

Monte perdido, van kanker naar kracht



12 personen die van kanker hersteld zijn, enkele begeleiders van Outward Bound, vrijwilligers, een Spaanse berg van 3357 meter hoog en een serieuze portie moed en doorzettingsvermogen. Dat waren de ingrediënten voor een geslaagde Monte Perdido-expeditie 2011. De 12 deelnemers trokken naar de Spaanse Pyreneeën om na kanker ook de strijd met de Monte Perdido aan te gaan. Eén van hen was Nicole Schoefs uit Hoeselt.

Een expeditie in de Spaanse Pyreneeën

Met de foto's van de expeditie op de laptop op de achtergrond steekt Nicole meteen enthousiast van wal. "Ik weet niet goed waar ik moet beginnen. De hele ervaring was overweldigend", bekent ze. "De eerste dag stond er een wandeling op het programma, om in te lopen zeg maar. De volgende dag was het meteen tijd voor het echte werk: de klettersteig of de via ferrata. Er waren enkele mensen bij met hoogtevrees, echt chapeau! Daarna vertrokken we samen met een berggids voor de 4-daagse. In het begin kon je nog gewoon met stokken wandelen op gras. Al snel werd het echter ruiger en stegen we tot 2200 meter. Dag 2 stond de Góriz op het programma. Na onze afdaling tot 1600 meter klommen we opnieuw tot 2200 meter. De wandelwegen maakten plaats voor het echte klimwerk. Je moet constant opletten waar je je voeten en stokken zet. Als je je gedachten ook maar één moment laat afdwalen kan het verkeerd gaan. Geconcentreerd blijven is de boodschap! Dag drie zijn we 's morgens op pad vertrokken naar de top, 3357 meter hoog." Die top bereiken was voor de meeste deelnemers niet het echte doel. Ook Nicole moest stoppen op 3200 meter. Maar dat bleek al gauw haar top. "Ik heb er een uur alleen gezeten, op een veilige plek waar ik rustig de komst afwachtte van Martine, een an-

“

Achteraf besepte ik dat die top geen doel op zich was, dat het om de hele expeditie ging.

”

dere deelnemster. Zij probeerde samen met een begeleidster het punt waar ik zat te bereiken. Dat is gelukt en samen hebben we genoten van de stilte en het uitzicht. Het was een echt bezinningsmoment", vertelt Nicole en je ziet ze nog trots nagenieten. "Ik heb er wel wat tranen gelaten", bekent Nicole. "In eerste instantie ben je natuurlijk teleurgesteld. Achteraf besepte ik dat die top geen doel op zich was, dat het om de hele expeditie ging. De deelnemers die de top wel haalden hebben er een steen gelegd met de namen van diegenen die er niet geraakt zijn. Eén van de begeleiders heeft me er met zijn typische humor snel bovenop geholpen. Hij heeft dat punt, mijn top, omgedoopt tot 'Café Chez Nicole'.

En dat café is een begrip geworden in onze groep. Eén van de deelnemers ging na de expeditie op vakantie in Frankrijk en kwam er een café tegen dat écht 'Chez Nicole' heette. Ze trok er een foto van en heeft me deze mooi ingekaderd cadeau gedaan. Dat zijn de leuke dingen die deze tocht heeft opgebracht." Aan een dergelijke expeditie begin je natuurlijk niet zomaar. Je moet er fysiek klaar voor zijn en dat vraagt natuurlijk de nodige begeleiding. Hiervoor zorgde Outward Bound, een organisatie die mensen helpt om zichzelf en hun relaties met anderen te ontplooiën. Geert Verstraete stond in voor de begeleiding van de deelnemers voor en tijdens de expeditie. "De belangrijkste voorwaarde om deel te nemen is dat je fysiek meekan en dat je minstens drie maanden stabiel bent", vertelt Geert. "We plannen altijd een intakegesprek en bekijken dan of het mogelijk is om na tien maanden trainen zeven of acht uur te kunnen stappen. Op weg naar de vorige expedities hebben we doorheen het jaar telkens twee wandelingen georganiseerd. Maar de bergen in de Pyreneeën zijn natuurlijk anders dan de Ardennen. Voor de volgende expeditie gaan we tussen het intakegesprek en de eigenlijke tiendaagse een aantal lijnpunten voorzien om te kijken hoe het staat met de conditie van de deelnemers. We zijn steeds op zoek naar manieren om de omkadering te verbeteren." Naast het fysieke aspect speelt natuurlijk ook het mentale. "Het is een heel dankbaar project om als begeleider mee te gaan", weet Geert. "Mensen kiezen er bewust voor. Je hoeft er niet aan te trekken en te sleuren om ze te overtuigen. Ik ben fysiek in orde, dus heb ik tijdens de tocht veel tijd om contact te leggen met de mensen. We zitten elke dag met de groep samen om te bespreken wat die dag heeft betekend voor de individuen of de groep. Het is belangrijk dat iedereen zijn eigen doelstelling formuleert. We willen trouwens af van die top als ultieme doel. Nicole heeft bijvoorbeeld de top niet bereikt, maar vond wel haar café. Dat was haar persoonlijke top. Het programma heet van kanker naar kracht. Die kracht of het positieve dat je uit de expeditie haalt is voor iedereen anders. Voor de ene is het meer bewegen, voor de andere opnieuw gaan werken."

