



De Skulp

centrum voor leven  
met en na kanker

# Samen het verschil maken

Sociaal Jaarverslag 2022

# Voorwoord

## Samen maken we het verschil!

2022 was voor De Skulp Friesland een bijzonder jaar.

Na de coronabeperkingen mochten onze centra in Heerenveen, Drachten, Sneek en Leeuwarden weer open voor mensen die geraakt zijn door kanker. De Skulp biedt al acht jaar een ontmoetingsplek, aandacht, ondersteuning en begeleiding. Onze gastvrouwen en -heren onderzoeken samen met de gast wat nodig is om zijn of haar veerkracht te (her)vinden of te behouden en wat nodig is om meer kwaliteit van leven te vinden.

In Nederland leven momenteel meer dan 830.000 mensen met kanker of de gevolgen daarvan. Dat aantal neemt naar verwachting rond het jaar 2030 toe tot zo'n 1.4 miljoen mensen.

Met dit vooruitzicht willen we De Skulp Friesland nog beter in het zorglandschap positioneren en onze naamsbekendheid vergroten.

Het is daarom belangrijk samen te werken met andere zorgpartners in de regio, zoals het Oncologisch Netwerk Friesland, Het Behouden Huys, (para) medische organisaties, huisartsen en het GGZ om de zorgketen te verbeteren.

In ons Meerjarenplan 2023-2025 hebben wij ervoor gekozen de focus te houden op:

- 1) Kwaliteit;
- 2) Imago en promotie;
- 3) Implementeren van het concept Positieve Gezondheid.

Dankzij financiële steun van het KWF, Stichting De Friesland en het Oranjefonds kunnen wij deze belangrijke speerpunten verder vorm geven.

In oktober werden twee parttime coördinatoren benoemd die samen met onze vrijwilligers de schouders eronder



zetten om de missie van De Skulp Friesland te realiseren. Positief is ook de uitbreiding van onze groep ambassadeurs met Jouke de Vries, de alom bekende eventspecialist. Samen spelen onze ambassadeurs een rol bij de vergroting van de naamsbekendheid van De Skulp Friesland.

Ook stelden we het vrijwilligersbeleid vast en daarop aansluitend werd Joke Genee benoemd als vertrouwenspersoon van De Skulp Friesland

De Skulp Friesland is nog steeds voor honderd procent afhankelijk van donaties. Voor de organisatie en uitvoering van onze inloopcentra is jaarlijks een bedrag van € 40.000 nodig. Een grote uitdaging! Dankzij bijdragen van particulieren, ondernemers, gemeenten en fondsen hopen wij ons werk te kunnen blijven doen. Ook onze vrijwilligers zetten zelf acties in gang, zoals Huis in Actie, kerstmarkten etc.

Samen sterk om de komende jaren zorg op maat te kunnen blijven bieden. Samen maken we het verschil!

**Froukje Nijholt**  
Voorzitter bestuur De Skulp Friesland

# Meerjarenplan 2023-2025

## Op het juiste moment de beste zorg

Formele en informele zorg zijn complementair aan elkaar. Niet alleen voor de patiënt, maar ook voor naasten. Door in te zetten op contacten in het zorgnetwerk weten steeds meer formele zorgverleners onze centra voor leven met en na kanker te vinden. De Skulp Friesland wil deze contacten de komende jaren verder uitbouwen.

### Het meerjarenplan 2023-2025 heeft daarom als doelstelling:

**Structurele samenwerking in de regionale oncologische zorgketen met als onderliggende vraag hoe De Skulp Friesland zich kan blijven ontwikkelen om aan de veranderende behoefte van de gasten te kunnen blijven voldoen.**

We zetten in op het 'warm' houden van de huidige contacten en samen onderzoeken welke vormen van samenwerking er nog meer kunnen zijn. Naast gezamenlijke activiteiten naar aanleiding van de borstkankermaand en Wereldkankerdag (in samenwerking met het Oncologisch Netwerk Friesland) valt bijvoorbeeld te denken aan het organiseren van geza-

heden van informele zorg. De lastmeter kan zorgverleners in de eerste en tweede lijn helpen om de behoefte aan informele zorg bij de patiënt te bepalen. Hierdoor kan de vraag naar deze zorg toenemen.

De Skulp Friesland houdt rekening met veranderingen in de oncologische zorg en de toenemende belangstelling voor eHealth. Vragen en behandelplannen worden vaker digitaal uitgewisseld, waardoor patiënten steeds 'anoniemer' worden. Door de afwezigheid van persoonlijk contact kan de behoefte aan psychosociale zorg minder goed worden herkend. Ook komen patiënten minder vaak in het ziekenhuis of in de huisartsenpraktijk. Hierdoor komen ze minder makkelijk in aanraking met de in het ziekenhuis aanwezige vrijwilligers of met bijvoorbeeld folders van de centra.

Aan De Skulp Friesland de taak om de formele zorgverlener te blijven informeren over de toegevoegde waarde van de centra voor leven met en na kanker voor hun patiënten.

