



PRISMA

Inloop- en begeleidingscentrum Prisma

Professioneel en deskundig

Cliënten kunnen van de medewerkers van Prisma deskundige ondersteuning verwachten. Die medewerkers hebben ook allemaal een opleiding voor hun vakgebied achter de rug en ze volgen nog regelmatig cursussen en trainingen, want het begeleiden van mensen met problemen of zelfs een levensbedreigende ziekte vereist een integrale aanpak.

Prisma is dan ook heel blij, dat therapeute Liesbeth Verhagen onlangs de opleiding voor rouw- en verliesbegeleiding aan de Hogeschool Utrecht succesvol afrondde. Liesbeth, van oorsprong verpleegkundige, had al veel ervaring in de terminale thuiszorg en de rouw- en verliesbegeleiding. Daarvoor had zij in de loop der jaren ook al diverse cursussen gevolgd.



Liesbeth Verhagen

Liesbeth vertelt trots: "Met de bij deze opleiding opgedane kennis en ervaring voel ik mij nog beter toegerust om mensen die met een verlies geconfronteerd zijn, met nog meer succes te kunnen begeleiden."

Cursus

Afgelopen winter zijn twee cursusdagen georganiseerd voor alle gastvrouwen en gastheren, therapeuten en bestuursleden. Het begeleiden van de cliënten heeft vele kanten en kan ook veel impact hebben op de medewerkers. Zeker als men geconfronteerd wordt met lijden en met vragen waar geen antwoord op is, want helaas zijn niet alle problemen op te lossen. Tijdens deze dag werden onder leiding van cursusleidster Gea Arentsen van FINK* (zie elders) aspecten van dit thema onderzocht om meer inzicht te krijgen hoe hiermee om te gaan.

Benadering vanuit 'Presentie'

Wat kan men doen als er niets meer te doen is? Gea Arentsen: Het belangrijkste is dan, dat men 'ER IS' voor de ander'. We noemen dit een benadering vanuit Presentie. Dit schept ruimte om op een fundamenteel andere – niet oplossende- manier met ziekte en lijden om te kunnen gaan." Tijdens de cursusdag verdiepten de vrijwilligers zich in de aspecten waarop deze benaderingswijze gestalte kan krijgen. Voor de cursisten was dit een verhelderende en positieve ervaring. Daarnaast was er de gelegenheid elkaar te ontmoeten en ervaringen betreffende het werken in het inloop- en begeleidingscentrum te kunnen delen en was er tijd voor contact en uitwisseling, waardoor de onderlinge banden in het vrijwilligersteam nog verder versterkt werden.

*FINK is de koepel van een aantal Inloophuizen in Nederland voor mensen met kanker en hun naasten. FINK is op 6 januari 2006 formeel opgericht. FINK wil voorkomen dat nieuwe inloophuizen de komende jaren steeds het wiel opnieuw moeten uitvinden en wil zorgen voor het verder verbeteren van de kwaliteit van het vrijwilligersgedeelte van de inloop voor mensen met kanker en hun naasten in Nederland. De Vereniging heeft ten doel om haar leden, de Inloophuizen, te ondersteunen bij hun werkzaamheden, voorwaarden te scheppen voor de kwaliteit van dienstverlening en hun belangen te behartigen in de contacten met overheden, subsidiegevers, onderzoeksinstituten, koepelorganisaties, zorgverzekeraars en andere verwante instellingen. FINK gaat binnenkort waarschijnlijk over in een andere organisatie met vergelijkbare doelstellingen.



De deur staat altijd open

Iedereen is altijd welkom in het inloop- en begeleidingshuis van Stichting Prisma aan de Ludgerhof 2 in Lichtenvoorde.

