

De Skulp

centrum voor leven  
met en na kanker

A photograph of two women of different ages embracing. The woman on the left has short, light-colored hair and is wearing a green top. The woman on the right has dark hair and is wearing a mustard yellow sweater. They are both smiling warmly at the camera. The background is a solid blue color.

# De wereld wordt weer groter

Sociaal Jaarverslag 2021

# Voorwoord

## Samen bouwen aan de toekomst

Ondanks de coronapandemie hebben we in 2021 nieuwe Skulpcentra in Sneek en Leeuwarden kunnen openen. En dat betekent dat we nu in alle grote plaatsen in Friesland met een ziekenhuis een Skulpvestiging hebben. Het leek vaak op roeien tegen de stroom in, omdat we door de lockdown een pas op de plaats moesten maken. Onze centra moesten dicht of mochten een beperkt aantal gasten ontvangen. Daardoor kwam bij onze gastvrouwen/-heren onverwacht veel creativiteit op gang: wandelactiviteiten, kunstprojecten per post, onlinelezingen en kaartjes versturen naar onze gasten. Dankzij het enthousiasme en de enorme gedrevenheid van onze vrijwilligers zijn wij door de coronatijd heen gekomen. Zij bleken in deze moeilijke tijd van onschatbare waarde. We hebben veel aandacht besteed aan de ontwikkeling van de organisatie door het opstellen van vrijwilligersbeleid, het aanbieden van trainingen en workshops, alsook de verbetering van de interne en externe communicatie. Het jaar 2021 stond ook in het teken van fondsenwerving en naamsbekendheid. Zo bleek Huis in Actie, opgezet door IPSO en KWF, een succes, evenals de Benefytstocht die € 20.000 opleverde. Ook worden samen met IPSO stappen gezet om ons voor te bereiden op de toekomst. In 2021 werden in ons land 800.000 mensen geraakt door kanker. De prognose voor 2030 is dat dit aantal zal stijgen tot meer dan een miljoen. Om de doelgroep nog beter te bereiken en de vindbaarheid



te vergroten, is op een landelijke IPSO-bijeenkomst gekozen voor een gezamenlijke ondertitel van de 81 inloopcentra, die de lading beter dekt: centrum voor leven met en na kanker. Zo weet iedereen die leeft met en na kanker, van patiënt tot naaste, deze ondersteuning beter te vinden. Er wordt volop nagedacht wat dit betekent voor de organisatie en de financiering. Samen bouwen we aan de toekomst en gaan we vol vertrouwen het jaar 2022 in.

**Froukje Nijholt**  
Voorzitter bestuur De Skulp Friesland



## De Skulp Friesland in coronatijd

In coronatijd was het niet mogelijk of moeilijk om gasten te ontvangen. Er werden zo'n 3000 gasten/contactmomenten geregistreerd. Vanuit de Skulpvestigingen in Heerenveen, Drachten, Sneek en Leeuwarden werden diverse activiteiten georganiseerd om binding met de gasten te houden.

- Online activiteiten
- Lotgenotencontact
- Informatiebijeenkomsten
- Creatieve activiteiten
- Ontspannende activiteiten
- Wandelen in Oranjewoud
- Bellen en/of een kaartje sturen

# Opening centra Sneek en Leeuwarden

Al sinds de start van De Skulp Friesland in 2015 waren er plannen om in alle grote Friese plaatsen waar ziekenhuizen zijn een Skulpvestiging te openen. Na de opening van De Skulp Heerenveen in 2016 kreeg Drachten in 2019 een Skulpcentrum. Het verzoek vanuit o.a. de organisatie van Samenloop voor Hoop Sneek om ook in Sneek activiteiten op te zetten voor mensen die geraakt zijn door kanker resulteerde enkele jaren geleden in het organiseren van een symposium in samenwerking met het Sint Antoniusziekenhuis in Sneek en een workshop. Daarna

vonden gesprekken plaats met diverse stakeholders en na een lange periode van voorbereiding werd op 25 juni het SkulpCafé in Sneek geopend. Leeuwarden volgde na gesprekken met fysiotherapiecentrum Spectrum enkele maanden later, op 6 oktober. En daarmee ging een lang gekoesterde wens in vervulling. De voorbereiding liep door de coronapandemie forse vertraging op, de officiële opening van Sneek moest zelfs meerdere malen worden uitgesteld. Na de opening stonden de teams te popelen om de gasten welkom te heten.

*Impressie van de officiële openingen in Sneek en Leeuwarden.*

## Sneek 25 juni 2021

Op 25 juni opende wethouder Gea Wielinga het SkulpCafé in wijkcentrum De Schuttersheuvel, Harmen Sytstrastraat 8a in Sneek. De locatie heeft een eigen opgang en toilet. Ook beschikt het wijkcentrum over een grote zaal voor lezingen. In september werd een open huis gehouden en vond de eerste lezing plaats met als thema 'Kanker, hoe kom je weer in je kracht?' door drie sterke vrouwen: Rian Terveer, Ellen de Vries en Marjo Andringa.



