

Inhoudelijke verslag Toon Hermans Huis Maastricht (THHM) 2018

1. Missie

Het Toon Hermans Huis Maastricht wil bijdragen aan het behoud en de verbetering van de kwaliteit van leven van mensen die te maken hebben met kanker, in aanvulling op de medische zorg.

2. Visie

Het THHM is er voor iedereen die met kanker te maken heeft.

Immers, ***kanker raakt ons allemaal.***

De dienstverlening door het THHM wordt verricht door vrijwilligers.

Het THHM ***ontvangt gasten en geen patiënten.***

3. Waarom het Toon Hermans Huis Maastricht?

Een op de drie Nederlanders krijgt in zijn/ haar leven te maken met kanker. Een ziekte die in bijna iedere directe of indirecte omgeving voorkomt en waarin vele emoties als angst, pijn en verdriet, maar ook onzekerheid, zorgen en twijfels besloten liggen. Artsen, verpleegkundigen, maatschappelijk werkers en psychologen doen er alles aan om mensen met kanker of hun naasten te behandelen, te verplegen en te begeleiden. Maar deze begeleiding stopt vaak als men weer thuis komt. Tientallen vragen komen dan bij de patiënt als bij de naaste omgeving naar boven. Gesteld door de patiënt: Hoe moet ik nu verder? Kan ik de behandeling wel aan? Wat als de kanker weer terug komt? Ik ben bang mijn baan te verliezen, etc. Gesteld door oudere gasten: Als ik uitbehandeld ben hoe verder? Gesteld vanuit de naaste omgeving: Hoe ziet de toekomst eruit? Hoe zullen de kinderen reageren? Wat kan ik voor de patiënt doen? Juist dan is het uiterst belangrijk dat men ergens terecht kan voor begeleiding en ondersteuning. En dat kan in het Toon Hermans Huis Maastricht.

“Kanker doet meer met je dan je denkt”

KWF heeft recentelijk een onderzoek verricht onder kankerpatiënten. 86% van de mensen die worden of zijn behandeld voor kanker ervaart klachten. Angst, onzekerheid, vermoeidheid en relatieproblemen komen het meest voor. Het Toon Hermans Huis Maastricht biedt begeleiding en ondersteuning in het leren omgaan en verlichten van alle klachten die de ziekte met zich meebrengt. Je staat er niet alleen voor, het THHM is er voor jou.

4. Wat is het Toon Hermans Huis Maastricht nu precies?

Het Toon Hermans Huis Maastricht is een positieve instelling voor (ex) kanker patiënten, naasten en nabestaanden. Een gastvrij inloophuis met diverse activiteiten voor mensen die zelf ofwel in hun naaste omgeving worden geconfronteerd met kanker. Iedereen is welkom.

De mens staat centraal en niet de ziekte. Een plek voor uitwisseling van kennis en ervaringen, rust, warmte, reflectie en verwerking. Een thuis voor wie op zoek is naar begrip en steun. Een positieve instelling voor wie meer wil weten over de impact die kanker op een leven heeft.

Binnenlopen kan voor lezingen, voorlichting, informatie, groepsbijeenkomsten, begeleiding, ondersteuning, ervaringen delen met anderen of voor een goed gesprek en een kopje koffie. Ook kun je deelnemen aan een breed scala van activiteiten dat gericht is op ontspannen, verwerken, lotgenotencontact en het opdoen van positieve energie. Daarnaast organiseert het Toon Hermans Huis Maastricht sinds 2018 ook spreekuren op het gebied van Financiële planning, lifecoaching en kanker en werk. Daar waar het Toon Hermans Huis van oorsprong een praathuis was, is de formule door de jaren heen aangepast naar een inloophuis met een breed aanbod van activiteiten en diensten aangepast op de wensen en behoeften van onze gasten. De gasten kunnen bij ons hun gevoelens op een creatieve manier uiten bij bijvoorbeeld onze schilderworkshops, zangkoor of kookworkshops. Daarnaast kan men o.a. ook deelnemen aan Yogalessen, mindfulness of Tai Chi, die helpen je zelfvertrouwen te (her) vinden, leren omgaan met angsten en vermoeidheidsklachten te verminderen. Ontspannen in onze verwenwinkel met een heerlijke lichaams- en gezichtsbehandeling doet ook wonderen. Of samen lezen en wandelen in een rustgevende omgeving geeft ook weer positieve energie. Veel mensen ervaren activiteiten en diensten van het Toon Hermans Huis Maastricht als een verrijking in de fase waarin ze leven.

