



Adamas werkt
samen

Jaarplan 2013



Adamas Inloophuis



Voorwoord

Het Adamas Inloophuis heeft in 2012 haar vijfjarig jubileum gevierd en gaat aankomend jaar alweer haar zesde jaar in. Inmiddels is er al ruim 36.500 keer iemand over de drempel van ons inloophuis in Nieuw-Vennep gekomen. Samen met onze ruim honderd vrijwilligers zijn we trots dat we elke dag een verschil kunnen maken voor mensen met kanker en hun naasten.

Visie

Wetenschappelijk onderzoek wijst uit dat psychosociale ondersteuning een positief effect heeft op het algemeen welbevinden van mensen met kanker. Naast de reguliere, vooral somatisch gerichte zorg, hebben veel mensen met kanker en hun naasten behoefte aan aanvullende begeleiding. Zij ervaren daarbij dat het maken van bewuste keuzes, het in stand houden van communicatie met naasten en het bewust stilstaan bij de levensfase waarin zij zich bevinden erg belangrijk is. Daarom zijn we van mening dat de psychosociale ondersteuning voor mensen met kanker en hun naasten die daaraan behoefte hebben in heel Nederland beschikbaar en op redelijke afstand bereikbaar moet zijn.

Missie

Het Adamas Inloophuis in Nieuw-Vennep biedt mensen met kanker en hun naasten in een warme, huiselijke omgeving psychosociale ondersteuning in de vorm van een luisterend oor, informatievoorziening, lotgenotencontact, activiteiten en workshops. Daarnaast kan indien gewenst een therapeut aanbevolen worden. Ons uitgangspunt is dat de behoefte van de gast centraal staat; daar gaan we actief naar op zoek en sluiten we zoveel mogelijk op aan. Uiteindelijk streven we er gezamenlijk naar dat onze gasten *door kanker bewust leven*.

Voor wie?

Het Adamas Inloophuis is er voor volwassenen en kinderen die kanker hebben (gehad) maar heel nadrukkelijk ook voor hun naasten. 'Naasten' is een breed begrip: van familieleden tot de juf op school, vrienden, burens, werkgevers en hulpverleners – iedereen die op welke manier dan ook geconfronteerd is met kanker, is bij ons van harte welkom. Dat geldt ook in alle fasen van de ziekte: iemand die de diagnose net gehoord heeft is net zo goed welkom als iemand die midden in de behandeling zit of misschien twintig jaar geleden getroffen is door kanker. Onze gasten komen voornamelijk uit de regio Haarlemmermeer, Duin- en Bollenstreek, Kennemerland en Amstelland. Maar ook voor mensen daarbuiten staan de deuren van het inloophuis vanzelfsprekend open.

Adamas Werkt Samen!

De afgelopen vijf jaar hebben ons geleerd dat Adamas een verschil kan maken voor mensen met kanker en hun naasten omdat we het samen doen. Samen met onze vrijwilligers, workshopbegeleiders, sponsors en iedereen die Adamas mogelijk (heeft ge)maakt. En het kan ook alleen maar slagen als we gezamenlijk de schouders eronder zetten. Daarnaast hebben we de afgelopen jaren onze positie binnen de regionale zorgketen versterkt, door de krachten te bundelen en onze expertise te delen met organisaties uit de wijde regio. We werken steeds meer samen zodat we zo goed mogelijk aan kunnen sluiten bij de behoefte van mensen met kanker en hun naasten. In 2013 gaan we die samenwerkingsverbanden intensiveren.

We kijken uit naar weer een jaar Samen Werken!

Anita Notenboom, José Kortekaas, Carla Rodenburg en Nicky Westerhof
Coördinatoren Adamas Inloophuis
December 2012

Inhoudsopgave

1. Speerpunten 2013	1
2. Activiteitsaanbod	2
3. Evenementen	4
4. Kinderen, jongeren en jongvolwassenen	5
5. Vrijwilligers	7
6. Therapeuten	8
7. PR, communicatie en sponsorwerving	10
8. Professionalisering van de organisatie	11

1. Speerpunten 2013

In 2013 staat er, verspreid over de verschillende aandachtsgebieden, een aantal zaken centraal, onze speerpunten. Hieronder staan ze overzichtelijk bij elkaar; verderop in dit jaarplan worden ze uitvoeriger besproken.

SAMENWERKEN MET HET SPAARNE ZIEKENHUIS

We hebben de afgelopen jaren gezien dat steeds meer mensen de weg naar ons inloophuis weten te vinden. Dat is mede te danken aan onze ambassadeurs, vrijwilligers en sponsors maar ook aan de aandacht in de (regionale) media. Daarnaast werken we veel samen met verschillende (zorg)instanties uit de wijde regio, en met het Spaarne Ziekenhuis in het bijzonder. In samenwerking met het Antoni van Leeuwenhoek Ziekenhuis openen ze in februari 2013 het nieuwe oncologiecentrum. In het centrum is ruimte voor een huiskamer waar mensen in een warme, huiselijke omgeving even kunnen wachten op hun volgende afspraak maar waar ze ook een kopje koffie kunnen drinken en bijvoorbeeld een krant of tijdschrift kunnen lezen. Het Adamas Inloophuis en het Spaarne Ziekenhuis hebben de intentie uitgesproken om een samenwerkingsverband op te zetten in de huiskamer. De kracht van Adamas ligt bij de psychosociale ondersteuning en begeleiding van mensen met kanker en hun naasten. Mensen die in de huiskamer komen kunnen daaraan behoefte hebben en op die manier kennis maken met de gastvrouwen en gastheren van Adamas. Het contact is gericht op een luisterend oor als daaraan behoefte is en om verdere psychosociale ondersteuning buiten het ziekenhuis te continueren, bijvoorbeeld in het inloophuis in Nieuw-Vennep.

