgen op zaterdag vóór 12.00 uur 's ochtends.

Deelname
Deelname aan de cursus is gratis. Het is mogelijk om de cursus te volgen op werkdagen vóór 18.00 uur 's avonds. Het is ook mogelijk om de cursus te volgen op zaterdag vóór 12.00 uur 's ochtends. Het is mogelijk om de cursus te volgen op zaterdag vóór 12.00 uur 's ochtends. Het is mogelijk om de cursus te volgen op zaterdag vóór 12.00 uur 's ochtends.

Karin Kuiper, *Je mag mij altijd bellen: 1001 dagen van rouw*
Lannoo, Tielt, 2008
In dit boek vertelt Karin Kuiper over de eerste 1001 dagen na de dood van haar man (en schrijver) Karel Glastra van Loon. Op zijn veel te vroege dood volgde een periode van vallen en opstaan, waarin het verlies als zoutzuur doorvrat. Plotseling behoorde Karin tot dat lastige volkje van weduwen en weduwnaars. Het duurde honderden dagen, maar uiteindelijk volgde er een periode waarin ze terugveerde en haar levenslust hervond. Je mag mij altijd bellen is een boek voor lotgenoten én hun omstanders. *LF784 Rouw.*

Manu Keirse, *Helpen bij verlies en verdriet: een gids voor het gezin en de hulpverlener*
Lannoo, Tielt, 2003
Een volledige handleiding voor hulpverleners en mensen die geconfronteerd worden met verlies. Vele vormen van verlies komen aan de orde, zoals het verlies van een kind, ouders of oudere ouders. Het rouwproces van zowel kinderen, ouderen, maar ook mentaal gehandicapten komt aan bod. Ook het zogenaamde

Ervaring van cliënten
In de even weken, op de woensdagochtend, vindt het Inloopatelier plaats, en het wordt goed bezocht. Maar wat hebben cliënten precies aan het Inloopatelier?

Marijke: “Een brokje pure energie is het inloopatelier voor mij. De gesprekken met lotgenoten, de herkenning en erkenning die ik hier vind, het medeleven in plaats van medelijden. Het uitwerken van gevoelens in creatieve vorm leidt tot verrassende ontdekkingen in eigen kunnen en mogelijkheden, om het leven weer zelf in de hand te nemen”.

Coby: “Ik ben in september 2007 bij de Vruchtenburg terechtgekomen omdat ik na twee longoperaties, in verband met longkanker, psychisch in zwaar weer dreigde te geraken. Ik had moeite met het weer oppakken van de dagelijkse gang van zaken. Een aantal grote “levensgebeurtenissen” die me waren overkomen speelden daarin mee. Het voorstel om één en ander door middel van creatieve therapie letterlijk te verwerken, bleek voor mij de juiste oplossing. Nu eens niet praten over angsten, gedachten en gevoelens, die zo diep gaan dat ze vaak niet in woorden te vatten zijn, maar in een veilige omgeving (iedereen weet immers zonder woorden waarom en waarvoor we bij elkaar zijn), met je handen uitdrukking geven aan wat er op dat moment in je persoonlijke belevingswereld speelt. Geen praatgroep dus maar er mag gepraat worden. Daarnaast was de min of meer

Deelname
Deelname aan de cursus is gratis. Het is mogelijk om de cursus te volgen op werkdagen vóór 18.00 uur 's avonds. Het is ook mogelijk om de cursus te volgen op zaterdag vóór 12.00 uur 's ochtends. Het is mogelijk om de cursus te volgen op zaterdag vóór 12.00 uur 's ochtends. Het is mogelijk om de cursus te volgen op zaterdag vóór 12.00 uur 's ochtends.

Deelname
Deelname aan de cursus is gratis. Het is mogelijk om de cursus te volgen op werkdagen vóór 18.00 uur 's avonds. Het is ook mogelijk om de cursus te volgen op zaterdag vóór 12.00 uur 's ochtends. Het is mogelijk om de cursus te volgen op zaterdag vóór 12.00 uur 's ochtends. Het is mogelijk om de cursus te volgen op zaterdag vóór 12.00 uur 's ochtends.

