

Zelfregie centrum



Jaarverslag Inloophuis Medemblik 2025



*Niet de storm bepaalt je bestemming,
Maar hoe je jouw zeilen richt
in de wind van de verandering*

2025-2026

Inleiding, een Rollercoaster

Een bewogen periode: veerkracht in tijden van verlies

De jaren 2025 en 2026 zijn voor het inloophuis ongekend heftig geweest. Beide oprichters werden geconfronteerd met de diagnose kanker: Tonia voor de eerste keer en Tom opnieuw. Tot ons grote verdriet heeft Tonia de strijd niet mogen winnen. Slechts zeven weken na de diagnose longkanker, met uitzaaiingen naar de lever en milt, overleed zij op 14 januari 2026.

Tom kreeg in dezelfde periode te maken met slokdarmkanker. Na een traject van protonentherapie in Groninge, n volgde slechts een week na de uitvaart van Tonia een ingrijpende operatie waarbij zijn slokdarm werd verwijderd en een buismaag werd aangelegd. Tegelijkertijd werd de ziekte Multiple Myeloom opnieuw actief, wat eveneens een intensieve behandeling vereiste, en de verwerking van weer een teleurstelling

Continuïteit door betrokkenheid Het laat zich raden dat deze gebeurtenissen een enorme impact hebben gehad op het inloophuis. Dankzij de enorme gedrevenheid van onze vrijwilligers, die direct extra taken op zich namen om ons tijdens het ziekteproces te ontlasten, is de continuïteit gewaarborgd. In de loop van 2026 is Tom inmiddels weer regelmatig aanwezig in het inloophuis, waarbij hij veel van de taken van Tonia heeft overgenomen.

Ervaring als kracht "Opgeven is geen optie" is het persoonlijke motto van Tom. In de afgelopen 28 jaar overleefde hij vijf verschillende soorten kanker, mede als gevolg van het erfelijk belaste Li-Fraumeni-syndroom. De diepgaande kennis en ervaring die hij hierdoor heeft opgebouwd, bieden onze gasten een gevoel van erkenning en steun; zij weten dat hij spreekt vanuit een gedeelde realiteit.

De jarenlange ervaring met kanker hielp ons ook in onze eigen situatie. Hoewel medische kennis het leven niet altijd kan verlengen, draagt de flexibiliteit en expertise die wij hebben opgebouwd wel degelijk bij aan het herstelproces. In nauwe en gewaardeerde samenwerking met de behandelend artsen hebben wij ook nu de regie over het zorgproces stevig in eigen handen gehouden.

Aandacht voor zinvol leven

Een zinvol leven leiden terwijl je ziek bent, kan ongelooflijk moeilijk zijn, vooral als je wordt geconfronteerd met pijn, angst, benauwdheid en beperkingen of onzekerheid. Toch kan juist in zulke omstandigheden het zoeken naar betekenis, verbondenheid en eigen regie veel kracht geven. Hier zijn enkele manieren waarop we onze gasten wijzen van wat wel kan. Ook tijdens ziekte:

Betekenis vinden in het kleine

Soms zit zin niet in grote doelen, maar in kleine momenten.

Een zinvol leven leiden terwijl je ziek bent, kan ongelooflijk moeilijk zijn, vooral als je wordt geconfronteerd met pijn, beperkingen of onzekerheid. Toch kan juist in zulke omstandigheden het zoeken naar betekenis, verbondenheid en eigen regie veel kracht geven.

Relaties en verbondenheid

Zingeving groeit vaak uit verbinding met anderen. Dat kan b.v. door tijd doorbrengen met geliefden, iets betekenen voor iemand anders, zelfs op kleine schaal. En om Herinneringen delen of nalatenschap vormgeven te geven. Voor sommigen geeft geloof, spiritualiteit of filosofische reflectie houvast, troost of perspectief. Dit kan ook bestaan uit een gevoel van verbondenheid met iets groters. In ons inloophuis respecteren we dat ook.

Zelfregie waar mogelijk

Hoewel ziekte vaak veel controle wegneemt, kan het zoeken naar keuzes (hoe klein ook) – zoals hoe je je dag indeelt, waar je energie in steekt, of hoe je met je situatie omgaat – bijdragen aan een gevoel van autonomie en zin. Zingeving hoeft geen grote antwoorden te zijn. Soms is het simpelweg: "Wat maakt vandaag de moeite waard

Acceptatie en innerlijke groei

Veel mensen vinden in ziekte een moment om stil te staan. Wie ben ik? en wat is écht belangrijk. Vragen zoals "Wat doet ertoe voor mij?" of "Wie wil ik zijn, ondanks mijn beperkingen?" kunnen richting geven.



