

Sinds drie jaar biedt MMV de mogelijkheid om een buddy aan te vragen. Een buddy is een ervaringsdeskundige die getraind is om tot steun te zijn tijdens moeilijke momenten in een ziekteproces. Zeven vrijwilligers lieten zich opleiden als buddy, een kleine dertig mensen maakte inmiddels gebruik van deze dienst van MMV. 'De kracht van de buddy-zorg schuilt in de gelijkwaardigheid'

TEKST DORIEN DIJKHUIS

BEELD NADIA TEN WOLDE



Luisterend oor, coach en inspiratiebron

Toen haar man darmkanker kreeg, klopte Anneke Veger (65) bij MMV aan voor de steun en raad van een ervaringsdeskundige buddy. 'Het was fijn dat José onbevooroordeeld naar mijn verhaal luisterde.'

In 2012 werd bij Anneke's man Bert darmkanker geconstateerd. Aanvankelijk leek het goedaardig en kon de tumor operatief worden verwijderd. Maar twee jaar later was de tumor terug. Het was het begin van een lange en zware periode. Bert onderging drie darmoperaties die alledrie mislukten, omdat de darm knapte. Toen hij in 2015, na een lang herstelproces, terugkwam uit het zorghotel om thuis verder aan te sterken, kreeg Anneke een bloeding. "Ik had baarmoederkanker. Mijn baarmoeder moest worden verwijderd."

Haar eigen operatie leek maar klein vergeleken bij alle ellende die Bert net achter de rug had. "Waar ik me vooral mee bezighield, was hoe ik Bert weer aan het eten kon krijgen. En vooral: hoe ik hem aan het gezonde eten kon krijgen." Anneke had in 2001 borstkanker gehad en was sindsdien lid van MMV. "Ik had me verdiept in natuurlijke voeding en at zoveel mogelijk volgens de Moermanprincipes. Maar Bert wilde daar niets van weten. In de palliatieve fase werd zijn weerstand nog groter. Hij was vooral boos. Niet op mij, maar op het leven. Ik

probeerde zo gezond mogelijk voor hem te koken, maar hij accepteerde mijn hulp niet. Ik voelde me machteloos."

Zorgen delen

Als ervaringsdeskundige met kennis van het Moermandieet was Anneke eigenlijk zelf van plan zich als buddy aan te melden. Maar omringd met vragen en zorgen besloot ze zelf een buddy aan te vragen. "Niet voor Bert, die zou dat toch niet willen. Maar voor mezelf. Ik had behoefte mijn zorgen met iemand te delen. En om advies te krijgen over de manier waarop ik Bert misschien toch aan het eten kon krijgen. Zo ontmoette ik José."

"Tijdens de eerste afspraak klikte het direct", herinnert José Eltink (57) zich. "We hadden vergelijkbare levens, kinderen in dezelfde leeftijd en deelden dezelfde interesses: natuurlijke voeding, biologisch tuinieren, koken. Vrij snel na die eerste ontmoeting zijn we samen op vegetarische kookles gegaan." "José nam mij letterlijk mee naar buiten", zegt Anneke. "Ik besepte dat ik lang niets voor mezelf gedaan had. We gingen vaak

‘Ik deel graag een luisterend oor en mijn kennis over gezond leven. Ik ben blij dat ik een ander zo kan helpen’, aldus buddy José Eltink (57) uit Herveld.



Waarom ben je buddy geworden?

“Veel van mijn vriendinnen kregen de afgelopen jaren kanker. Zelf was ik altijd al bezig met natuurlijke voeding. Ik ben opgeleid als orthomoleculair voedingsadviseur. De meeste vriendinnen slaan mijn voedingsadviezen in de wind. Dus toen ik een advertentie voor buddy’s zag, dacht ik: ‘Laat ik mijn ervaring dan bij de Moermanvereniging inzetten.’”

Wat is je ervaring met ziekte?

“Ik heb sinds een paar jaar veel last van reuma. Ook een ziekte waarbij goede voeding een verschil maakt in hoe je je voelt.”

Wat vind je van de buddieservice van MMV?

“De buddytraining is een prima service van MMV. Voordat je aan de slag gaat, krijg je een training waarin je oefent met cases om te weten wat je kunt verwachten. Als ik ergens mee zit of over twijfel kan ik bij de buddycoördinator terecht. Een prettig contact met wie het fijn en veilig voelt. Daardoor weet ik: ik ben niet in mijn eentje verantwoordelijk.”

samen naar José’s moestuin. Ik geniet er ontzettend van om met mijn handen in de aarde te zitten. In de tuin kan ik mijn hoofd leeg maken.”

Frisse blik

“Het is fijn om samen in de tuin aan het werk te zijn en ondertussen over van alles te praten”, zegt José. “Alles passeert de revue.” “José kan goed luisteren”, zegt Anneke. “Ik zat al jaren met die

zorgen in mijn maag. Het was fijn dat José, iemand die mij niet kende, onbevooroordeeld naar mijn verhaal luisterde. Familie en vrienden hebben hun eigen zorgen en ideeën over oplossingen. José keek met een frisse blik mee naar de dingen waar ik tegenaan liep. Zo kwam ik er bijvoorbeeld achter dat ik lange tijd niets gedaan had waar ik blij van werd. Iets dat nodig is om op adem te komen. Daardoor kwam ik er eindelijk aan toe eens stil te staan bij mijn eigen ziekte en herstelproces.”

‘Buddy’ is wat haar betreft niet helemaal het goede woord. “Het dekt de lading niet”, zegt ze. “Maatje’ zou denk ik beter zijn. Dat betekent in principe hetzelfde, maar is een minder beladen term. Bij ‘buddy’ denk ik aan hiv en aan een afhankelijkheidsrelatie tussen hulpvrager en hulpgever. Terwijl de kracht van dit programma juist schuilt in gelijkwaardigheid. We steunen en inspireren elkaar.”

