



't Praethuys

Nieuwspraet



Met elkaar

“Maar lotgenoten weten vast wat ik daarmee bedoel”, schrijft René Landman in zijn column. En Johan de Boer en zijn echtgenote Truus zeggen: “Gewoon meeleven is voldoende. En dat krijg je in de groep. Uiteraard helpt het ook dat iedereen weet waar het over gaat.” Een paar uitspraken die zo mooi aangegeven wat de waarde is van lotgenotencontact. Maar het is natuurlijk wel een gek woord: Lotgenoot. Wat zegt de Dikke Van Dale hier eigenlijk van? ‘Een persoon die hetzelfde lot heeft als een ander.’ Oké helder, denk ik nu, maar ook dit vergroot de vreugde niet. Maar wat is het dan? Waar het om gaat is het contact. En dit is nu precies wat 't Praethuys biedt. In de vorm van ontspanning tijdens een cursus mindfulness of zingen in het koor. Themamiddagen en lotgenotengroepen. En laten we de kinderen en jongeren hierin ook niet vergeten. Iedereen wil dat zijn kind zorgeloos opgroeit maar als je vader of moeder kanker heeft is dit zeker niet zo. Bij Pardoes en Talk2Gether kunnen kinderen en jongeren terecht. Lees over de creatieve workshops die ze samen met stichting Mille Stelle deden in 't Praethuys.

En dan nog iets heel anders. Wat gebeurt er als plasmacellen kwaadaardig zijn en ook nog ongecontroleerd delen? Hierover lees je alles in het interview met Anouk Whien. Ik wens je veel leesplezier met deze editie van de Nieuwspraet en tot in 2020! **Tanja Schipper, coördinator**

Samenwerking 't Praethuys en Noordwest



Vanuit de behoefte aan meer informele zorg voor mensen met kanker en hun naasten zocht Noordwest Ziekenhuisgroep, locatie Alkmaar in het voorjaar van 2018 de samenwerking met 't Praethuys. Na een grondig traject met o.a. gesprekken en gezamenlijke werkbezoeken is in najaar 2019 de nieuwe dienst in Noordwest van start gegaan. Vrijwilligers van 't Praethuys bieden een luisterend oor en ondersteuning aan patiënten en hun naasten op de afdelingen

radiotherapie, chirurgie en oncologie (dagbehandeling/verpleegafdeling). Het brede aanbod van Praethuys-activiteiten zoals themamiddagen, lotgenotencontact, ontspanning en het vrijblijvend binnenlopen voor een kopje koffie of gesprek blijven nu en in de toekomst gewoon aan de Westergweg bestaan. *Lees meer over de samenwerking tussen 't Praethuys en Noordwest op pagina 4 en 5.*

Ervaar eigen kracht en kwetsbaarheid met **mindfulness**

Mindfulness is sterk in opmars. Het is een bekende vorm van ontspannen en leven in het hier en nu. Er worden overal mindfulnessminicursussen gegeven, zo ook in 't Praethuys. Het doel van de minicursus is om te leren met ontspannen aandacht open te staan voor wat zich aandient in het leven. Met mindfulness ervaar je je eigen wijsheid met al je kracht en kwetsbaarheid. Je voelt je thuis bij jezelf met als motto: 'Je kunt de levensgolven niet stoppen; maar je kunt wel leren surfen'.

Nell Dekker geeft de minicursus mindful-ness. Toen zij 42 jaar oud was en geconfronteerd werd met verschillende 'life-events' heeft zij zich toegelegd op opleidingen gericht op het leven en kwam in aanraking met mindfulness. Zij heeft dierbaren aan kanker verloren en kwam hierdoor bij 't Praethuys terecht waar ze nu sinds een aantal jaar de minicursus geeft. "Het leert je om te leven in het hier en nu", vertelt Nell Dekker. "Om je eigen wijsheid met al je kracht en kwetsbaarheid te ervaren. Om niet door de bril van het verleden of door de verwachtingen van de toekomst te kijken. Door je thuis te voelen bij jezelf, je open te stellen, stil te worden en je bewust te worden van je ademhaling en voelen wat er in je binnenwereld speelt. Zo wordt het

makkelijker om met stress om te gaan, wat met name voor mensen die met kanker te maken hebben een pré kan zijn".