Waardegerichte ondersteuning

Dit betekent dat hulp en begeleiding niet alleen gericht zijn op het oplossen van problemen of klachten, maar vooral op wat voor onze gast écht belangrijk is in het leven. Dit is vooral waardevol bij chronische ziekte, verlies of existentiële vragen, waar genezing misschien niet mogelijk is, maar kwaliteit van leven nog wél

Het gaat om vragen als: Wat geeft jouw leven betekenis, ondanks je situatie? Wat wil je nog kunnen doen, ervaren of betekenen? Wat zijn jouw persoonlijke waarden (bijvoorbeeld: verbondenheid, rust, vrijheid, zorgzaamheid)?

Ondanks beperkingen, trouw blijven aan wat voor de gast telt?

Voorbeelden van waarde gerichte ondersteuning zijn: Gesprekken met een gastvrouw//heer die niet alleen naar je klachten kijkt, maar ook naar je verhaal, je veerkracht, je waarden.

Ook wijzen we naar 'zorg op maat' waarbij artsen en zorgverleners rekening houden met jouw levensdoelen (bijvoorbeeld: kwaliteit van leven boven levensverlenging). Het VUMC en AVL Amsterdam bieden. waardgerichte ondersteuning aan.

Zeker weten? Zorgplanning

(advance care planning) waarin een persoon zaken vastlegt als zijn/haar gezondheid achteruitgaat. Dit kan b.v. 'niet reanimeren' zijn, wanneer je niet meer verdere behandeld wilt worden, het geven van toestemming voor orgaandonatie. Of het moment van stoppen met de behandeling



A.C.T

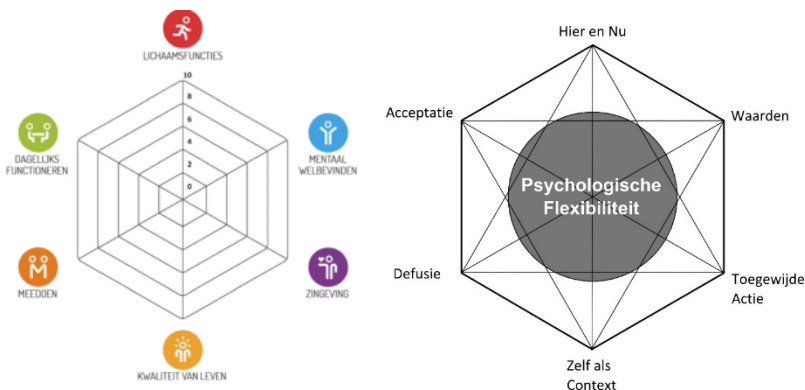
Het aanbieden van Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is een veelbelovende stap. ACT richt zich op de persoonlijke waarden van mensen en biedt hun tools om effectief om te gaan met de onvermijdelijke teleurstellingen die het leven met zich meebrengt. Door het bevorderen van acceptatie van gedachten en gevoelens, en tegelijkertijd het stimuleren van acties die in lijn zijn met persoonlijke doelen en dromen, helpt ACT individuen om een zinvol en bevredigend leven te leiden. Dit nieuwe aanbod opent interessante mogelijkheden voor onze gasten om hun mentale veerkracht te versterken en hun welzijn te verbeteren. Anders gezegd, ACT- is therapievorm die je helpt om te leven naar je waarden, zelfs met pijn of verdriet. Waarom is dit belangrijk?

Omdat je situatie misschien niet te veranderen is, maar je houding ertegenover wel. En omdat mensen die leven naar hun waarden vaak meer innerlijke rust, voldoening en verbondenheid ervaren – ook als het leven moeilijk is.

Act is vaak 1:1

Positieve gezondheid

Meer dan de helft van de gemeenten in Nederland zet in op 'positieve gezondheid'. Deze visie richt zich vooral op wat wenselijk is. Positieve gezondheid omvat de uitwerking in zes dimensies van een bredere kijk op gezondheid. Met deze bredere benadering draagt men bij aan het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan, en om zoveel mogelijk eigen regie te voeren. Het inloophuis biedt 'behoeftegerichte ondersteuning' aan, waardoor een gast zijn of haar kracht (weer) leert inzetten, ongeacht de fase waarin zij zich bevinden.