NOTARISSEN EN NALATENSCHAPPEN

De afgelopen jaren hebben we vanuit meerdere kanten gehoord dat het onderwerp nalatenschap en de inmenging van notarissen belangrijk is. Niet alleen hebben we van gasten teruggekregen dat ze vanwege hun ziekte, al dan niet palliatief, aan de slag willen met het regelen van hun nalatenschap. Ook bij de notarissen uit de wijde regio is het goed om bekend te staan als een van de lokale/regionale doelen waar mensen in hun nalatenschap een donatie aan kunnen doen. Dat is de afgelopen jaren al een aantal keer gebeurd. Vanuit die behoefte organiseren we in 2013 Samen met Hospice Bardo een ontbijt voor notarissen. Adamas en Bardo geven een korte toelichting op het werk dat ze doen, en daarna vertelt Robin van Galen, waterpolocoach die met de dames Olympisch goud behaalde, een inspirerend verhaal over werken met een passie, een doel en vooral werken vanuit je hart. Op die manier werken we bij Adamas en Bardo immers ook. Daarnaast organiseren we samen met Hospice Bardo een avond voor onze gasten, waarin we toelichten waarbij je stil moet staan en waaraan je moet denken bij het opstellen van een testament en je nalatenschap.

SAMEN WERKEN OM DE KINDEREN IN DE SCHIJNWERPERS TE ZETTEN!

Na twee films en een theatervoorstelling is het weer tijd voor een project waarin de kinderen zich in vast kunnen bijten. In 2013 gaan we Samen Werken met uitgeverij, drukkerijen, schrijvers en andere die willen helpen om samen met de AdamasKids een Adamas-magazine of -boek te maken. Dit zal het hele jaar de rode draad zijn in onze kinderactiviteiten. In november wordt de lancering van het boek of magazine natuurlijk gevierd met een echte presentatie!



Het Adamas Inloophuis en het Spaarne Ziekenhuis gaan samenwerken binnen het huiskamerproject in het oncologiecentrum.

2. Activiteitsaanbod

We hebben de afgelopen vijf jaar geleerd dat vele wegen naar Rome leiden en dat ieder mens een eigen behoefte heeft. Daarom vinden we het belangrijk dat we onze gasten een breed activiteitsaanbod kunnen bieden zodat we op die manier zo dicht mogelijk op die behoefte aan kunnen sluiten. Om in dat aanbod structuur te krijgen (en houden) brengen we vanaf 2012 onze activiteiten onder in negen verschillende pijlers. Op die manier is er meer balans gekomen in het aanbod en we hebben goed zicht op welke activiteiten veel belangstelling krijgen en welke activiteiten minder vaak aangeboden hoeven te worden. In 2013 gaan we het activiteitsaanbod dat nu bestaat verder continueren en op een aantal gebieden gaan we dat aanbod uitbreiden vanuit onze visie voor aankomend jaar: *Adamas Werkt Samen!*

De pijlers waarop we ons activiteitsaanbod indelen zijn als volgt:

1. Bewegen en ontspannen
2. Creativiteit
3. Therapeutische groepen
4. Verwennen
5. Spreekuren
6. Informatiebijeenkomsten
7. Scholing
8. Evenementen
9. Kinderen

De workshops die we in 2013 structureel blijven aanbieden zijn:

- Bewegen en ontspannen: yoga, Tai Chi, zwemmen;
- Creatief: Open atelier, groenworkshop, tekenen, kookworkshops;
- Therapeutische gespreksgroepen: gespreksgroepen voor vrouwen die met kanker te maken hebben, mannen die met kanker te maken hebben, naasten en nabestaanden. Daarnaast geven we weer een cursus mindfulness in samenwerking met het Ingeborg Douwes Centrum in Amsterdam;
- Verwennen: verwendagen en Beauty Inns in samenwerking met het Spaarne Ziekenhuis, en ontspanningsmassages;
- Informatiebijeenkomsten: lezingen in samenwerking met het Spaarne Ziekenhuis

Adamas Werkt Samen! met Hospice Bardo en Hospice Duin en Bollestreek om de verwendag voor gasten in de palliatieve fase en hun naasten tot stand te laten komen. Mensen met kanker die helaas niet meer beter kunnen worden ervaren vaak veel emoties en onzekerheden. Om gasten die hiermee te maken hebben de gelegenheid te geven hun zinnen te verzetten, organiseren we tweemaal in 2013 een verwendag voor deze doelgroep en hun partner of andere dierbare. Eén dag in samenwerking met Hospice Duin en Bollenstreek en één met Hospice Bardo. Tijdens deze dag krijgen gasten door middel van ontspannende workshops, een uitgebreid lunch buffet (indien eten niet meer mogelijk is, door middel van sapjes en/of vloeibaar voedsel) en aandacht van de vrijwilligers, de kans om even te ontspannen in de laatste fase van hun leven.