Hulp

Het leven gaat niet altijd over rozen. Het dagelijkse leven kan ernstig verstoord worden door ziekte, het verlies van een dierbare of van een baan en door andere gebeurtenissen, waardoor u lichamelijk of emotioneel uit balans raakt. Alles verandert en de dingen zijn niet meer als voorheen. Om dit te accepteren en in het leven in te passen, is een heel proces en daarbij kan het belangrijk zijn om hulp te hebben. Als deze er niet of niet voldoende is, zorgt Prisma voor een steuntje in de rug. Prisma biedt de mogelijkheid om weer grip te krijgen op het leven van alledag.

Inloop

Soms is een gesprek al voldoende: even uw verhaal kwijt kunnen. U kunt tijdens de openingsuren zo naar binnen lopen bij het inloop- en begeleidingshuis van Stichting Prisma en wordt dan ontvangen door één of hoogstens twee gastdames of –heren. Onder het genot van een kopje koffie of thee kunt u, wanneer u daar behoefte aan heeft, uw verhaal kwijt. Maar als er meer nodig is, heeft Prisma diverse therapeuten die dieper op de problemen in kunnen gaan. Daarnaast worden er cursussen gegeven en zijn er gespreks-groepen voor lotgenoten.

“Wat we misten, was een luisterend oor”

Aan de wieg van Stichting Prisma, die in 1997 werd opgericht, stond Huub Adema. Zijn vader en schoonvader waren beiden overleden aan de gevolgen van kanker. Hij en enkele gelijkgestemden vonden dat er een hiaat in de zorg was ontstaan en dat de patiënt, maar zeker ook zijn naaste(n) meer aandacht nodig hadden dan het ziekenhuis op dat moment kon bieden. Huub Adema: “Wat

we misten, was een luisterend oor. Mijn vader en schoonvader hadden behoefte aan een rustpunt. Wat heb je aan een leven dat misschien nog maar kort duurt, met alleen maar onrust en onbegrip naar elkaar toe? En pijn. Kun je erover praten en mag je erover praten? Wil je je partner of naasten nog wat uitleggen? Een zieke heeft geen energie meer om nog snel even dit of dat te doen.” De initiatiefnemers kwamen bijeen in februari 1997 en in juni dat jaar werd een oprichtingsakte opgesteld met een erg enthousiaste notaris Stevelink, die dit gratis regelde.

Huub Adema: “We zijn toen gestart met een 40-tal vrijwilligers. Dat aantal is gelijk gebleven, maar wel met steeds andere mensen. Het blijft natuurlijk vrijwilligerswerk en als je een baan krijgt aangeboden... Ja dan moet je keuzes maken.”

Fondsenwerving

Het zoeken van fondsen doet Huub nu nog, want Prisma is en blijft een stichting met louter vrijwilligers. En helaas is het geld hard nodig. Huub: “We vinden nog steeds dat iedereen die bij Prisma aanklopt en door ons geholpen kan worden dat ook moet kunnen blijven doen. Daar hoort ook een lage drempel tegenover te staan.”

Ook in Lichtenvoorde zijn er mensen die Prisma een warm hart toedragen en geldelijke ondersteuning bieden. Dat is dan de beloning en het geeft steeds weer die zo nodige energie. Prisma is nu een van de weinige stichtingen op dit gebied die nog steeds werken met uitsluitend vrijwilligers. Geen enkele daarvan wordt betaald. Ook de therapeuten niet. En Prisma werkt nog steeds naast de reguliere geneeskunde.

Aandacht voor de mens

Huub: “Mijn wens is nog steeds dat men - de regering en zorgverzekeraars dus - inzien dat de kosten die nu voor de zorg betaald worden veel te hoog zijn. Aandacht voor de mens is o zo belangrijk. Wij hebben een inloopruimte die nog te vaak wacht op mensen die behoefte

hebben aan een praatje en zonodig begeleid moeten worden. Gewoon een luisterend oor. En ik kan rustig zeggen dat wij de gastdames en -heren daarvoor in huis hebben.”