De groep komt 1x per 2 weken bijeen en bestaat uit acht deelnemers. Frits Colnot is een van de deelnemers van de mindfulnessgroep. In eerste instantie was hij wat huiverig, maar heeft toch besloten bij de groep aan te sluiten. Frits vertelt dat hij voor de ziekte van Kahler is behandeld. Door de minicursus mindfulness is Frits zich meer bewust van het feit dat hij bij zichzelf mag stilstaan en zijn gedachten kan laten stromen. "Als je vrij bent van kanker kan je niet zondermeer verder met je leven vanaf het punt waar je was gebleven," vertelt hij. "Er zijn beperkingen zoals verminderde concentratie, geen twee dingen tegelijk kunnen doen, vermoeidheid en de pijn die vaak na een behandeling aanwezig is. De minicursus heb ik ervaren dat pijn en vervelende momenten er mogen zijn zodat ik beter kan omgaan met de huidige situatie. Het draagt bij tot bewustwording wat ik wel en niet kan. Het is eigenlijk een balans vinden tussen draagkracht en draaglast. Elke dag neem ik rust en doe ik ontspanningsoefeningen. Ik ben blij dat ik de stap genomen heb om de minicursus te volgen. Het bevalt zo goed dat ik nog een tweede ronde ga doen".

DE MINICURSUS MINDFULNESS BESTAAT UIT VIER BIJENKOMSTEN OP DONDERDAG VAN 13.30 TOT 15.30 UUR IN 'T PRAETHUYS.

De minicursus wordt elk voor- en najaar gegeven.

Het cursusgeld van € 25,- (inclusief koffie en thee) is volledig ten bate van 't Praethuys.

Informatie en aanmelden: 072-5113644 of info@praethuys.nl.

Lotgenotengroep is een enorme ondersteuning

Johan de Boer leeft sinds het begin van dit jaar met prostaat­kanker. Sindsdien staat zijn leven, maar ook dat van zijn echtgenote Truus, in het teken van deze onder mannen meest voorkomende soort kanker. De lotgenotengroep Prostaat­kanker van 't Praethuys ondersteunt ze in dit proces.

Johan was project­leider bij Hogeschool Inholland toen hij in januari van dit jaar de diagnose prostaat­kanker kreeg. In de jaren daarvoor had hij zich regelmatig laten controleren. "Iemand in mijn kennis­kring overleed aan prostaat­kanker. Dat maakte zo'n indruk dat ik mij jaarlijks even liet prikken, gelukkig met de volle medewerking van mijn huisarts. Na drie jaar bleek het helaas raak. Dat was natuurlijk een behoorlijke schok."

Hij meldde zich niet meteen ziek, maar merkte dat het werken steeds moeizamer ging. "Ik dacht: tot mijn operatie doe ik rustig aan, dan kan ik daarna wel weer volop aan het werk." Uiteindelijk ging die operatie niet door en koos hij voor een combinatie van bestralingen en hormoon­behandelingen. Drie keer in de week moest hij zich daarvoor in het ziekenhuis melden. "Van dat werken kwam natuurlijk helemaal niks meer. In het ziekenhuis kregen we een casemanager. Zij heeft heel goede begeleiding gegeven en ons goed door die tijd heen geloodst." Doordat de pensioentijd al in zicht was, hoefde Johan geen re-integratietraject te volgen en kon hij zich volledig op zijn herstel focussen.

Truus daarentegen vond het heerlijk dat zij door kon blijven werken. "Stilzitten en afwachten is het ergste voor de partner. Door mijn werk kon ik mijn gedachten verzetten. Anders zat ik thuis de hele dag te googelen op prostaat­kanker."

