

## 'Bij 't Praethuys snappen mensen dat het niet altijd goed gaat'



Geen zakdoekjes maar juist veel humor. V.l.n.r.: Leny, Nelly, Cindy en Marijke.

**Voor kankerpatiënten, partners en nabestaanden is het fijn om te praten met iemand die begrijpt wat zij doormaken. Dat kan in Heerhugowaard elke twee weken tijdens de inloopochtend van 't Praethuys. 'We praten elkaar hier niet in de put', vertelt bezoeker Cindy. 'We lachen juist heel veel met elkaar.'**

Mensen die geconfronteerd worden met kanker kunnen bij 't Praethuys terecht voor een kop koffie en een gesprek, maar ook voor verschillende activiteiten. Iedere eerste en derde dinsdagochtend van de maand is er een inloopochtend in de fysiotherapiepraktijk van Ann Taveirne, Umbriellaan 7-9 in Heerhugowaard. In de behandelkamer staat dan geen massagetafel maar een tafel met een bos bloemen en bekertjes koffie. De combinatie met de fysio is voor veel patiënten handig, vertelt bezoeker Marijke: 'Je hebt hier alles onder één dak. Ik ga hier sporten en drink daarna koffie bij 't Praethuys. Maar als dat nodig is, zijn er ook specialisten. Een psychosociaal therapeut, een diëtiste of pedicure bijvoorbeeld. Vaak heb je als patiënt zelf niet de energie om dat allemaal te regelen. Dit geeft rust.'

## **Praten, lachen en leuke dingen doen**

Gastvrouwen Nelly Teensma en Leny Tervoort verwelkomen bezoekers en zorgen ervoor dat iedereen zijn verhaal kwijt kan: 'Naast patiënten komen er ook veel partners en nabestaanden naar 't Praethuys. Zij zijn natuurlijk nauw betrokken bij de ziekte en als een partner overlijdt, blijf je natuurlijk alleen achter.' Op de vaste locatie van 't Praethuys in Alkmaar zijn er veel verschillende groepen en 'verwen-dingen' voor een kleine tegemoetkoming, zoals een schoonheidsspecialiste. Het is een toegankelijke en leuke manier om met ervaringsdeskundigen in gesprek te komen. Cindy gaat bijvoorbeeld naar een groep van mensen met uitzaaiingen. 'Je krijgt echt een band met elkaar.' Gastvrouw Nelly legt uit dat er op de inloopochtend niet alleen over de ziekte zelf wordt gesproken: 'Als iemand een onderzoek heeft gehad, wordt dat natuurlijk wel vaak besproken. Maar zonet hadden we het over vakanties, uitjes en leuke dingen. Het grote voordeel is dat mensen je hier effe laten.'

### **Wat moet je wel en niet zeggen tegen iemand met kanker?**

De meeste mensen weten niet zo goed hoe ze moeten omgaan met kankerpatiënten. Cindy: 'Veel mensen zeggen goedbedoelde maar loze dingen tegen je. Het zijn vaak mensen die dichtbij je staan en willen helpen. Maar die niet zo goed weten hoe. Soms krijg je dan hele rare opmerkingen. Het gaat mijn familie natuurlijk erg aan het hart. Maar laatst zei iemand bijvoorbeeld: 'Je moet wel positief blijven.' Dan denk ik: hoezo positief blijven?' Marijke kan daarover meepraten: 'Als ik in een dipje zit en mijn dochter om het uur vraagt hoe het mij gaat, zeg ik: 'Het gaat even niet, maar ik ga nog niet dood hoor.' Want dat is dan eigenlijk waar ze bang voor is. Hier bij 't Praethuys snappen mensen dat het niet altijd goed gaat.' Wat zijn drie veelvoorkomende dingen die je niet moet zeggen tegen iemand met kanker? 'Doe het rustig aan.' 'Het komt wel weer goed.' En: 'Beterschap.' Maar wat kun je dan wel zeggen? Marijke vindt dat zelf ook lastig: 'Ik denk dat je toe moet geven dat je het niet weet. Dat appte ik een vriendin die laatst ziek werd. En: 'Ik denk wel aan je, met wat hartjes erbij.' Probeer kanker als gespreksonderwerp ook niet te beladen te maken. Marijke: 'Laatst zei iemand die mij lang niet had gezien: 'Wat zit je haar leuk.' Toen schrok ze enorm van wat ze zei omdat mijn haar net aan het teruggroeien was van de chemo. Maar ik zei: 'Het zit in ieder geval niet in de klit.' Mag mijn haar er dan niet goed uitzien omdat ik kanker heb?' Cindy: 'Mijn broertje en ik hebben allebei hooikoorts. Hij zei laatst tegen mij: 'Jij hebt er geen last meer van of wel?' Toen grapte ik: 'Eén chemootje en het is weg.' Lachend: 'Ze wisten niet zo goed of ze daar nou over mochten lachen.'

Iedere 1<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> dinsdagochtend van de maand is er een inloopochtend van 09:30 tot 12:00 uur. Adres: fysiotherapiepraktijk Ann Taveirne, Umbriellaan 7-9, Heerhugowaard.

Info: [www.praethuys.nl](http://www.praethuys.nl)