De toekomst verzekeren

In januari stopte bestuursvoorzitster Joke Overmars en nam Huub haar rol voorlopig over. Maar het liefst werkt hij in de luwte, op de achtergrond aanwezig. Hij is er, zoals hij zo vaak zegt, voor de randverschijnselen en het binnenhalen van geld bij de fondsen en sponsors. “Mijn belangrijkste taak op dit moment is om de toekomst van Prisma te verzekeren, door middel van vaste donateurs, sponsors, fondsen en zorgverzekeraars,” betoogt hij, “dan hoeft je niet steeds weer op pad om geld in te zamelen.” Ook belangrijk is, dat de huisartsen begrijpen dat Prisma er is naast de huisarts en niet in plaats van. “Je merkt dat mensen vaak een lange weg moeten afleggen om gehoord te worden.” Voor Prisma wacht er dus nog een schone taak om dit te verwezenlijken. En Huub heeft daar geen probleem mee: “Wij gaan als Prisma door zolang er behoefte aan ons bestaat.”

Sponsors en donateurs

Wilt u als donateur of sponsor het vrijwilligerswerk van Stichting Prisma steunen, meldt u dan aan via:

- Telefoon 0544 37 45 67,
- via www.stichting-prisma.nl of
- rechtstreeks bij Huub Adema, telefoon 0544 37 48 73.



“Je merkt dat mensen vaak een lange weg moeten afleggen om gehoord te worden.”

Schenking

Daarna moest er veel gebeuren. Huub zorgde via via voor een ruimte in het oude ziekenhuis en kreeg van het Graafschapcollege alle meubilair dat nog daar stond. Daarmee kon begonnen worden, maar er moest ook veel opgeknappt worden: Er waren onder andere nieuwe sloten nodig en het schilderwerk vroeg om een nieuwe laag en, ja erg veel geld heb je dan nodig. Huub: “Eigenlijk werden we snel verrast. In het fondsenboek, dat we helemaal hebben uitgeplozen, vonden we het VSB-fonds in Utrecht en daar werden we ook uitgenodigd. Fantastisch! In een gesprek met de directie kregen we te horen: ‘We schenken jullie 100.000 gulden. Morgen maken we 50.000 gulden over en als de accountant een goed verslag maakt, volgend jaar nog eens 50.000 gulden.’” Met het eerste geld kon verf gekocht worden. De firma Dusseldorp heeft enorm geholpen met het ophalen van een pallet verf bij Sikkens in Amsterdam, en met kasten die in Groenlo bij het Graafschapcollege opgehaald mochten worden.



Een dankbare moeder aan het woord

Onze dochter van 11 jaar is gediagnosticeerd met A.D.D. (Attention Deficit Disorder). Helaas is nog niet bij iedereen bekend wat dat is, maar het komt erop neer, dat zij zich heel slecht kan concentreren op haar taken, waardoor het net lijkt alsof ze deze niet aankan. Daardoor wordt ze weer erg onzeker. Van school uit kregen we advies om met haar naar Prisma te gaan, om te kijken of er een therapie is die haar helpen kan. De ontvangst bij Prisma was geweldig: een kopje koffie en een glaasje fris, verzorgd door twee gastdames, die ondertussen luisterden naar ons verhaal en er een geschikte therapie bij probeerden te vinden. Na een goed overleg kwam het voorstel om naar NEI-therapie te gaan, gegeven door Mariel Geverink.

Meer zelfvertrouwen

De maanden daarna zag ik onze dochter veranderen van een rustig en wat teruggetrokken meisje in een meisje dat meer voor zichzelf opkomt en er gewoon durft te zijn. Ook op school gaat het beter omdat ze wat meer zelfvertrouwen heeft gekregen en ook thuis in de omgang met de rest van de gezinsleden is er verbetering, waardoor iedereen zich prettiger voelt.

TAI-CHI

Sinds kort geeft op dinsdagmiddag Tai-Chi-docent Arnold Hoekstra uit Neede les aan een groep van acht personen, die eerder onder de leiding van energetisch therapeut en Tai-Chi-lerares Karin van Haren stond.

