

Aldus

Paul Rhebergen (34) organiseert gratis **outdooractiviteiten** voor jongvolwassenen met kanker. Niet iedereen brengt het er droog vanaf.

Outdooractiviteiten vergen best veel van een lichaam.

"Vermoeidheid is de grootste uitdaging bij onze deelnemers. We hebben een kundige groep begeleiders mee die ervoor zorgen dat alles in goede banen wordt geleid met praatsessies en fysieke uitdagingen. Al is sport zelf niet het belangrijkste. Het is vooral een manier om meer zelfvertrouwen te krijgen."

Schort het daaraan?

"Het is lastig om terug te keren naar je 'oude' leven na een diagnose. De realiteit is dat je leven nooit meer zo wordt als vroeger. Kanker heeft invloed op emoties, werk, het aangaan van relaties en seksualiteit. Met Powder Days helpen we op zoek te gaan naar het 'nieuwe normaal'."

Bij jou werd op 22-jarige leeftijd kanker ontdekt. Hoe veranderde jij?

"Ik was bezig met mijn master en dacht dat ik een 'mannetje' in de

zakenwereld zou worden. Mijn nieuwe normaal is dat ik alleen nog maar dingen doe die ik écht leuk vind."

Heeft kajakken een helende werking?

"Tijdens de activiteiten, die soms een aantal dagen duren, proberen we als groep onze problemen aan te pakken. We zijn samen, ook op de rivier. Maar op de laatste dag moet je zelfstandig varen door een moeilijk begaanbaar stukje. We draaien dan heel hard *Eye of the Tiger* en iedereen vaart erdoorheen. Dat is met kanker net zo: je hebt steun, maar je doet het ook alleen."

Gaan deelnemers ook kopje-onder?

"Afgelopen keer zijn er maar vier van de twaalf ongeschonden uit de strijd gekomen. Maar we hebben drie wereldinstructeurs, die zwiepen je zo, hup, weer omhoog."

Alice Boothby