Door het aanbieden van deze activiteiten proberen we een bijdrage te leveren aan het behoud en verbeteren van de kwaliteit van leven van mensen met kanker.

Door de juiste zorg, begeleiding en activiteiten aan te bieden zorgen wij ervoor dat eerdergenoemde klachten (vermoeidheid, angst, pijn, relatieproblemen etc) worden verlicht. Daarnaast raken onze gasten minder snel in een isolement en doen vooral positieve energie op om verder te gaan met hun leven. Men leert nieuwe mensen kennen en de zelfredzaamheid wordt vergroot.

"Het Toon Hermans Huis Maastricht was voor mij vooral een veilige plek. Ik was drie jaar lang volledig uit de running geweest en moest weer leren omgaan met de harde buitenwereld. De lieve vriendelijkheid van de vrijwilligers, de vaste yoga-les, samen met lotgenoten iets doen, alles hielp om minder kwetsbaar te worden. Je hoeft er niet over je ellende te praten maar het kan wel. En als je het doet is er begrip en herkenning. Hoe fijn is dat?"

Anita, gast THHM

5. Doelgroep

Het Toon Hermans Huis Maastricht richt zich op mensen die kanker hebben of mensen die in hun directe omgeving worden geconfronteerd met de ziekte en hun nabestaanden.

De doelgroep van het THHM bestaat uit:

- Mensen die zelf met kanker te maken hebben (of hebben gehad)
- Hun naasten (partners, gezinsleden, familie en mantelzorgers).
- De nabestaanden
- Mensen die vanwege hun professie te maken hebben met bovenstaande doelgroep (werkgevers, leerkrachten, studenten, artsen, thuiszorg medewerkers enz.).
- Chronische zieken.

Toon Hermans Huis Maastricht is er voor de mensen uit Maastricht en omliggende gemeenten in de 043- regio. In 2018 hebben we gemiddeld een dienstenafname van 900 per maand.

6. Doelstelling van de activiteiten en diensten THHM 2018

- ❖ Bijdragen aan bewustwording en bespreekbaar maken van het leven met en na kanker/ chronische ziekte.
- ❖ Bijdragen aan preventie, de ziekte zelf:
Goede voorlichting en informatie inzake preventief onderzoek en informatie over de ziekte, gezond leven/ positief denken stimuleren.
- ❖ Bijdragen aan preventie van de gevolgen van de ziekte:
Ontmoetingsplek voor lotgenoten/ ervaringsdeskundigen, risico op vereenzaming/ sociaal isolement verkleinen, doorverwijsfunctie naar psychosociale zorg, sneller re-integratie naar werk, zelfredzaamheid van de doelgroep bevorderen.
- ❖ Opvang en ondersteuning (patiënten en mantelzorgers) bij eerste diagnose, maar ook tijdens en na het hele ziekteproces.
- ❖ Het vergroten van zelfredzaamheid van patiënt en mantelzorger.
- ❖ Bewustwording creëren van mensen rondom de patiënt en dat iedereen op een kleine manier kan bijdrage aan de zorg en welzijn van de patiënt.
- ❖ Vrijwilligersorganisatie goed te laten functioneren dmv;
 - Goede aansturing om het vrijwilligerswerk te faciliteren (professionaliteit en continuïteit, en de noodzakelijke overallview houden)
 - Constant waarborgen van motivatie en inspiratie
 - Doorlopende scholing van vrijwilligers en medewerkers.
 - Studenten laten kennis maken met vrijwilligerswerk door maatschappelijke stages.
 - Intensieve samenwerking met collega's in de (in) formele zorg (St. Zorgzaam en palliatief netwerk) en informeren over de psychosociale zorg rondom kankerpatiënten / chronisch zieken middels voorlichting en rondleidingen.