Op een ontspannen wijze wordt tijdens de les aandacht besteed aan het vinden van balans tussen lichaam en geest. Dit gebeurt door middel van ritmische en langzame bewegingen, die zowel staand als zittend uitgevoerd kunnen worden. Dus iedereen, ook iemand met beperkingen, kan hieraan deelnemen. Tevens worden er visualisatie- en meditatie-oefeningen gedaan, die door de cursisten als zeer prettig worden ervaren. Veel aandacht is er voor bewustwording van jezelf en open staan voor een ander. Dit alles zet aan tot zelfkennis, groeien als mens, het luisteren naar elkaar en mede daardoor het leren van elkaar. Zonder "zweverig" gedoe een uurtje helemaal voor je zelf.

Lichaam en geest

Door de warme sfeer wordt een basis gelegd voor wederzijds vertrouwen om, als je daar behoefte aan hebt, allerlei onderwerpen met elkaar te bespreken. De les wordt dan besloten met een moment van stilte in de vorm van een visualisatie-oefening of tantra. Men ervaart dit als zeer weldadig en deze oefening kan ook als een goede start van de dag fungeren. Na afloop wordt er door de vrijwilligers van Prisma gezorgd dat de koffie klaarstaat en kan men onder het genot hiervan de les laten bezinken en met elkaar van gedachten wisselen, kortom: een weldaad voor lichaam en geest. Hoewel iedere docent bij de Tai-chi-lessen andere accenten legt, is de basis van deze oosterse aandachtsoefeningen de zelfde.

Beter omgaan met handicaps

Enkele jaren geleden maakte Trees Heinst kennis met Stichting Prisma. Een vriendin vertelde, dat ze bij stichting Prisma leerde om te gaan met haar chronische pijn.

Vertrouwd

"Er was een open dag en mijn man en ik zijn er naar toe gegaan en het voelde goed. Er waren fijne mensen en er was een fijne sfeer. Het voelde heel vertrouwd.", aldus Trees Heinst. Omdat zij heel veel slapeloosheid kende en tinnitus heeft (d.i. altijd veel geluid in je oren en hoofd), kwam zij niet tot rust. Trees vertelt: "Bij Prisma voelde het weldadig aan en ik besloot om met mijn vriendin mee te gaan naar Yoke Kooyman. Zij helpt in een combinatie van Yoga, psycho-energetische therapie, oefeningen en aandacht om dichterbij jezelf te komen, rust te vinden en daardoor beter om te gaan met je handicaps."

Niet aarzelen, doen!

Twee jaar is Trees bij Prisma geweest voor hulp. De ademhalingsoefeningen die zij nog steeds elke avond voor het slapen gaan doet, hebben ervoor gezorgd dat haar slapeloosheid voor het overgrote deel verdwenen is. De tinnitus gaat niet weg, "Maar ik heb er beter mee leren omgaan, net als met mijn slechthotheid.", verklaart Trees. "Ik ben Yoke heel dankbaar voor haar hulp en voor de aandacht van haar en al die fijne mensen die als vrijwilliger bij Prisma werken. En ik zou tegen mensen, zowel mannen als vrouwen en kinderen willen zeggen: 'Het is de moeite waard om de drempel over te gaan. Je komt in een huis dat je als een warm bad ervaart. Niet aarzelen dus, doen! Je hebt er baat bij!'"

Dr. H.J. de Nooijer over Stichting Prisma

Een fraaie naam, maar waar staat die nou voor? Dr. De Nooijer ging daarvoor te rade bij de natuurkunde. Daar wordt 'prisma' ondermeer gedefinieerd als 'Een voorwerp, transparant, waarmee je lichtgolven in verschillende richtingen kunt afbuigen.' Maar een prismaglas is ook een glas waarmee je beter kunt zien bij bepaalde oogandoeningen.

Dr. De Nooijer: "Alle beschrijvingen en definities hebben met licht en beter kijken te maken en kijkend naar waarvoor de Stichting Prisma staat, hetgeen ze doet, kun je eigenlijk geen betere naam bedenken. Welk een treffende symboliek."