## Leeuwarden 6 oktober 2021

Wethouder Hilde Tjeerdema opende op 6 oktober het Skulpcafé in het Spectrum, Wijnhorsterstraat 196 in Leeuwarden. Ook uit Leeuwarden waren verzoeken binnengekomen om een centrum voor psychosociale zorg te openen. De keus viel op het Spectrum omdat dit fysiotherapiecentrum sinds 1995 veel expertise opgebouwd in het begeleiden van mensen die kanker hebben (gehad) en de medewerkers van dit fysiotherapiecentrum kunnen doorverwijzen naar De Skulp Leeuwarden. Er worden diverse activiteiten georganiseerd waardoor een mooie samenwerking kan ontstaan.



## De Skulp Heerenveen

We zijn 2021 met tien gastvrouwen gestart; wekelijks ontvingen we gemiddeld acht gasten en daarnaast wandelden we elke week met vier tot zes gasten. Ook dit jaar was het weer een jaar van in mogelijkheden denken door de lockdown. Met verplicht aanmelden, in twee groepen gasten ontvangen en soms ook helemaal gesloten. We merkten wel dat gasten het spannend vonden om in groepen bij elkaar te komen. Als de deur van ons centrum dicht moest blijven, konden we gelukkig wekelijks twee keer wandelen in de bossen van Oranjewoud. Elke week waren onze vaste wandelgasten van de partij, kopje koffie bij de foodtruck van Tjaarda met zelf meegenomen cake. Er waren fijne gesprekken in een tijd waar mensen zich vaak eenzaam voelden. Verder fietsten een aantal gastvrouwen een stukje mee met Evelien van der Werf. Zij fietste afgelopen zomer langs alle centra voor leven met en na kanker om voor deze geld in te zamelen. Alle gastvrou-



wen hebben de workshop Wandel/natuurcoaching gevolgd. Ook werd een lezing gegeven door een gast en twee coaches over Veerkracht bij verlies van gezondheid. Als voltallig team hebben we dit jaar afgesloten met een gezamenlijke lunch. Helaas namen twee gastvrouwen afscheid van ons team, maar konden we een gastheer welkom heten. We kijken terug op een bewogen jaar waar we in mogelijkheden mochten denken. Maar toch ook dat we er weer mochten zijn voor onze gasten. Fijne en soms diepgaande gesprekken met gasten met soms een lach maar ook met een traan. Kortom: ook in 2021 hebben we, hoewel aangepast aan de coronamaatregelen, een luisterend oor en wat ontspanning kunnen bieden aan onze gasten.

Teamleider Annie Adema



## De Skulp Drachten

Team Drachten heeft zeven gastvrouwen en een gastheer. Op onze locatie 'de Werkplaats' aan het Kyriat Onoplein is er wekelijks een middag waar je vrij kunt binnenlopen, een moment waar gasten hun lotgenoten kunnen treffen of even hun verhaal kwijt kunnen aan onze gastvrouwen/-heer. Ook afgelopen jaar hield covid ons in de ban. Helaas een lange periode gesloten geweest, maar gelukkig toch mooie momenten van samenzijn met lotgenoten kunnen organiseren, in kleine groepjes en zoveel mogelijk in de buitenlucht. Als de gast behoefte had aan een gesprek dan kon dat een-op-een of telefonisch. Gasten konden vanuit huis weer creatief meedoen met Kunst in de Brievenbus: met onder anderen de opdracht "verknijpt/verscheurd landschap", een collage maken door delen van twee landschappen samen te voegen. En dan kunnen er gekke dingen gebeuren.

### Enkele reacties:

*"Wat een geweldig initiatief, gezien de coronatijd zit ik momenteel aan huis gekluisterd, dit geeft me weer nieuwe energie."*

*"Ik zoek nu juist iets wat ik kan doen, zodat ik me weer wat nuttig kan voelen."*

*"Zo kan een moeilijke situatie tijdens corona toch iets moois brengen."*

*"Ik zie dit project als een opsteker voor mij in deze toch al zo moeilijke tijd."*

*"Door deze creatieve opdrachten kan ik eindelijk mijn gedachten weer eens gaan verzetten."*

*"Het lijkt mij een uitdaging om mijn fantasie te prikkelen."*

De gastvrouwen hebben zelf maandelijks creatieve momenten georganiseerd zoals bijvoorbeeld Happy Stones schilderen, collages maken of tekenen. Onze gastheer heeft een aantal fotografiewerkshops gedaan met de gasten. Daarvoor zijn ze buiten op pad geweest en hebben de gemaakte foto's later met elkaar besproken. Verder hebben we ook weer heartpillows voor anderen gemaakt (zie foto). Voor-



beelden van externe activiteiten: een high tea, rondleiding bij theetuin Tamarisk, kleur- en stijladvis, wandelen en bloemschikken.

