

Informatie over 't Praethuys Alkmaar

't Praethuys in Alkmaar is een inloophuis voor mensen die geconfronteerd worden met kanker bij zich zelf of bij hun naasten. De stichting is in 2002 opgericht. 't Praethuys was eerst op het terrein van het ziekenhuis gevestigd, daarna op de Wilhelminalaan en sedert 2008 op de Westerweg 50.

In aanvulling op reguliere medische zorg wordt er een bijdrage geleverd aan de verbetering en het behoud van de kwaliteit van leven: het versterken van de eigen kracht zodat de gasten zelf weer verder kunnen. Het huis gaat geen behandelrelatie aan met zijn gasten: het biedt een ondersteunde functie.

In het ziekenhuis kunnen mensen terecht voor onderzoek, diagnose, behandeling en begeleiding. Vaak stopt die begeleiding als de behandeling is afgelopen. Maar de diagnose kanker werkt zowel emotioneel als fysiek vaak lang door. Vermoeidheid, een herijking van de verwachtingen, blijvende fysieke ongemakken, verlies, het zijn aspecten waar onze gasten mee te maken krijgen.

Er werken circa 70 deskundige vrijwilligers in 't Praethuys. Daarnaast is er een kleine betaalde staf bestaande uit een coördinator en bureaumedewerker (beiden parttime). Andere bureaumedewerkers werken op vrijwillige basis.

- **Inloopfunctie**

De kernactiviteit van 't Praethuys is de inloop. Van maandag tot en met donderdag kan iedereen die met kanker te maken heeft, kosteloos en zonder afspraak bij 't Praethuys binnenlopen. In de 'huiskamer' zijn zowel 's morgens als 's middags goed opgeleide vrijwilligers aanwezig. Zij bieden de mensen een veilige opvang, schenken een kopje koffie of thee, nodigen uit tot gesprek, geven indien nodig tips over hoe nu verder en wijzen op de verdere activiteiten. In 't Praethuys staan vrouwen, mannen, jongeren en kinderen, ieder met zijn/haar eigen problemen, centraal. Soms hebben gasten behoefte aan een activiteit. Ook dat heeft 't Praethuys in haar programma staan.

Aangezien meestal kanker voorkomt op een gevorderde leeftijd, zijn veel gasten boven de zestig jaar. Dat neemt niet weg dat ons huis ook zorg biedt aan een populatie van jongeren: daar komt diagnose kanker nog veel harder aan.

De meer dan 70 gastvrouwen en gastheren worden gecoacht om hun taak goed te kunnen vervullen. Deze coaching wordt verzorgd door professionals. Ook wordt er onderling gewerkt aan de kwaliteit van de opvang. Het afgelopen jaar bezochten ruim 3000 gasten 't Praethuys. Vaak komen gasten meerdere keren naar 't Praethuys. In deze getallen wordt het grote aantal mensen dat ons via de sociale media volgt, reageert op de berichten en columns en telefonisch vragen stelt niet meegerekend.

- **'t Praethuys buiten Alkmaar**

Om de zorg dichterbij huis te kunnen bieden, huurt 't Praethuys een keer per maand een locatie in Castricum en twee keer per maand in Heerhugowaard. Ook dit wordt door onze eigen gastvrouwen en gastheren georganiseerd en begeleid. De ochtenden in Heerhugowaard vinden plaats in een centrum voor fysiotherapie. Het grote voordeel daarvan is dat de doelgroep al aanwezig is, want "in conditie blijven als je kanker hebt", is heel belangrijk. De fysiotherapiepraktijk zorgt voor die fysieke conditie, 't Praethuys voor de emotionele conditie. De inloopochtend in Heerhugowaard, gestart in 2016, is een groot succes.

- **Groepsgericht**

De groepen die momenteel in 't Praethuys Alkmaar draaien, komen gemiddeld eenmaal per maand bij elkaar.