Maria Hendriks, *Een lichaam van lood : extreme vermoeidheid na kanker*
Plataan, Zutphen, 2000
Dit boek zet voor het eerst op een rij wat over vermoeidheid door kanker bekend is en laat deskundigen en ervaringsdeskundigen aan het woord. Het boek is geschreven voor (ex-) kankerpatiënten en hun omgeving, hun artsen en andere hulpverleners. *PZ420 Vermoeidheid.*

Ina Sipkes de Smit, *Ik mis je zo*
Ten Have, Kampen, 2004
Eenvoudige gedichten die tot steun kunnen zijn bij het verlies van een geliefde. Diverse relaties zijn aan de orde: verlies van een partner, van één van de ouders, of van een kind. De meeste gedichten in Ik mis je zo zijn geschreven vanuit het gezichtspunt van de rouwende, die zich als het ware richt tot de overledene. In een enkel gedicht wordt een lotgenoot of nabestaande aangesproken. Veel mensen die met rouw te maken hebben, zullen

vrijblijvende vorm van het inloopatelier ook heel bemoedigend. Het mag, maar het is niet verplicht. Het bleek voor mij de ideale manier om langzaamaan, stap voor stap, terug te keren naar een “normaal” leven. Ik heb in en door het inloopatelier een stuk van mijn vroegere zelfvertrouwen terug. Ik ben zelfs doorgestroomd naar tekenles tussen mensen van allerlei pluimage. Voor wat mij betreft heeft de werkvorm zeker gewerkt”.

Deelname
Deelname aan de cursus is gratis. Het is mogelijk om de cursus te volgen op werkdagen vóór 18.00 uur 's avonds. Het is ook mogelijk om de cursus te volgen op zaterdag vóór 12.00 uur 's ochtends. Het is mogelijk om de cursus te volgen op zaterdag vóór 12.00 uur 's ochtends. Het is mogelijk om de cursus te volgen op zaterdag vóór 12.00 uur 's ochtends.

Mieke: “De psychische last kwam juist na de laatste behandeling naar boven. In het inloopatelier vind ik begrip en bevestiging voor wat ik meemaak(te), door de herkenning en erkenning van de andere deelnemers. Hierin ervaar ik steun. Ook is mijn zelfvertrouwen en mijn zelfbeeld versterkt en het vertrouwen in mijn omgeving. Ik heb er veel aan om samen oplossingen te zoeken voor problemen waar blijkbaar meer mensen met kanker tegen aan lopen. Door een probleem eerst te bespreken en vervolgens met mijn handen uit te beelden, kan ik letterlijk afstand nemen van het probleem. Daardoor merk ik dat ik tot verwerking kom van zaken die in mij leven”.

Deelname
Deelname aan de cursus is gratis. Het is mogelijk om de cursus te volgen op werkdagen vóór 18.00 uur 's avonds. Het is ook mogelijk om de cursus te volgen op zaterdag vóór 12.00 uur 's ochtends. Het is mogelijk om de cursus te volgen op zaterdag vóór 12.00 uur 's ochtends. Het is mogelijk om de cursus te volgen op zaterdag vóór 12.00 uur 's ochtends.

Deelname
Deelname aan de cursus is gratis. Het is mogelijk om de cursus te volgen op werkdagen vóór 18.00 uur 's avonds. Het is ook mogelijk om de cursus te volgen op zaterdag vóór 12.00 uur 's ochtends. Het is mogelijk om de cursus te volgen op zaterdag vóór 12.00 uur 's ochtends. Het is mogelijk om de cursus te volgen op zaterdag vóór 12.00 uur 's ochtends.