In Drachten hebben we een leestafel, een gevarieerd assortiment van ruim vijftig boeken. Er zijn prentenboeken en boeken voor kinderen en volwassenen, om te lezen, voor te lezen, te bekijken of te gebruiken, om te praten over ziekte of rouw. Een uitgebreid scala met voor ieder wel iets. De boeken kunnen worden ingekeken en/of geleend. Vogeltaarten voor Huis in Actie: samen met gastvrouwen team Sneek en gasten hebben we eind van het jaar ruim 75 vogeltaarten gemaakt. Men kreeg in ruil voor een donatie een vogeltaart.

De actie heeft € 900 opgebracht waar we weer leuke activiteiten voor kunnen organiseren. Wij zijn ook verrast door een gast, die met kaartverkoop ruim € 500 heeft opgehaald voor De Skulp. Massage: vanaf september konden de gasten drie keer een afspraak maken voor een ontspanningsmoment, even aandacht voor jezelf. Op zaterdag 18 september hebben we een Open Dag gehouden. Mensen konden kennis maken met enkele activiteiten. In de ochtend kwam de Bénéfytstocht langs, deze tocht is speciaal gereden om geld in te zamelen voor De Skulp vestigingen in Friesland. Wethouder Hartogh Heys heeft een cheque van € 500 overhandigd.

Teamleider Anneke Jonker

## Vogeltaarten maken Aan de slag voor Huis in Actie



## De Skulp Sneek

Centrum De Skulp Sneek is in oktober 2020 van start gegaan met acht gastvrouwen. Twee gastvrouwen zijn als teamleider aangesteld: Ali Andringa en Ina Heim. Het wijkgebouw de Schuttersheuvel aan de Harmen Sytstrastraat 8a werd de locatie van het nieuwe centrum waar de inloop en de activiteiten ook nu nog plaats vinden in het zaaltje 't Heuveltje dat een eigen ingang en voorzieningen heeft. De opening van het centrum (met een lezing) zou aanvankelijk in januari 2021 plaatsvinden, maar door corona schoof



de datum helaas keer op keer op. In de tussentijd werd er achter de schermen hard gewerkt en van alles voorbereid, van roosters en activiteitenplannen tot werkoverleggen. Begin juni konden de gastvrouwen en drie bestuursleden na een half jaar eindelijk het laatste deel van een driedaagse training van IPSO afronden. En uiteindelijk vond de opening op 25 juni plaats, de geplande lezing werd verplaatst naar het najaar.

Op 30 juni opende het centrum voor het eerst haar deuren. De wekelijkse inloop op woensdagmiddag werd zo nu en dan gecombineerd met een activiteit waar de gasten zich voor konden aanmelden via de website van De Skulp. In de zomerperiode was het rustig met de inloop, wat ook wel weer prettig was, want zo was er alle ruimte om in de praktijk te oefenen. De activiteit Happy Stones beschilderen, georganiseerd door de gastvrouwen Ida en Ingrid, trok daarentegen veel belangstellende gasten. Inmiddels waren twee gastvrouwen en één van de teamleiders, Ali Andringa, gestopt met het vrijwilligerswerk. Door ziekte van Ina stelde gastvrouw Ellen zich tijdelijk beschikbaar als tweede teamleider wat vooral met de opening en later met de lezing heel plezierig was. In september werden er drie nieuwe gast-

vrouwen aangenomen (Janny, Marijke en Hennie) en was het team weer compleet.

In het najaar werden, naast de inloop, geleidelijk wat meer activiteiten ingepland. Zoals zes lessen Yin Yoga voor ontspanning en de lezing Kanker, hoe kom je weer in je kracht?. Sprekers tijdens de lezing waren Rian Terveer, ambassadeur van De Skulp Friesland, gastvrouw Ellen de Vries als ervaringsdeskundige over het onderwerp kanker en depressie, hoe kom je weer in je kracht te staan en als laatste spreker gezins- en kindercoach Marjo Andringa met de lezing Mijn moeder heeft bloot haar, over kinderen in een gezin dat geraakt is door kanker. Voorafgaand aan de lezing werd er voor omwonenden en andere belangstellenden open huis gehouden in centrum De Skulp Sneek.

Andere activiteiten die plaats vonden waren de Benefyts-tocht op zaterdag 18 september waarbij ook centrum Sneek bezocht werd en de training wandel- en natuur coaching door teamleider Annie Adema van centrum Heerenveen voor de gastvrouwen van Sneek. Daarnaast deden de gastvrouwen Ida en Hennie (samen met centrum Drachten) mee met Huis in Actie van het KWF. Er werden maar liefst 75 vogeltaarten gemaakt door Ida en Hennie die allemaal in Sneek verkocht werden. Voor het goede doel uiteraard.



In december werd team Sneek versterkt met gastvrouw Geke die inmiddels al de training van IPSO gevolgd had. Half december werden er plannen gemaakt om een werkgroep voor activiteiten samen te stellen. Tot er weer een lockdown werd ingesteld en bijna alle activiteiten gestaakt moesten worden. Wat wel door kon gaan was een-op-een wandelen en bellen met gasten die daaraan behoefte hadden. Het was wat dat betreft een bewogen jaar.