Na de diagnose ging ieder op zijn eigen wijze om met het nieuws. Johan had even tijd nodig een en ander te verwerken, de kinderen – volwassen maar betrokken – moesten worden gerustgesteld en Truus ging onmiddellijk op zoek naar informatie: "Ik zocht op internet, in magazines, boeken, bij kennissen, zelfs bij een buurman! Die buurman gaf ons nog heel bruikbare adviezen. Daar hebben we inmiddels een leuke vriendschap aan overgehouden."

En zo vergrootte Truus beetje bij beetje haar kennis over prostaat­kanker. Ze haalde Johan over mee te gaan naar de voorlichtings­bijeenkomst in 't Praethuys over hormoon­therapie en zag daar ook de eerste bijeenkomst voor de lotgenotengroep



aangekondigd. Daar wilde ze wel heen. Johan trok zich in eerste instantie een beetje terug in zichzelf. "Ik dacht: nou...maar eerst eens kijken hoe dit allemaal verloopt." Hij hield alle ideeën van Truus dus in eerste instantie een beetje af. "Maar het bleek juist enorm steunend om die bijeenkomsten bij te wonen. De ervarings­verhalen van anderen brachten veel rust. En op themabijeenkomsten hoef je alleen maar te luisteren. De lotgenotengroep heeft daarnaast ook een heel goede sfeer. Alles wordt besproken. Incontinentie, impotentie; geen onderwerp wordt geschuwd. Iedereen krijgt de ruimte om zijn verhaal te vertellen."

Truus: "Buitenstaanders", dus mensen die geen kanker hebben, hebben de neiging vooral luchtig te reageren op goed of slecht nieuws: "Ah joh! Er is tegenwoordig zoveel mogelijk, komt vast wel goed!" Lief bedoeld, maar dat is niet wat je wilt horen. Ze hoeven geen oplossing voor je te verzinnen of je een perspectief te bieden. Gewoon meeleven is voldoende. En dat krijg je in de groep. Uiteraard helpt het ook dat iedereen weet waar het over gaat."

Johan vertelt nu van perspectieven te horen waar hij voorheen niet bij stilstond. "Na het eerste gesprek met de uroloog had ik vooral een indruk van een toekomst vol met mogelijke uit­zaaiingen. Geen opwekkend vooruit­zicht. In de groep hoor je veel optimistischer verhalen. Sommigen leven al jaren zonder al te veel problemen met prostaat­kanker; dat is wel een opsteker." Op het moment reageert ook Johan goed op de behandelingen. "De metingen zien er tot nu toe goed uit. Dat geeft rust. Tot de volgende meting weer in zicht komt natuurlijk."

Ondertussen proberen Truus en Johan zoveel mogelijk te genieten. "Wanneer je met kanker leeft worden de kleine maar onbetaalbare dingen van het leven belangrijker: genieten van je gezin, je partner, een middagje weg of gewoon, jezelf toestaan lekker eens een dagje thuis niks te doen."



Kinderen vergeten even hun zorgen met Stichting Mille Stelle

Even je zorgen vergeten, kind kunnen zijn, je talenten ontdekken binnen je eigen mogelijkheden. Dat is het doel van de Stichting Mille Stelle, geworteld in Bergen. De medewerkers geven theater- en musicalworkshops aan kinderen die, om wat voor reden dan ook, een zware periode in hun leven meemaken. Onze jeugd­groepen Pardoes (6-12 jaar) en Talk2Gether (13-18 jaar) hebben een aantal workshops van Mille Stelle mogen meemaken. Bij de workshop Zingen werd gezongen met het keyboard, maakten de kinderen tekeningen bij muziek en 'zongen' ze zelfs een liedje met een rietje in een beker water. Met holistische yoga leerden kinderen op andere manieren om te gaan met de wirwar aan gedachten en emoties waarmee ze soms te maken krijgen. Omringd door edelstenen en de geur van lavendel merkten ze dat je nare gedachten weg kan laten spoelen, dat je met je 'krachtvoeten' meer aankan dan je denkt en dat je goed bent zoals je bent. De jongeren deden een workshop waarin wie ben jij?, wie is de ander? en plezier de centrale thema's waren. De workshops van Mille Stelle bevielen zo goed, dat we de gezichten van de medewerkers in de nabije toekomst vaker op onze jeugdzolder zullen tegenkomen.