*Het meerjarenplan 2023-2025 is vastgesteld in oktober 2022*

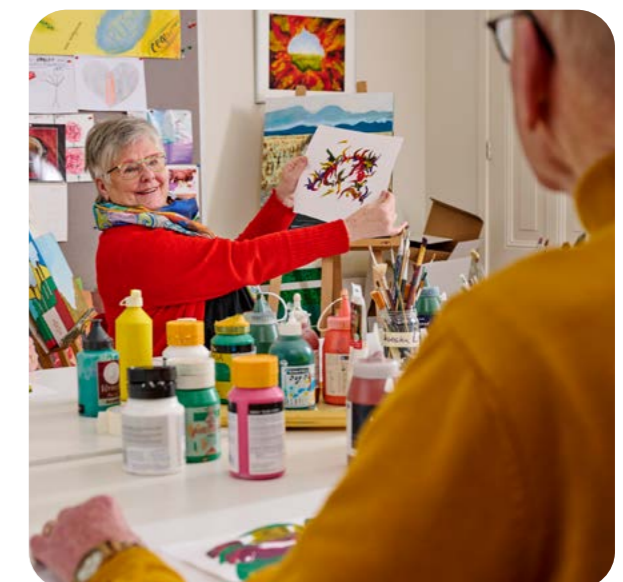


De coördinatoren van De Skulp Friesland: Annie Adema en Anneke Jonker (r)

menlijke themaochtenden, -middagen en -avonden, maar ook het vaker aanwezig zijn van De Skulp in de ziekenhuizen. Mogelijk zijn nog meer vormen te bedenken, steeds met het doel om mensen met kanker op het juiste moment de beste zorg te bieden.

De Skulp Friesland werkt samen met Het Behouden Huys in Haren. Dat huis is een psycho-oncologisch centrum en biedt professionele begeleiding bij kanker. Momenteel is een psycholoog een dag per week voor De Skulp beschikbaar voor individuele gesprekken.

De formele zorg wordt gefinancierd op resultaat. Hierdoor is er steeds minder tijd en aandacht voor de psychosociale kant van ziekte. In onze samenleving is juist een omgekeerde trend waarneembaar: psychosociale zorg wordt als complementair aan het medische traject gezien. Patiënten verwachten dat de formele zorg hen wijst op de mogelijk-



## De Skulp Drachten

Afgelopen jaar hebben wij met een team van zeven vrijwilligers gewerkt. Het speerpunt is meer zichtbaarheid. Als team hebben wij in de omgeving van Drachten zorgverleners uit de formele en informele sector een kennismakingsbrief en flyers toegestuurd. Wij hebben op de vrijwilligersmarkt bij de Warrehove gestaan en zijn bij bijeenkomsten voor vrijwilligers van de gemeente Smallerland geweest.

In maart bij de vrijwilligersbijeenkomst in Heerenveen hebben wij een introductie gehad over Positieve Gezondheid. Er is een start gemaakt om de vrijwilligers een eLearning aan te bieden bij IPSO om meer kennis hierover op te doen.



In februari heeft WIK (wandervereniging Drachten) een wandeltocht georganiseerd voor het goede doel. Wij hebben een donatie ontvangen van € 2.800. In september 2023 zal daar een familiedag voor worden georganiseerd. Er zijn ook gespreksgroepen opgestart voor mannen en vrouwen. Tijdens deze momenten gaan we meer de diepte in en kunnen thema's worden besproken.

## José Kingma, gast bij Vrouwenmomenten geeft aan:

"Tijdens de behandelingen i.v.m. borstkanker word je zo geleefd dat de verwerking van alles vaak pas later komt. Na de behandeling had ik sterk de behoefte om met lotgenoten te praten. Ik wilde dit niet online doen en gelukkig attendeerde een kennis mij op De Skulp. De maandelijkse gesprekken met lotgenoten ervaar ik als heel plezierig en steunen mij. Ik ervaar de bijeenkomsten als heel waardevol."

Wij hebben nog steeds ons project Kunst door de Brievenbus voor mensen thuis. Onze gastvrouwen zijn zeer creatief en bedenken steeds weer nieuwe opdrachten. We hebben er een doorlopend project van gemaakt, waarbij je ieder moment kunt instappen.



Iedere maand is er vrije inloop bij Creatief in de Werkplaats waarbij de gasten onder anderen Happy Stones kunnen schilderen, maken van sleutelhangers van macramé, tekenen op servies en met diamantpainting leuke kaarten maken. We hebben ook weer leuke workshops georganiseerd, een herdenkingskaart maken van speksteen, bloemschikken, één van de favorieten, en glas en randlood kerstornamenten en engelen maken.

Deze workshops zijn voor de ontspanning, waarbij gasten even geen 'zieke' meer hoeven zijn, maar zichzelf. Soms hebben we ook daar diepgaande gesprekken over het leven, wat je bezig houdt, waar je tegenaan loopt.

Altijd fijn om bij de theetuin Tamarisk te zijn voor o.a. High Tea.

Dit jaar ook weer actie gevoerd voor De Skulp. Vrijwilligers en gasten hebben samen 64 insectenhôtels gemaakt en verkocht. Dat heeft ruim € 1.300 opgeleverd voor de gespreks-groepen en activiteiten.

## De Skulp Heerenveen

De Skulp Heerenveen start dit jaar met zeven gastvrouwen en één gastheer. Begin 2022 komt na de coronaperiode voorzichtig de inloop van gasten weer op gang en zo zien we in de loop van het jaar het aantal gasten weer groeien. Aan het eind van het jaar zitten er weer zes tot tien gasten rond de tafel. Tijdens inloop is er ruimte voor gesprek, een luisterend oor, wordt er gelachen en gehuild. We namen afscheid van gasten doordat ze ons niet meer nodig hadden, maar moesten ook van twee vaste gasten afscheid nemen door overlijden.



