

Heidi Poelman en Marie-Rose Peeters

‘We hebben iets unieks meegemaakt’

**Heidi Poelman had in 2010 non-Hodgkin lymfeklierkanker, Marie-Rose Peeters in 2003 borstkanker. De twee vrouwen vonden elkaar én zichzelf in een wervelende acht maanden van sporten en praten met lotgenoten in de organisatie Outward Bound. Klap op de vuurpijl was een tocht naar de Monte Perdido, een stevige knaap van 3355 meter in de Spaanse Pyreneeën. ‘In één woord? Uniek!’ Een dubbelge-
tuigenis voor en na: hoe fysieke inspanning leidt tot geestelijke kracht, hoe een hoge berg leidt naar diepe zelfkennis.**

TEKST: MARC PEIRS, FOTO'S: STEF MAGINELLE, AN NELISSEN, MARIE-ROSE PEETERS EN ROBERT VERMEULEN

VOOR

Marie-Rose: ‘De interesse om deel te nemen is gewekt toen ik het boek *Eenzame Hoogte* van Katelijne Van Heukelom las, het relaas van vrouwen met borstkanker die de Aconcagua beklommen, een berg van 6956 meter in Zuid-Amerika. Ik ben de meest stijve plank ter wereld. Ik heb van mijn hele leven nog nooit een minuut sport gedaan, tenzij je een wandeling met de hond meerekent (*lacht*). Maar na het lezen van dat boek ben ik naar een infoavond van Outward Bound geweest. Een vroegere deelneemster vertelde daar dat ze maximaal drie lengtes kon zwemmen voor ze het zwembad uit moest kruipen, letterlijk. Ik dacht “Mmmm... als zij kon meedoen met Outward Bound, dan ik toch ook?”’

Heidi: ‘Ik had op een activiteit van de Vlaamse Liga tegen Kanker een strooibriefje van Outward Bound mee gegrist. Later ben ik op de website gaan rondneuen.

zen. Ik dacht “Waw, wat een uitdaging, dit zal ik op eigen houtje nooit van mijn leven doen”. Ik vond het een goed idee voor mezelf om naar een doel toe te werken én om aan andere kankerpatiënten te tonen dat je tot veel in staat bent.’

Marie-Rose: ‘Na mijn behandeling heb ik vier jaar lang gestreden om exact hetzelfde aan te kunnen als voor ik kanker kreeg. Vier jaar. Zo lang heeft het geduurd voor mijn koppige hoofd besepte dat ik nooit meer dezelfde zou zijn als voor de ziekte. De slogan van Outward Bound is *Van kanker naar kracht*. Dat sprak me meteen aan. Leren je grenzen te verleggen, midden in de prachtige natuur, samen met een groep gelijkgestemden en onder begeleiding: wat wil je nog meer?’

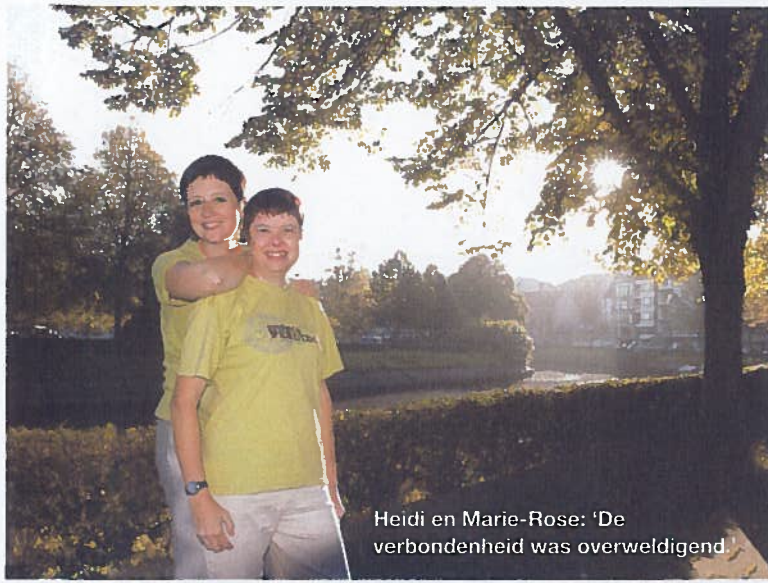
Heidi: ‘Maandenlang werk je met de groep samen aan de voorbereiding van de tocht naar de Monte Perdido. Je leert elkaar kennen, je zoekt individueel en in groep sponsoring, je doet allerlei activiteiten

samen. Dat zijn evenzoveel lessen in het verleggen van je grenzen. De meerwaarde van dat alles te doen samen met lotgenoten, is dat je heel snel verbondenheid voelt. Deze mensen wéten waar het om gaat. Je gaat zeer snel naar de essentie.’