- Intensieve samenwerking met eerste lijn verwijzers zoals MUMC, huisartsen, Fysiopraktijken, revalidatiecentra etc.
- Werkgevers en werknemers informeren over de psychosociale zorg rondom kankerpatiënten middels voorlichting en rondleidingen

In 2018 stond het vergroten van de impact in de 043-regio centraal. Dit omdat meer mensen te maken krijgen met de ziekte kanker maar nog steeds een grote groep mensen het huis niet weet te bereiken. Ook voor deze mensen is de juiste begeleiding en ondersteuning van wezenlijk belang.

7. Maatschappelijk Rendement Toon Hermans Huis

Sinzer heeft in samenwerking met KWF een onderzoek verricht naar de aangeboden informele zorg bij kanker en de maatschappelijke meerwaarde van inloophuizen waaronder het Toon Hermans Huis Maastricht. Uit dit onderzoek is gebleken dat 96% van de bezoekers een positief effect ervaart. Verder blijkt uit het onderzoek dat 84% van de bezoekers vindt dat door het bezoek aan het inloophuis hun kwaliteit van leven is verhoogd. Ook hoog scoort: beter kunnen ontspannen en beter hulp durven vragen door het bezoek aan het inloophuis. Daarnaast is vastgesteld dat inloophuizen een belangrijke bijdrage leveren bij arbeidsparticipatie.

De effecten die zijn geconstateerd blijken goed te passen bij het gedachtegoed van de positieve gezondheid, zoals die is ontwikkeld door Machteld Huber. De definitie van gezondheid die zij hanteert betreft: het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale levensuitdagingen om te gaan en zo veel mogelijk eigen regie te voeren. Deze brede kijk op mens en gezondheid hanteert het Toon Hermans Huis Maastricht ook. Landelijk bieden inloophuizen voor 89% van de gasten meerwaarde op ten minste drie van de zes domeinen van positieve gezondheid.

Het grootste effect wordt vastgesteld op het maatschappelijk functioneren, gevolgd door mentaal functioneren, kwaliteit van leven en dagelijks functioneren. Uit het onderzoek blijkt nadrukkelijk dat inloophuizen de zelfregie stimuleren en bijdragen aan activering en meedoen binnen de samenleving. Het helpt ook dat landelijk 54% van de gasten aangeeft zich energiever te voelen door het bezoek aan het inloophuis. Een belangrijk onderzoeksresultaat omdat vermoeidheid klacht nummer één is bij kanker¹.

8. Activiteiten aanbod THHM 2018

De activiteiten hebben ook in 2018 structureel plaatsgevonden in het Toon Hermans Huis Maastricht: Sint Servaasklooster 33 te Maastricht.

Het huis is het hele jaar door open geweest (behalve feestdagen) van dinsdag tot en met vrijdag van 9.30 uur – 17.30 uur en elke tweede donderdag van de maand tot 21.00 uur (voor lotgenotenbijeenkomsten). Verder hebben wij de eerste zondag van februari en november open huis gehad. Tijdens de zomervakantie zijn wij halve dagen open geweest voor alleen inloop.

Een aantal vrijwilligers van het Toon Hermans Huis Maastricht zijn ook in het Oncologiecentrum Maastricht Universitair medisch Centrum+ op een aantal dagdelen per week aanwezig geweest.

In het kader van de nota “Meer voor elkaar” en de bijdrage van de omliggende gemeenten met betrekking tot het verstrekken van de subsidie, hebben wij ook in 2018 decentrale activiteiten (bij onder andere buurthuizen, wijkcentra en dergelijke) georganiseerd. Dit in samenwerking met onze partners in de 043- regio.

