

'Het gevoel dat je er niet alleen voor staat is onbetaalbaar'

► Ginny Smits is vrijwilligster bij Inloophuis Passie

LELYSTAD Ginny Smits is sinds januari vrijwilligster bij Inloophuis Passie in Lelystad. Een plek waar mensen met kanker en hun naasten steun vinden. Giny is bestuurslid, gastvrouw en gespreksleider van een Klavertje Vier groep: een plek waar verhalen en emoties kunnen worden gedeeld. 'Het gevoel dat je er niet alleen voor staat, is onbetaalbaar'.

Een nieuwe start

Giny heeft een achtergrond in theater, schrijft verhalen en gedichten en heeft een grote liefde voor muziek, kunst en cultuur. Ze is stemacteur en te horen in de Dinsdagavond salon op Radio Lelystad, waar gedichten en poëzie centraal staan. Een creatieve duizendpoot die in 2023 een punt zet achter haar zakelijke carrière als projectmanager en op zoek gaat naar een nieuwe invulling. 'In 2007 kreeg ik zelf de diagnose borstkanker,' vertelt Giny. Gelukkig ben ik er goed doorheen gekomen, maar zodra je genezen bent verklaard, moet je veel zelf uitzoeken. De paraplu van aandacht die je door de behandelingen heen helpt is verdwenen, dat kan heel eenzaam zijn', legt ze uit. 'In die tijd ervaarde ik hoe belangrijk het is om steun te vinden buiten het ziekenhuis.' Eind vorig jaar hoort Giny over Inloophuis Passie, een plek waar mensen die te maken hebben met kanker terecht kunnen voor ondersteuning en lotgenotencontact. Na een kennismakingsgesprek voelt Giny meteen dat ze hier op haar plek zit. 'Het is een prachtig initiatief. Ik gun iedereen die te maken krijgt met kanker een plek als dit.'

Klavertje Vier

Giny is gastvrouw en samen met een oncologisch verpleegkundige is zij gespreksleider in één van de Klavertje Vier lotgenotengroepen. Dit zijn kleine groepen van vier mensen die maandelijks in een veilige omgeving hun verdriet en zorgen kunnen delen. Giny: 'Tijdens de bijeenkomsten ben ik gesprekspartner en een luisterend oor. De oncologisch verpleegkundige die ook altijd aanwezig is zorgt voor extra steun. De bijeenkomsten zijn bedoeld om te ontspannen en te delen, maar niets is verplicht. Het kan zijn dat iemand liever niet wil praten en ook dat is prima. Het programma bepalen we altijd samen. Soms is alleen de vraag hoe het met iedereen gaat voldoende, soms dragen we thema's of onderwerpen aan. Zoals omgaan met vermoeidheid, angst, relaties of kwaliteit van leven. Het gaat erom dat je je verhaal kwijt kunt en voelt dat je niet alleen bent. Delen is



Giny Smits gunt iedereen die te maken krijgt met kanker een plek als Inloophuis Passie. Gerard Visser Fotografie

// 'Ik gun iedereen die te maken krijgt met kanker een plek als dit'

helen,' legt Giny uit.

Positieve gezondheid

Tijdens de Klavertje Vier sessies werken we regelmatig vanuit het concept van Positieve gezondheid. 'Daarbij kijken we naar andere leefgebieden dan alleen de ziekte. Je hebt een ziekte, maar bent niet je ziekte,' vertelt Giny. 'Hierbij kun je denken aan dagelijks functioneren, zingeving en mentaal welbevinden. Het gaat erom dat je de regie over je leven terugpakt en kijkt naar wat je nog wél kunt. Na een sessie zijn mensen vaak emotioneel uitgeput, maar tegelijkertijd geïnspireerd om door te gaan. Het gevoel dat je niet de enige bent, dat er anderen zijn die je begrijpen, dat helpt enorm.' Zelf heeft Giny dit ook ervaren

tijdens haar eigen herstel. 'Mijn ziekte was behalve zwaar ook een periode met een gouden randje,' legt ze uit. 'Het heeft me zoveel geleerd over mezelf en wat echt belangrijk is in het leven. Ik ben dankbaar dat ik nu iets terug kan doen voor anderen.'