Het activiteitsaanbod van het Adamas Inloophuis is zeer breed, en varieert van lezingen tot grote evenementen, en van therapeutische groepsbijeenkomsten tot yogalessen.

Adamas Werkt ook Samen! met Hospice Bardo om een verwendag voor nabestaanden tot stand te laten komen. Kanker heb je immers niet alleen en zodra een van de gezinsleden of partner kanker krijgt, vraagt dit veel van de naasten. Naast de praktische zorg, is er vaak veel verdriet, machteloosheid en onzekerheid hoe verder te gaan. Gelukkig is de overlevingskans voor mensen met kanker steeds groter maar helaas komen er ook altijd mensen te overlijden. Om hun naasten een hart onder de riem te steken, bieden we mensen die hun dierbare hebben verloren een dag aan vol verwennerij in de vorm van ontspannende workshops, een uitgebreid lunch buffet en veel liefdevolle aandacht van vrijwilligers. Deze dag is zowel voor gasten van Hospice Bardo als van het Adamas Inloophuis.

De afgelopen jaren is een waardevolle samenwerking ontstaan tussen het Adamas Inloophuis en het Spaarne Ziekenhuis. Jaarlijks organiseren we gezamenlijk een aantal lezingen rondom thema's als hormoontherapie bij kanker, longkanker, vermoeidheid bij kanker, prostaatcancer, kinderwens na kanker en kanker en werk. Ook dit jaar zullen we weer gezamenlijk een aantal van dergelijke informatiebijeenkomsten organiseren.

In 2013 gaan we ook samen met Hospice Bardo een informatiebijeenkomst over levenseinde en wilsbeschikking organiseren. We krijgen regelmatig vragen van gasten in de palliatieve fase en hun naasten wat er allemaal geregeld moet worden rondom het overlijden. Dit kunnen praktische, emotionele maar ook financiële en zakelijke vragen zijn. Om patiënten die begeleid worden door het Hospice Bardo en gasten van het Adamas Inloophuis (ook naasten) helderheid te geven in wat er geregeld moet worden in zo'n situatie en wat er mogelijk is rondom het levenseinde, organiseren we in samenwerking een informatiebijeenkomst in het leerhuis van Hospice Bardo.

Nieuw in 2013!

GASTEN WERKEN SAMEN TIJDENS DE DJEMBÉWORKSHOP

In 2013 bieden we gasten regelmatig een djembéworkshop aan. Djembé spelen kan een plezierig hulpmiddel zijn om de aandacht van de ziekte af te leiden en te kunnen genieten van het moment. Het doen, het luisteren naar de geluiden van jezelf en andere deelnemers, brengt veel lichamelijke gewaarwordingen op gang. Je gaat er als het ware in op en het helpt je om je hoofd leeg te maken. Het samen djembé spelen kan een verbindend gevoel en veel plezier geven.

GLAMOURFOTO'S VOOR GASTEN

Na een succesvolle pilot in 2012, gaan we aankomend jaar iedere maand gasten aanbieden om een serie foto's van zich zelf te laten maken. Kanker geeft vaak lichamelijke verandering en een mooie foto laten maken door een professionele fotograaf, kan zelfvertrouwen geven. De samenwerking tussen gast en fotograaf kan innerlijk veel doen wat ten goede komt in het uiteindelijke beeld, de foto. Veel gasten zijn blij en dankbaar als ze het uiteindelijke resultaat zien en gaan 'stralend de wereld in'.

DESKUNDIGHEIDSBEVORDERING MASSEURS

De afgelopen jaren kunnen we steeds meer gasten en naasten een ontspanningsmassage aanbieden. Daarvan wordt veel gebruik gemaakt en we vinden het dan ook fijn dat steeds meer masseurs zich vrijwillig bij ons melden om die massages te geven. Uit de evaluatie in 2012 is gebleken dat de masseurs behoefte hebben aan extra onderlinge binding en deskundigheidsbevordering. Daarom organiseren we in 2013 een speciale themabijeenkomst voor onze masseurs.



Djembé spelen kan een plezierig hulpmiddel zijn om de aandacht van de ziekte af te leiden en te kunnen genieten van het moment.

3. Evenementen

Het organiseren van (grote) evenementen draagt bij aan de (regionale) bewustwording van Adamas als inloophuis voor mensen met kanker en hun naasten. Het is voor ons een mogelijkheid om te laten zien wat we doen, voor wie we er zijn en op welke manier. Aankomend jaar zijn er drie evenementen gepland waar we, iedere keer weer op een andere manier, aandacht vragen voor ons inloophuis en een wezenlijke bijdrage leveren aan de ondersteuning van mensen met kanker en hun naasten.