Teamleider Ina Heim

## Ervaringsverhaal gast Sneek

*"Allereerst dacht ik: wat moet ik met De Skulp? Is het wel iets voor mij? Wordt er alleen maar gepraat over kanker? Dan ontdek je de eerste keer al dat je door gastvrouwen wordt ontvangen met thee of koffie met iets lekkers. Dat voelt meteen al goed. Je kunt je verhaal kwijt zowel als het wat minder maar ook als het beter met je gaat. En er wordt naar je geluisterd. Ook wordt er altijd wel gevraagd: Hoe gaat het met jou? Kanker heb je niet alleen. Het is voor een ieder die het krijgt heftig. Contact met lotgenoten vind ik belangrijk. Ook was het voor mij wel goed geweest als ik er tijdens mijn behandelingen er eens heen kon. Maar ja, in Sneek was De Skulp er toen nog*

*niet en er was corona. Toen De Skulp in Sneek open ging had ik het eerst te druk met de onbepaalde Elfstedentocht. Ik had eerst één doel in mijn leven en dat was het Elfstedenkruisje halen en dat is gelukt. Daar ben ik best trots op. Maar er wordt bij De Skulp niet alleen over kanker gepraat. Ook over andere onderwerpen die in het leven spelen. En tussendoor is lachen ook belangrijk. Daarnaast worden er allerlei activiteiten georganiseerd, zoals massage voor gezicht, handen of voeten, wat je zelf prettig vindt. Of wandelen, een plantenhangertje maken. De high tea bij Van der Valk was erg gezellig. Spelletjes doen zoals domino, mens erger je niet of rummikub. Diamond painting: kaarten maken, ook dat is een leuke bezigheid. Zo kom je weer met wat nieuws in aanraking. Je doet alleen aan dingen mee wat je zelf leuk vindt. Kort gezegd: Het is gezellig en ik ga weer met positieve energie naar huis."*

## Ervaringsverhaal gast Drachten

*"Voordat ik een afspraak maakte voor een massage was ik erg onrustig in heel mijn lijf, hoofdpijn, hoge spierspanning vooral in mijn nek en schouders, druk in mijn hoofd zijn, slecht slapen, moe zijn, veel opvliegers. Dit uitte zich bij mij vooral in nog harder mijn best willen doen om dingen voor elkaar te krijgen, mijn koppie wou zoveel meer dan dat mijn lijf aan kon. Gevolg: nog onrustiger worden en ook niet meer kunnen stilzitten.*

*We begonnen met een kopje thee, de masseur vertelde me van te voren dat het wel eens gebeurde dat er tijdens de massage emoties los komen en dat dat juist goed was. In eerste instantie lag ik heerlijk te genieten en kon ik me eindelijk eens echt ontspannen. Het is zo fijn dat er weer aan je lijf gezeten wordt zonder dat het medisch is. Geen geprik,*

*onderzoeken of andere enge pijnlijke dingen. Wat voelde het goed en in het begin ook best onwerkelijk. Ik die zo moeilijk kan ontspannen lag te spinnen als een kat. Zo fijn, de aanraking van warme handen op je lijf en wat dat voor je doet. Ik besefte hoe ik dit gemist had.*

*Ik was best trots op mezelf en dacht: nou die emoties daar kom ik goed mee weg ik heb nog geen traan gelaten. Helaas of wat later bleek gelukkig. Begon ik uit het niets enorm te huilen. "Laat ze maar komen", het is fijn om de kraan eindelijk eens open te zetten. Ik denk echt dat dat mijn eerste stap is geweest om eindelijk mijn verdriet toe te laten en daardoor ook mijn spierspanning te verlagen. Op de terugweg naar thuis na mijn eerste massage heb ik alleen maar gehuild. Thuis aangekomen was het eerste wat mijn man zei: "he he, eindelijk kun je eens huilen".*

*Marc, psycholoog van het Behouden Huys heeft samen met Anneke van Massage bij Kanker mijn wereld veranderd en weer groter gemaakt. Hun behandelingen versterkten elkaar. Eindelijk kon ik gaan verwerken en mijn emoties toelaten en dingen een plek gaan geven. De knop ging eindelijk om."*