Outward Bound organiseert verschillende programma's voor mensen met een kankerervaring.

23-27 juli 2012: Een programma voor volwassenen (vanaf 18 jaar) die kanker zelf aan den lijve hebben meegemaakt (medische behandeling hoeft nog niet afgelopen te zijn).

27-31 oktober 2012: Een programma voor volwassenen (vanaf 18 jaar) die kanker zelf aan den lijve hebben meegemaakt (medische behandeling hoeft nog niet afgelopen te zijn).

September 2013 (inschrijven vanaf september 2012, voorbereiding start januari 2013): Tocht in en rond Monte Perdido y Ordesa voor volwassenen (vanaf 18 jaar) die kanker zelf aan den lijve hebben meegemaakt.

MEER INFO

016 23 51 72

sabine.brouw@outwardbound.be
www.outwardbound.be

"De meeste mensen die een nieuwe job zoeken kijken rechtstreeks naar de vacatures. Wij gaan een stapje terug en kijken naar onszelf."



Terug aan de slag!

vzw Alternatief helpt je dankzij loopbaanbegeleiding

Na een gunstige prognose moet je je oude leven weer openen. Kan je weer bij je oude werkgever aan de slag? Wil je wat minder gaan werken of misschien een andere invulling van je job? Of misschien is het wel tijd voor iets totaal anders? Als je met vragen zit over je loopbaan kan je terecht bij een instantie voor loopbaanbegeleiding. Katrien Stalmans van vzw Alternatief geeft graag meer uitleg. "In principe kan iedereen die nog gebonden is aan een arbeidscontract bij ons terecht. Ook al je nog in ziekteverlof bent uiteraard. Bij ziekte is het belangrijk dat je met voldoende energie in deze begeleiding stapt en klaar bent om vooruit te kijken en te herevalueren wat je nodig hebt om je goed te voelen in een job."

Ben je geïnteresseerd in loopbaanbegeleiding, neem dan even contact op met vzw Alternatief. Zij nodigen je uit voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek waarin snel duidelijk wordt wat de precieze vraag en verwachting is. "Tijdens de tweede afspraak begint de inzichtsfase", legt Katrien uit. "Bij loopbaanbegeleiding leggen we de link tussen jouw professionele zelf en de arbeidsmarkt. Aan de hand van oefeningen denk je na over de kwaliteiten die je wil inzetten in je job. Je leert over je vaardigheden, je manier van werken, je interesses, je valkuilen en de omstandigheden waarin je wil werken. De meeste mensen die een nieuwe job zoeken kijken rechtstreeks naar de vacatures. Wij gaan een stapje terug en kijken naar onszelf. Wat heb ik nodig om me goed te voelen in een job? Na de inzichtsfase maak je een portret van jezelf dat je naast je huidige job kan leggen. Kan ik iets aan mezelf veranderen om me beter te voelen? Kan ik of kan de werkgever iets veranderen aan de job of de werkomstandigheden? Of wil ik effectief van job veranderen? Als je een nieuwe job wil zoeken bekijken we aan de hand van beroepenfiches welke job bij jou past."

Als het nodig blijkt kan de loopbaanbegeleider je wat tips meegeven over het opstellen van je sollicitatiebrief en cv. Heb je nog meer ondersteuning en/of praktische tips nodig, verwijzen we je graag door.

Loopbaanbegeleiding is gratis als je ouder bent dan 45 jaar, of je hoogst behaalde diploma eentje van A2-niveau is, of je van allochtone origine bent, of je een arbeidshandicap hebt. Zoniet betaalt je 50 euro. Alternatief aanvaardt ook opleidingscheques.

Wil je graag wat meer info over de loopbaanbegeleiding van vzw Alternatief? Neem dan een kijkje op de website www.beweegjeloopbaan.be, stuur een mailtje of bel naar het nummer 011 28 83 60.