8 EN 9 JUNI 2013: SAMENLOOP VOOR HOOP HILLEGOM-LISSE

In 2011 is de eerste editie van SamenLoop voor Hoop Hillegom-Lisse georganiseerd. SamenLoop voor Hoop is een concept van KWF Kankerbestrijding dat lokale KWF organisaties binnen de gestelde kaders naar eigen inzicht uit kunnen rollen. Tijdens dit inspirerende evenement lopen mensen 24 uur achter elkaar waarbij teamleden elkaar afwisselen om het leven te vieren en geld in te zamelen voor wetenschappelijk kankeronderzoek. Tijdens SamenLoop voor Hoop spelen 'survivors' – mensen met kanker en hun naasten – een sleutelrol. Zij zijn de eregasten van SamenLoop voor Hoop en lopen mee in de verschillende ceremonies en worden deze twee dagen in het zonnetje gezet. In 2011 liepen in totaal maar liefst 1789 mensen mee verdeeld over 88 teams. Adamas was toen verantwoordelijk voor het programma en de zorg voor de survivors.

In 2013 wordt de tweede editie van SamenLoop voor Hoop Hillegom-Lisse georganiseerd. Op verzoek van het bestuur van de SamenLoop zal Adamas wederom, met volle overgave, de zorg voor de survivors op zich nemen. We nemen zitting in het Algemeen Bestuur en zullen ervoor zorgen dat er een Adamas Inloophuis op Locatie komt waar we activiteiten organiseren voor mensen met kanker en hun naasten en ze verwennen door middel van massages. Maar, wellicht belangrijker, we zullen er ook aanwezig zijn om mensen met kanker en hun naasten op te vangen als dat nodig is. Om ze kennis te laten maken met de warmte en het luisterend oor van onze gastvrouwen en -heren, die ook tijdens deze twee dagen (en een nacht) klaar staan voor mensen die dat nodig hebben.

6/13 OKTOBER: STRALEND DE WERELD IN!

In 2013 organiseren we de vijfde editie van de modeshow 'Stralend de Wereld in'. Een show voor en door mensen met borstkanker. Claus Event Center in Hoofddorp heeft ons, net als in 2010, hun prachtige zaal aangeboden waar we begin oktober de catwalk op gaan bouwen. De modellen, zowel mannen als vrouwen, laten zien dat je ook na een borstoperatie nog stralend de wereld in kunt! De show wordt zowel door de bezoekers als de modellen als enorm positief ervaren en daarom vinden we het belangrijk om ook dit jaar een show neer te zetten. We zoeken bewust ook de koppeling met oktober, de maand waarin borstkanker centraal staat.

NOVEMBER: LANCERING MAGAZINE/BOEK VAN DE ADAMASKIDS!

We gaan samen met de kinderen een Adamas magazine of boek maken (zie verder hoofdstuk 4). Dan kan een échte lancering natuurlijk niet ontbreken. We nodigen vrienden en familie van de kinderen uit en uiteraard media. Onder het toeziend oog van hen zullen de kinderen presenteren wat ze gemaakt hebben en wordt het eerste exemplaar officieel overhandigd aan iemand die voor de AdamasKids belangrijk is. Op deze dag staan zij in de schijnwerpers!



De modeshow 'Stralend de Wereld in' is een echt feel-good-evenement, waarop mensen die borstkanker hebben (gehad) laten zien dat je ook na een borstoperatie kunt stralen.

4. Kinderen, jongeren en jongvolwassenen

Net als voorgaande jaren organiseren wij voor de jongste bezoekers van Adamas de Club middagen en avonden. De KidsClub (tot 12 jaar) op de eerste en derde woensdagmiddag van de maand en de ChillClub (13-16 jaar) op de tweede en vierde donderdag van de maand. Deze momenten worden goed bezocht. De kinderen vinden in elkaar bondgenoten waarmee ze kunnen praten en spelen en die elkaars situatie begrijpen.

Mooie bijkomstigheid van de KidsClub op woensdagmiddag, is dat de ouders/verzorgers vaak in het huis blijven terwijl hun kinderen aan de activiteiten meedoen. Zij hebben op deze manier hun eigen lotgenotengroep gevormd. Wij moedigen dit aan en zij worden ondersteund door de gastvrouwen en gastheren. Op die manier kunnen ouders onderling ervaringen uitwisselen en ontstaan er mooie en waardevolle momenten. De vrijwilligers van Adamas Werken Samen met workshopleiders om de activiteiten voor deze groepen vorm te geven. In de meeste gevallen is dit op vrijwillige basis of tegen kostprijs.

De vrijwilligers die de begeleiding van kinderen op zich nemen krijgen daarvoor jaarlijks een aanvullende training, als vervolg op de basistraining die voor alle gastvrouwen en gastheren verplicht is. Zij Werken nauw Samen om met elkaar een veilige omgeving te scheppen en er te kunnen zijn voor de kinderen die Adamas bezoeken. Aangestuurd door de Coördinator Kinderen en Jeugd die, indien nodig, ondersteund wordt door de kindertherapeuten die zich hebben verbonden aan het inloophuis. Op deze manier kunnen we er echt zijn voor de kinderen en een verschil maken. In 2013 organiseren we in samenwerking met deze kindertherapeuten wederom een avond voor de kindervrijwilligers omdat we groot belang hechten aan hun deskundigheidsbevordering.