## De Skulp Leeuwarden

Op 6 oktober 2021 werd de vestiging van De Skulp Leeuwarden feestelijk geopend met toespraken door de betrokken wethouder en Froukje Nijholt, voorzitter van De Skulp Friesland. Er waren veel gasten aanwezig, evenals de teamleiders van de andere Skulp-vestigingen. Ook de eerste gasten meldden zich op die dag al aan, maar gingen onverrichterzake naar huis. De week daarop waren zij van harte welkom! Er waren op de openingsdag acht vrijwilligers beschikbaar. Dat aantal is inmiddels gedaald naar vijf. Teamleider Thea heeft een zware operatie ondergaan en is in ieder geval tot mei niet beschikbaar. We houden De Skulp Leeuwarden draaiend met vier vrijwilligers, wat overigens goed gaat. Hoewel meer gastvrouwen/-heren welkom zijn. Tot eind december 2021 hebben we twintig tot vijfentwintig gasten ontvangen, waarvan velen regelmatig terugkomen



en zich soms opgeven om vrijwilliger te worden. We gaan hier zorgvuldig mee om. Onze gasten willen het liefste praten. Praten over hun ziekte en alles wat daar omheen speelt. Ook de ontmoeting met anderen die soortgelijke ervaringen hebben, vinden zij positief. Helaas waren wij in december gedwongen de deur te sluiten tot januari; oorzaak: corona. De gastvrouwen en gastheer ervaren het werk in ons centrum positief. De ziekte heeft in hun leven ook een rol gespeeld: zij zijn zelf ziek geweest of hebben in hun eigen omgeving daarmee ervaring opgedaan.



Teamleider:  
Thea de Vries-Zandstra, Linda Johannes en  
Frits de Munck

# IPSO wil inloophuizen steviger op de kaart zetten



Na een uitgebreid onderzoek bij de IPSO-huizen en verwijzers is tijdens de Algemene Ledenvergadering van IPSO op 24 november 2021 gekozen voor de ondertitel 'Centrum voor leven met en na kanker'. Een klein verschil met de ondertitel 'Centrum voor leven met kanker' die De Skulp Friesland vanaf de oprichting gebruikte. IPSO bereidt een campagne voor om huisartsen en ziekenhuizen via digitale schermen en brochures te attenderen op de (na)zorg geboden door de inloophuizen en nazorgcentra. Daarbij zal de gemeenschappelijke ondertitel worden gebruikt.



Samen met de centra wil IPSO ook onderzoeken hoe wij ons kunnen voorbereiden op de toename van 800.000 in 2021 naar een miljoen mensen in 2030 die geraakt worden door kanker. Gekeken wordt naar wat dit gaat betekenen voor de organisatie van een centrum en voor de financiering en de rol die KWF hierin kan vervullen.



# Communicatie, verbinding en kwaliteit in een lerende organisatie

Ondanks de coronapandemie hebben we in 2021 gewerkt aan communicatie, verbinding en kwaliteit. De Skulp Friesland wil een lerende organisatie zijn en talenten binden. Samen met onze teamleiders hebben we ook het vrijwilligersbeleid vastgesteld. De jaarlijkse vrijwilligersbijeenkomst werd noodgedwongen een zoomsessie; bestuursleden

brachten persoonlijk een hapje en een drankje rond bij alle vrijwilligers. In samenwerking met IPSO zijn basistrainingen, maatwerktrainingen voor bestuur en teamleiders en een e-learning positieve gezondheid georganiseerd. Hieronder een overzicht van de trainingen en workshops voor bestuur en vrijwilligers:

## 9 april

Zoombijeenkomst 'Werkgeluk in coronatijd' door Annemieke Mintjes van Gelukwerkt.fl.

## 4 juni - Sneek

Uitreiking certificaten IPSO-basistraining gastvrouwen/-heren team Sneek. Aan de training deden drie bestuursleden mee. Trainer Evert Hulleman.

## 24 september - Leeuwarden

Uitreiking certificaten IPSO-basistraining gastvrouwen/-heren team Leeuwarden (aangevuld met vrijwilligers andere locaties). Trainer Evert Hulleman.

## 25 september - Tijnje

Bestuursdag met op de agenda: Missie en visie De Skulp Friesland, kwaliteit, organisatiestructuur, ontwikkelingen psychosociale zorg, inbedding zorgveld, positieve gezondheid. Trainer Anita Wesselius.

## 5 november - Sneek

Heidag met bestuur en teamleiders. Programma: succesplanners van teambuilding, persoonlijke ambities, missie en visie, gezamenlijke ambitie, commitment en eigenaarschap, communicatie bestuur en teamleiders over beleid en uitvoering, kwaliteit/vrijwilligersbeleid. Trainer Evert Hulleman.

## Augustus - december

E-learning Positieve Gezondheid, het gedachtengoed van Machteld Huber: een mens is veel meer dan zijn ziekte. In de online training werd interactief kennis aangeboden die relevant is voor professionals om zich te bekwalen in het werken met Positieve Gezondheid. De voorzitter en vijf vrijwilligers van De Skulp Friesland volgden deze e-learning met intervisiebijeenkomsten onder leiding van Conny Bijlmakers.

## 7 december

Het dagelijks bestuur stelt het vrijwilligersbeleidsplan vast.



## Basistraining

Voordat ze van start kunnen in het inloophuis, krijgen alle nieuwe vrijwilligers (gastheren en -vrouwen) de basistraining. Mensen die een Skulpvestiging bezoeken, bevinden zich in een kwetsbare levensfase. Dat vraagt om een zorgvuldige benadering door een vrijwilliger die zich bewust is van zijn of haar rol. Daarnaast vraagt het om empathie en goed kunnen luisteren. Het gaat erom de ander centraal te stellen, zodat de gast zich gehoord, gezien en ondersteund voelt in wat er in zijn of haar leven speelt.