Hij las ook de definitie van 'ziekte', zoals opgemaakt gaat door de WHO (Wereldgezondheidsorganisatie) en ontdekte dat het daar niet alleen om lichamelijke en geestelijke problemen gaat, maar ook om het cultureel, sociaal en maatschappelijk welbevinden.

Dr. De Nooijer legt ook hier verband met Prisma: "Alle facetten van een menselijk leven liggen hierin besloten en juist daarmee houdt de Stichting Prisma zich bezig. Met eenvoudige en inspirerende manieren wordt getracht om volwassenen, jeugdigen en kinderen naar zichzelf te laten kijken. Hoe zou je het anders kunnen doen om je bestaan te verbeteren?"

Anders tegen de mensen aankijken

Dr. De Nooijer vindt het een verademing, dat er juist in deze tijd met een steeds toenemend IK-gevoel, een steeds verder materialistisch ingestelde samenleving, een steeds grotere tijdsdruk, een toegenomen secularisatie, waarin alles min of meer tot statische grootheden verheven wordt, nog mensen zijn die op een andere manier bezig willen zijn met de problemen van andere mensen. Anders tegen mensen aankijken en anders met hen bezig willen zijn.

Een beter bestaan

"Deze toegevoegde waarde mag niet verloren gaan." is zijn mening. Hij vindt ook dat de stichting in al die jaren haar bestaansrecht wel heeft bewezen en laten zien dat met eenvoudige en creatieve inzet problemen van mensen tot het te verdragen niveau kunnen worden teruggebracht.

Dr. De Nooijers conclusie met betrekking tot het werk van Prisma: "Beter leren kijken naar jezelf, je problemen en naar je omgeving, met als resultaat een beter bestaan voor jezelf en daardoor ook voor de ander."

Iedereen welkom

Op de donderdagmiddag werken therapeuten Liesbeth Verhagen (rouw- en verliesbegeleiding) en Lai-Yin Engwerda (haptotherapie) bij Prisma. Ita Eggink en Tony Versteeg zijn dan als gastdames present.

Liesbeth en Lai-Yin behandelen zowel volwassenen als kinderen. Ita en Tony hebben als taak het opvangen van cliënten en ze wat te drinken aan te bieden. Ze vertellen enthousiast: "We proberen de mensen op hun gemak te stellen en als ze even moeten wachten, komen er soms verrassende gesprekken op gang." Ze voelen zich heel erg betrokken bij de bezoekers en hun ervaring is, dat ook zij de cliënten na een paar behandelingen zien veranderen: "Dat delen we dan ook weer met Liesbeth en Lai-Yin." Maar ook anderen kunnen bij Ita en Tony binnenlopen: "Iedereen is welkom bij ons, voor koffie, thee, informatie of een gesprek, 'alles kan!'"

Kristallen

De dames verzorgen ook de inkoop van kristallen, die bij Prisma gekocht kunnen worden (ook door niet-clieënten). Daar maken ze speciale cadeaustakjes voor. De kristallenkast trekt vaak de aandacht van de kinderen, die vinden de verzameling heel mooi. Er zijn ook speciale kristallen en halfedelsteentjes voor aan een bedel-

kettinkje en in de kast staat tevens een 'knuffelsteentjespot', waaruit de kinderen er ééntje mogen uitzoeken.

Ita en Tony hebben het als gastdames naar hun zin bij Prisma en spreken de wens uit: "Nog vele mensen de helpende hand toe te kunnen steken en een veilige en gezellige plek te zijn voor allen die het nodig hebben." Zij zijn er ook van overtuigd dat dit samen met 'hun' therapeuten Liesbeth en Lai-Yin zeker gaat lukken."