Naast inloop is er ruimte voor een-op-een gesprekken met een gastvrouw of gastheer. Ook vonden de eerste gesprekken met de werkvorm Positieve Gezondheid plaats, in team Heerenveen is nu één gastvrouw die de opleiding Positieve Gezondheid heeft afgerond. Gasten ervaren deze gesprekken als heel verhelderend, ontdekken dat ze de antwoorden zelf in zich hebben. Het spinnenweb wat ontstaat na het invullen van de vragenlijst geeft mensen veerkracht en de kracht om eigen regie te ervaren. Elke maand komen de inspiratiekaarten of een kletsplot op tafel om zo met elkaar in gesprek te gaan, wat mooie groepsgesprekken of individuele gesprekken oplevert.

Elke woensdagochtend gaan gastvrouwen met gasten wandelen in de bossen van Oranjewoud, de ene keer al wandelend genieten van de natuur een volgende keer is er een diepgaand gesprek. Ervaring met wandelen dat als je naast iemand loopt de mooiste gesprekken worden gevoerd. Na afloop wordt er bij Parkhotel Tjaarda nog gezellig een kopje koffie genuttigd.



Waren we als Skulp aanwezig met een boekentafel bij Mooi Skin & Beauty, waar elk jaar een verwenmiddag wordt georganiseerd voor vrouwen met en na kanker.

Later in het jaar starten we met activiteiten, zingen met gastheer Irwing, gezellig rond de tafel liedjes zingen gaf iedereen een lach op het gezicht. Ook is er elke twee weken zingen met het Zingen voor je leven koor. Gingen we samen een Visionbord maken, prachtig wat creativiteit aan antwoorden en inzichten geeft. Met kerst gingen we creatief aan de slag met bloemen met als resultaat prachtige kerststukken, een gezellige middag en fijne gesprekken.



In december wordt gestart met Bewegen en Kanker, onder begeleiding van Marieke Koot RCVRUN wordt al bewegend aan de conditie en spieren gewerkt. Heel bijzonder wat er mogelijk is naast de behandeling. Het mooie is: iedereen doet wat voor hem, haar mogelijk is.

## Ervaring gast.

"In de loop van 2022 las ik een krantenartikel over De Skulp. Na enige aarzeling besloot ik naar de inloopochtend te gaan. Wist niet wat te verwachten, maar kwam in een 'warm bad' terecht. Daar kon ik mijn verhaal kwijt, werd er naar mij geluisterd en kreeg ik in een een-op-een gesprek inzichten waar ik wat mee kon."

## De Skulp Sneek

Eén van de belangrijkste speerpunten voor Sneek was het vergroten van de naamsbekendheid van De Skulp. Gedurende het jaar zijn er meerdere grote activiteiten georganiseerd, zoals de hobby- en rommelmarkt (met een leuke opbrengst) en kerstmarkt. Mooie gelegenheden om met mensen in gesprek te gaan en folders uit te delen. Hiermee hebben we meer mensen kunnen bereiken en hopen we dat het in de familie- en vriendenkring doorverteld wordt. Daarnaast zijn er folders van De Skulp met bijgaande brief verspreid onder de huisartsen, afgegeven bij apotheken, bibliotheek en andere openbare plekken.



In januari ging de pas opgerichte werkgroep Activiteiten van start, waaraan vier gastvrouwen uit het team deelnamen. De werkgroep kwam het afgelopen jaar zo'n vier keer bij elkaar om activiteiten uit te zetten waarbij gebruik gemaakt werd van een inventarisatielijst van wensen en interesses van de gasten. Onderling werden de verschillende taken die uit de werkgroep voortkwamen verdeeld en dat werkte naar tevredenheid. Zo zijn er tal van activiteiten bedacht op het gebied van ontspanning, met yoga, massage, high tea, boottocht en een beauty-verwenochtend die goed bezocht werd. Creatieve activiteiten met bloemschikken, diamantpainting (bij veel gasten favoriet tijdens de inloop), plantenhangers, deurstoppers maken. Ook spelactiviteiten en de kletsplot met vragen waren heel geschikt om tijdens de inloop te doen. Door bezig te zijn wordt de sfeer losser en ontstaan er mooie gesprekken waarin lotgenoten elkaar kunnen vinden en ondersteunen.



Om ook actief bezig te zijn werden er vanaf maart wandelactiviteiten georganiseerd in het Zwettebos en in het Rasterhoffpark waarvoor gasten zich konden aanmelden. Na een aarzelend begin met één gast breidde het aantal gasten zich geleidelijk uit. Al wandelend met de wind door je haren gaan de gesprekken vaak over van alles en nog wat. Vaak horen we na afloop hoe fijn de gasten het ervaren hebben. En daar doen we het voor.

Andere activiteiten waar een aantal gastvrouwen van Sneek aan hebben meegedaan was het maken van insectenhôtels voor de verkoop in de theetuin de Tamarisk bij Nijega. Een leuk initiatief van De Skulp Drachten met een grote opbrengst.



Donaties aan De Skulp Sneek: In het najaar doneerde de wielervereniging RTC rally uit Sneek een bedrag van € 750 en tijdens de kerstmarkt in het wijkgebouw de Schuttersheuvel ontvingen we de opbrengst van de tafelhuur, een bedrag van € 175 uit handen van wijkbeheerder Ronald Hempenius. Prachtige gebaren van betrokken mensen!

Team Sneek bestond tot en met november uit een vaste groep van acht gastvrouwen. In december is er een gastvrouw afgefallen in verband met uitbreiding van haar werk. Al met al een actief jaar waar het team zich volop heeft ingezet voor de gasten. In 2023 hopen we dat nog meer mensen met en na kanker De Skulp Sneek kunnen vinden.

## De Skulp Leeuwarden

2022 was het eerste volledige jaar van De Skulp-vestiging in Leeuwarden.

Wel was het centrum een paar weken gesloten vanwege coronamaatregelen.

