



Kanker is niet eng

Gast Marry Veenstra

De Kraanvogel is een inloophuis voor iedereen die leeft met kanker. Patiënt, ex-patiënt, partner, familielid of vriend, eenieder is welkom. Voor koffie met lotgenoten, een individueel gesprek, activiteiten, een manicure of een voetmassage. Net waaraan behoefte is.

TEKST: SIMONE SLOTBOOM FOTO'S: ARJEN POORTMAN

De Kraanvogel opende in 2015, op 12 mei, de geboortedag van de toen al aan kanker overleden initiatiefnemer Veronique van Rossum. De kraanvogel staat symbool voor kracht, liefde, doorzetten en verbondenheid. Volgens Japans geloof komt een wens voor gezondheid uit als je duizend origami-kraanvogels vouwt.

Interim-directeur Sharona Ceha is trots dat Veronique's droom nu werkelijkheid is. Van hun tijdelijk onderkomen in Hockeyclub AthenA verhuisde het inloophuis een jaar geleden naar de nieuwe locatie aan het Robert Kochplantsoen.

'Op dinsdag en donderdag is er gratis inloop met koffie en thee', vertelt Sharona. 'Voor twee euro kun je aanschuiven bij de lunch. Voor deelname aan activiteiten betalen gasten een bijdrage van vijf euro. Ons aanbod is groeiende. Je kunt zingen, toneelspelen, wandelen, schrijven, schilderen, breien, Qigong of Mindfulness doen en deelnemen aan de verwenmiddag of lezingen.'

Lachen is overleven

Marry Veenstra is al een jaar vaste gast. Ze is genezen van borstkanker, maar kampt met chronische vermoeidheid en reuma. Marry vertelt wat het inloophuis voor haar betekent: 'Kanker is voor mij geen zwaar onderwerp. Juist van het plezier met elkaar en de onderlinge grapjes knap je op. Lachen is een vorm van overleven. In wezen zit je allemaal in dezelfde mallemlolen. Iedereen heeft af en toe een dip. Dan loop ik even binnen voor een bakje en een praatje en ga weer met goede moed verder.'

Doen wat goed voelt

Marry vertelt: 'Het prettige is dat je elkaar niets hoeft uit te leggen. Je hoeft ook niet over ziekte te praten als je dat niet wilt. En niemand vindt het gek als je bijvoorbeeld zittend Qigong doet. Alle activiteiten kun je in je eigen tempo doen. Net wat goed voor je voelt. Mijn man is geen prater en houdt eigenlijk niet van dit soort dingen, maar kwam toch mee naar een open dag. Hier sprak hij voor het eerst over zijn eigen gevoel. Ook mijn buurvrouw die haar partner verloren is, vindt hier nu steun.'

Marry is altijd open geweest over haar ziekte. 'Kanker is niet eng.' Al was ze nog zo ziek, haar verjaardag vierde ze gewoon, desnoods liggend in bed in de huiskamer. 'Alles wat ik kan vieren in het leven, vier ik. Ik leef nu en pluk ieder moment.' Marry heeft geleerd te luisteren naar haar lichaam. 'Schuldgevoel daarover moet je loslaten. Als het niet gaat, gaat het gewoon niet.' En als ze onverhoopt toch over haar grenzen heen gaat, fluit ze zichzelf terug. Haar advies aan lotgenoten: 'Neem de stap en kom een keer kijken.'

Loekie Molenaar woont op IJburg en is gastvrouw bij De Kraanvogel. Ook begeleidt ze samen met Sharona stagiaires van de opleiding Ergotherapie aan de Hogeschool van Amsterdam. In februari is een nieuwe groep gestart. De studenten ontwikkelen oplossingen naar aanleiding van vragen van de organisatie. Vorig jaar is bijvoorbeeld de behoefte van jongeren die met kanker te maken hebben, in kaart gebracht. Daarbij bleek dat dochters bij het overlijden van hun moeder vaak de verzorgende rol in het

gezin overnemen. Zoons zien het als hun taak geld te verdienen als vader wegvalt. Soms stoppen zij zelfs met hun studie.