Samenwerking met Noordwest

Vanuit de behoefte aan meer informele zorg voor mensen met kanker en hun naasten zocht Noordwest Ziekenhuisgroep, locatie Alkmaar in het voorjaar van 2018 de samenwerking met 't Praethuys. Na een grondig traject met o.a. gesprekken en gezamenlijke werkbezoeken is in najaar 2019 de nieuwe dienst in Noordwest van start gegaan. Vrijwilligers van 't Praethuys bieden een luisterend oor en ondersteuning aan patiënten en hun naasten op de afdelingen radiotherapie, chirurgie en oncologie (dagbehandeling/verpleegafdeling). Het brede aanbod van Praethuys-activiteiten zoals themamiddagen, lotgenotencontact, ontspanning en het vrijblijvend binnenlopen voor een kopje koffie of gesprek blijven nu en in de toekomst gewoon aan de Westerweg bestaan.

De medewerkers van 't Praethuys zijn dinsdag tot en met vrijdag aanwezig op radiotherapie en oncologie (dagbehandeling/verpleegafdeling). Ze richten zich op de informele zorg met ondersteuning en een luisterend oor. De secretaresses en verpleegkundigen informeren de gastvrouwen en -heren bij de start van de dag over de behoeften op de afdeling. Een kopje koffie, een luisterend oor of er gewoon 'zijn'; het kan allemaal. Voor een patiënt die bijvoorbeeld een aantal uur zonder zijn/haar naasten op de dagbehandeling moet doorbrengen, kan een gesprekje met vrijwilliger van 't Praethuys fijn zijn. De vraag "Hoe gaat het nu met jou?" en een kopje koffie voor een wachtende partner geven soms net dat extra steuntje in de rug.

Alle gastvrouwen en gastheren hebben vaste dagen waarop ze aanwezig zijn. Dit zorgt voor herkenbaarheid en een gevoel van vertrouwen bij de patiënten, hun naasten en de medische teams op de afdelingen. De vrijwilligers van 't Praethuys lopen en denken mee met de patiënten en hun naasten en streven ernaar aanvullend en ondersteunend te zijn op de professionals.

Linda Bijvoet is coördinator van de nieuwe dienst van 't Praethuys en Noordwest. "Veel van onze vrijwilligers zijn ervaringsdeskundige doordat ze zelf of in hun directe omgeving zijn geraakt door kanker", vertelt ze. "Het zijn mensen tussen de 30 en 60 jaar die graag van betekenis willen zijn voor een ander. Alle gastvrouwen en -heren volgen professionele scholing alvorens ze in Noordwest kunnen starten. Ze krijgen training in de omgang met emoties, verschillende communicatietechnieken en de betekenis van kanker voor de patiënten en hun naasten. Uiteraard wordt er ook regelmatig geëvalueerd", vervolgt Bijvoet. "Zo houden we zicht op het welbevinden van de vrijwilligers en blijft de kwaliteit van de informele zorg doorlopend gemonitord."

't Praethuys wil drempelloos steun, aandacht en geborgenheid bieden aan mensen met kanker en hun naasten. "Met de toevoeging van deze dienst aan onze activiteiten sluiten we hier goed bij aan. We hopen een nog grotere groep mensen te bereiken en zodoende nog meer (informele) zorg op maat te kunnen bieden", aldus Praethuys-coördinator Tanja Schipper.



Mieke Hendriks (voorlichter radiotherapie) en Linda Bijvoet (coördinator)



De trotse vrijwilligers met hun certificaten. Rechts: Wiek Luza, trainer van IPSO

Vrijwilliger worden?