Deelname
Deelname aan de cursus is gratis. Het is mogelijk om de cursus te volgen op werkdagen vóór 18.00 uur 's avonds. Het is ook mogelijk om de cursus te volgen op zaterdag vóór 12.00 uur 's ochtends. Het is mogelijk om de cursus te volgen op zaterdag vóór 12.00 uur 's ochtends. Het is mogelijk om de cursus te volgen op zaterdag vóór 12.00 uur 's ochtends.

Ria Waccary, *Hellup, mijn papa gaat dood!*
Tekstone, Enschede, 2007
Kinderboek met verhalen over een jongen van acht jaar die zijn vader verliest aan een ernstige ziekte, slokdarmkanker. Ondanks intensieve behandelingen wordt zijn vader niet beter en kiest hij uiteindelijk, na anderhalf jaar ziekte, voor actieve euthanasie. Het kind ervaart hoe ziekte en dood zijn jonge leventje op z’n kop zetten. Ondanks het emotionele en beladen onderwerp spreekt uit het boek ook hoop voor de toekomst. *LF757 Jeugd.*

M. Scholtes, *Morgen is nu : zoeken naar levenskwaliteit bij kanker*
A.W. Bruna Uitgevers B.V., Utrecht, 2008
In Morgen is nu vertellen mensen die kanker hebben of hebben gehad openhartig over de schok van het bericht, de zware medische behandelingen en de onzekerheid daarna. Ook partners en nabestaanden komen aan het woord. Sommige van de geïnterviewden zijn ‘genezen’, anderen leven al langdurig met de ‘vijand binnen de muren’, weer anderen tellen de dagen af. Het zijn verhalen van hoop en wanhoop, van afscheid nemen en loslaten. *KA775 Algemeen*



Vrijwilliger stelt zich voor

Laat ik mij even aan u voorstellen. Mijn naam is Monique Legerstee. Sinds half juni ben ik één van de vrijwilligers van Stichting de Vruchtenburg.

Als u op maandag belt zult u mij waarschijnlijk aan de telefoon krijgen. Als vrijwilligers ontvangen wij de cliënten met een kopje koffie of thee. Voor een gezellig bloemetje in de kamers kunnen wij in onze mooie tuin achter de hoeve terecht. Daarnaast verzorgen wij, ter ondersteuning, enkele licht administratieve werkzaamheden. Regelmatig is de Vruchtenburg aanwezig bij informatie-bijeenkomsten in bijvoorbeeld ziekenhuizen. Ook daarbij zijn de vrijwilligers actief. Het is erg gezellig om hier te werken en ik voelde mij al heel snel betrokken bij de stichting. Ik hoop hier dan ook nog een lange tijd mijn steentje te kunnen bijdragen.

Monique Legerstee

Informatiestands op beurzen en ziekenhuizen

Eén van de taken van de vrijwilligers is het verzorgen van de informatiestand op beurzen of in ziekenhuizen. Zo waren wij afgelopen september aanwezig op de 50+ beurs, 's werelds grootste evenement voor actieve plussers. Wij waren aanwezig om IPSO te vertegenwoordigen, de Instellingen Psycho Sociale Oncologie, waar de Vruchtenburg er één van is. Op de beurs waren vrijwilligers uit het gehele land aanwezig. Het was erg prettig om met andere vrijwilligers in contact te komen en ervaringen uit te wisselen.

Ook informatieavonden in ziekenhuizen worden goed bezocht. Op woensdag 29 oktober jl. waren wij in het Sint Franciscus Gasthuis aanwezig met een stand om informatie te verstrekken. Het is voor de bezoekers erg fijn om te zien wat de mogelijkheden zijn van verwerking en soms is het gewoon fijn om even je verhaal te kunnen doen.

Het werk als vrijwilliger bij de Vruchtenburg geeft mij een voldaan gevoel.

Trijny Stofberg

In de hoeve ...