# Positieve gezondheid

'Gezond zijn' is meer dan 'niet ziek zijn' en goede zorg is meer dan lichamelijke klachten verhelpen. Daarom focust De Skulp Friesland op kwaliteit van leven, waarbij we uitgaan van de behoefte van de gast. Die kan zijn of

haar persoonlijke situatie in kaart brengen met behulp van een vragenlijst. Daarna bespreken we op welke gebieden verbetering gewenst is en hoe De Skulp daarbij kan ondersteunen. Wij leggen het accent niet op de ziekte, maar op het vermogen van de mens om met de fysieke, emotionele en sociale levensuitdagingen om te gaan. Dat betekent kijken naar de veerkracht van de mens en de vraag wat het leven voor hem of haar betekenisvol maakt. De bedoeling is zoveel mogelijk eigen regie te voeren. Hoe dan ook: we gaan uit van de behoefte van de gast.

Positieve gezondheid heeft zes dimensies:

- lichaamsfuncties
- mentale functies en -beleving
- spiritueel/ existentiële dimensie
- kwaliteit van leven
- sociaal-maatschappelijke participatie
- dagelijks functioneren



## Wat biedt De Skulp Friesland?

Wij bieden een ontmoetingsplek, aandacht en ondersteuning en onderzoeken samen met de gast wat nodig is om zijn of haar veerkracht te (her)vinden of te behouden.

Onze gasten kunnen kiezen uit een veelzijdig aanbod aan ondersteuning en activiteiten:

- Inloop Skulpvestigingen in Friesland
- Lotgenotencontact
- Bewegen, ontspannen en verwennen
- Informatie, bibliotheek en inloopspreekuren
- Creatieve workshops
- Een-op-een-gesprekken
- Verdiepende gesprekken, lezingen en workshops
- Informatie over zorg buiten De Skulp Friesland (Coach Connect, Netwerk massage bij Kanker, Behouden Huys, maatschappelijk werk en andere organisaties op de sociale kaart)



## Effectonderzoek

# De maatschappelijke waarde van IPSO inloophuizen

Nederland telt momenteel 81 inloophuizen die zijn aangesloten bij brancheorganisatie IPSO (Instellingen voor Psychosociale Oncologie). Bij deze inloophuizen kan iedereen die direct of indirect geraakt wordt door kanker terecht. (Ex-)kankerpatiënten, naasten en nabestaanden vinden hier laagdrempelige (psychosociale) ondersteuning, contact met lotgenoten, invulling van kwaliteit van leven en afleiding. In opdracht van KWF Kankerbestrijding zijn de effecten van IPSO-inloophuizen op landelijk niveau onderzocht. Dit om meer inzicht te krijgen in de maatschappelijke waarde van de inloophuizen. Hierin is niet alleen aandacht besteed aan effecten op bezoekers, maar ook aan de maatschappelijke waarde van de huizen in bredere zin, met name voor zorgverzekeraars en gemeenten.

De belangrijkste conclusies:

- 96 Procent van de gasten ervaart een positief effect.
- 54 Procent van de gasten voelt zich energiever.
- Rond de 70 procent van de gasten geeft aan:
  - Beter te kunnen ontspannen
  - Beter in het vel te zitten
  - Beter om hulp te durven vragen.

De landelijke besparing is tussen de 4 en 11 miljoen euro door de bijdragen aan arbeidsparticipatie. De focus van IPSO ligt thans vooral op het gegeven dat in ons land nu 800.000 mensen zijn geraakt door kanker en dat dat aantal in 2030 zal zijn toegenomen tot een miljoen.



## Visie en missie:

### Visie

Bij de diagnose 'kanker' is de aandacht veelal gericht op de medische behandeling. Maar weten mensen wel wat ze kunnen doen, of waar ze iets kunnen vinden op het gebied van psychosociale zorg? Die zorg richt zich op het herstel van de kwaliteit van leven. Psychosociale zorg betekent alle begeleiding die kankerpatiënten en hun naasten ondersteunt zowel tijdens de ziekte als daarna. In dat zorgspectrum vinden we onze eigen plek: De Skulp Friesland wil ondersteuning en begeleiding aanbieden aan mensen die geraakt zijn door kanker.

### Missie

In de ondersteuning en begeleiding van mensen met kanker, richt De Skulp Friesland zich ook op naasten, nabestaanden en mantelzorgers, en zorgt voor het gevoel van welkom zijn, gezien worden en (h)erkenning. De Skulp Friesland schept ruimte om vragen te stellen over de zin en het perspectief van het leven. Het bieden van een ontmoetingsplaats is een belangrijk onderdeel. Het faciliteren en stimuleren van eigen (veer)kracht staat centraal, zodat er een nieuwe balans kan ontstaan. De Skulp Friesland wil expert zijn door een laagdrempelig, kwalitatief hoogwaardig en gevarieerd activiteiten aanbod te bieden. Daarnaast zoeken we samenwerking met andere organisaties zoals bij voorbeeld (para) medische organisaties, GGZ en Het Behouden Huys, om de zorgketen te verbeteren. Verbinding is daarbij het sleutelwoord.