In dit jaar zijn er activiteiten georganiseerd, waaronder een boottocht door de stadsgrachten van Leeuwarden, een schildercurcus en keramiek schilderen, een high tea en wandelen in het Leeuwarder Bos.



De personele bezetting was over het algemeen goed. Maar ook aan de vrijwilligers gaat niets voorbij. De teamleider, Thea de Vries, heeft in het begin van het jaar een zware operatie ondergaan. De revalidatie heeft een aantal maanden



geduurd. Zij zal niet meer terug kunnen keren. Het zelfde lot trof ook een andere vrijwilliger. Hij heeft enkele maanden niet kunnen werken. Ook de werkzaamheden rondom onze vestiging, zoals bijvoorbeeld teamvergaderingen, moesten anders worden verdeeld. Uiteindelijk zijn we een zelfsturend team geworden. Ieder heeft daarin een aandeel.

Het aantal gasten is heel verschillend. Soms zijn er drie, maar ook zes of zeven komt voor. De naamsbekendheid is nog niet groot. Wij hopen dat daar in de komende tijd verandering komt, zodat wij meer gasten kunnen verwelkomen.

In september zijn we verhuisd naar een andere locatie, de Kurioskerk. Daarachter ligt het Julianapark. Een wandeling is daardoor een stuk dichterbij gekomen.

Aan het eind van het jaar hebben twee gastvrouwen ons verlaten en zijn begonnen met andere bezigheden.



# Positieve Gezondheid geeft mensen met kanker meer veerkracht

Dankzij subsidie van Stichting De Friesland van € 41.303 en het Oranjefonds van € 6.900 kan De Skulp Friesland drie jaar lang aan de slag met het project Positieve Gezondheid.

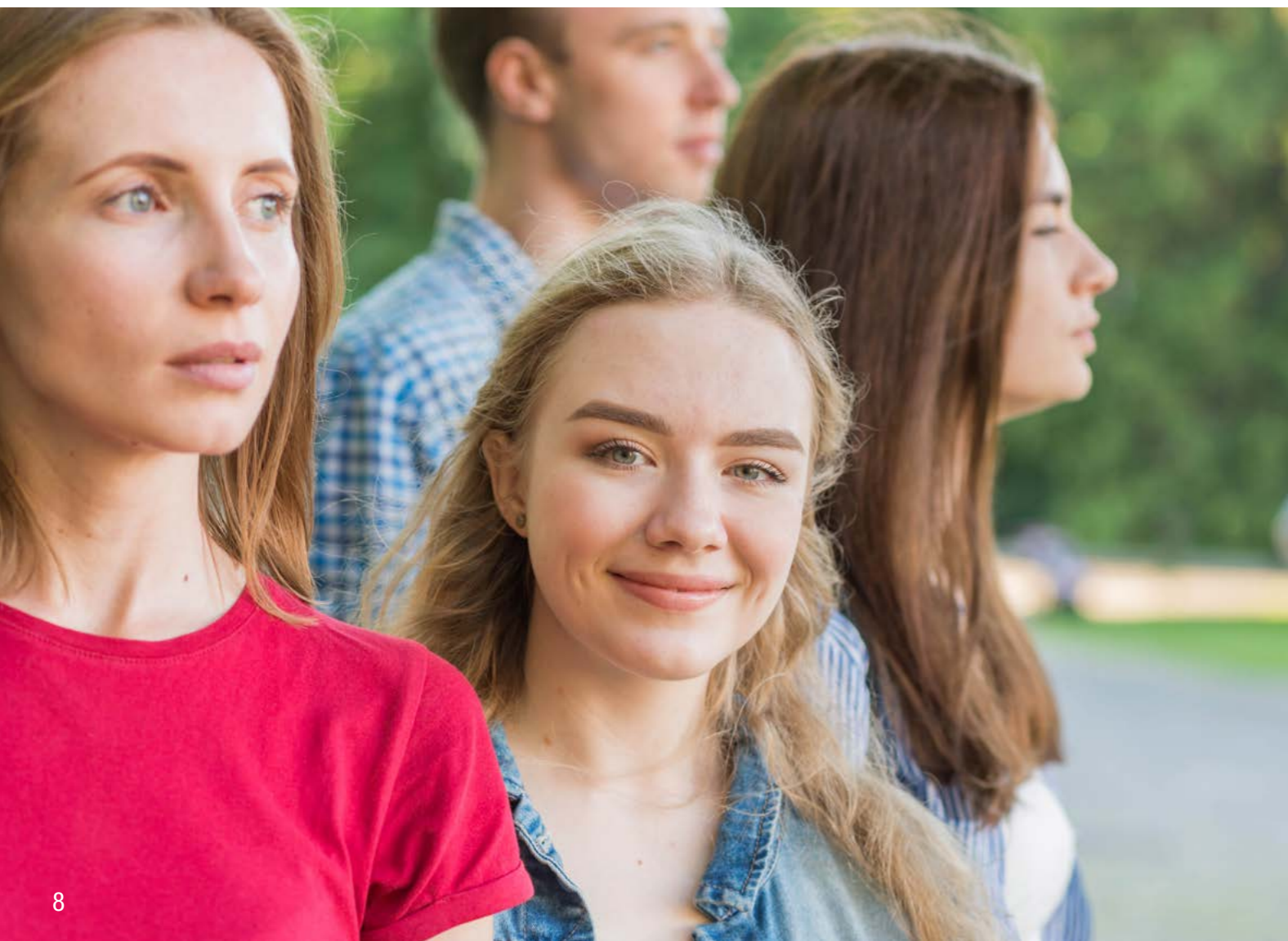
Gastheren en -vrouwen krijgen in deze periode trainingen; het aanbod van De Skulp Friesland wordt verbreed en verder worden lezingen en informatieavonden georganiseerd. Daarnaast worden contacten gelegd met partners voor ondersteuning en samenwerking. Het doel is om het concept Positieve Gezondheid binnen drie jaar in onze organisatie te implementeren.