Samen sterker

Door nauw samen te werken met verschillende organisaties kan Inloophuis Passie veel verschillende activiteiten aanbieden. 'De oncologisch verpleegkundigen werken bijvoorbeeld binnen Allercare for Cancer. Daarnaast werken we samen met Welzijn Lelystad en het Centrum voor Levensvragen. Samen met onze vrijwilligers kunnen we daardoor uiteenlopende activiteiten aanbieden, zoals zen sessies, creatieve workshops, kookavonden en ontspannende massages.' Sinds kort is Giny bestuurslid bij Inloophuis Passie. 'Ik hoop dat mijn kwaliteiten, kennis en ervaring aanvullend zijn op deze bevoegde groep mensen. Hoe mooi zou het zijn als ik een

bijdrage kan leveren aan het versterken van het contact met ziekenhuis St Jansdal, de gezondheidscentra en andere organisaties, zodat iedereen die daar behoefte aan heeft het Inloophuis weet te vinden.'

Over Inloophuis Passie

Inloophuis Passie werd opgericht in 2013 door Klasien van Olst en Joke Korff. De naam Passie staat voor "Met grote inzet", maar ook voor "lichamelijk lijden". Mensen kunnen er terecht voor ondersteuning, een gesprek, een activiteit om even afgeleid te worden van de ziekte en voor advies en informatie. Geen medisch advies, daarvoor is de professionele zorg, maar wellicht kennisdeling met lotgenoten. Het Inloophuis is gericht op creativiteit, ontspanning (yoga) activiteit en informatieavonden. Een afspraak maken is niet nodig, kijk voor de openingstijden op inloophuis-passie.nl. Adres: Botter 14-01, 8232 JP Lelystad. ■

Seline Steba

LELYSTAD

Informatieavond over knie- en heupartrose

Ziekenhuis St Jansdal houdt op donderdag 19 september een voorlichtingsavond op het gebied van knie- en heupartrose. In de volksmond ook wel bekend als slijtage aan de heup en knie. 'Mensen die last hebben hiervan ervaren vaak pijnklachten waardoor bewegen steeds lastiger wordt', vertelt Wybren Prins, orthopedisch chirurg. 'Er zijn - afhankelijk van het stadium van de slijtage en klachten - verschillende behandelingen mogelijk. Het doel is altijd om in beweging te blijven en de kwaliteit van leven te behouden of te verhogen'. Tijdens en na afloop van de avond is er volop tijd om professionals te ontmoeten en vragen te stellen. De avond duurt van 19.30 tot 21.30 uur en vindt plaats in het personeelsrestaurant (begane grond) van ziekenhuis St Jansdal aan de Ziekenhuisweg 100 in Lelystad. De bijeenkomst is gratis.

★ Aanmelden kan via www.stjansdal.nl/voorlichting

LELYSTAD

Dansinstuif in buurtcentrum De Bever

Dansclub Lelystad houdt op zaterdag 14 september vanaf 20.00 uur een dansinstuif in Buurtcentrum De Bever aan de Voorstraat 313. De zaal gaat open om 19.30 uur. Kijk voor meer informatie op www.dansclublelystad.nl of bel 06-36072725.

LELYSTAD

Discussieochtend Humanistisch Verbond

Het Humanistisch Verbond Lelystad-Dronten houdt op dinsdag 17 september een discussieochtend van 10.00 tot 12.00 uur in Le Passage aan de Agorahof 27-29. Het thema is 'Denken in mogelijkheden'. Aan deze ochtend zijn geen kosten verbonden, behalve de koffie/thee die men drinkt. Inlichtingen bij Marianne Dissel, telefoon 0321-314362.

LELYSTAD

BAL verzorgt bridgecursus voor beginners

Bridge Activiteiten Lelystad (BAL) verzorgt vanaf woensdag 2 oktober een bridgecursus A voor beginners. De cursus is van 14.00 tot 16.30 uur in wijkcentrum Hanzeborg. Wie meer informatie wil of zich wil opgeven kan contact opnemen met Ruud Verhoef (r.e.verhoef@gmail.com, 06-50743818).