Ontspanning op maat: Stoelyoga

Het afgelopen jaar hebben wij ons aanbod uitgebreid met maandelijkse yogasessies voor onze gasten. Uniek hieraan is dat wij specifiek stoelyoga aanbieden in het inloophuis. Deze vorm van yoga is uitermate geschikt voor mensen met een fysieke beperking voor wie oefeningen op een matje vaak niet langer mogelijk zijn. Door deze aanpassing maken wij ontspanning en beweging toegankelijk voor iedereen, ongeacht de lichamelijke conditie.

Kracht door creativiteit en verbinding

Creatieve ontspanning biedt onze gasten de mogelijkheid om 'het hoofd leeg te maken'. Het zorgt ervoor dat zij de focus even kunnen verleggen van ziekte en leed naar het creëren van iets nieuws. Het inloophuis is erin geslaagd hiervoor een vruchtbare omgeving te bieden; tijdens de creatieve sessies is er volop ruimte voor gesprek en ontspanning, wat vaak resulteert in prachtige werkstukken.

Een bijzonder aspect van onze creatieve activiteiten is dat vrouwen 'breiboezems' en hartkussentjes vervaardigen voor hun lotgenoten. Deze waardevolle items worden kosteloos weggegeven. Dit unieke initiatief benadrukt de onderlinge verbondenheid en de steun die gasten binnen het inloophuis aan elkaar bieden.

Aandacht voor kinderen

Sinds de oprichting van het inloophuis is er structurele aandacht voor kinderen. Onze deur staat open voor kinderen die zelf kampen met een levensbedreigende ziekte, maar ook voor kinderen van wie een ouder, familielid of vriend(je) ziek is. Vanwege de uiteenlopende leeftijden van deze jonge bezoekers bieden wij begeleiding op maat, waarbij de ondersteuning nauwkeurig wordt afgestemd op de specifieke ontwikkelingsfase en behoeften van het kind

Professionele begeleiding en Mindfulness

Tonia was, naast haar rol als coördinator, een gecertificeerd ACT- en mindfulness therapeut. Mindfulness helpt gasten om rust te vinden in 'het nu'. Hoewel men geen invloed meer heeft op het verleden, biedt deze methodiek handvatten om veerkrachtig aan de toekomst te werken.

Deze waardevolle rol wordt momenteel voortgezet door een toegewijde vrijwilliger in nauwe samenwerking met onze dochter, die werkzaam is als holistisch en creatief therapeut. Hiermee blijft de therapeutische ondersteuning binnen het inloophuis gewaarborgd.

Mantelzorger ondersteuning

In 2026 is het inloophuis met een extra subsidie van de gemeente Medemblik met de opvang en begeleiding van Mantelzorgers.

Mantelzorgers vervullen een cruciale rol in de houdbaarheid van ons zorgstelsel en de leefbaarheid van de samenleving. De intensieve zorg die zij verlenen aan naasten is van onschatbare waarde, maar brengt tegelijkertijd een aanzienlijke verantwoordelijkheid en druk met zich mee. Het bieden van structurele ondersteuning aan mantelzorgers is daarom een noodzakelijk beleidsspeerpunt. Het waarborgt niet alleen de continuïteit van de zorg voor de hulpbehoevende, maar beschermt ook de fysieke en mentale gezondheid van de zorgverlener zelf.

Een integrale aanpak van ondersteuning — variërend van informatievoorziening en emotionele begeleiding tot concrete respijtzorg — is essentieel om overbelasting en maatschappelijke uitval te voorkomen. Door mantelzorgers te faciliteren in de balans tussen hun zorgtaken, loopbaan en privéleven, ontstaat een duurzame zorgstructuur waarin de eigen regie centraal blijft staan. Investeren in mantelzorgondersteuning is daarmee een investering in de veerkracht van de gehele zorgketen en de kwaliteit van de samenleving.





**Waar
Waar andere achterblijven...**

Gaten veroorzaakt door wachtlijsten

Vaak wordt er naar aantallen gekeken, maar een dokter behandelt ook geen twee patiënten tegelijk. Zo geldt dat ook voor ons inloophuis. We krijgen vaak te maken met mensen die al maanden op een wachtlijst staan voor psychosociale zorg.