In de hoeve en het koetshuis hangt regelmatig werk van kunstenaars. Van zomer tot eind 2008 hebben Annemarie Kleiberg en Wilma van Weijen-van Iersel hun werk 'Samen bomen' geëxposeerd. Vaak hebben wij positieve reacties mogen vernemen van cliënten en andere bezoekers. De tentoonstellingsopening vond plaats op zondag 28 september 2008 en was een gezellige aangelegenheid.

Boekje Vijf Jaar de Vruchtenburg

Ter gelegenheid van het 5-jarig bestaan van de Vruchtenburg is een boekje uitgekomen, waarin aan de hand van interviews met cliënten en therapeuten een goed beeld gegeven wordt van de betekenis van de Vruchtenburg voor mensen met kanker. Wij kunnen u het boekje van harte aanbevelen. U kunt het verkrijgen op de hoeve voor € 7,50 per stuk. Met de opbrengst steunt u tegelijkertijd het werk van de Vruchtenburg. Indien u het boekje toegestuurd wilt krijgen is dat op verzoek ook mogelijk. In dit geval verzoeken wij u contact op te nemen met de Vruchtenburg.

Nieuw Programma Voorjaar 2009

De activiteiten die de Vruchtenburg in het voorjaar van 2009 ontplooit, kunt u vinden in ons programma dat u ontvangt bij deze nieuwsbrief. Dit aanbod treft u ook aan op onze website www.devruchtenburg.nl

Voor het goeie 'hole'

Net als vorig jaar heeft de Rotary Rotterdam Overschie een golfdag georganiseerd voor de Vruchtenburg. Het was wederom een prachtig zonnige dag waarop de velen deelnemers zich hebben ingezet om geld voor de Vruchtenburg op te halen. Wij zijn de Rotary erg dankbaar voor dit fantastische initiatief.

'Vrienden en partners van ...'

In het afgelopen half jaar hebben wij diverse schenkingen en giften ontvangen van cliënten en oud-clieënten, naasten en andere betrokkenen bij de Vruchtenburg. Zoals altijd zijn wij daar heel blij mee. Daarnaast zijn er bedrijven die ons gratis of tegen gereduceerde tarieven producten en diensten leveren voor bijvoorbeeld drukwerk of evenementen. Wij danken de gulle en attente gevers hartelijk.

Als u onze activiteiten en het werk dat wij als Stichting verrichten voor cliënten positief waardeert én u wilt ons financieel ondersteunen, dan is uw bijdrage van harte welkom. U kunt geld overmaken naar rekeningnummer 52.59.67.109 ten name van Steunfonds de Vruchtenburg te Rotterdam.

Informatie en aanmelding

Als u internet hebt, kunt u zich informeren over ons aanbod via de website. De informatie (in PDF) is gemakkelijk te downloaden. Ook als mensen zich willen aanmelden als cliënt gaat dat eenvoudig en snel via het invullen en elektronisch versturen van het 'aanvraagformulier' dat op de site te vinden is. Ook voor andere vragen of opmerkingen kunt u ons via de website bereiken.



DE VRUCHTENBURG

Straatweg 171, 3054 AD Rotterdam
Openingstijden:
9.00 - 17.00 uur maandag - vrijdag

Telefoon (010) 285 95 94
Fax (010) 285 95 74
Email info@devruchtenburg.nl
Website www.devruchtenburg.nl

Kwaliteit

Het afgelopen half jaar heeft het gehele team van de Vruchtenburg zich extra ingezet om nog meer kwaliteit rondom de begeleiding van onze cliënten te bieden. Allerlei processen, ondersteunend aan de begeleiding die wij geven, zijn nog eens goed bekeken en waar nodig aangepast. Wij hechten aan professionaliteit en kwaliteit en zullen er ook in de toekomst veel aandacht aan blijven besteden.

Nancy de Ruiter
Directeur de Vruchtenburg

Landelijk evaluatie onderzoek

Op 1 september jl. startte het evaluatie onderzoek, dat wordt uitgevoerd in samenwerking met het Universitair Medisch Centrum Groningen (afdeling Gezondheidswetenschappen) en het IPSO (Instellingen voor Psychosociale Oncologie). Het doel van het onderzoek is het evalueren van de kwaliteit en uitkomsten van de gespecialiseerde psycho-oncologische zorg, die wordt geboden door alle acht therapeutische centra die zijn aangesloten bij de landelijke koepelorganisatie IPSO, waaronder de Vruchtenburg.