Wil je ook een warm welkom en een luisterend oor bieden of er gewoon zijn?
Bied je dan aan als vrijwillige gastvrouw/-heer.

Mail voor meer informatie naar:

Linda Bijvoet - Coördinator Vrijwilligers 't Praethuys-Noordwest
praethuysnoordwest@nwz.nl

Tanja Schipper - Coördinator 't Praethuys
tanja@praethuys.nl

Zingen verzet je zinnen



Iedere eerste en derde maandagavond van de maand komen ze bij elkaar, de koorleden van 't Praethuys. Allen hebben kanker gemeen: de één heeft het zelf (gehad), een ander heeft een familielid met kanker, weer een ander is nabestaande. Het koor helpt ze ermee te dealen: "Zingen verzet je zinnen".

We treffen de koorleden op een belangrijk moment van het jaar: de generale repetitie voor de jaarlijkse The Walk (zie elders in Nieuwspraet). Er is een belangrijke rol weggelegd voor het koor; niet alleen begeleiden ze de deelnemers bij aanvang en vertrek, ook brengen ze enkele liederen ten gehore. Voor dit evenement worden de koorleden versterkt door enkele leden uit reguliere Alkmaarse koren. Met zo'n concert in de buitenlucht kunnen zij dat wel gebruiken.

"Dames! We gaan even inbubbelen!", klinkt het als iedereen na binnenkomst nog even de nieuwtjes met elkaar doorneemt. "Inbubbelen?" "Ja", lacht dirigent Pieter Ignatius vanachter zijn keyboard. "Even blazen in een uit de kluiten gewassen rietje in een gedeeltelijk gevuld waterflesje, maakt de stembanden wat soepeler." Het koor bubbelt dus ook wat af, deels serieus, deels lacherig: "Je

maakt er geen foto's van hoor!" Daarna worden met de canon 'Dona Nobis Pacem' oren en kelen even verwend.

Dan wordt het tijd voor het serieuzere werk: het nummer Supermarket Flowers (Ed Sheeran), een prachtige ode aan de moeder van de zanger. Het koor begint onder begeleiding van Pieter én gitarist Ronald Smit vol goede moed. Bij gebrek aan mannelijke zangers nemen drie vrouwelijke zangers de tenorpartij voor hun rekening. Dat valt nog niet mee: "Probeer de energie erin te houden!" Uiteindelijk komt het natuurlijk goed. Dat geldt ook voor het wat stemmiger 'En Voor Je Het Weet'. Voor het onge oefend oor klonk het vanaf aanvang alleszins acceptabel maar de dirigent houdt het koor bij de les: "We zingen 3-stemmig, hè?", maant Pieter. Dus worden alle partijen nog even apart doorgenomen. Om vervolgens gezamenlijk tot een veel spannender uitvoering van het nummer te komen.

Zo gaat het nog even door. Aan het eind oogt iedereen ontspannen en voldaan: "Er is toch maar een mooi programma neergezet." Dorine de Bont – zij zorgt iedere keer weer voor de organisatie van het koor – sluit de avond af met wat kledingtips voor The Walk: "Je mag zelf bepalen hoe véél je aantrekt, maar zorg wel dat zwart en rood de boventoon voeren!" Dan gaat iedereen weer huiswaarts.

Op het moment bestaat het koor alleen uit vrouwelijke leden. Mannen zijn dus van harte welkom!

Je kunt je aanmelden via 072-5113644 of e-mail info@praethuys.nl.

Even voorstellen



Mijn naam is Ellen Janssen. Ik ben 59 jaar, heb drie volwassen zoons en ik woon samen met Peter, mijn partner, in Bergen. In mijn vrije tijd ben ik graag actief buiten. Ik vind ik het heerlijk om zomers te zeilen op de Waddenzee en maak in het weekend regelmatig lange fiets- en/of wandeltochten. Daarnaast houd ik van schilderen, lezen en koken.

