



Powder Days Foundation

## 'Life changing' outdoor avontuur voor jongvolwassenen met kanker



In 2014 besloot Paul Rhebergen tóch iets met zijn kankerverleden te doen. In 2007 kreeg hij op 22 jarige leeftijd acute leukemie en wat hij al die tijd het liefste wilde was weer terug naar een 'nieuw normaal'. Met zijn stichting de Powder Days Foundation organiseert hij gratis outdoor adventure reizen voor jongvolwassenen met kanker. Hij en vrijwilliger Mijke Rietbroek geven een korte indruk.

Wat is een powder day?

### Outdoor adventure geeft je zelfvertrouwen



**Paul:** "Toen ik leukemie had, hield ik altijd de boot af voor lotgenotencontact. Ik denk dat dat mannen-eigen is. Vrouwen lijken daar meer voor open te staan. Toen ik zelf op avontuur ging in Canada, daar skileraar werd en met outdoor adventure in aanraking kwam, ontstond het idee om iets te doen voor lotgenoten. Want ik merkte dat outdoor adventure je zelfvertrouwen geeft. Dat is ook aangetoond in Amerikaans onderzoek. Powder Days is vervolgens ontstaan naar Amerikaans voorbeeld. We bieden gratis outdoor avontuur voor jongvolwassenen die kanker hebben (gehad). Natuurlijk droom ik ervan om hiervan mijn werk te maken, maar dan moet je je fulltime op fondsenwerving richten. Dat kan nu nog niet. Ik werk daarom als zzp'er en heb een super team van vrijwilligers om me heen om de organisatie te laten groeien. Mijke doet nu bijvoorbeeld waar ik zelf nooit echt aan toegekomen ben, een relatiebestand opbouwen. We hopen dat de programma's die dit jaar in de planning staan doorgaan. Wie ongeveer tussen de 18 en 39 is en ook in die leeftijdscategorie zijn of haar kankerdiagnose kreeg, kan mee in september. Of als dat niet doorgaat, het jaar erop. Je hebt dus alles te winnen en niets te verliezen."



### Ik heb er heel veel goede energie uitgehaald



**Mijke:** "Anderhalf jaar geleden kreeg ik op heel jonge leeftijd borstkanker. Ik kreeg een AYA-folder toegeschoven, waarin iets over praatgroepen stond. Maar daar voelde ik niet veel voor. Wel sloot ik me aan bij een Facebook-groep voor jonge vrouwen met borstkanker en daar kwam een advertentie van Powder Days voorbij. Even alleen focussen op kajakken, dat leek me wel wat. In september 2019 ben ik meegegaan en heb daar heel veel goede energie uitgehaald. Iedereen in de groep heeft een soortgelijk traject achter de rug en daardoor voel je je snel met elkaar verbonden. Door Powder Days kwam ik erachter waar mijn lichaam ondanks alles nog toe in staat bleek. En dat was meer dan ik dacht. Dat gevoel gun ik iedereen. Ik had voor het eerst weer het idee dat ik niet 'raar' was. Ik heb nog veel contact met de andere deelnemers en een Whatsapp-groep die heel actief is. Ik heb nog steeds profijt van het goede gevoel waarmee ik terugkwam. Dat wilde ik met anderen delen. Daarom besloot ik me aan te melden als vrijwilliger. Ik wil de Powder Days Foundation meer bekendheid geven. In eerste instantie richtte ik me op het werven van Bikers die in onze doelgroep vallen: zoals Fien Varmuulen van Q-music en schaatster Thijsje Oenema, maar dat blijkt erg lastig. Nu richt ik me vooral op bestaande Facebook-groepen voor AYAs. Omdat er vorig jaar twee jongens met zaadbalkanker mee waren besloot ik de stichting te benaderen. Zo kunnen we allemaal iets voor elkaar betekenen."