

Mijn
buddy
& ik

ANN-SOFIE EN COACH ELS

“Dankzij praktische antwoorden ebt de spanning weg”

Ann-Sofie Voet woont in Wallonië en kan voor haar kankerbehandeling terecht in het Groothertogdom Luxemburg. Medisch gezien is er niets op haar behandeling aan te merken, maar een aantal van haar andere vragen bleef onbeantwoord. “Gelukkig kwam ik via een omweg bij Els van Het Majin Huis terecht, een Gents open huis voor mensen met kanker.”

WOORD: ELINE MAEYENS – BEELD: EMILIE BONJÉ

In de zomer van vorig jaar kreeg Ann-Sofie (op de laptop, red.) slecht nieuws. “Ik was net geopereerd aan een in-situ kankergezwell in de borst. Dat is op zich makkelijk te behandelen: het wordt weggehaald en daarmee is de behandeling voorbij. Maar uit de biopsie bleek dat ik ook ‘triple negatieve’ borstkanker had, een kanker die zich snel deelt en verspreidt.” Een heel ander verhaal, met een veel intensiever behandel-traject. “Met dat nieuws kwam het plafond naar beneden.”

Ann-Sofie woont in Messancy in de provincie Luxemburg, maar werkt in het Groothertogdom. “Voor mijn kankerbehandeling ging ik over de grens, wat in mijn geval dichtst dichtst-

bijzijnde goed uitgeruste Belgische ziekenhuis.”

Hulp in je moedertaal

Medisch gezien is de behandeling in Luxemburg top, vertelt Ann-Sofie, maar op andere vlakken bleef ze met vragen zitten. “Als ik vroeg hoe ik mijn voeding kon aanpassen, antwoordde mijn oncoloog gewoon dat ik alles mocht eten. Ik had ook vragen rond het feit dat ik door de chemo in de menopauze zit en rond mijn fysieke herstel, maar die bleven naar mijn gevoel onbeantwoord.” Via via kwam Ann-Sofie bij La Vie-là in Ottignies terecht, een huis voor mensen met kanker. “Maar ik voelde al snel dat ik hulp wilde in mijn moedertaal: dan praat je genuanceerder en dat gaat ook vlotter als je vermoeid bent.” Via La Vie-là kwam Ann-Sofie uiteindelijk

bij Els Van den Driessche van Het Majin Huis in Gent terecht (zie inzet, red.).

De rollercoaster vertragen

Toen Ann-Sofie Els begin dit jaar leerde kennen, zat ze in een dip: “Ik was op zoek naar een referentiekader, naar de bevestiging dat het normaal was dat het niet goed met me ging.” Coach Els kon haar meteen geruststellen: “Ik heb de situatie voor Ann-Sofie genormaliseerd. Gezegd dat het normaal was wat ze voelde, maar dat het na een paar weken beter zou gaan.” De twee spraken elkaar elke week online. Els: “We hebben Ann-Sofies vragen gebundeld en voor elke vraag gepaste hulp gezocht. Zo wou Ann-Sofie zichzelf graag fysiek ondersteunen en verwees ik haar door naar een oncokinesist die haar

vanop afstand kon begeleiden. Als we praktische antwoorden kunnen bieden, ebt de spanning weg. We proberen de rollercoaster aan emoties en vragen van mensen met kanker te vertragen, zodat ze weer grond onder de voeten voelen.”

Antipiekertrucs

Els is psychotherapeute en pakte met Ann-Sofie ook haar neiging tot piekeren aan. “Ik heb Ann-Sofie een techniek uit de zogenaamde ‘rationeel emotionele therapie’ aangeleerd, waardoor ze op een andere manier naar haar gedachten leert kijken.” Als symbool om te stoppen met piekeren draagt Ann-Sofie een elastiek rond haar pols. “Een trucje van Els. Als ik merk dat mijn gedachten op hol slaan, trek ik er even aan om mezelf een halt toe te roepen. Zelfs mijn man doet het nu soms, als hij me in gedachten verzonken ziet” (lacht). Ann-Sofie kreeg ook ontspanningsoefeningen van Els. “Die brengen me tot rust

als ik m'n energiedipje heb na de middag maar me te opgejaagd voel om te slapen.”

Klankbord met kennis van zaken

Loopt dat vlot, coachingsessies via de computer? Ann-Sofie is vooral blij dat er een oplossing is, ook al is het vanop afstand. “En eerlijk? Het was op sommige momenten ook echt beter dat ik me niet hoefde te verplaatsen.” Ann-Sofie is dankbaar dat ze bij Els een luisterend oor vond. “Begrijp me niet verkeerd: mijn hele omgeving is fantastisch in deze periode. Ik heb vrienden die drie uur tot hier rijden, een ‘survivalpakket’ op ons terras afleveren, eens wuiven door het raam en drie uur terug naar huis rijden. Maar ik heb daarnaast ook nood aan een klankbord met kennis van zaken. Iemand die me kan zeggen: dit is normaal, daar ga je moeten aan werken, dat kunnen we doen. Dat stelt mij gerust.” ●

Het Majin Huis

Het Majin Huis op het Sint-Elisabethplein in Gent biedt hulp op mentaal, sociaal en fysiek vlak aan mensen met kanker. “Terwijl het ziekenhuis instaat voor het *cure*-gedeelte, houden wij ons bezig met het *care*-gedeelte”, legt coördinator Els Van den Driessche uit. “Alles wat we doen – van tai chi en loopbaanbegeleiding, over yoga en wandelgroepen, tot kookworkshops en lezingen – is op maat van de oncologische patiënt.” Bezoekers kunnen vrij binnenstappen, de deur van het huis staat elke weekdag open van 13 tot 17u. www.majinhuis.org

Ann-Sofie (44)

Getrouwd met Joeri en mama van Simon (11) en Jonah (9)

Werkt als hr-partner aan de Universiteit van Luxemburg

Kreeg in augustus 2020 de diagnose triple negatieve borstkanker

Mantra? Ook dit gaat voorbij, een zinnetje dat Ann-Sofie rechthield op moeilijke momenten.