De coördinatoren Annie Adema en Anneke Jonker begeleiden dit proces en zetten zich in om zoveel mogelijk mensen te informeren over Positieve Gezondheid.

„Door kanker gaan mensen vaak bewuster leven”, vertellen Annie Adema en Anneke Jonker. „En Positieve Gezondheid helpt mensen ontdekken wat bij hen past en wat ze nodig hebben. Door het andere gesprek te voeren, krijgen ze meer inzicht. We merken dat ze hun veerkracht hervinden en ook beter in hun vel komen te zitten.”

## Eigen regie

Annie en Anneke: “Wij zien De Skulp Friesland op een vaste plek in het oncologisch zorgpad. Informele zorg waaronder wij vallen, kan een goede aanvulling zijn op de reguliere zorg. We horen van onze gasten dat ze vaak in een gat vallen na de behandelingen en nog op zoek zijn naar iets ‘anders’. Gebruikmakend van de zes dimensies van Positieve Gezondheid hebben wij een tool om mensen hierbij te ondersteunen. Belangrijk is ‘eigen regie hebben’ van de gast. Indien nodig gaan we ook professionals inzetten met als doel dat psychologische zorg binnen De Skulp als onderdeel van de kankerzorg in de vier Friese ziekenhuizen wordt genoemd.”



# Communicatie, verbinding en kwaliteit in een lerende organisatie

Nadat de coronabeperkingen versoepeld werden, werd de wereld voor de gasten van De Skulp Friesland weer groter. Online activiteiten, lotgenotencontact, wandelen in Oranjewoud en creatieve activiteiten konden in de coronatijd gewoon doorgaan. Maar na de versoepelingen gingen onze centra weer open en was er veel meer mogelijk.

De bestuursleden van De Skulp Friesland bezochten een aantal landelijke en regionale bijeenkomsten. Ook waren er trainingen voor onze gastvrouwen en -heren zoals de IPSO-basistraining en de eLearning Positieve Gezondheid. Op deze pagina een impressie van de activiteiten.

## 4 februari

Webinar Wereldkankerday georganiseerd door Oncologisch Netwerk Friesland in samenwerking met De Skulp Friesland - met lezing Annie Adema over Positieve Gezondheid/vitaliteit.

## 24 februari

Lezing in dBieb Leeuwarden met als thema Filosofie bij kanker door docent Mees Nauta en Aad van der Windt.

## 26 februari

Wandeltocht WIK Drachten met opbrengst voor De Skulp Friesland.

## 28 februari

Presentatie De Skulp voor Mammaboli Antoniusziekenhuis Sneek en fysiotherapeuten uit de regio.

## 3 maart

Start IPSO Kennissessies Bestuurdersfilosofie waaraan bestuursleden De Skulp Friesland hebben deelgenomen.

## 23 maart

Lezing in dBieb Leeuwarden met als thema Regie op je leefstijl bij en na kanker door Rian van der Hende en Annie Adema.

## 25 maart

Vrijwilligersbijeenkomst in Heerenveen met workshop van IPSO-trainer Henriette van Amerongen over Positieve Gezondheid.

## 29 april

Start Focusgroepen Zorgbelang Fryslân waaraan bestuursleden van De Skulp Friesland hebben meegedaan.

## 11 mei

Eerste ALV IPSO (daarna augustus en november) over toekomst IPSO-centra.

## 10 juni

Start bijeenkomsten We pakken de Trierd wer op van Zorgbelang Fryslân.

## 1 september

Start bestuurdersnetwerkbijeenkomsten met 13 IPSO-centra in het Noorden van het land.

## September Promotie IPSO centra bij UMCG

De Skulp Friesland stapt in een werkgroep met andere Noordelijke IPSO-centra om meer bekendheid bij het UMCG te krijgen voor centra voor leven met en na kanker.

## 28 oktober

Heidag bestuur en teamleiders over Visiedocument IPSO en de meerjarenplanning van De Skulp Friesland.

## 31 oktober

Soep & Ontmoet Caleidoscoop Heerenveen.

## 28 november

Nieuwe lichte gastvrouwen geslaagd voor de IPSO-basistraining onder leiding van Evert Hulleman.

## 9 december

Eindejaarsbijeenkomst vrijwilligers in Grou met Acta Theater en een lezing van Riny van Ekkel, coördinator van Sichtpunt, centrum zingeving en levensvragen.

## 16 december

Informatiefilm over De Skulp Friesland wordt gepresenteerd (Norbert Bolman SBC media).



# Bewegen en sporten voor mensen met en na kanker

De Skulp biedt op meerdere locaties in samenwerking met anderen programma's "Bewegen en kanker" aan. Naast de wandelingen die door al onze Skulpcentra worden georganiseerd is in november in Heerenveen in samenwerking met Marieke Koot de RCVRY RUN gestart. Gezamenlijk wordt in de buitenlucht gewerkt aan conditie, kracht, lenigheid en balans, waardoor deelnemers zich mentaal en fysiek beter gaan voelen. Het is de bedoeling dit programma in de toekomst op meerdere locaties aan te bieden.

Ook kunnen mensen met en na kanker meedoen aan een Bewegen en sporten bij een Oncologisch fysiotherapeut. In Leeuwarden werkt De Skulp samen met OncoSupport onder leiding van Aad van der Windt.