De afgelopen jaren hebben we gezien dat de inzet van de kindervrijwilligers in Adamas heel erg waardevol is. Maar Adamas Werkt ook Samen met scholen in de regio. Ook aankomend jaar gaan wij weer klassen bezoeken om kinderen te informeren over het Adamas Inloophuis en om het onderwerp kanker bespreekbaar te maken. Dat betreft basisscholen, middelbare scholen maar in sommige gevallen bijvoorbeeld ook een buitenschoolse opvang. Door deze samenwerkingen weten ook leraren en begeleiders in de wijde regio ons te vinden indien een kind uit hun klas of groep te maken krijgt met kanker. Op die manier kunnen we Samen zo goed mogelijk inspelen op de behoefte van het kind/de jongere.

Een activiteit die we in 2013 voor de derde keer organiseren is *Familiekunst*. Zijn de 'clubmomenten' normaliter alleen voor de kinderen bedoeld, tijdens Familiekunst doet het hele gezin mee. De ouders, opa en/of oma zijn dan welkom om met de kinderen te werken aan een gezamenlijk kunstwerk onder leiding van een creatief therapeut. Het gaat hier vooral om verbinding maar de resultaten mogen er ook zijn. Door het familiesysteem er meer bij te betrekken zal de geboden hulp beter werken.

Nieuw in 2013!

CHILL+

De afgelopen vijf jaar was de ChillClub voor kinderen en jongeren tot en met 18 jaar. Toch hebben we gezien dat met name de oudere jongeren daarmee tussen wal en schip vielen. Ze waren (of voelden zich) te oud om hun ervaring te delen met kinderen van 13, 14 jaar en vonden zichzelf nog te jong voor het volwassen deel. Daarom gaan we in 2013 de reguliere ChillClub avonden organiseren voor



Door (groot)ouders, broertjes en zusjes te laten ervaren bij wat kinderen en jongeren in het inloophuis doen, ontstaat een betere wisselwerking en een grotere betrokkenheid.

kinderen tot en met 16 jaar. Daarnaast hebben we de Chill+ in het leven geroepen voor kinderen / jongeren in de leeftijd van 16 tot en met 20 jaar. Deze bijeenkomsten organiseren we eenmaal per maand om de jongeren in deze leeftijdscategorie ook een plek te geven om hun emoties te delen en jongeren die in dezelfde fase zitten te ontmoeten. De activiteiten van de Kidsclub en ChillClub worden deels verzorgd door een externe workshopleider in samenwerking met het team kindervrijwilligers. Het doel van deze activiteiten is verbinden en het faciliteren van het lotgenoten contact. De activiteit begint altijd met een kringgesprek zodat er gedeeld kan worden wat er op dat moment leeft en speelt in het leven van de jongere en hoe ze zich voelen.

OP PAPIER!

Na 2 films en een theatervoorstelling is het weer tijd voor een project waar de kinderen zich in vast kunnen bijten. In 2013 gaan we Samen Werken met uitgevers, drukkerijen, schrijvers en andere die willen helpen om een Adamas magazine of boek te maken. Dit zal het hele jaar de rode draad zijn in onze activiteiten om rond november het eindresultaat te kunnen presenteren. Zo staat er voor de kinderen onder andere 'schrijfles' op het programma, leren ze foto's maken en gaan ze een bezoek brengen aan een echte drukkerij. Stap voor stap nemen we ze mee in het maken van hun eigen boek of tijdschrift. Uiteraard wordt de presentatie daarvan op feestelijke wijze vormgegeven! Zie daarvoor hoofdstuk 3 (evenementen).

JONGVOLWASSENEN

In het Adamas Inloophuis zien we veel jongeren (tot 18 jaar) en ouderen (vanaf 40 jaar), de groep jongvolwassenen die daartussen ligt kunnen we lastiger bereiken. Het is een groep die zich in een fase bevindt waarin cruciale beslissingen gemaakt worden en grote stappen genomen worden ten aanzien van relaties en carrière. Om ook deze doelgroep te bereiken hebben we gevraagd wat het is dat hen bezighoudt. Welke thema's spelen er en hoe zouden ze dat binnen Adamas graag uitgewerkt zien? Op basis van hun input hebben we een programma geschreven waarmee we in 2012 gestart zijn. Het blijkt een lastige doelgroep te zijn om te bereiken. Ze herkennen veel bij elkaar, maar het is lastig om ze te binden. Daarom willen we, bij voldoende behoefte, in het eerste half jaar van 2013 de tweedaagse workshop 'Smaak van Leven' voor jong volwassenen organiseren. In deze training wordt onderzocht wat het leven 'smaak' geeft die mogelijk verloren is gegaan tijdens het ziekteproces van de jongvolwassene of diens naaste. Met behulp van de expertise van de therapeuten wordt een bijzonder palet van 'smaken' geboden die inzicht geven in het denkpatroon en de overlevingsstrategieën van de gast. Hierdoor is het mogelijk andere 'smaken' te ontdekken en het leven opnieuw te proeven en te beleven. Naast deze tweedaagse training organiseren we ook maandelijkse bijeenkomsten voor jongvolwassenen in het licht van thema's die ze bezighouden.



In 2013 gaat Adamas het programma-aanbod voor jongvolwassenen verder vormgeven.