Marie-Rose: ‘De tocht naar de Monte Perdido is één project, maar minstens even belangrijk en boeiend zijn de initiatieven voorafgaand aan die tocht. Een daarvan, de vijfdaagse met sportactiviteiten in Lustin in de Ardennen, staat zelfs helemaal op zich. Daar kan je aan deelnemen terwijl je nog in behandeling bent. De enige vereiste is dat je twee kilometer kan wandelen. Ik heb er Klettersteig (*beveiligd klauteren langs een rotswand, red.*) gedaan, rappel (*via een klimtouw zelfstandig afdalen van een steile wand, red.*), speleologie... Dat was telkens een grote overwinning op mezelf. Maar het meest ingrijpende is dat ik daar en toen mentaal een totaal andere mens mocht worden. De inzichten, de zelfkennis, de mentale kracht: voor mij kan het hele project nu al niet meer stuk: of ik de top van de Monte Perdido haal of niet, is bijkomstig.’

Heidi: ‘Voor mij was het halen van de top vooraf niet hét doel, maar hoe langer de voorbereiding duurt, hoe meer ik toch hoop de top te halen (*lacht*). Ik oefen, ik ben beginnen te lopen met Start to Run. Ik probeer zo veel mogelijk te fietsen. Altemaal sportieve voorbereiding.’

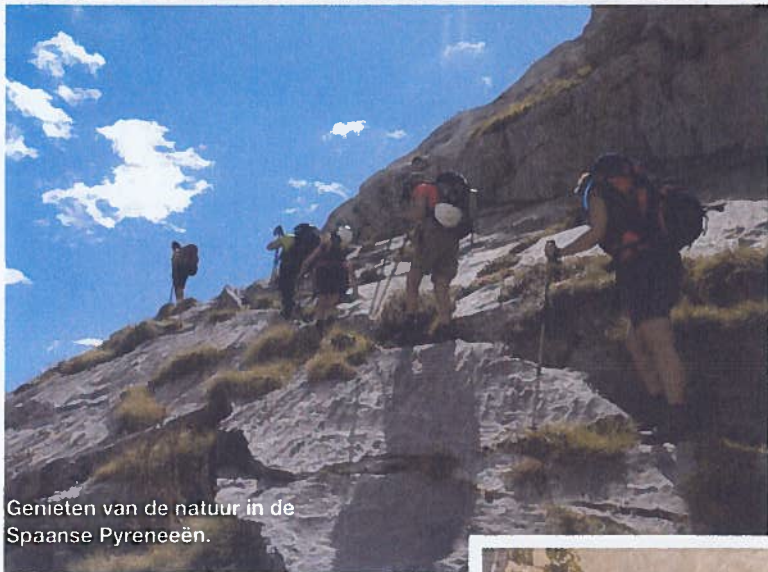
‘In die tien dagen deden we veel meer dan de Monte Perdido beklimmen.’



Heidi en Marie-Rose: 'De verbondenheid was overweldigend.'



Marie-Rose tijdens een rappel in de Ardennen.



Genieten van de natuur in de Spaanse Pyreneeën.



Grenzen verleggen.



Heidi neemt het betoverende landschap in zich op.



Een hechte groep van twaalf lotgenoten.

Van kanker naar kracht:
hoe fysieke inspanning
leidt tot geestelijke kracht.



Op de top van de Monte Perdido.

Samen op tocht

Marie-Rose: 'Wegens een groot trauma uit mijn jeugd dacht ik altijd dat ik niks was, niks kon. Maar nu heb ik de voorbije maanden mijn grenzen op alle denkbare manieren verlegd. Fysiek, mentaal, qua zelfkennis. Dat is de grote winst van het project. Niet of je al dan niet de top bedwingt. Die demon is voor mij al bedwongen vooraleer de expeditie van start gaat.'

Heidi: 'Soms komen er dingen op je pad waarvan je denkt "Dit doe ik niet voor mijn kinderen, niet voor mijn man, niet voor mijn werk. Dit doe ik voor mezelf". Wel, dit is zo iets.'

NA

Marie-Rose: 'Ik heb de top niet gehaald. Ik ben met een keelontsteking aan de vierdaagse tocht begonnen en de dag van de eigenlijke beklimming was ik gewoon té ziek. Maar geen erg: dankzij de vijfdaagse in Lustin was het project voor mij sowieso al geslaagd.'

Heidi: 'Ik ben een van de zeven, van de groep van twaalf, die de top wél heeft gehaald. Voor mij zou het wel een teleurstelling zijn geweest had ik de top niet bedwongen. Ik vond mezelf ertoe in staat, begrijp je? Het was wel onvoorstelbaar zwaar. Op één dag 1200 meter stijgen, en daarna weer dalen, het was de zwaarste fysieke inspanning die ik ooit heb gedaan. Ik vergelijk het met kinderen baren: de zware arbeid, de enorme emotie die loskomt. Ik heb staan schokken van het huilen daarboven, ja.'