## Deelnemer Brigitta Elsenbroek vertelt haar ervaring:

### Waarom ben je gaan sporten?

Op 12 maart 2022 ben ik voor de derde keer in het Juliana-park wezen sporten. Ik kan je wel vertellen dat ik helemaal geen sporter ben, maar door mijn longkanker eind 2019, moest ik met veel dingen weer opnieuw beginnen, ik kreeg ook nog osteoporose, waardoor ik bang was om iets te breken.

### Wat betekent sporten voor je ?

Zou ik weer wat meer vertrouwen in mijn lijf kunnen krijgen? En ik ging voor een intake naar de fysiotherapeut. Deze vertelde me dat ik met krachttraining best wel verder kon komen en weer meer vertrouwen in mijn lijf kon krijgen. Hij vertelde me ook dat hij ook één keer in de twee weken met een groep ging bewegen en sporten voor mensen met



Brigitta Elsenbroek

en na kanker waar ik ook van harte welkom was Ik zei: 'Ik kom, als het niet regent' Ik kan je vertellen dat ik én de krachttrainingen doe en ook op de zaterdagen ben ik van de partij. Het is goed voor mij, gezond voor mij, en ik durf weer meer.

Nu zijn we al een tijdje verder en Ik probeer elke keer mee te doen. Ik doe wat ik kan en soms even iets mijn grens over, en het doet me heel goed.

### **Het is een aanrader voor iedereen die kanker heeft of heeft gehad.**

We zijn een gezellige groep mensen, en niet super groot. En na het uurtje sporten, gaan we heerlijk koffie drinken en nog even kletsen. In de zomer in de Groene Ster, bij de kiosk en in de winter, in het Julianapark of elders.



## Informatiefilm De Skulp Friesland "Voor een nieuw evenwicht in je leven"

Op 16 december 2022 werd de nieuwe informatiefilm van De Skulp Friesland gepresenteerd Deze is gemaakt door Norbert Bolman van SBC media.

### Gast:

"De Skulp biedt een stukje ontspanning, je bent even weg uit de eenzaamheid, lekker kletsen met anderen. Het meeste baat heb ik gehad bij het contact met lotgenoten en ook bij het onderling uitwisselen van ervaringen. Dit zijn dingen die je niet met je familie en de buitenwereld kunt delen, omdat ze de ervaring niet hebben."



Vertrouw  
op je  
eigen keus.

# Het bestuur van De Skulp Friesland



Staan van links naar rechts: Hilda de Haan, bestuurslid communicatie, Jos Danes, penningmeester (per 1 september 2022 gedeeltelijk/bestuurslid fondsenwerving, Froukje Nijholt, voorzitter, Jeltsje van der Schaar, bestuurslid algemeen. Voor: Anne Feenstra (penningmeester per 1 september 2022) en Margot van der Leest (secretaris).

## Missie en visie:

### Een essentieel en concreet verschil maken in het leven van kankerpatiënten

Stichting De Skulp Friesland (opgericht in 2015) is een centrum voor leven met en na kanker en wil een laagdrempelige ontmoetingsplek zijn voor mensen, die zelf of in hun naaste omgeving te maken hebben (gehad) met kanker. Dit doet ze voor alle inwoners in Friesland door het geven van ondersteuning en informatie, maar ook door het organiseren van diverse activiteiten op diverse plekken in de provincie.

### Missie

De Skulp Friesland is een laagdrempelige professionele vrijwilligersorganisatie met een duidelijke missie: Met behulp van het concept Positieve Gezondheid het bieden van kwalitatief goede en laagdrempelige psychosociale zorg dichtbij huis voor alle kankerpatiënten en naasten in Friesland, waarbij wij onze gasten faciliteren en stimuleren om vanuit hun eigen regie weer in hun kracht te komen staan.

### Visie

De daarmee verbonden visie is ondersteuning en begeleiding aan te bieden aan mensen die geraakt zijn door kanker. De Skulp biedt iedere gast behoeftegerichte ondersteuning waardoor deze zijn of haar kracht (weer) leert inzetten. Zo maken we een essentieel en concreet verschil in het leven van kankerpatiënten, van zowel volwassenen als kinderen, hun naasten en hun nabestaanden, ongeacht de fase van het ziekte-, genezings- of acceptatieproces waarin zij zich bevinden.

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  
(tijdelijk teamleider)  
en Frits de Munck

### 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*  
Jouke de Vries, *eventspecialist*

### Vertrouwenspersoon:

Joke Genee is vanaf 16 maart 2022 aangesteld als externe vertrouwenspersoon (voor omgangsvormen en integriteitkwesities)



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, het Oncologisch Netwerk Friesland (een samenwerkingsverband van alle Friese ziekenhuizen, Pathologie Friesland en het Radiotherapeutisch Instituut Friesland), huisartsen, paramedici, complementaire zorg, patiëntenverenigingen, Zorgbelang Fryslân en het Palliatief Netwerk.

## Wij werken samen met



# Financiën

De Skulp Friesland was voor kort 100% afhankelijk van donaties. Voor de organisatie en uitvoering van haar activiteiten was jaarlijks een bedrag van circa € 35.000 nodig. Eind 2022 hebben we de beschikking over een drietal fondsen gekregen, namelijk KWF, St. De Friesland en het Oranjefonds, welke wij kunnen gebruiken voor het coördineren van de activiteiten, uitstralen van de gedachte "positieve

gezondheid" en het op de kaart zetten van onze organisatie. Daarmee hebben wij nog geen volledige financiering van de kosten. Wij zullen om kostendekkend te kunnen werken nog fondsen aan moeten schrijven of andere acties moeten bedenken.