5. Vrijwilligers

In 2013 zetten we, vanwege de lange termijn planning, ons vrijwilligersbeleid zoals bepaald voor 2012 verder voort. Bij de start van het nieuwe jaar telt Adamas ongeveer honderd vrijwilligers, veertien daarvan hebben de basistraining in december 2012 afgerond. Een enthousiaste en vooral ook jonge groep gastvrouwen staat te trappelen om aan de slag te gaan en daar zijn we natuurlijk ontzettend blij mee en trots op.

De uitdaging voor onze organisatie is om met zo'n grote groep vrijwilligers iedere vrijwilliger de ruimte te geven om zijn of haar eigen talenten te ontplooiën en tegelijkertijd er voor te zorgen dat alle neuzen dezelfde kant op wijzen. Alleen dan kunnen onze gasten benaderd worden vanuit onze visie door kanker bewust leven. Adamas Werkt Samen door met elkaar te blijven kijken naar de capaciteiten van verschillende vrijwilligers en aan de hand hiervan het rooster zo effectief mogelijk in te delen en de samenwerking op de vloer optimaliseren.

In 2012 heeft het evalueren na ieder dagdeel zijn vruchten afgeworpen. Zowel voor de gastvrouw-heer als voor de coördinator is zo'n afronding verhelderend dan wel leerzaam. Door de zaken van het dagdeel nog eens met elkaar door te nemen, kunnen dingen die niet goed gingen worden recht gezet en dingen die nodig zijn over te dragen aan de coördinator op deze manier plaats vinden. Ook een follow-up van werkzaamheden wordt hier besproken. Het is ook een goed moment voor de coördinator om te zien of een gastvrouw/heer goed naar huis gaat. Wanneer er een heftig gesprek heeft plaats gevonden, is dit het moment om het te delen met elkaar en het achter je te laten.

De zorg voor onze vrijwilligers uit zich niet alleen in de dagelijkse evaluatiemomenten. We organiseren ook dit jaar wederom zes bijscholingsmomenten. We vragen onze vrijwilligers om er daarvan vier aanwezig te zijn. Elke avond heeft een ander thema dus vrijwilligers kunnen zelf kiezen wat hen past en wat ze interessant vinden. Daarnaast hebben we een aantal vrijwilligers die zich richten op verdiepende intakegesprekken met gasten. Zij krijgen naast de reguliere bijscholingsmomenten ook aanvullende training in gesprekstechnieken om de behoefte nog beter uit te kunnen vragen en daar vervolgens nog beter op aan te sluiten.

Nieuw in 2013!

SAMENWERKEN MET HET SPAARNE!

Al eerder in het jaarplan is de voorgenomen samenwerking met het Spaarne Ziekenhuis genoemd. In de huiskamer van het nieuwe Oncologiecentrum gaan Adamas vrijwilligers voorzien in een eerste behoefte aan psychosociale ondersteuning onder de verantwoordelijkheid van een nieuwe coördinator, die zoals het er nu uitziet in zowel het Spaarne als in Adamas komt te werken. Dat vraagt van de coördinator een goed inzicht om in het grote aanbod van vrijwilligers, juist die vrijwilligers in te zetten die de kwaliteit in zich hebben om het Adamas concept ook buiten het Adamas te kunnen uitdragen en in te spelen op de andere zorgbehoefte die in de huiskamer kan ontstaan. Wellicht dat blijkt dat we extra vrijwilligers nodig hebben om ook het rooster in hiervoor rond te krijgen. In dat geval zullen we in het eerste half jaar een extra basistraining plannen.



Onze 106 vrijwilligers vormen het hart van onze organisatie.

6. Therapeuten

In het inloophuis wordt behoeftegericht gewerkt: gasten krijgen alle ruimte om zelf aan te geven aan welke vorm van ondersteuning ze behoefte hebben. Als dat bijvoorbeeld intensievere of meer specifieke begeleiding is, helpen de gastvrouwen en -heren van het inloophuis de gasten om een gespecialiseerde hulpverlener te vinden. Ze kunnen in contact gebracht worden met een (zorg-) instantie in de regio, maar er kan ook een afspraak worden gemaakt met een van de professionele therapeuten die verbonden zijn aan het inloophuis. Zij hebben zich binnen verschillende disciplines gespecialiseerd in de begeleiding van mensen met kanker en hun naasten. De aan Adamas verbonden therapeuten werken op afspraak, zowel in hun eigen praktijk als binnen het inloophuis. Momenteel bieden we de volgende therapieën aan:

OEDEEMTHERAPIE

Lymfoedeem ontstaat vaak na beschadiging of verwijdering van de lymfeklier(en) tijdens de medische behandeling van kanker. Oedeemtherapie kan de zwelling reduceren en stabiliseren, en de daaruit voortvloeiende pijn- en bewegingsklachten verlichten.

PSYCHOSOMATISCHE ONCOLOGIEFYSIOTHERAPIE

De psychosomatisch oncologiefysiotherapeut behandelt uiteenlopende pijn- en bewegingsklachten die het gevolg zijn van kanker en/of de medische behandeling daarvan. Tegelijkertijd is er volledige aandacht voor de mentale en emotionele aspecten van de ziekte.

EMDR

Veel mensen met kanker en hun naasten kampen met stress- en (angst)klachten. EMDR kan helpen om traumatische ervaringen een nieuwe plek te geven, en om de beleving van de ziekte te ontdoen van de negatieve emotionele lading.

