

# JE BENT JONG EN JE ~~WILT WAT~~ HEBT KANKER

Cindy kreeg in 2020 baarmoederhalskanker met uitzaaiingen naar de lymfeklieren. Nadat zij in 2022 mee op 'kajakvakantie' is geweest met Powder Days Foundation, maakt ze vanaf 2023 als vrijwilliger onderdeel uit van de organisatie. Deze stichting verzorgt outdoorweken voor jongvolwassenen (18-39 jaar) die kanker hebben (gehad). Samen met lotgenoten stappen de jongeren uit hun comfortzone en in een kajak! Zij reizen mee naar Frankrijk en beginnen aan het programma met drie dagen wildwater kajakken. Het betekent eigenlijk heel hard (aan jezelf) werken, uit je comfortzone gaan en spannende dingen doen. Qua inspanning wordt het rustig opgebouwd. Na een rustdag, waarbij een leuk stadje wordt bezocht, volgen weer twee dagen kajakken. Er gaat een medisch vrijwilliger mee en indien nodig wordt info doorgenomen met de eigen arts van de jongere.



Cindy

Door: Lonneke Langenberg

Beeld: Dion de Jong en eigen beeld Powder Days

De jongeren kunnen ervaringen en verhalen met elkaar uitwisselen en op hun eigen niveau successen behalen. 'Doordat je met nieuwe mensen in een nieuwe omgeving bent, met een gemeenschappelijke deler: kanker, zit je al snel met elkaar in een bubbel, wat direct een speciale band geeft', zegt Cindy. 'Bij een kampvuur wordt van alles besproken. Daar kan het gaan over studeren, werken (...of het niet meer kunnen werken), kinderloosheid, seksualiteit... allerlei AYA-gerelateerde onderwerpen voor jongeren (AYA: adolescents and young adults). Omdat je letterlijk samen in hetzelfde schuitje zit, ga je in gesprekken meteen de diepte in en het onderlinge begrip is groot. Het zijn daarom ook vaak blijvende contacten.' Dit jaar wordt er voor het eerst een reünie georganiseerd; hiervoor zijn meer dan 250 deelnemers uitgenodigd. De organisatie zelf bestaat uit een actief kernteam van negen leden, met daar omheen nog veel vrijwilligers. Dit jaar is een team van Powder Days actief tijdens de Roparun.



Kajakken met Powder Days

## 'OMDAT JE LETTERLIJK SAMEN IN HETZELFDE SCHUITJE ZIT, GA JE IN GESPREKKEN METEEN DE DIEPTE IN.'

'Voordat ik mee ging met Powder Days was ik heel streng voor mezelf', blikt Cindy terug. 'Na de behandelingen tegen kanker wilde ik op hetzelfde tempo blijven functioneren. Ik bleef mezelf vergelijken met leeftijdgenoten, die geen rekening hoefden te houden met hun energieniveau. Nu ik de ervaring heb met Powder Days kan ik mij vergelijken met lotgenoten - en dat is fijner. De keuze om kinderen te krijgen, bijvoorbeeld, is voor mij gemaakt, of eigenlijk is die weggehaald. Daarover praten en begrepen worden is voor mij heel belangrijk.'

'De reis heeft mij veel gebracht. Het biedt je de mogelijkheid om uit je comfortzone te gaan, iets te leren wat je nog niet kon voordat je ziek werd. Kanker hebben betekent helaas niet alleen stilstaan, maar ook achteruitgang. Hiermee kun je weer vooruit kijken en blijk je meer te kunnen dan je dacht. Om deze reden brengt zo'n uitdaging de deelnemers heel veel.'

### Vakantiemogelijkheden

In Nederland zijn meerdere organisaties die vakantie-reizen organiseren speciaal voor kankerpatiënten. De kosten van deze vakanties variëren afhankelijk van de organisatie, de duur van de vakantie, de locatie en de aangeboden activiteiten. Sommige organisaties werken met gereduceerde tarieven voor mensen met een laag inkomen of bieden de mogelijkheid tot sponsoring. Deelname aan

Powder Days is gratis. Zij bieden ook een mogelijkheid tot vergoeding van de reiskosten (tot 150,- bijdrage), je mag zelf kiezen welk vervoer je gebruikt. Voor jongeren die in de huidige tijd toch al veel financiële onzekerheden kennen, is dit een ideale oplossing.

Voor lotgenoten in een andere leeftijd of een andere situatie zijn onderstaande organisaties wellicht interessant. Op kanker.nl kun je hierover meer informatie vinden. Daar vind je ook andere informatie, zoals een reisverzekering in geval van kanker en medisch advies, zoals aanvullende medicijnen of vaccinaties.

**Stichting VaarKracht** organiseert overal in het land kosteloze vaartochten voor mensen met kanker en hun naasten en biedt aan om een paar uurtjes tot een hele dag mee te varen op een zeilschip of motorboot.

**Stichting Happy Holiday** organiseert vakanties voor gezinnen, waarvan één of meerdere gezinsleden ernstig of terminaal ziek zijn.

**De Zonnebloem** organiseert ook vakanties voor mensen met een lichamelijke beperking, in Nederland en over de grens.

**Stichting Les Vaux** organiseert gastenweken voor mensen met kanker, in Frankrijk.

**Stichting Kinderoncologische Vakantiekampen (SKOV)** organiseert vakantiecampen en dagtochten voor kinderen met kanker.

**Stichting Gaandeweg** organiseert en bekostigt korte vakanties voor gezinnen met een kind dat kanker heeft.