Marie-Rose: 'Alles samen ben je tien dagen op tocht, waarvan dus vier dagen de klimtocht zelf. In die tien dagen doe je veel meer dan de Monte Perdido beklimmen: je maakt wandelingen, doet aan Klettersteig, canyoning (een sport waarbij men de loop van een rivier door een canyon volgt, red.). En er waren de gesprekken met elkaar. De momenten van reflectie ook. Daar heb ik zoveel aan gehad. Ik heb mezelf nog beter leren kennen: ik ben in die hele periode mogen worden wie ik echt ben.'

Heidi: 'Mijn schriftjes staan vol wijze woorden die ik wil onthouden van tijdens

Lotgenotencontact

Lotgenotencontact blijkt voor veel kankerpatiënten zeer waardevol en een goede aanvulling op de medische en verpleegkundige zorg. Bij lotgenotengroepen kunt u terecht voor individueel lotgenotencontact, vaak telefonisch of per e-mail. Sommige lotgenotengroepen gaan ook in het ziekenhuis op bezoek bij patiënten. Daarnaast organiseren lotgenotengroepen soms ook groepsactiviteiten. De gemakkelijkste manier om met lotgenoten in contact te komen, is door te bellen naar de lotgenotengroep. U vindt de telefoonnummers en andere contactgegevens op www.tegenkanker.be/lotgenotengroepen. U kunt ze ook opvragen bij de Vlaamse Kankertelefoon: 078/150.151 (elke werkdag van 9 tot 12 uur en 13 tot 17 uur). Een overzicht van de activiteiten in uw regio vindt u in de agenda in het midden van dit tijdschrift of op www.tegenkanker.be/agenda.

die gesprekken. De groep raakt zo diep verbonden. Na een paar dagen gingen we ons gewoon samen bloot wassen in de bergrivier; alle schroom, alle mogelijke zichtbare gevolgen van de kanker, dat was allemaal van geen tel. De essentie, dat is wat overbleef. Iedereen had ook vrede met zijn of haar beslissing om al dan niet de top te beklimmen en tot de finish te gaan. Zeven hebben de berg bedwongen, vijf niet. Maar dat is onbelangrijk. We bleven een hechte groep. En daar ben ik ontzettend blij om.'

Marie-Rose: 'We hebben samen iets unieks meegemaakt. Ik ben er zeker van dat velen van ons nog contact zullen blijven onderhouden.'

Heidi: 'Dit is een trip die ik nooit met mijn gezin op dezelfde manier zou kunnen maken. Je bent weg van de wereld, je hebt je taakverdeling -- koken, afwassen en dergelijke -- je hebt vrije momenten om na te denken, om te schrijven, en je hebt de groep. Doordat je elkaar beter leert kennen, is er niet de permanente behoefte om te praten. We hebben heel vaak in stilte gewandeld, genietend van de natuur, genietend van de tocht.'

Marie-Rose: 'Het mooiste moment? Toen de klimmers terug naar beneden kwamen: je zag dat iedereen stikkapot was, maar

ook oeverloos gelukkig. Mensen hebben op de top ook een symbolisch voorwerp achtergelaten, en er ook iets van meegebracht. Van één collega-deelneemster heb ik een steen gekregen met een bijzondere, persoonlijke boodschap op geschreven. Zo eenvoudig, zo puur. Een van de mooiste cadeaus in mijn leven.'

Heidi: 'Voor mij was het meest intense moment toen ik het laatste stukje beklimming naar de top aanvatte. De emotie die toen loskwam, zal ik niet licht vergeten. En de afdaling terug naar de berghut waar de rest van de groep ons opwachtte. We hoorden hen zingen op het terras, we zagen hen zwaaien. De verbondenheid was overweldigend.'

Marie-Rose: 'Van bij aanvang hadden de organisatoren gezegd: niet de top halen is het belangrijkste, wel het hele project: de voorbereiding, het groepsgebeuren. De weg, niet de aankomst. Eerst dacht ik "Jaja, het zal wel" (lacht), maar weet je wat? Ze hebben gewoon gelijk!'

Meer lezen

- Over deze tocht: www.monteperdido.be en www.outwardbound.be
- Blog Heidi: vankankemaardemonteperdido.blogspot.com
- Blog Marie-Rose: optimistje-monteperdido.blogspot.com

Dergelijke tochten zijn niet voor iedereen weggelegd. Sommige kankerpatiënten moeten zich na hun behandeling verzoenen met een flinke afname van hun fysieke mogelijkheden. U hoeft zich daar niet schuldig over te voelen. Bespreek met uw arts of een andere zorgverstrekker hoe u uw fysieke conditie in uw eigen tempo kunt verbeteren.