Wat vinden onze cliënten er nu van? Het onderzoek richt zich op de wensen, behoeften en ervaringen van alle cliënten die zich gedurende een half jaar aanmelden bij een van de acht therapeutische centra. Deze informatie is van groot belang bij het vormgeven en verbeteren van onze zorg. Het onderzoek loopt van 1 september 2008 tot 1 januari 2010. Wij verwachten dat er uiteindelijk 600 mensen aan het onderzoek zullen deelnemen. De resultaten van het IPSO evaluatieonderzoek zullen door alle therapeutische centra worden gebruikt om de bestaande begeleiding te verbeteren. De uitkomsten van het onderzoek worden o.a. publiek gemaakt via wetenschappelijke en populair-wetenschappelijke tijdschriften, weekbladen en de IPSO website (www.ipso.nl). Alle zorgverleners in Nederland kunnen op deze manier profijt hebben van de uitkomsten en daarmee komt de cliënt nog meer centraal te staan.

In de pers

In de Diagnose bijlage van het Algemeen Dagblad werd op 15 november aandacht besteed aan de psychologische begeleiding voor mensen met kanker en de rol van de Vruchtenburg daarin. De Vruchtenburg hecht eraan dat er landelijk meer aandacht komt voor de noodzaak van psychologische begeleiding voor mensen met kanker. Als hoofd therapie van de Vruchtenburg, werkt Margot Remie namens de Nederlandse Vereniging voor Psychosociale Oncologie, samen met de Integrale Kankercentra, op dit moment aan nieuwe richtlijnen voor de oncologie.



Wegwijzer Oncologie

Zoals u in onze vorige nieuwsbrieven heeft kunnen lezen is de Vruchtenburg druk bezig met het opzetten van een digitale wegwijzer voor mensen met kanker in de regio Rotterdam. Over kanker is veel informatie te vinden op het internet, maar door het grote aanbod is het soms moeilijk om relevante informatie te vinden. De digitale wegwijzer is ontwikkeld om u op weg te helpen. De website is verdeeld in drie doelgroepen, namelijk 0-18 jaar, 18-65 jaar en 65 jaar en ouder. Elke doelgroep bestaat vervolgens uit verschillende fasen, zoals 'behandeling' en 'nazorg'. Zo kunt u gemakkelijk de informatie vinden die voor u belangrijk is.

Momenteel zijn wij bezig de laatste hand te leggen aan de website. Ondanks dat is de wegwijzer al te bezoeken via het volgende adres: www.kankerwegwijzer.nl. Wanneer de wegwijzer off gelanceerd wordt, is nog niet bekend. Als het zover is, zal dat niet onopgemerkt gaan. We houden u op de hoogte!

Buiten de hoeve

Op 7 en 8 oktober heb ik, Loekie van der Burg, deelgenomen aan een training van Expertisecentrum 'Omgaan met Verlies' in Groesbeek. De training werd gegeven door Riet Fiddelaers-Jaspers en Sabine Noten. De groep bestond uit 19 deelnemers en we hebben ons bezig gehouden met begeleiding geven aan adolescenten die met een verlieservaring te maken hebben gehad. Het programma van de Steungroep voor kinderen waarvan een ouder kanker heeft is o.a. gebaseerd op het programma van deze rouwgroepen.

Op de Vruchtenburg komen naast kinderen met een verlieservaring ook veel kinderen waarvan een van de ouders kanker heeft of heeft gehad. Het is voor mij daarom een uitdaging om een vertaalslag te maken van de geboden stof naar materiaal dat ik ook kan gebruiken in de begeleiding van kinderen die te maken hebben met een ouder