Op 9 september 2019 ben ik bij 't Praethuys gestart als bureaumedewerker. Mijn werkzame leven heeft zich grotendeels afgespeeld bij diverse woningcorporaties waar ik verantwoordelijk was voor het onderhouden van contacten en het signaleren en adequaat

oplossen van diverse sociale problemen. Daarnaast heb ik ervaring opgedaan als secretaresse bij diverse non-profitorganisaties. De afgelopen twee jaar heb ik gewerkt als managementassistente bij een bestuursbureau voor 10 openbare basisscholen.

De vacature bij 't Praethuys sprak mij direct aan. Mijn eerste contact met 't Praethuys heb ik als zeer positief ervaren. Ik voelde me direct welkom. Dat ik naast de vele vrijwilligers mijn steentje mag bijdragen aan deze mooie organisatie vind ik geweldig. Ik ga er dan ook vanuit dat ik hier veel voldoening uit zal halen.

'We hopen kwaliteit van leven toe te voegen'

Mensen met multipel myeloom leven dankzij nieuwe behandel mogelijkheden langer met hun ziekte. 't Praethuys verwelkomt dan ook regelmatig gasten met deze vorm van beenmergkanker. Reden om in de serie themabijeenkomsten een middag over multipel myeloom op te nemen. De eerste vond plaats op 19 november en werd verzorgd door Anouk Whien, verpleegkundig specialist in Noordwest Ziekenhuisgroep.

Wie geconfronteerd wordt met multipel myeloom heeft grote kans Anouk Whien te leren kennen. Als verpleegkundig specialist hematologie ziet zij vrijwel elke patiënt die voor deze aandoening in Alkmaar wordt behandeld.

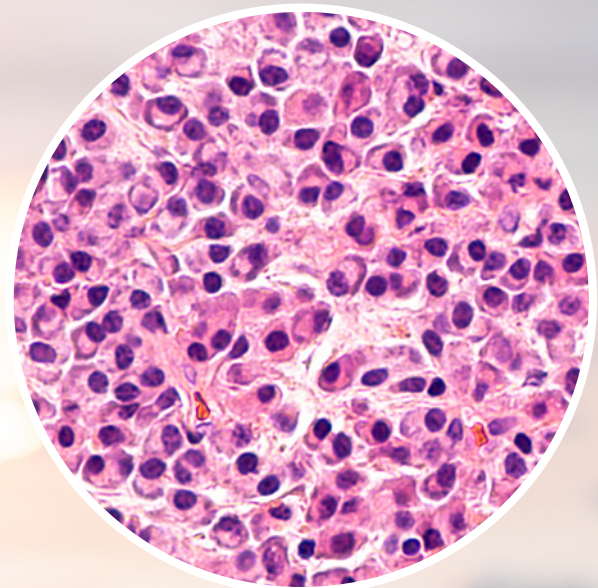
"Hematologie betreft alle ziekten van het bloed, het beenmerg en de lymfeklieren", vertelt ze. "Ik concentreer me onder meer op de patiënten die behandeld worden voor hematologische kanker of die in een vervolgtraject zitten na behandeling. Ik zie hen om en om met hun hematoloog. Dat kan Arie van der Spek, Hein Visser of Matthijs Westerman zijn. Samen met nog een verpleegkundig specialist, de casemanager, die de patiënt opvangt na een slechtnieuwsgesprek en gedurende het hele traject het aanspreekpunt blijft, vormen we een netwerk. We zorgen er zo voor dat de patiënten niet te veel verschillende gezichten zien."

Multipel myeloom is een ziektebeeld dat veel problemen met zich meebrengt, ervaart Anouk. Mensen hebben vaak al langere tijd met klachten rondgelopen voor ze bij de hematologen terecht komen. De oorzaak is een kwaadaardige woekering van plasmacellen in het beenmerg. Daardoor kunnen de botten worden aangetast, wat gepaard kan gaan met veel pijn, al heeft niet iedereen dat. Een aantal patiënten leert Anouk direct al kennen, wanneer zij de beenmergpunctie verricht waarmee de diagnose wordt gesteld.