Dit is leven!

Loekie is natuurkundige en heeft op latere leeftijd nog psychologie gestudeerd. Ze weet wat leven met kanker inhoudt. Haar eigen vader overleed aan longkanker toen ze negentien was. Ook een goede vriendin werd ziek. Om 'ieder druppeltje uit het leven halen' maakte ze

Gastvrouw Loekie Molenaar



De Qigong-les zittend meedoen kan ook

'Eeder druppeltje uit het leven halen'

een bucketlist van wat ze nog wilde doen. Vlak voor haar overlijden zijn ze samen naar Vlieland geweest. Loekie ziet haar vriendin nog voor zich, zittend op de boeg van de boot, roepend: 'Dit is leven!'

Iedereen voelt zich welkom in het inloophuis, zo is Loekies ervaring. 'Bij De Kraanvogel kijken we wat ieder individueel nodig heeft. Vanuit de vraag dus. Daar sluiten we bij aan. Dat kan praten zijn, maar ook heel praktisch.'

Goed voor jezelf zorgen

'Partners van patiënten hebben vaak moeite met grenzen aangeven. Zij zijn niet ziek dus cijferen ze zich snel weg. Maar voor jezelf zorgen is belangrijk.' Loekie benadrukt dat dit niet alleen mag, maar ook nodig is om de zorg vol te kunnen houden.

'Op IJburg ontmoette ik op straat een jonge moeder met een kruk, hinkend achter haar kindervagen. Eenmaal in gesprek vertelde ze dat tijdens de zwangerschap een tumor in haar heup was ontdekt. Na de bevalling volgde een eerste operatie. Ze kende het inloophuis, maar had er een dubbel gevoel bij. Als jonge werkende vrouw vond zij dat ze in haar gezin voldoende steun kreeg en het alleen aan moest kunnen. Ze had ook geen behoefte om over kanker te praten. Ze was wel doodmoe en wilde alleen nog slapen.'

Loekie hoort dit soort reserves vaker, maar die zijn onnodig. Voor deze dame zou ze gewoon een slaapplek op de bank regelen en iemand die ter plaatse voor haar kindje zorgt.

Goede sfeer

Voor een andere moeder, die geen goed contact had met haar dochter, was praten afdoende. De dochter had kanker en moeder wist niet welke rol ze aan moest nemen. Toen bleek dat de dochter geleerd had dat zij de flinke was en daarom moeder niet toeliet, kwamen zij weer tot elkaar en kon de moeder haar dochter steunen.

Een gastvrouw draagt ook zorg voor een goede sfeer in de groep. 'Klagen mag, maar niet alleen dat. Zo iemand neem ik liever apart voor een goed gesprek. En gasten die andere gasten vertellen wat ze allemaal "moeten", leid ik een andere richting op. Door bijvoorbeeld te vragen: hebben jullie al vogels leren vouwen?'

De Kraanvogel is altijd op zoek naar gastheren en -vrouwen. 'Iedereen die affiniteit heeft met kanker en het aankan, kan zich aanmelden. Het is zinvol werk en je maakt deel uit van een team waarin je thuishoort', aldus een enthousiaste Loekie. 'Voor nieuwe gasten is ook altijd plek.'

www.dekraanvogel.org

De Kraanvogel viert haar tweejarig bestaan met een lentewandeling van het Amsterdamse Bos naar het inloophuis op zondag 14 mei.

Start: 10.30

Lunch Amstelpark 13.00

Borrel 16.00

Tussentijds aanhaken kan.

Inschrijven per mail: info@dekraanvogel.org

ADVERTENTIE

NAUTIEK VAAROPLEIDINGEN

Zeilschool Zaalverhuur

Jachthaven Piet Hein
Veemkade 267 020 - 419 30 05

WWW.NAUTIEK.COM