

Tabel 2: De betekenis van het bezoeken van het inloophuis

Door het bezoeken van het inloophuis... (Schaal 1 – 4) *	N	M	SD
Heb ik gewerkt aan verwerking	602	3,2	0,8
Heb ik meer rust en balans in mijn leven	593	3,1	0,8
Heb ik meer grip op mijn gevoelens	586	3,1	0,8
Kan ik mijn emoties beter uiten	581	3,0	1,0
Heb ik me persoonlijk ontwikkeld	578	3,0	0,8
Kan ik mijn gevoelens beter toelaten	575	3,0	0,8
Is de kwaliteit van mijn leven verbeterd	580	3,0	0,8
Heb ik meer inzicht in het stellen van grenzen	590	3,0	0,8
Heb ik mijn gevoelens (her)ontdekt	570	2,8	1,0

* 1 'bestlist niet', 2 'nee, niet echt', 3 'ja enigszins', 4 'ja zeker'; N = Aantal; M = gemiddelde; SD = Standaard Deviatie.

kundigen (21,5%), huisartsen (4,8%) en specialisten (6,1%) gedaan. Het initiatief tot het bezoeken van het inloophuis lijkt een belangrijke stap te zijn in het op gang brengen van zelfmanagement. De geboden ondersteuning door de getrainde vrijwilligers en het contact met de lotgenoten is belangrijk voor het vergroten van capaciteiten van de bezoekers om hun aandoening te managen.

Betekenis van het bezoek

Aan het bezoeken van een inloophuis wordt door de bezoekers grote betekenis toegekend. Mensen met kanker en hun naasten die inloophuizen bezoeken geven aan op veel punten te werken aan zichzelf, zoals aan de verwerking van de ziekte en de gevolgen hiervan (43,5% antwoordt hierop 'ja zeker' en 39,0% 'ja enigszins'). Verder worden onder andere genoemd: rust en balans in het leven vinden, meer grip op gevoelens krijgen en meer hulp krijgen bij het stellen van grenzen. De antwoorden van de respondenten laten zien dat inloophuizen bezoekers ondersteunen bij deze punten. Demografische en ziektekenmerken beïnvloeden niet de betekenis van het be-

zoeken van een inloophuis. Wel blijkt dat voor de naasten de betekenis van het bezoek groter is dan voor de bezoekers die zelf kanker hebben (gehad). Ook is de toegekende betekenis aan het bezoek groter als men een inloophuis vaker en langer bezoekt. En een hoger toegekende betekenis gaat ook gepaard met een sterkere tevredenheid met de gevolgd activiteiten en de begeleiding.

Beleving van het bezoek

De gegevens laten zien dat de overgrote meerderheid positieve gevoelens ervaart na het bezoek aan een inloophuis, zoals voldaan, energiek/sterk, ontlast, rustig, gelukkig en blij. De condities om aan zichzelf te werken, worden dus door het bezoeken van een inloophuis gunstiger. Dit blijkt vooral te gelden voor lager opgeleiden. De beleving van het bezoek is positiever als men vaker en langer bij een inloophuis komt en als men meer tevreden is met de deelname aan activiteiten en begeleiding.

Conclusie

Het onderzoek onder bezoekers van inloophuizen wijst uit dat inloophuizen onmiskenbaar een belangrijke bijdrage leveren aan het bevorderen van zelfmanagement bij mensen die kanker hebben (gehad) en hun naasten. Contact met lotgenoten blijkt hierbij onontbeerlijk te zijn.

NOOT

Lily Nieuwenhuizen is oprichtster van het Inloophuis Adamas, Nieuw-Vennep; de andere auteurs zijn allen werkzaam bij de Hogeschool Rotterdam, Kenniscentrum Zorginnovatie, Rotterdam.

REFERENTIES

- Van Staa, A., Inleiding op het themanummer, 2014
- Martens M, Hesselink A. Inventarisatie inloophuizen: stand van zaken anno 2012, in opdracht van het KWF. ResCon, Amsterdam, 2012.
- Visser A, Wildenbeest M & Nieuwenhuizen L, Psychosociale begeleiding bij kanker: onderzoek naar waardering, ervaren effecten en kwaliteit van leven bij cliënten van het Adamas Inloophuis. Tijdschrift voor Sociale Gezondheidswetenschappen, 2013, 6, 333-39.

Volle grond

*Hoe houden we ons als mensen gezond.
Ik peins naar buiten en kijk
naar de kastanjebladeren op de grond.*

*De verhalen, het hartverscheurende leed.
Al die droeve dingen die we horen
en het liefste weer vergeten voor morgen.*

*Op de Lentse dijk op de fiets
huil ik voor hun alles en voor mijn niets.
Voor het lamme
en sprakeloze in mijn tong.*

*Misschien is het leed van de wereld
wel als het stromen van de regen.
En misschien is ons hart
wel als die harde aarde hier.*

*Die open harde aarde
waar alle water op valt
en die het slaan van de hemel
grenzeloos ontvangt.*

Druppel na druppel in zich neemt.

*Nou vandaag
neemt deze natte grond
geen enkel water meer op.
Vandaag zit ik
helemaal
vol.*

NOOT

Dit gedicht is geschreven door Coen Völker, werkzaam als GZ-psycholoog bij het Helen Dowling Instituut en bij een psychologenpraktijk in Bemmelen en Lent. Coen: "Tijdens mijn laatste interview bleek weer eens hoe de hartverscheurende ervaringen van onze cliënten ook onze therapeutenharten binnenkomen, en hoe wij soms niet anders kunnen dan overstromen."

Tabel 3: De ervaren gevoelens na het bezoeken van het inloophuis

Na een bezoek aan het inloophuis voelde ik me doorgaans: (Schaal 1 – 3) *	N	M	SD	% Ja	% Deels	% Nee
Voldaan	557	2,8	0,5	80,4	14,7	4,8
Rustig	519	2,6	0,6	66,7	26,4	6,9
Energiek, sterk	496	2,3	0,7	49,2	36,3	15,5
Gelukkig en blij	487	2,3	0,7	42,7	41,7	15,6
Ontlast	480	2,0	0,8	35,8	31,9	32,3

* 1 'nee', 2 'deels', 3 'ja'; N = Aantal; M = gemiddelde; SD = Standaard Deviatie.