Nieuwe behandelingen zorgen ervoor dat patiënten er veel langer mee kunnen leven. Anouk somt het hele scala op: chemo's, bestraling, doelgerichte therapie, stamceltransplantatie met eigen cellen, ondersteunende behandelingen, immunotherapie. Het aanbod is groot, maar de hamvraag is volgens haar steeds of de patiënt er fit genoeg voor is. "We hopen kwaliteit van leven toe te voegen, en de patiënt is de enige die dat kan beoordelen. We willen mensen geen tijd zonder bijwerkingen ontnemen. Maar juist omdat er zoveel behandelingen zijn, kan het lastig zijn om tijdig te stoppen."

Daarin meedenken vindt Anouk een van de leukste aspecten van haar vak. "Het is persoonlijke zorg: je leert de mensen echt kennen."

Wie eenmaal de diagnose heeft gekregen, blijft de rest van zijn leven onder controle, in principe elke twee maanden. Dat wil niet zeggen dat Anouk alleen maar zieke mensen ziet: er kunnen hele periodes zonder klachten zijn. "Zo heb ik een patiënt die weer werkt en op de racefiets naar de controles komt. Hij was zelfs alweer op wintersport geweest."



Multipel myeloom is de ongecontroleerde deling van kwaadaardige plasmacellen (myeloomcellen) in het beenmerg, het sponsachtige weefsel in het binnenste van onze botten. Het werd vroeger ziekte van Kahler genoemd. Elk jaar krijgen ongeveer elfhonderd mensen multipel myeloom. De gemiddelde leeftijd is 70 jaar, maar de ziekte kan ook op veel jongere leeftijd optreden. <bron www.kanker.nl>



Column: Mannenpraet

René Landman heeft prostaatkanker. Hij begeleidt bij 't Praethuys een lotgenotengroep voor prostaatkankerpatiënten en is actief voor de PKS (Prostaatkankerstichting). Voor Nieuwspraet beschrijft hij in zijn column 'Mannenpraet' hoe hij leeft met zijn ziekte.

Ik mag niet klagen. Ik heb weliswaar een levensbedreigende ziekte, maar ik ben al ruim 40 jaar getrouwd en ik heb gezonde (klein)kinderen. Ik ben 61 jaar en ik heb de beslissing kunnen nemen om dit jaar (2019) met pensioen te gaan. Ik kies meer kwaliteit van leven boven geld. Dus zes jaar eerder met pensioen dan gepland maar dan maar met wat minder geld. Tijd is immers kostbaar! Nu kan je denken: Nou, nou die mag zeker niet klagen. Echter, ik draag al drie jaar een 'monster' met me mee dat regelmatig onrust veroorzaakt. Fysiek, maar zeker ook mentaal. Nu heb ik gelukkig (nog) geen pijn, maar dat monster klopt wat mij betreft toch te vaak op de deur. Vooral als er een leuke afleiding is geweest, waar ik volop van geniet. Zoals de kleinkinderen zien opgroeien, vakanties, wandelen in de natuur, uit eten, gezellig samen zijn met vrienden en familie. Na afloop zegt dat monster dan: "Hé joh, geniet er maar lekker zo veel mogelijk van, want er komt een moment dat je dat niet meer gaat lukken". Daarmee heeft dat monster mij af en toe flink te pakken. En het lijkt erop dat hij steeds meer terrein gaat winnen.

De mentale druk groeit. Het is en blijft een constant presteren op hoog niveau. Mijn lieve dierbaren wil en kan ik hier niet altijd goed in betrekken. Als ik dat wel eens doe, merk ik al gauw dat ik daar niet genoeg aan heb. Dat ligt natuurlijk niet aan hen maar aan mij. Zij maken het immers (gelukkig) zelf niet mee! Dat zorgt er echter wel voor dat ik mij soms weliswaar fysiek niet alleen voel, maar mentaal wel eenzaam. Voor velen is dat wellicht niet te begrijpen, maar lotgenoten weten vast wat ik hier mee bedoel. Is dat kruipen in een 'slachtofferrol'? Misschien wel, maar af en toe moet dat kunnen. Toch binnenkort maar weer eens een gesprek met mijn psycholoog aanvragen. En daar schaam ik mij niet voor.