Inzichtkaarten

Prisma heeft ook diverse soorten pakketten kaarten met creatieve en spirituele boodschappen, spreuken en uitspraken te koop. De kaarten zijn uitgevoerd met prachtige tekeningen of foto's. Ze kunnen inspireren, passieën en motiveren en door met anderen over de uitspraken te spreken of door zelf over de diepere betekenis na te denken, kunnen ze veranderingen in jezelf teweeg brengen, je tot groei brengen, je meer inzicht geven in je wensen, gevoelens en relaties met anderen.



Prisma heeft grote behoefte aan gastdames en -heren

Zij ontvangen mensen die een beroep op Prisma doen en stellen ze op hun gemak. Ze (kunnen goed) luisteren naar persoonlijke, soms indringende verhalen en bij een nieuwe cliënt kiezen zij, indien gewenst, samen met de cliënt een begeleidingsvorm. Spreekt deze taak u aan, meld u dan aan via de telefoon 0544 374567 of e-mail info@stichting-prisma.nl of via onze website www.stichting-prisma.nl

Het aanbod

- **Tai-chi** – een bewegingsvorm voor balans tussen lichaam en geest, wordt gegeven in groepsverband. (dinsdagmiddag)
- **Toegepaste Yoga** – een rustige, meditatieve vorm van yoga, waarbij de oefeningen aangepast worden aan ieder individu en zijn of haar situatie. (dinsdagmiddag)
- **Psycho-energetische therapie (P.E.T.)** – individuele begeleiding om weer balans, vertrouwen en zingeving te vinden, waardoor men beter met ziekte, verlies en pijn kan omgaan. (dinsdagmiddag)
- **Creatieve therapie** – een beeldende, non-verbale vorm van therapie, waarbij actief aan het eigen proces wordt deelgenomen door schilderen, tekenen of boetsen, men kan zich op spontane wijze uiten. Doelstelling: (kinderen) sterker maken, meer evenwichtig. (woensdagmiddag)
- **Gestalt-psychotherapie** – een begeleidingsvorm die kijkt waar nieuwe mogelijkheden liggen om weer positief in beweging te komen. Gaat uit van het gezonde deel van de mens. Je eigen lot bepalen. (donderdagmorgen)
- **Mindfulness** – men leert zich meer bewust te zijn van wat er gebeurt en in contact te zijn met wat men daarbij ervaart. Aandachtversterking. (donderdagmorgen)
- **Familieopstellingen** – begeleidingsvorm waarbij de verborgen dynamiek binnen de familie zichtbaar wordt en men snel tot de kern van de problemen komt waarvan de basis in jeugd of familieomstandigheden kan liggen. (donderdagmorgen)
- **Rouw- en verliesbegeleiding** – Verwerken van verlies heeft weinig te maken met vergeten! Verwerken van verlies kun je verweven in je leven.... Wat het verlies ook mag zijn, wij kunnen (individueel of in groepsverband) ondersteuning bieden. (donderdagmiddag)
- **Haptotherapie** – een therapie waarbij de aanraking centraal staat. Door de aanraking worden lichaam en gevoel weer bij elkaar gebracht. Het maakt je bewust hoe je in je vel zit, geeft inzicht in omgang met je grenzen, gevoelens en leert omgaan met belasting, spanning en stress. (donderdagmiddag)
- **NEI- en NLP-therapie en ademhalings technieken** – brengen inzicht en veranderingen in het gedrag van kinderen, en voor volwassenen inzicht in levensvragen en problemen. Helpen bij verwerking van (oude) pijnen (trauma's). Helpt bij het vinden van eigen oplossingen en maakt bewust van positieve kwaliteiten. (vrijdagmorgen)
- **Lotgenotengroep 'Rouw- en Verlies'** – ondersteuningsgespreksgroep voor rouw- en verlies verwerking. (donderdagmorgen).
- **Lotgenotengroep 'Leven na kanker'** – ondersteuningsgespreksgroep voor uit behandelde kankerpatiënten. (vrijdagmorgen)
- Kinderen kunnen ook voor problemen zoals pesten en rouwverwerking bij Prisma terecht.