- de groep Pardoes, voor kinderen van 6 tot 12 jaar die een ouder hebben (gehad) met kanker (2x per maand)
- de groep Talk2Gether - pubers van 12 tot 18 jaar, wiens ouders in behandeling zijn of zijn overleden
- de jong-volwassenengroep
- een groep voor mensen met uitzaaiingen
- een groep voor nabestaanden en wandelen voor nabestaanden
- een groep voor mensen met gynaecologische kanker

Andere groepen die er zijn richten zich op ontspanning:

- de zanggroep komt om de 14 dagen bij elkaar
- de groep Speksteen bewerken komt eveneens om de 14 dagen bijeen
- gasten kunnen ook bij ons terecht voor een ontspannende massage of een schoonheidsbehandeling
- één à twee keer per jaar is er een korte cursus Mindfulness

De groepen worden begeleid door geschoolde vrijwilligers en bijgestaan door onze coördinator. Ze vormen de ruggengraat voor veel patiënten en hun naasten in hun zoektocht naar een nieuwe evenwicht in hun leven.

Acht maal per jaar wordt, in samenwerking met het Noordwest Ziekengroep Alkmaar (NWZ) en Zorginstelling Evean, een themabijeenkomst georganiseerd. Er zijn gastsprekers en de bezoekers krijgen de gelegenheid om vragen te stellen. Deze bijeenkomsten zijn al jaren een succes.

- **Bijzondere activiteiten**

Elke laatste vrijdag van oktober organiseert 't Praethuys 'de Walk' een heel bijzondere, intieme manifestatie waar jaarlijks zo'n 75 mensen op af komen. Gedichten, korte toespraken, ons eigen Praethuyskoor en dit jaar een rozeceremonie om even stil te staan bij al diegenen die te maken hebben met kanker. Het thema in 2017: Samen.

Een tweede bijzondere activiteit is de jaarlijks terugkerende verwendag, waarbij al onze masseurs, schoonheidsspecialisten en cateraars zich volledig en met veel plezier inzetten om het een grote groep gasten naar de zin te maken.

- **Onderwijs**

Nogal wat scholen weten 't Praethuys te vinden. Zo vinden we het belangrijk om met de leerlingen in gesprek te gaan over het onderwerp: 'Schelden met kanker' (middelbare scholieren), leggen we graag uit wat kanker voor mensen betekent en wat 't Praethuys daarin doet (mbo- en hbo-opleidingen) en helpen we kinderen uit het basisonderwijs met hun spreekbeurt of werkstuk over kanker.

- **PR**

Om haar gasten te bereiken investeert 't Praethuys veel in PR. Foldermateriaal, activiteitenlijsten, banners, wekelijkse persberichten naar de kranten, een nieuwsbrief, internet en de sociale media, waar mogelijk sluit 't Praethuys aan. Ook de landelijke media weten ons met grote regelmaat te vinden.

- **Financiering**

Met uitzondering van de jaarlijkse waarderingssubsidie van de gemeente Alkmaar, ontvangt 't Praethuys geen structurele subsidies of bijdragen. De eigenaren van ons pand aan de Westerweg doneren ons de huur. Ieder jaar weer zetten coördinator, vrijwilligers en bestuur de schouders eronder om het noodzakelijke budget bijeen te krijgen. Voorwaar geen eenvoudige opgave. Soms zijn er goede jaren maar vaak ook magere. Elk jaar op z'n zachts gezegd een uitdaging.

Ons huis maakt gebruik van enkele sponsoring in natura. Ook krijgen wij donaties van bedrijven en gasten. Er zijn "vrienden" van 't Praethuys. Voorts komen er inkomsten van serviceclubs en merchandising.

Het huis probeert bestaande fondsen aan te spreken.

De Noord-West-Ziekenhuisgroep steunt ons de afgelopen jaren.

Om de taken goed te kunnen verrichten is professionele kennis binnen de organisatie onmisbaar. Daartoe is een gekwalificeerde medewerker in dienst (0,5 fte). Deze coördinator is drie dagen per week aanwezig en beschikbaar voor individuele gevallen met gasten of noodgevallen. Zij coördineert de werkzaamheden en biedt steun aan het vrijwilligersteam. Daarnaast is er een betaalde bureaumedewerker team (0,5 fte). Het accent van zijn werkzaamheden ligt op communicatie naar buiten, onderhouden van de website en planning. Overige taken worden door vrijwilligers gedaan. Dit betreft zowel de financieel-administratieve als de huishoudelijke taken.

Januari 2018