# Focus op vergroten naamsbekendheid De Skulp Friesland

Ook in 2021 heeft De Skulp Friesland stappen gezet om de naamsbekendheid te vergroten en zich beter te positioneren in het zorglandschap. Dat gebeurde in samenwerking met diverse organisaties. Op deze pagina een impressie.



## Webinar Kanker in coronatijd

Op 4 februari Wereldkankerdag organiseerde het Oncologisch Netwerk Friese Regio samen met De Skulp Friesland een webinar met het thema 'Kanker in coronatijd', waar artsen live vragen behandelden over dit thema. Ook was er een presentatie over het werk van De Skulp Friesland. Het Oncologisch Netwerk Friese regio is een netwerk van oncologische samenwerking van Antonius Ziekenhuis in Sneek en Emmeloord, het Medisch Centrum Leeuwarden, ziekenhuis Nij Smellinghe in Drachten, ziekenhuis Tjongerschans in Heerenveen, het Radiotherapeutisch Instituut Friesland en Pathologie Friesland. De vier Friese ziekenhuizen werken al langer samen in het Friese Regio Oncologisch en Hemato Oncologisch Netwerk (FROHON).

## Ontvangst Evelien van der Werff bij Balans Heerenveen

Op 5 juli was er een feestelijke ontvangst van Evelien van der Werff bij Sport & Life Stylecentrum Balans in Heerenveen door wethouder Jelle Zoetendal van Heerenveen, bestuur en vrijwilligers van De Skulp en Balansmedewerkers. Onder het motto 'Borsten kwijt, baan kwijt, maar wel een fiets en een missie!' fietste Evelien 2000 kilometer langs alle IPSO-inloophuizen met als doel de centra voor mensen die geraakt zijn door kanker op de kaart te zetten.

## Benefytstocht

De Benefytstocht op 18 september is van grote betekenis geweest voor de naamsbekendheid van De Skulp Friesland. Deze grote Friese actiedag leverde maar liefst € 20.000,- op (inclusief de verdubbeling van het Nationaal Fonds tegen Kanker). Initiatiefnemer was Martha ten Hoeve, zelf geraakt door kanker in haar familie. De fietsroute voerde langs de Skulpvestigingen in Heerenveen, Drachten, Leeuwarden en Sneek, waar wethouders klaarstonden om een cheque van € 500,- te overhandigen. Omropper Jouke de Vries zorgde in alle steden en dorpen langs de route voor veel promotie van de fietstocht, waaraan tientallen wielrenners meededen, inclusief burgemeester Tjeerd van der Zwan.



## Pluk de dag

De Skulp Friesland was op 23 oktober nauw betrokken bij Pluk de dag, een inspiratiedag voor mensen die geraakt zijn door kanker. Zanger Syb van der Ploeg opende de dag, daarna waaierden zo'n 50 deelnemers uit naar de diverse workshops in Lokaal 55 in Sneek. De dag was een initiatief van de landelijke organisatie Pluk de dag, samen met Skulp ambassadeur Rian Terveer.



De Skulp Friesland is lid van brancheorganisatie IPSO en maakt deel uit van de centra op het gebied van informele psychosociale zorg. De Skulp Friesland is erkend als een Algemeen Nut Beogende Instelling (ANBI).

## De organisatie:

### Bestuur

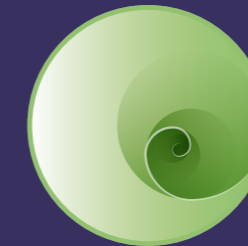
Froukje Nijholt, *voorzitter*  
Margot van der Leest, *secretaris*  
Jos Danes, *penningmeester*  
Jeltje van der Schaar, *bestuurslid*  
Hilda de Haan, *bestuurslid communicatie*

### Teamleiders:

Anneke Jonker  
Annie Adema  
Ina Heim  
Thea de Vries

### Ambassadeurs:

Rian Terveer, *onder meer actief voor de Borstkankervereniging Nederland en als patiënt advocate betrokken bij de kwaliteitsontwikkeling van de oncologische zorg in Fryslân.*  
Hermann Kuiper, *secretaresse oncologiecommissie*  
Bennie Reitsma, *longarts*  
Irona Groeneveld, *wethouder*  
Grytsje Bouma, *internist oncoloog*



**De Skulp**  
centrum voor leven  
met en na kanker

## Opleiding

Wij besteden veel aandacht aan het inwerken en trainen van de vrijwilligers. Nieuwe gastvrouwen/gastheren worden eerst uitgenodigd voor een gesprek met de teamleider. Zijn beiden enthousiast, dan kunnen 'de aspiranten' enkele keren meedraaien, waarna een evaluatiegesprek volgt met de teamleider. Daarna volgen nieuwe vrijwilligers binnen een jaar de basis cursus gastvrouw/gastheer van het IPSO.