Voor 2022 hebben wij dit uitgangspunt (bijna) gehaald.

## Ambitie 2022 voor de komende jaren

Dankzij de subsidies van KWF, Stichting De Friesland en het Oranjefonds kunnen wij een deel van onze ambities voor de komende jaren sneller realiseren.

We noemde eerder in dit jaarverslag al:

- 1) Kwaliteit;
- 2) Imago en promotie;
- 3) Implementeren van het concept Positieve Gezondheid.

Andere doelstellingen die hiermee verband houden zijn uitbreiding van de openingsuren van onze Skulpcentra en ook uitbreiding van gespreksgroepen en activiteiten aanbod, samenwerking met Gezins- en Kindercoaching en voorlichting op scholen.

Verder willen we onze activiteiten laten aansluiten bij de trends en behoeften van de gasten. Bijvoorbeeld bezoek wijkcentra, spreekuren in de bibliotheek, telefonisch spreekuur.

Ook het vernieuwen van onze website en het vergroten van de digitale vindbaarheid door zoekmachineoptimalisatie (seo) en optimalisering van onze socialemediakanalen staan op de lijst met ambities.

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.

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 2022 nog niet gelukt. Wel is er een team van mensen samengebracht die er voor willen zorgen dat onze doelstellingen voor de periode 2023-2035 worden gehaald.

*De Skulp blijft 100% afhankelijk van donaties.*

**Daarom gaat De Skulp actief inzetten op:**

- Subsidies van gemeenten
- Donaties van ondernemers en inwoners
- Subsidies van fondsen
- Naamsbekendheid De Skulp onder notarissen
- Eigen activiteiten

**Doelstellingen Prijs/financiering 2023-2025**

Jaarlijks gemiddeld € 50.000 krijgen, met de wens om 70% structureel te realiseren door voortdurend verbinding te zoeken met ondernemers, gemeenten, organisaties, fondsen en andere stakeholders die financieel iets voor De Skulp kunnen betekenen.

## Balans per 31 december 2022

### Activa

(in euro's)	31 december 2022	31 december 2021
<b>Viottende Activa</b>		
Overlopende activa	0	770
	0	770
<b>Liquide middelen</b>	47.008	58.085
	<b>47.008</b>	<b>58.855</b>

### Passiva

(in euro's)	31 december 2022	31 december 2021
<b>Eigen vermogen</b>		
Stichtingskapitaal	40.339	40.657
	40.339	40.657
<b>Overige reserves</b>		
Bestemmingsreserve	5.601	17.099
	<b>5.601</b>	<b>17.099</b>
<b>Kortlopende schulden en overlopende passiva</b>		
Crediteuren	0	0
Overlopende activa	1.068	1.099
	<b>1.068</b>	<b>1.099</b>
	<b>47.008</b>	<b>58.855</b>

## Staat van baten en lasten 2022

	2022	2021
<b>Baten</b>	35.907	34.770
Inhuur coördinatiemensen	-13.641	0
<b>Baten -/- directe lasten</b>	22.266	34.770
<b>Lasten</b>		
Kosten bestuur	558	0
Kosten vrijwilligers	5.433	6.333
Huisvestingskosten	7.619	2.520
Exploitatiekosten	3.319	7.232
Administratie- en advieskosten	0	363
Kantoorkosten	1.217	3.470
Verkoopkosten	3.210	1.660
Algemene kosten	907	1.167
	<b>22.263</b>	<b>22.745</b>
<b>Exploitatieresultaat</b>	3	12.025
Rentebaten	-322	2
Financiële baten en lasten	-322	2
<b>Resultaat</b>	<b>-319</b>	<b>12.027</b>



# Positieve Gezondheid

Gezondheid is breder dan de afwezigheid van ziekte en klachten. Elementen als veerkracht, zingeving en zelfmanagement staan steeds meer centraal. Machteld Huber, grondlegger gedachtegoed Positieve Gezondheid. Ik kijk nu wat ik allemaal wel kan en niet meer naar wat niet meer lukt. Dat geeft mij rust.

De Skulp Friesland werkt met de methode Positieve Gezondheid. Mensen zijn niet hun aandoening. Toch ligt daar doorgaans wel de focus op. Alle aandacht gaat uit naar klachten en gezondheidsproblemen, en hoe we die kunnen oplossen. Positieve Gezondheid kiest een andere invalshoek. Het accent ligt niet op ziekte. Maar op mensen zelf, op hun veerkracht en op wat hun leven betekenisvol maakt.

Positieve Gezondheid heeft zes pijlers:

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



Aan de hand van een vragenlijst en een spinnenweb met zes dimensies komen gasten tot nieuwe inzichten.

Het gedachtegoed van Machteld Huber sluit naadloos aan op het werk van centra voor mensen geraakt door kanker en dat geldt ook voor De Skulp Friesland die het concept omarmde en het als project opnam in haar meerjarenplan 2023-2025.

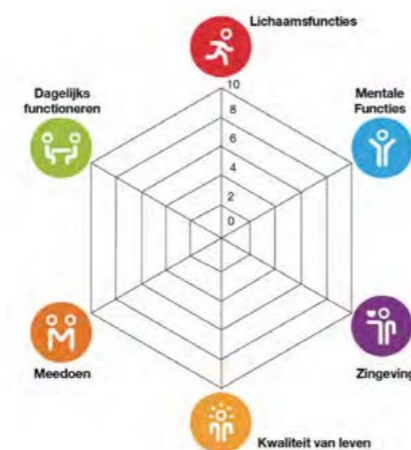
Stichting De Friesland en het Oranjefonds beoordeelden onze subsidie aanvraag voor het project positief en dat betekende dat De Skulp Friesland in de periode 2022-2025 het concept binnen de organisatie gaat implementeren.