Alle lezingen, voorlichtingsbijeenkomsten en lessen werden verzorgd door professionals. Voor wekelijkse lessen werd gewerkt met lijsten met deelnemers. Bij activiteiten als leesclub, Tai -chi, yoga, schilderen, mindfulness, kookworkshops hanteerden we de norm, maximaal 10 deelnemers per groep. Bij de wandeling en het koor was geen maximale limiet. Voor deelname aan de activiteiten werd net als voorgaande jaren een minimale eigen bijdrage gevraagd aan de deelnemers. Als blijkt dat de deelnemers op bijstandsniveau leefden hebben we met deze deelnemers in onderling overleg besproken welke eigen bijdrage voor de deelnemer haalbaar was.

Het Toon Hermans Huis Maastricht heeft in 2018 de volgende diensten, activiteiten en projecten aangeboden:

- ❖ Informatie en voorlichting
- ❖ Educatie (lezingenprogramma, themabijeenkomsten, voorlichting basisonderwijs en bedrijfsleven).
- ❖ Informele ondersteuning en begeleiding.
- ❖ Bemiddeling (jonge mensen met kanker, kinderen met kanker, rouwverwerking en bemiddeling naar professionele psychosociale zorg).
- ❖ Reguliere activiteiten gericht op het krijgen van positieve energie, rust en ontspanning, ontmoeten en verwerken;



Toon Hermans Huis
Maastricht

*Positieve instelling voor mensen die
te maken hebben met kanker.*

- Toonkamer (4 dagen per week + extra open zondagen) losse inloop voor een kopje koffie/thee en een luisterend oor. Tevens ontmoetingsplek van het huis meestal voorafgaand aan een activiteit en op het einde van een activiteit wordt er samen koffie/thee gedronken.
 - Yogalessen (2x per week)
 - Tai-chi (1x per week)
 - Innerdance, bewegen op muziek (losse lessen, om de week)
 - Mindfulness cursus (losse lessen, om de week)
 - Schilderen en tekenen (2x per week).
 - Koor (1x per week).
 - Wandelen met natuurgids (1x per maand) samen bewegen mooie plekjes in Maastricht e.o. bezoeken, mondelinge uitleg van natuuraspecten en culturele aspecten. Start in Toonkamer met soep en brood.
 - Verwenwinkel, ontspanningsmassages, schoonheidsbehandelingen, manicure, pedicure, tragerbehandelingen etc. (4 dagen per week) Speciale behandelingen die bijdragen aan ontspanning en innerlijke kracht.
 - "Yellow" Club voor Kinderen en jongeren (1x per week).
 - Cursus rouw en verlies i.s.m. Trajekt (iedere maandag, hele jaar door)
 - Kookworkshops (1x per maand) o.a. biologisch koken, avond kookworkshop, thema koken, accent ligt op gezonde verse voeding, samen koken en eten en tijd voor een gesprek.
 - Herstel en Balans terugkom avonden. (1x per maand)
 - Leesclub (2x per 6 weken).
 - Inloopavond prostaatcancer en mannen met kanker (1x per maand)
 - Lezingen (tijdens de 2 open dagen en op extra daarvoor georganiseerde dagen)
 - Ondersteuning hoofd/ hals kanker i.s.m. patiëntenvereniging (1x per maand).
 - Borstkanker lotgenotengroep ism B-Actief van BVN (1x per maand)
 - Lotgenotengroep Hematon (enkele keren per jaar)
 - Soep met een verhaal. Samen soep maken en eten (wekelijks op vrijdag)
 - Cafe Doodgewoon, bijeenkomsten rondom de laatste levensfase i.s.m. het palliatief netwerk.
- ❖ Spreekuren op het gebied van financiële planning, life coaching en kanker en werk. Deze spreekuren worden kosteloos aangeboden
- ❖ Nieuwe activiteiten geïntroduceerd in en buitenshuis gericht op het benaderen van de doelgroep jeugd en jongvolwassenen. Dit in samenwerking met diverse partners waaronder: Trajekt, Zorgzaam, Mantelzorg, UWV, Scholen, Re-integratie coach gericht op mensen met kanker, Oncologie Centrum MUMC+, revalidatiecentra, Fysiopraktijken en andere partijen
- ❖ Nieuwe activiteiten geïntroduceerd gericht op mensen met kanker die eenzaam zijn.