Meer informatie

Zie voor een uitgebreide beschrijving van deze begeleidingsvormen onze website:

www.stichting-prisma.nl

Lai-Yin Engwerda Therapeuten aan het woord

Lai-Yin: "Die doelstelling heeft mij altijd al aangesproken en het paste ook bij mijn dagelijkse werk als haptotherapeut: mensen met levensvragen en problemen een luisterend oor bieden." Zij vindt dat het werken in een setting als bij Prisma enkele voordelen biedt, vergeleken met een zelfstandige praktijk. Er zijn gastheren- en dames voor de eerste opvang en ervaren therapeuten, die ieder hun eigen invalshoek hebben voor de binnenkomende vragen. Er wordt zorgvuldig gekeken naar de hulpverlening die het beste past bij de hulpvrager. "Samenwerking geeft een betere hulpverlening op maat," vindt Lai-Yin, "Soms is het zinvol om bij twee therapeuten te komen vanwege de verschillende specifieke vaardigheden." Zij denkt hierbij aan een gesprekstherapie en een meer lichamelijke therapie, zoals haptotherapie, massage, yoga of Tai Chi. Binnen Prisma zijn er korte lijnen van verwijzing en samenwerking. "Dit laatste is een voordeel en zou samen met de reguliere gezondheidszorg optimaal kunnen werken. Centraal hierin is de hulpvrager, Prisma biedt de mogelijkheid om weer grip te krijgen op het leven van alledag." betoogt Lai-Yin.

Rouwen is praten

Lai-Yin heeft ervaren, dat er in de loop van de jaren dat Prisma bestaat, een verandering in de hulpvraag is opgetreden. "Op dit moment is er veel behoefte aan rouw- en verliesverwerking. Dat komt mede door maatschappelijke veranderingen, waarbij de dood en rouwen meer onder de aandacht zijn gekomen van de specifieke hulpverlening.", legt zij uit. Dit geldt zowel voor kinderen als voor volwassenen. Lai-Yin merkt dat er vooral voor kinderen een grote behoefte is: "Zij maken dingen mee die niet in de belevingswereld van hun leeftijdsgenoten passen. Hierdoor ontstaat er een kloof, die zichzelf niet kunnen overbruggen." Ook weet zij dat voor volwassenen factoren als 'de buitenwereld is snel vergeten dat je een verlies hebt geleden' meespelen. "Rouwen is praten, emoties ervaren en vele malen kunnen herhalen om het te verwerken.", legt Lai-Yin uit.

Lotgenoten

Prisma biedt dit aan, in een ontspannen huiselijke sfeer. De gastheren en -dames zijn er om je te ontvangen met thee of koffie en een koekje. "Wil je meer therapeutische hulp, dan zijn er de therapeuten. Er zijn ook lotgenotengroepen onder deskundige begeleiding, zoals de ondersteuningsgroep voor rouwenden en de lotgenotengroep 'Leven na kanker'.", rondt Lai-Yin haar verhaal af.

In antwoord op de vraag:

'Wat wil je verwachten?', heb ik gezegd:
'Graag hulp om weer in balans te komen'

Binnenstappen zonder enige verplichting; een uitnodigend gebaar

Nadat bij Nico Zorge huidkanker was geconstateerd, werd hij, in afwachting van hoe de kanker op een technisch geslaagde operatie reageerde, op Prisma geattendeerd. Nico Zorge: "Het geeft een goed gevoel dat je zomaar naar binnen kunt lopen, zonder enige verplichting. Ik werd opgevangen door een tweetal gastdames, die op een heel prettige en vertrouwd aanvoelende manier naar mijn verhaal hebben geluisterd. Een verhaal over kanker is niet het gemakkelijkste om over te praten. In antwoord op de vraag: 'Wat wil je verwachten?', heb ik gezegd: 'Graag hulp om weer in balans te komen'."