Een aantal vrijwilligers hebben in 2022 de door IPSO aangeboden opleiding Positieve Gezondheid gevolgd. De training is het resultaat van een intensieve samenwerking tussen Fontys Pro Health, IPSO) en Institute for Positive Health (IPH).

De komende jaren worden meer vrijwilligers binnen De Skulp opgeleid om met Positieve Gezondheid en het 'andere' gesprek aan de slag te gaan. Ook kunnen vrijwilligers middels meerdere spelvormen zelf ervaren wat Positieve Gezondheid is en wat het oplevert.

Ook zijn er gesprekken met externe partijen over samenwerking. Zo is er al samenwerking met het Oncologisch Netwerk Friesland (ONF), waarmee we samen Wereldkankerday organiseren. In 2022 stond de online bijdrage van De Skulp Friesland in het teken van Positieve Gezondheid.

Voor de komende drie jaar staan er activiteiten, lezingen en workshops over Positieve Gezondheid op het programma. Ook komt er een sociale kaart met professionals voor de gasten.



# Hoe ziet het ideale centrum er in 2030 uit?

Op dit moment leven in ons land meer dan 830.000 mensen met of na kanker. De verwachting is dat dit er in 2030 1,4 miljoen zijn. Dat betekent dat er de komende jaren veel ontwikkelingen zijn. Koepelorganisatie IPSO heeft daarom een visiedocument geschreven over de toekomst van Centra voor leven met en na kanker in zeven aspecten:

De Skulp Friesland heeft ervoor gekozen om in de periode 2023-2025 (zie ook meerjarenplan) de focus te houden op de volgende drie thema's:

- 1) Kwaliteit
  - 2) Imago en promotie
  - 3) Implementeren Positieve Gezondheid
- Hieronder volgt de uitwerking:

1. Onze plek in de zorgketen
2. Ons aanbod
3. Onze mensen
4. Onze bedrijfsvoering
5. Onze locatie(s)
6. Ons imago
7. Onze financiën



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



## KWF investeert € 16 miljoen in centra voor mensen met kanker

Om de psychosociale zorg voor kankerpatiënten en hun naasten beter te maken investeert KWF tot en met 2025 € 16 miljoen in de IPSO-centra. Voor De Skulp Friesland betekent dit dat er twee betaalde parttime coördinatoren zijn benoemd voor de periode van drie jaar. Ook wordt brancheorganisatie IPSO ondersteund om meer bekendheid te geven aan de centra, zowel onder (ex)kankerpatiënten als onder hun zorgverleners. Een IPSO-centrum biedt op een laagdrempelige manier psychosociale ondersteuning door bijvoorbeeld lotgenotencontact, een luisterend oor of begeleiding en behoeftegerichte activiteiten.

Met de KWF-financiering van € 16 miljoen kan de zorg beter gecoördineerd worden en zijn er meer mogelijkheden om fondsen te werven voor de activiteiten én om meer bekendheid aan de centra te geven. Zowel onder (ex) kankerpatiënten als onder hun zorgverleners. Zodat meer mensen deze laagdrempelige, waardevolle zorg en ondersteuning kunnen vinden.

### *Impact Centra voor leven met en na kanker*

Op dit moment leven in ons land meer dan 830.000 mensen met of na kanker. De verwachting is dat dit er in 2030 1,4 miljoen zijn. Uit onderzoek van de Nederlandse Federatie van kankerpatiëntenorganisaties (NFK) blijkt dat 85 procent van deze mensen zorgen of angst ervaart wat een negatieve invloed op de kwaliteit van leven heeft. Een IPSO-centrum biedt onder andere bij deze klachten ondersteuning en 84 procent van de bezoekers ervaren een verbetering van de kwaliteit van leven. Zo geeft men aan dat zij zich door een bezoek beter kunnen ontspannen en zich minder alleen voelen staan. (Sinzer/KWF Effectonderzoek, december 2018).

Ook zorgverleners zien de toegevoegde waarde van de IPSO-centra, blijkt uit onderzoek. Bijna de helft van de ondervraagde zorgverleners verwacht dat een bezoek aan een centrum leidt tot minder zorg van een huisarts of geestelijke gezondheidszorg. Toch blijkt dat slechts tien procent van de zorgverleners de ondersteuning van de IPSO-centra met hun patiënten bespreekt (IPSO Onderzoek, december 2021).



*Jij bent  
niet je  
kanker.*

*„Tijdens de behandeling is de zorg vooral gericht op het behandelen van de ziekte. Terwijl patiënten tijdens, maar ook na de behandeling veel moeite hebben om hun leven weer op te pakken. Voor die mensen zijn de Centra voor leven met en na kanker het vangnet. Met deze financiering ontlasten we de reguliere zorg en kunnen we écht bijdragen aan een beter leven voor kankerpatiënten en hun naasten”.*

Johan van de Gronden, directeur KWF

## Over De Skulp Friesland

De Centra voor leven met en na kanker bieden (ex)kankerpatiënten, hun naasten en nabestaanden informele psychosociale zorg en ondersteuning. Op een laagdrempelige manier (welkom zonder afspraak of verwijzing) bieden ruim veertig gedreven en getrainde vrijwilligers in de vier Friese centra lotgenotencontact, cursussen en workshops, voorlichting en informatie, therapeutische begeleiding, gespreksgroepen en evenementen.





De Skulp

centrum voor leven  
met en na kanker