GESTALT THERAPIE

De nadruk ligt bij Gestalttherapie niet op het denken en het verklaren, maar meer op wat je zintuigen waarnemen en wat je lijfelijk ervaart. De Gestalttherapeut werkt niet volgens een vastomlijnde methode, maar kijkt gedurende de behandeling welke aanpak voor jou het best werkt.

LICHAAMSGERICHTE TRAUMATHERAPIE

De emoties die de confrontatie met kanker oproept brengt een enorme hoeveelheid spanning met zich mee. Deze kan zich gaan uiten in allerlei lichamelijke en psychische klachten. Lichaamsgerichte traumatherapie is een methode waarbij je met kleine stapjes, in je eigen tempo de spanning gaat ontladen.

AAN DE SLAG MET VERMOEIDHEID

Veel mensen hebben tijdens en na kanker last van vermoeidheid. Aan de hand van een zogenoemde 'lust-lastbalans' kun je je activiteiten beter plannen en je verwachtingen beter managen. Er wordt daarnaast aandacht besteed aan bewustwording van de signalen die je lichaam geeft, en hoe je daarnaar kunt handelen.



Mensen met kanker en hun naasten kunnen in het inloophuis terecht voor diverse therapieën.

INTEGRATIEVE JEUGDTHERAPIE

Kinderen en jongeren reageren soms heel anders op ziekte en verlies dan volwassenen. De integratief kindertherapeut is gespecialiseerd in het begeleiden van kinderen van 4 tot 12 jaar, en de integratief jongerentherapeut ondersteunt jongeren vanaf 12 jaar. Zij gaan samen met je kind op zoek naar wat hij of zij nodig heeft om zich prettiger te voelen en de situatie beter te hanteren. De therapeuten zijn tevens gespecialiseerd in het begeleiden van het hele gezin, en kunnen helpen het onderling begrip en respect voor ieders individuele verwerkingsproces te vergroten. Een stevige (thuis)basis is in roerige tijden tenslotte heel belangrijk!

Voor aankomend jaar is een nieuwe folder ontwikkeld waarin in korte lijnen uiteengezet wordt welke therapieën binnen Adamas aangeboden worden en wat die inhouden. Daarnaast is per therapeut een flyer ontwikkeld waarin dieper ingegaan wordt op de behandeling en de achtergrond van de betreffende therapeut. Op die manier kunnen gasten de informatie thuis nog eens goed nalezen. Als ze de stap willen maken om een afspraak te maken, kunnen ze vanaf 2013 zelf direct contact zoeken met de betreffende therapeut. Het eerste gesprek is een kennismakingsgesprek en hierin zullen ook de financiële verplichtingen worden besproken die er, afhankelijk van de ziektekostenverzekering, aan de behandeling vastzitten.

Nieuw in 2013!

KANKER HEB JE SAMEN

Naar aanleiding van regelmatig terugkerende vraag van onze gasten, starten we in 2013 met een vrijwillige integratieve relatietherapeut. Kanker heb je samen, en zeker niet alleen. Dat kan ook, ongeacht het vooruitzicht en de vorm die iemand getroffen heeft, van grote invloed zijn op een relatie of huwelijk. Daarom vinden we het belangrijk dat we onze gasten ook ondersteuning kunnen bieden op dit gebied als daaraan behoefte is. Met onze nieuwe, vrijwillige, therapeut hoeven we mensen niet langer door te sturen naar een andere locatie maar kunnen ze ook hiervoor binnen Adamas terecht.



De integratieve jeugdtherapeuten van Adamas gaan samen met het kind op zoek naar wat hij of zij nodig heeft om zich prettiger te voelen.

7. PR, communicatie en sponsorwerving

Veel bedrijven, overheden en organisaties dragen het Adamas Inloophuis een warm hart toe. Toch merken ook wij dat het een lastige tijd is om fondsen te werven. Het is daarom des te belangrijker om in deze tijd zichtbaar te zijn in de regio. Dat doen we door samenwerking binnen de zorgketen te zoeken (met Hospice Bardo, Spaarne Ziekenhuis, Amstelland Ziekenhuis, Netwerk Palliatieve zorg etc.) maar ook door het geven van lezingen, aanwezigheid op social media, structurele communicatie richting media en het verzorgen van eenduidige en heldere communicatiemiddelen. In 2013 gaan we ons (nog) gericht toespitsen op fondsenwerving door middel van het indienen van projectaanvragen bij landelijke en regionale fondsen.

In 2013 hebben we onze communicatiemiddelen volledig op orde. Daarmee is in 2012 een belangrijk begin gemaakt door de vervaardiging van een folder over schenken en nalaten en een therapeutenfolder en -flyers over de therapeutische mogelijkheden. Daar moeten dit jaar, in dezelfde nieuwe huisstijl, nog een algemene folder en een kinder-/jongerenfolder bij komen. We gaan er gezamenlijk zorg voor dragen dat deze folders op alle belangrijke plaatsen beschikbaar zijn. Zo creëren we nog meer zichtbaarheid, hebben we een uniforme uitstraling en kunnen we voorzien in een eerste informatiebehoefte.