In het inloophuis vullen wij dit gat, door aandacht te geven en coaching trajecten aan te bieden. Dit kan ook een mindfulness- ACT of 'voluit leven'-training omvatten. Diverse van onze gasten vonden na deze ondersteuning een professionele behandeling door een psycholoog vaak niet meer nodig.

Subsidiegeld stroomt ook weer terug

De subsidie van de overheid komt dus indirect weer terug bij dezelfde overheid door het verminderen van kosten, bijvoorbeeld in het kader van de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO).

Vrijwilligers vinden steeds moeilijker

Er zijn er steeds minder vrijwilligers bereid zich te binden aan een inloophuis. Het succes van de economie, de afname van werkzoekenden en de impact van de coronapandemie hebben gevolgen voor organisaties zoals het inloophuis. Waar we voorheen een beroep konden doen op veel vrijwilligers,

zijn er nu steeds minder beschikbaar.

Voorkomen is beter dan genezen

Ons doel is om mensen weer in staat te stellen om 'voluit te leven'. Het inloophuis adviseert, luistert en biedt perspectief aan in een liefdevolle omgeving met ervaren professionele vrijwilligers.

Een levensbedreigende ziekte?
Ervaar ons inloophuis



en ontdek de mogelijkheden!

Bewaarnummer met handige aanbevelingen



Onze brochure incl. handige tips



Tonia van de Wal 1954-2026

Ridder in de orde Oranje Nassau

Medeoprichter Inloophuis Medemblik

Stichting Diagnose kanker – Belangengroep Li-fraumeni families

Ze wordt erg gemist.

Doelgroep van het inloophuis

Naast de kankerpatiënten, staat ons huis ook open voor mensen met/of een andere levensbedreigende ziekte. Ons huis heeft zich daarbij in de laatste jaren ontwikkeld tot een huis met persoonlijke aandacht. Waar de mens centraal staat en niet zijn ziekte. We ervaren een brede waardering vanuit de gemeenschap, en onze bezoekers

Doelgroep en Doelstelling van het Inloophuis

De doelgroep van ons inloophuis richt zich in de eerste plaats op gasten die zelf geconfronteerd zijn met kanker of een andere levensbedreigende ziekte. Dit omvat mensen in alle stadia van hun proces: van degenen die recent een diagnose hebben gekregen tot degenen die al jaren met de ziekte leven of inmiddels hersteld zijn.

Naast de patiënten zelf richt ons inloophuis zich uitdrukkelijk op hun naasten, zoals familieleden, vrienden, verzorgers en mantelzorgers. Een ernstige ziekte treft immers niet alleen de patiënt, maar heeft een diepgaande impact op de gehele sociale kring. Naasten en mantelzorgers staan vaak voor grote emotionele en praktische uitdagingen en hebben behoefte aan specifieke ondersteuning en informatie. Daarnaast bieden wij een veilige plek aan nabestaanden voor steun en begeleiding bij hun rouwproces.

Kortom, de doelgroep van het inloophuis bestaat uit een breed scala aan mensen die direct of indirect zijn getroffen door een levensbedreigende ziekte.

Maatschappelijke rol en preventie

Bovendien vervult ons inloophuis een rol in de bredere gemeenschap door het aanbieden van educatieve programma's en evenementen. Hiermee beogen wij de bewustwording te vergroten en preventie te bevorderen. Dit doen wij onder meer door middel van informatiesessies, gezondheid bevorderende activiteiten en voorlichting over screenings.

Onze missie *Het doel van ons inloophuis is het bieden van een informele, veilige en ondersteunende omgeving voor iedereen die te maken heeft met kanker of een andere levensbedreigende ziekte, ongeacht hun persoonlijke relatie tot de ziekte. Wij richten ons op het verstrekken van emotionele steun, praktische hulpbronnen en educatie. Door het versterken van gemeenschapsverbanden streven wij ernaar het welzijn en de veerkracht van alle betrokkenen te bevorderen.*

Medemblik 5 mei 2026-opsteller Tom van der wal

Inloophuis medemblik:

Stichting Inloophuis Medemblik

KvK-nummer 57961573

Niet BTW plichtig

Breek 23

1671 GE Medemblik

info@inloophuismedemblik.nl

06-10227488

ANBI fiscaal nummer: 852811627

Rabobank : NL83RABO 0387530924