De verschillende soorten therapieën die Prisma aanbiedt, bieden de nodige steun om verder te leven met een ziekte of een verlies. De therapieën maken cliënten bewust van hun angsten, spanningen en pijn, zodat de ziekte of een overkomen trauma gemakkelijker gedragen kunnen worden. Want zoals ook Nico Zorge het ervaren heeft, zet een ziekte het leven behoorlijk op z'n kop: "De Begeleiding van Prisma biedt de helpende hand bij het accepteren van dit alles door het vertrouwen in jezelf te laten terugkeren wat je dacht kwijt te zijn."

De therapeuten van Prisma willen bewerkstelligen, dat mensen aandacht voor zichzelf krijgen; even los komen van de situatie thuis. "We genezen niet, maar proberen het besef terug te brengen dat de kwaliteit van leven ook iets positiefs te bieden heeft. Denk eerst eens aan de dingen die je wel kunt. Dan pas kun je de paniek in jezelf, die heersende onrust, laten omslaan van 'het nu in de hand hebben': omgaan met jezelf."

Nico Zorge: "Hulp vragen is moeilijk. Jezelf overgeven aan iemand die jou vreemd is, is nog moeilijker. Mijn gezin en ik stonden helemaal achter openlijk hulp te vragen. Zelf vond ik dat mijn gezin in rust moest blijven. Alleen dan kon ik mezelf helemaal richten op de zware bestralingen en de chemotherapieën."

In samenspraak met de cliënt wordt bepaald hoe de begeleiding verloopt. "We zeggen niet: 'Dit is beter voor u', we stellen cliënten alleen iets voor." Nico Zorge vertelt enthousiast: "Ik vond het prettig te horen dat ik mede kon bepalen hoe de begelei-

ding zou verlopen. Het is fijn controle over jezelf te houden, terwijl je tegelijkertijd kunt ontspannen en je kunt overgeven aan die ander. Het schept vertrouwen het gevoel weer grip te krijgen op het leven en de dagelijkse dingen weer aan te kunnen. Je voelt op een gegeven moment de spanning uit je lijf stromen. Het vertrouwen komt terug en je hoeft geen onmacht meer te voelen."

Een van de begeleidingsvormen is psycho-energetische therapie (PET). Dit is psycho-sociale begeleiding voor mensen met kanker. Een onzekere toekomst roept levensvragen op en PET biedt steun op lichamelijk, emotioneel, sociaal en spiritueel of religieus gebied. Er wordt individueel gewerkt en er wordt gebruik gemaakt van gesprekken, ontspannings- en ademhalings technieken, creativiteit en verbeelding. Binnen Prisma heeft elke therapeut eigen specialiteiten van het herreintegreren van onverwerkte emoties en het zogenaamde herprogrammeren van bepaalde leefpatronen.

Nico Zorge legt uit: "Met behulp van PET-therapieën werkte ik naar elke behandeling van de chemotherapie toe. Ik wilde de chemobehandeling zien als een vriend die me kon helpen. Deze houding heeft denk ik een positieve invloed gehad op het resultaat van de chemo." Relativerend vertelt Nico Zorge verder: "Natuurlijk is het niet zomaar een wonder dat het beter met me gaat. Ik kan ook nooit bewijzen dat het door Prisma komt. Ik kan wel zeggen dat het voor mezelf resultaat heeft gehad door te geloven dat je zelf iets kunt toevoegen aan alle behandelingen en ondersteuning."



Stichting Inloop- en Begeleidingscentrum Prisma

Ludgerhof 2
7131 EG Lichtenvoorde

Telefoon
(0544) 37 45 67

Fax
(0544) 37 49 04

E-mail
info@stichting-prisma.nl

Website
www.stichting-prisma.nl

Openingstijden
ma. 13.30-16.30
di. t/m vrij. 09.00-11.30
en van 13.30-16.30 uur



In december 2008 besloot Lai-Yin Engwerda om vrijwilligerswerk te gaan doen. Haar gedachten gingen direct naar Prisma.

In de beginperiode van Prisma had zij al kennis gemaakt met de doelstelling: "zorgen dat mensen een extra steuntje in de rug krijgen".