



BIJTANKEN IN een ondersteuningshuis

Als je de diagnose kanker krijgt, davert je wereld op zijn grondvesten. “We leven gelukkig in een land met een fantastische gezondheidszorg; je kunt er als patiënt op rekenen dat de dokters er alles aan zullen doen om je te genezen. Maar oncologische zorg omhelst meer dan alleen ‘cure’ en overleven. Patiënten hebben ook nood aan ‘care’: aan kwaliteit van leven, aan aandacht voor de mens achter de patiënt en voor de emotionele impact van kanker. Daarvoor kunnen ze onder andere terecht in een ondersteuningshuis.”

Majin de Froidmont weet waarover ze het heeft: tien jaar geleden werd zij getroffen door kanker. Haar ziekte was een kantelpunt in haar leven. “Ik had het geluk dat ik goed omringd was en kon rekenen op de steun van familie en vrienden. Na mijn herstel voelde ik sterk de behoefte om iets terug te geven aan de maatschappij, om iets te betekenen voor mensen met kanker die op minder ondersteuning kunnen rekenen dan ik.” Haar engagement resulteerde in de oprichting van de Majin Foundation, die bestaande Belgische ondersteuningshuizen voor mensen met kanker in een netwerk samenbrengt dat hen versterkt: het netwerk Together for Global Care.

DRIE PIJLERS

Verspreid over het land zijn er meer dan 20 ondersteuningstehuizen waar mensen met kanker tijdens en na hun behandeling kunnen aankloppen. Ook mantelzorgers en familieleden zijn er welkom. “Het zijn warme ontmoetingsplaatsen waar mensen opnieuw

ONDERSTEUNINGSHUIZEN ZIJN WARME ONTMOETINGSPLAATSEN waar mensen opnieuw hun kracht kunnen vinden.



Als kankerpatiënt kun je behoefte hebben aan een plek om lichamelijk en emotioneel op adem te komen. Op diverse plaatsen in het land duiken daarom ondersteuningshuizen op: warme ontmoetingsplekken voor mensen met kanker en hun naasten.

TEKST > CARINE STEVENS



“Omdat veel activiteiten in kleine groepjes plaatsvinden, is er ook ruimte voor ontmoeting: mensen kunnen ervaringen delen met lotgenoten.”



MAJIN DE FROIDMONT,
STICHTER VAN DE MAJIN FOUNDATION EN
BEZIELER VAN HET MAJIN HUIS IN GENT

hun kracht kunnen vinden”, zo vat Majin de Froidmont het concept samen. “Elk ondersteuningshuis heeft zijn eigen aanbod en legt eigen accenten, maar globaal genomen wordt gewerkt rond drie pijlers: psychologisch, fysiek en sociaal welbevinden. Kanker brengt angsten en onzekerheden met zich mee: ga ik dit wel overleven, wat als de behandeling niet aanslaat, wat deel ik al dan niet met mijn omgeving? Je kunt kampen met slapeloosheid, depressieve gevoelens, geheugen- en concentratieproblemen. Relaties met familieleden en vrienden kunnen veranderen, net als de seksualiteitsbeleving. Allemaal thema’s die niet prioritair aan bod komen in een ziekenhuiscontext maar waar wél plaats voor is in een ondersteuningshuis.” Ook is hier veel aandacht voor lichamelijke zorg. Na de kankerstorm die meedogenloos door je lijf is geraasd, moet je lichaam opnieuw tot rust komen. Relaxatietherapie kan daarbij helpen, net als zachte bewegingsvormen als tai chi of yoga. “En omdat veel activiteiten in kleine groepjes plaatsvinden, is er ook ruimte voor ontmoeting: mensen kunnen ervaringen delen met lotgenoten”, besluit De Froidmont, stichter van de Foundation en bezieler van Het Majin Huis in Gent.

AANGEPASTE ACTIVITEITEN

Het dagelijkse reilen en zeilen van het Majin Huis Gent is in handen van twee medewerkers, onder wie hoofdcoördinator Els Van den Driessche. “Plus ongeveer 50 vrijwilligers die allemaal een gedegen opleiding achter de rug hebben en die hier gastheren en gastvrouwen worden genoemd: zij zijn het die de bezoekers ontvangen – bezoekers, geen patiënten! – en die een luisterend oor bieden. De ene bezoeker zoekt vooral lotgenotencontact en emotionele ondersteuning, de andere heeft meer nood aan een weldoende massage of een wandelgroep.” Het zijn ook de vrijwilligers die de activiteiten aansturen. “Aangepaste activiteiten, want ze zijn echt gericht op oncologische patiënten”, benadrukt Van den Driessche. “Herstellende yoga is bijvoorbeeld ook geschikt voor mensen die een borstamputatie hebben gehad. En de zorgmassages worden gegeven door men-



EEN MASSAGE IS NIET ALLEEN ONTSPANNEND, het maakt mensen opnieuw vertrouwd met hun lichaam, waarvan ze door de behandeling misschien wat vervreemd zijn geraakt.

sen die een opleiding oncomassage gevolgd hebben.” Die zorgmassages zijn absoluut een vaste waarde in het programma. “Een massage is niet alleen ontspannend, het maakt mensen ook opnieuw vertrouwd met hun lichaam, waarvan ze door de behandeling misschien wat vervreemd zijn geraakt of dat hen naar hun gevoel in de steek heeft gelaten.” Waarvoor kunnen mensen nog zoal terecht in het Majin Huis? “Ze kunnen zich inschrijven voor persoonlijke begeleiding: een gesprek waarin gepraat kan worden over thema’s die je minder makkelijk in een groep gooit. Daarnaast voorzien we ook loopbaanbegeleiding. Daar is nood aan. Mensen zitten niet alleen met vragen rond werkhervatting, ze willen soms ook hun loopbaan over een andere boeg gooien of zijn op zoek naar zinvol vrijwilligerswerk.”

MEERWAARDE

De ondersteuningshuizen komen tegemoet aan een reële behoefte. Majin de Froidmont: “Het is duidelijk dat we een meerwaarde kunnen bieden in het herstelproces van mensen.” Of, zoals een bezoeker het uitdrukt in een reactie op de site: “Hier bracht ik veel uren door om op te laden na de behandelingen voor borstkanker. Hier kwam ik tot rust en voelde ik me begrepen. Hier bouwde ik zelfvertrouwen op, zowel lichamelijk als geestelijk. Het was een belangrijke tussenstap naar de realiteit. Ik kan weer een eindje verder.”

MEER INFO:
WWW.MAJINFOUNDATION.ORG
HTTPS://PINK-RIBBON.BE/INLOOPHUIZEN