## Samenwerking

Verbinding is het kernwoord voor Stichting De Skulp Friesland. Wij willen als organisatie in verbinding staan met organisaties en bedrijven in onze provincie en op landelijk niveau. Als schakel in de keten wordt proactief de samenwerking gezocht met Het Behouden Huys, huisartsen en ziekenhuizen in Friesland, paramedici, complementaire zorg, patiëntenverenigingen, Zorgbelang Fryslân en het Palliatief Netwerk.

## Wij werken samen met



# Financiën

De Skulp Friesland is 100% afhankelijk van donaties. Voor de organisatie en uitvoering van de activiteiten van onze inloopcentra is jaarlijks een bedrag van circa € 40.000 nodig. We zetten in op diverse inkomstenbronnen, zoals fondsen, subsidies (gemeenten, banken), donateurs en het bedrijfsleven. Ook zijn we blij met initiatieven van derden voor benefietacties en andere evenementen. Ook als De Skulp proberen we zelf acties (Huis in Actie als voorbeeld) in gang te zetten. Het verkrijgen van inkomsten was ook in 2021 een grote uitdaging. Doordat we weinig vaste lasten hadden en tijdens de corona pandemie weinig tot geen huur hoefden te betalen voor het gebruik van de locaties hebben we - in combinatie met mooie bijdrages van o.a. Stichting Benefyts en het Iepen Mienskipfûns - een mooi positief resultaat weten te behalen.

Om niemand te vergeten noemen we hier verder geen specifieke namen, maar het moge duidelijk zijn dat we iedereen die een bijdrage heeft geleverd aan het positieve resultaat enorm willen bedanken.

# Ambitie 2021 e.v.

We willen De Skulp nog beter in het zorglandschap positioneren én onze naamsbekendheid verder vergroten. Het thema positieve gezondheid - eerder genoemd in dit verslag - zal als leidraad worden genomen en dient te worden ingebed in onze organisatie. We gaan dit projectmatig aanpakken met een looptijd ongeveer 3 jaar. Bovenop de jaarlijkse begroting van rond de € 40.000 verwachten we voor dit traject voor de komende jaren rond de € 50.000 per jaar kwijt te zijn. Gezien het belang én de hoogte van de bedragen die hiermee gemoeid zijn gaan we pas verplichtingen aan als de financiering hiervan voor de komende 3 jaar gedekt is. In het verslag van 2020 noemden wij nog een bedrag van € 20.000 voor dit traject, na een concreteringslag ligt er een definitieve aanvraag van ruim € 50.000 bij verstrekkers van subsidies.

Minder afhankelijk zijn van incidentele bijdrages én zorgen voor een gezonde spreiding van inkomstenbronnen! Op die basis willen we zorgen voor een structurele goede financiële huishouding. Het voornemen om het fondsenwerven op een hoger niveau te brengen is in 2021 nog niet gelukt. Bij het schrijven van dit stuk in 2022 kunnen we alvast melden dat we beschikken over een fondsenwerfer en zelfs een heus team van mensen hebben samengebracht, die er samen voor gaan zorgen dat onze financiële huishouding in goede conditie wordt gehouden.

Jos Danes, penningmeester De Skulp



# Balans per 31 december 2021

## ACTIEF

(in euro's)

	31 december 2021	31 december 2020
<b>VLOTTENDE ACTIVA</b>		
<b>Vorderingen en overlopende activa</b>		
Overlopende activa	770	1.260
	770	1.260
<b>Liquide middelen</b>	58.085	43.418
	58.855	44.678

## PASSIEF

(in euro's)

	31 december 2021	31 december 2020
<b>Eigen vermogen</b>		
Stichtingskapitaal	40.657	28.629
	40.657	28.629
<b>Overige reserve</b>		
Bestemmingsreserve	17.099	15.770
	17.099	15.770
<b>Kortlopende schulden en overlopende passiva</b>		
Crediteuren	-	279
Overlopende passiva	1.099	-
	1.099	279
	58.855	44.678

## Staat van baten en lasten 2021

(in euro's)

	2021	2020
Baten	34.770	15.733
<b>Baten -/- directe lasten</b>	34.770	15.733
Overige bedrijfskosten:		
Kosten vrijwilligers & bestuur	6.333	2.649
Huisvestingskosten	2.520	900
Exploitatiekosten	7.232	1.357
Administratie- en advieskosten	363	-
Kantoorkosten	3.470	1.028
Verkoopkosten	1.660	2.113
Algemene kosten	1.167	550
<b>Som der exploitatielasten</b>	22.745	8.597
<b>Exploitatieresultaat</b>	12.025	7.136
Rentebaten en soortgelijke opbrengsten	2	2
<b>Financiële baten en lasten</b>	2	2
<b>Resultaat</b>	12.027	7.138





De Skulp

centrum voor leven  
met en na kanker