- ❖ Nieuwe activiteiten ontplooit voor mensen die niet in staat zijn om naar het inloophuis te komen. (bijeenkomsten bij zorgcentra, buurtcentra en op andere locaties)
- ❖ Faciliteren/huisvesten van bijeenkomsten georganiseerd door:

Patiëntenverenigingen (Stoma vereniging, Hematon vereniging, Borstkankervereniging, Keel hoofd hals kanker, Prostaatkanker), re-integratie bureaus (Individuele coaching traject re-integratie). Herstel en Balans thema bijeenkomsten, Trajekt (Rouwverwerkingscursus), buurtnetwerken, thuiszorgorganisaties, huisartsenpraktijken, zorgcentra, palliatief netwerk, St. ZorgSaam en dergelijke.
- ❖ Aanwezig zijn op informatiemiddagen bij zorgpartners zoals MUMC+ , gezondheidscentra ed.
- ❖ Aanwezig zijn en mede organiseren van speciale bijeenkomsten: dag van de Palliatieve zorg, vrijwilligersmarkt stichting Zorgsaam, vrijwilligersacademy St. Zorgsaam en dergelijke.
- ❖ Scholingsprogramma/ activiteiten voor onze vrijwilligers. (Intervisies, studiedagen, teamuitje, collectieve vrijwilligers dag in samenwerking met alle Toon Hermans Huizen Limburg). Ook scholingsprogramma's/ activiteiten in samenwerking met St. Zorgsaam en vrijwilligers academy.
- ❖ Bijeenkomsten/ conferenties verzorgd en frequent bijgewoond vanuit diverse netwerken waarin het THHM participeert (palliatieve netwerk, St. Zorgsaam etc.) en patiëntenverenigingen, zorgcentra, huisartsen, MUMC+ om elkaars dienstverlening onder de aandacht te brengen en de samenwerking te intensiveren. Bezoeken aan wijkservicepunten in Maastricht.
- ❖ Aanwezig zijn bij Maastrichtse en 043 - events om zo mensen het huis onder de aandacht te brengen, mensen van dienst te kunnen zijn en ondersteuning bieden tijdens het event zelf.
- ❖ Uitvoering van kwaliteitsprojecten i.s.m. onze koepelorganisatie IPSO.
- ❖ Organiseren van bijeenkomsten voor relaties en sponsors van het THHM. 1x per jaar netwerkbijeenkomst en de kerstborrel.
- ❖ Speciale projecten: hiermee vragen we aandacht voor bepaalde aspecten van het leven met en na kanker. Bovendien heeft dit een drempelverlagende functie om gebruik te maken van de diensten van het THHM, het sociale aspect is hierbij ook heel belangrijk. Ook gasten worden gevraagd om in deze projecten te participeren, in kader van maatschappelijke betrokkenheid.

- a) Meerdere exposities van de kunstwerken gemaakt door onze gasten
- b) Augustus 2018: jaarlijkse collecte in Maastricht.
- c) Borstkankermaand 2018
- d) Dag van de prostaat september 2018
- e) Open dag in februari in het kader van Wereldkankerdag
- f) Open dag in november
- g) Verwendagen voor vrouwen met kanker 3x per jaar. i.s.m. MUMC+ .
- h) Diners voor nabestaanden i.s.m. Uitvaartcentra
- i) December kerstborrel: jaarlijks, drukbezocht evenement voor iedereen die bij het THHM betrokken is.
- j) December kerstdiner voor de “Yellow”kinder / jongerenclub. De kinderen worden met hun broertjes/ zusjes en ouders getrakteerd op een diner rondom de kerstboom.
- k) Jaarlijks uitstapje voor onze gasten
- l) Jaarlijks kinderkamp voor de kinderen van de Yellow kinderclub
- m) Jaarlijks uitstapje voor onze vrijwilligers
- n) Rouw cursus in samenwerking, met Trajekt
- o) Café Doodgewoon: bijeenkomsten rondom de laatste levensfase (6 bijeenkomsten)
- p) Cultuurparticipatie door ouderen en kankerpatiënten. Culturele activiteit voor ouderen en mensen met kanker om elkaar te verbinden.
- q) Lezingen bij buurtnetwerken en zorgcentra over diverse thema's