Vorig jaar in november overleed Bert. Anneke: “Ik ben blij dat José hem goed heeft gekend. Daardoor voel ik nu veel steun. We delen mooie herinneringen. José is allang niet meer slechts mijn ‘buddy’. Ze is een vriendin geworden die ik niet meer wil missen.”

Anneke: ‘Ik had al lange tijd niets gedaan waar ik blij van werd’



Sla de pagina om voor de ervaringen van Jolande en Anja. >>



FOTO GJUS VERSTEEG

'Ik vind het waardevol om mijn kennis en ervaring met kanker en het Moermandieet in te kunnen zetten voor een ander', zegt buddy Anja Kiel (64) uit Culemborg.

Waarom ben je buddy geworden?

"Toen ik dertig jaar geleden ziek werd, ben ik lid geworden van MMV en het Moermandieet gaan volgen. Ik vind het mooi dat ik mijn ervaring als buddy in kan zetten om anderen te helpen."

Wat is je ervaring met kanker en ziekte?

"In 1989 ben ik geopereerd aan een melanoom met uitzaaïngen. Onder begeleiding van een arts volgde ik jarenlang het Moermandieet."

Wat is jouw meerwaarde als buddy?

"Ik denk vooral luisteren, vragen rond het dieet beantwoorden en bemoedigen. En ik heb de kanker overleefd, dat geeft de ander moed."

In de glossy Cornelis, die verscheen ter gelegenheid van het 40-jarig bestaan van MMV, staat een uitgebreid interview met Anja Kiel.

» Met de diagnose eierstokkanker had Jolande Koudijs (56) er op den duur genoeg van om steeds alleen naar het ziekenhuis te gaan. Ze zocht een buddy bij wie ze terecht kon met vragen over voeding en voor sociaal-emotionele steun. 'Dankzij Anja hoef ik niet alles alleen uit te vogelen.'

Nadat in 2017 eierstokkanker met uitzaaïngen werd ontdekt, onderging Jolande Koudijs uit Utrecht een zogenaamde debulkingoperatie. Daarbij werden de eierstokken, baarmoeder en omentum verwijderd. Ervoor en erna kreeg ze chemotherapie. "Ik moest en moet nog steeds vaak naar het ziekenhuis. Ik ben alleenstaand, mijn ouders zijn op leeftijd, veel vrienden wonen ver weg en kunnen niet zomaar vrij nemen van hun werk. Ik ging dus meestal alleen. Daar kreeg ik op een gegeven moment genoeg van. Dus toen ik een advertentie tegenkwam, besloot ik een buddy aan te vragen." Anja Kiel (64) uit Culemborg is nu ongeveer een half jaar Jolandes buddy. Zij reist met de trein naar het ziekenhuis in Utrecht en Jolande gaat er met de auto naar toe. In het ziekenhuis ontmoeten ze elkaar om samen naar het gesprek met de arts te gaan. "Het is fijn dat er iemand bij me is", zegt Jolande. "Het is ook handig. Ik vergeet vaak de helft van wat er tijdens het gesprek

met de arts gezegd wordt. Anja luistert mee en maakt notities."

Ervaring delen

Naast behoefte aan gezelschap in het ziekenhuis had Jolande wat praktische vragen over het Moermandieet. Anja Kiel (64): "Ik heb ervaring met kanker. In 1989 werd ik geopereerd aan een melanoom met uitzaaïngen. Ik ben in die tijd met het Moermandieet begonnen. Ik weet nog hoe lastig het in het begin was om het in te passen in mijn leven. Wat moest ik eten? Wat moest ik laten staan? Welke recepten waren lekker? Hoe deed ik dat met mijn gezin met drie jonge kinderen? Dat heb ik allemaal uit moeten zoeken. Nu kan ik die ervaring delen met Jolande."

"Het is lastig om zo'n nieuw dieet een plek in je leven te geven in een periode waarin je veel aan je hoofd hebt", zegt Jolande. "Het vergt een andere manier van koken en van nadenken over gerechten. Dankzij Anja hoefde ik dat niet alleen uit te vogelen."

Jolande: 'Ik vergeet vaak de helft van wat de arts zegt. Anja luistert mee en maakt notities'

Anja: "Jolande regelt veel zelf. Ik geef tips als ze er om vraagt. Zoals onlangs met de vraag hoe je aan voldoende eiwitten komt." Jolande: "Dankzij Anja's hulp heb ik de puntjes op de i kunnen zetten. Zij volgde het dieet vijf jaar lang heel strikt en stimuleert ook het nauwgezet te volgen." "Anja heeft de kanker overleefd", zegt Jolande. "Daar haal ik kracht uit. Haar verhaal is inspirerend, want ondanks de ziekte gaat het nu, zoveel jaren later, toch goed met haar. De verhalen in Uitzicht zijn inspirerend. Maar het is nóg motiverender om een gezonde actieve overlever te hebben leren kennen. Het is dus écht mogelijk. Ook voor mij. Als ik eens een dip heb, houd ik me daaraan vast."

BEHOEFTE AAN EEN BUDDY?

Buddy's zijn vrijwilligers van MMV. Zij volgden twee trainingen: de basiscursus van MMV – een wegwijzer in de Moermantherapie en de vierdaagse buddytraining. Buddyzorg is een gratis service van MMV. U betaalt alleen eventuele reiskosten.

Het contact kan ook verlopen via telefoon, mail, app of skype, bijvoorbeeld als de afstand te groot is om elkaar steeds te ontmoeten of als dat als prettiger ervaren wordt.

MEER WETEN? Bel met het centraal bureau: 0347- 346955 of mail: cb@mmv.nl