Via KWF Kankerbestrijding is budget vrijgekomen voor het maken van een nieuwe website. Daarvoor zijn de eerste stappen reeds ondernomen en we hopen in het eerste kwartaal van 2013 de nieuwe website te kunnen lanceren. Dit budget kwam vrij binnen een jaarlijkse subsidie die Nederlandse inloophuizen in 2012 voor het eerst konden aanvragen. De berichten die we nu vernemen wijzen erop dat we ook in 2013 een subsidie aan kunnen vragen. Daarnaast worden verschillende bijeenkomsten georganiseerd waarin KWF en de Nederlandse inloophuizen in gesprek gaan. Een belangrijke stap voorwaarts.

Nieuw in 2013!

NIEUWE KOEPELORGANISATIE

In 2012 is hard gewerkt aan een fusie tussen de twee koepelorganisatie van inloophuizen, IPSO en Fink. Die fusie is in oktober een feit geworden. In 2013 wordt verder gezocht naar hoe de nieuwe organisatie verder ingericht moet worden, welke naam gevoerd wordt en hoe een en ander bestuurlijk geregeld moet worden. Vanuit KWF is er voor IPSO/Fink (momenteel werknaam) een subsidie gekomen om tot en met 2015 een kwaliteitstraject te starten onder inloophuizen. Adamas neemt zitting in de stuurgroep van het onderzoek.

SAMENWERKEN MET HET SPAARNE ZIEKENHUIS!

Het Antoni van Leeuwenhoek Ziekenhuis en het Spaarne Ziekenhuis openen in februari 2013 een gespecialiseerd oncologiecentrum. Hierin is ruimte voor een huiskamer waar mensen in een warme, huiselijke omgeving kunnen wachten op hun volgende afspraak, even koffie kunnen drinken en wat kunnen lezen. Adamas en het Spaarne Ziekenhuis hebben de intentie uitgesproken om een samenwerkingsverband op te zetten in de huiskamer. Onze kracht ligt bij de psychosociale ondersteuning van mensen met kanker en hun naasten. Mensen die in de huiskamer komen kunnen daaraan behoefte hebben en zo kennis maken met de gastvrouwen en -heren van Adamas. Het contact is gericht op een luisterend oor als daaraan behoefte is en om verdere psychosociale ondersteuning buiten het ziekenhuis te continueren, bijvoorbeeld in het inloophuis zelf.



De folder over schenken en nalaten aan het inloophuis is de eerste uit de reeks nieuwe communicatiemiddelen.

8. Professionalisering van de organisatie

Adamas groeit. Steeds meer mensen weten het inloophuis te vinden en we gaan samenwerken met het Spaarne Ziekenhuis. Daar staat tegenover dat we ook meer vrijwilligers nodig hebben en dat de organisatorische zaken rondom Adamas steeds meer tijd vragen. De coördinatoren behouden echter hetzelfde aantal uren en daarmee ontstaat een uitdaging. Enerzijds streven we ernaar om de kwaliteit te bewaken. Gasten staan altijd boven aan de prioriteitenlijst, we doen het immers voor hen. Anderzijds vraagt de hoeveelheid werk van de coördinatoren om efficiënter met de tijd om te gaan. Om processen te optimaliseren en meer (en beter) te delegeren. In 2013 zetten we dat proces, met behoud van de Adamas-identiteit, verder voort.

Nieuw in 2013!

TELEFONIE & ICT

We gaan in 2013 werken met een nieuwe leverancier voor onze telefonie en ICT-aangelegenheden. Voornaamste reden daarvoor is dat we een groeiende organisatie zijn en bepaalde faciliteiten op het gebied van automatisering daarom steeds harder nodig hebben. Nu we vijf jaar bestaan zijn sommige onderdelen van het netwerk verouderd en moeten vervangen worden om een optimale en efficiënte werkomgeving te creëren. Daarnaast zijn we eind 2012 overgegaan op 'voice over IP' bellen. Dat betekent dat we bellen via internet en daarmee een grote kostenbesparing bewerkstelligen ten opzichte van onze vorige provider.

NIEUW MAAR OOK VERTROUWD

We hebben door diverse fondsen gelden toegezegd gekregen om nieuwe meubels en vloeren voor het inloophuis aan te schaffen. Stoelen zijn door het intensieve gebruik aan vervanging toe en hetzelfde geldt voor de vloeren boven en de inrichting van verschillende kamers. We hebben in het laatste kwartaal van 2012 een start gemaakt met de aankoop van vloeren en meubels. Daarmee gaan we in het eerste kwartaal van 2013 verder. Belangrijk onderdeel daarvan is ook de herinrichting van de infotheek waar ook de coördinatoren en degene die hen ondersteunt een werkplek moeten hebben. Door de uitbreiding van de organisatie is het noodzakelijk daar meer werkplaatsen te creëren. Uiteraard worden alle meubels en andere zaken aangeschaft in dezelfde warme en vertrouwde stijl waar onze gasten Adamas aan herkennen.



Een deel van het meubilair is door intensief gebruik toe aan vervanging.

Adamas Inloophuis
Eugenie Prévinaireweg 61
2151 BB Nieuw-Vennep

- 0252-680233
- mail@adamas-inloophuis.nl
- www.adamas-inloophuis.nl