9. Nieuw project 2018: Samenwerking met Sociale Wijkteams

In het kader van het vergroten van de impact in de 043-regio is er in het beleidsplan voor 2018 opgenomen, dat we als THHM actief de wijk in gaan. Naast de reeds bestaande activiteiten op locatie in de binnenstad is het zaak om alle bewoners in de wijken te proberen te bereiken en te gaan samenwerken met sociale teams en zorgpartners om zo de bewoners optimaal te kunnen ondersteunen in hun zorgproces. Door zelf fysiek aanwezig te zijn in de wijk verlagen we de drempel en kunnen we de mensen van alle sociale lagen van de gemeente van dienst zijn met onze diensten en activiteiten van het THHM. In samenwerking met Traject is vanaf september elke laatste donderdag van de maand een vrijwilliger van het THHM aanwezig voor inloopspreekuur. De bewoners kunnen met al hun vragen of voor advies en een luisterend oor terecht bij onze vrijwilliger. De realisatie van deze mooie samenwerking heeft veel voorbereiding gekost en we hebben diverse bijeenkomsten bijgewoond met netwerkpartners in de wijken en ook bijeenkomsten in het THHM georganiseerd. In 2019 gaan we ook met een spreekuur van start in Caberg, Wittenvrouwenveld, Amby en Heugem/Randwijk.

Daarnaast hebben we diverse lezingen georganiseerd bij partners van de sociaal teams. Tevens hebben we in 2019 een start gemaakt met het opzoeken van de overige 043-gemeenten om ook in deze gemeenten diverse diensten in de wijken te gaan aanbieden.

10. Benefietprojecten

We hebben in 2019 diverse benefietprojecten georganiseerd om zo, naast het te ontvangen subsidiegeld, de begroting aan te vullen.

- Groene Loper Run
- Ironman Maastricht
- Night Run
- Collecteweek
- Kunstexpositie's
- ed

11. Vrijwilligerswerk

Het Toon Hermans Huis Maastricht bestaat uit een groot team van **80 enthousiaste vrijwilligers** die voeling hebben met of betrokken zijn bij het huis en projecten. Onze **40 gastvrouwen en gastheren** staan dag in dag uit klaar voor onze gasten en zorgden voor een luisterend oor. Onze

40 projectvrijwilligers ondersteunden het huis op allerlei fronten variërend van keukenwerkzaamheden, bloemetjes verzorgen, huizaken en klusjes, administratie, organisatie projecten en activiteiten, pr en communicatie etc. We probeerden ieders talenten in te zetten. Naast vrijwilligers hebben we ook regelmatig stagiaires in huis.

12. Partners

Het Toon Hermans Huis Maastricht heeft een belangrijke functie in de informele zorgketen verworven en is niet meer weg te denken in de Maastrichtse samenleving. Het Toon Hermans Huis Maastricht heeft ook in 2018 nauw samengewerkt met partners in de zorgsector. Zo organiseerden wij allerlei projecten in samenwerking met Het MUMC+, Hospice, Trajekt, zodat zoveel mogelijk mensen mee doen en met elkaar worden verbonden zowel jong als oud. Daarnaast participeerden wij in diverse netwerken zoals het palliatief Netwerk Maastricht en Heuvelland en stichting Zorgzaam waarmee wij allerlei projecten organiseren. Tot slot hebben we ook goede contacten met verwijzers (fysiopraktijken, huisartsen, oncologen e.d.) in de directe omgeving.

13 Ambassadeurs

Naast de te ontvangen subsidiegelden van de Gemeenten zijn wij sterk afhankelijk van de maatschappelijk betrokkenheid van de 043-regio. Ook in 2019 hebben we diverse donaties en giften mogen ontvangen en hebben vele organisaties zich verbonden aan ons huis. We zijn deze dankbaar voor hun betrokkenheid.

Melanie Frederiks

Directeur Toon Hermans Huis Maastricht