René Landman



BergermeerRun

Hartverwarmend hoezeer 't Praethuys telkens weer cheques in ontvangst mag nemen! We waren dit jaar het goede doel van de Bergermeerrun in Alkmaar. Een relatief kleinschalig evenement, maar geweldig georganiseerd door de wijkvereniging. Een kidsrun en 5 of 10 km voor volwassenen, ook Kees van Straaten liep de 10 km! De cheque: 2000 euro.



The Walk 2019

Op 25 oktober 2019 vond The Walk plaats. De jaarlijkse wandeling naar de Alkmaarder Hout, georganiseerd door 't Praethuys, voor iedereen die geraakt is door kanker. Het thema was dit jaar: Verlichting.

Leontien Kompier, burgemeester van Langedijk, was een van de sprekers. Zij vertelde over de impact van kanker voor patiënten en hun naasten. Uit eigen ervaring in haar directe omgeving weet zij hoe diep het raakt. In haar toespraak onderstreepte ze dan ook het belang van een plek zoals 't Praethuys in de samenleving.

Zo'n plek, vervolgde Jacqueline Breed (geestelijk verzorger van Esdegé Reigersdaal) kan een lichtbaken zijn als je levensweg zich voert door een wereld die je niet kent. Waar een uitgestoken hand is als je het even niet meer

weet, waar je wordt begrepen en jezelf mag zijn. Michel Döllé, vrijwilliger van 't Praethuys, droeg een column voor uit het boek 'Stad vol ballonnen' van Femke van der Laan (weduwe van de Amsterdamse burgemeester Eberhart van der Laan). Zij beschrijft het gemis van luwte zonder een partner die je uit de wind houdt. Hoe het leven zonder dierbare voelt als met zachte banden hard tegen de wind in fietsen. Maar dat er een moment komt van luwte zonder tegenwind.

De prachtige muzikale omljsting van The Walk werd traditiegetrouw verzorgd door 't Praethuyskoor onder leiding van Pieter Ignatius.

Op het moment dat alle aanwezigen een rode roos in het witte hart plaatsten, brak de zon door en verscheen er door de bomen met gouden bladeren een prachtig licht. Verlichting in zijn puurste vorm.

Sponsors

Sponsors zijn belangrijk voor het voortbestaan van 't P(Praethuys. Dankzij financiële bijdragen van het bedrijfsleven, particulieren en sponsoring in natura bestaat 't Praethuys. Grote en kleine bedragen zijn welkom. 't Praethuys steunen? Maak een donatie over op bankrekening NL32RABO0346615496 ten name van 't Praethuys te Alkmaar.



Colofon

Redactie (vrijwilligers):
Annelies Hoogland
Erna Lucas
Marjolein Voorberg
Ingeborg Bijlsma (eindredactie)

Hoofdreductie:
Tanja Schipper

Vormgeving (sponsoring):
Saskia Bontes (SAM graphic solutions)
Huisstijl design
(sponsoring): Ad de Boer
Fotografie (vrijwilligers):
Keesnan Dogger
Ronald Smits
Archief 't Praethuys
Drukwerk:
Drukkerij Proja B.V. Alkmaar
Verzending (sponsoring):
Nic. Oud Direct Mail B.V.
Heerhugowaard

't Praethuys
Westerweg 50, 1815 DG Alkmaar
072 511 36 44 | www.praethuys.nl

Openingstijden:
maandag t/m donderdag
van 10:00 - 16:30 uur

De Nieuwspraet automatisch ontvangen? Stuur ons een e-mail met uw naam en adres: info@praethuys.nl

