

Marielle Schavemaker in gesprek met Femke Riel, oprichter van het Buddyhuis

# De kracht van contact

## *Het Buddyhuis, een hart onder de riem in onzekere tijden*

Net voor Kerst 2016 ontdekte Femke een knobbel in haar borst, ze maakte direct een afspraak bij de huisarts en werd verwezen naar het St. Antonius Ziekenhuis in Utrecht. Daar volgden verschillende onderzoeken op de mamma-poli en de radioloog gaf al aan dat het niet goed zat. De officiële uitslag borstkanker kwam pas na de Kerst en een traject van behandelingen en operatie werd gestart. Op dit moment gaat het goed met Femke, zij is in remissie, en zet haar ervaring in ten behoeve van het Buddyhuis.

Door:  
Marielle Schavemaker



**Wat een mededeling zo voor Kerst, je weet al dat het niet goed is, alleen de officiële uitslag laat nog even op zich wachten. Wat was je eerste reactie?**

Op het moment dat het woord kanker valt, zakt de grond onder je voeten weg, je wereld staat op zijn kop. Als gezin hebben we ons teruggetrokken in onze eigen bubbel thuis, de dagen letterlijk en figuurlijk samen doorgebracht. Elkaar vasthouden, samen lachen en samen huilen, toch lekker gekookt

en gegeten samen. Het gaf mij heel veel steun. Ik had altijd een grote angst voor de dood. Op het moment dat ik te horen kreeg dat ik kanker had en nog niet wist hoe en wat omtrent behandelingen, heb ik de angst daadwerkelijk aangekeken. Angst was nu een reële waarschuwing. Samen met mijn gezin besloten we ervoor te gaan, Beat that Bastard vanuit een positieve insteek.

*#beatthatbastard is het motto geworden van Femke*



### Hoe heb je het behandeltraject, die tijd ervaren?

Ik ben naast de behandelingen in het ziekenhuis met name heel dankbaar voor alle mensen die me hebben bijgestaan, en zeker ook voor een portie geluk dat ik heb gehad. Het is bijzonder om te merken hoeveel mensen met je meeleven, en er ook voor mijn gezin waren. Zo kreeg ik bijvoorbeeld op elke chemo-dag een verrassing van mijn jaarclub. Ik had hele mooie gesprekken met vriendinnen tijdens behandeldagen, en ook met verpleegkundigen. Als patient laat je toch ook wel wat over je heen komen, mensen die om me heen stonden en bij me waren, kwamen dan juist sterk voor mij op. Denk daarbij aan de zitplaats tijdens de chemo-behandeling, of het wel of niet doorgaan met de zogenaamde coolcap om haarverlies te voorkomen. Dat geeft een andere vorm van kracht en steun. Er is meer tijd voor elkaar, het hectische van alledag staat even stil, ook al word je geleefd door de agenda van het ziekenhuis. Wat mij heeft geholpen, is steeds het positieve eruit te pikken. Ik ben bijvoorbeeld gaan wandelen om aan mijn conditie te werken. Zo zie je ineens veel meer in je eigen buurt en bij de langere wandelingen herontdek je de natuur in Nederland. En vooral ook steeds elke mijlpaal vieren!

### Hoe ging het met werken?

Ik was al gestopt met mijn baan en zoekende naar iets anders. De moeilijke situatie van ziek zijn heeft zich gekeerd, er is juist tijd voor andere zaken gekomen. Zo kon ik meer tijd besteden aan hetWerkvan\*; een podium bieden voor het werk van kunstenaars met een beperking. En ik ben gestart met het opzetten van het Buddyhuis\*\*. Juist ook door met andere zaken bezig te zijn, naast het ziekteproces, geeft je richting aan het eigen zijn!

### Het oprichten van het Buddyhuis, kun je daar meer over vertellen?

Ik weet nog dat ik in de wachtkamer zat en daar zat een vrouw (Hester) met zo'n positieve uitstraling, ook al wist ik direct, zij heeft het ook. Toen ik bij mijn oncoloog aan tafel zat, vertelde ik over die stralende vrouw in

de wachtkamer en sprak ik de hoop uit dat ik net zo stralend door het traject heen zou gaan. De oncoloog regelde een ontmoeting met haar, waarbij we een uur uitgebreid met elkaar spraken. Na die eerste ontmoeting volgden er heel wat appjes, belletjes en koffiedates. Zo werd Hester mijn 'buddy' en liet ze mij zien dat het glas halfvol is, óók als je borstkanker hebt. Zij had precies hetzelfde meegemaakt en begreep wat ik doormaakte. De enorme steun die ik van mijn buddy had ervaren, dat wilde ik ook voor anderen kunnen bewerkstelligen. Samen met Hester en mijn oncoloog richtten we het Buddyhuis op. *"Mijn taak is om patiënten te wijzen op het project", legt oncologisch chirurg Annemiek Doeksen uit. "Veel vrouwen hebben in eerste instantie geen interesse in contact met lotgenoten. Maar ik probeer het actief aan te bieden en leg uit dat het Buddyhuis heel waardevol kan zijn. Het vervult een behoefte die door niemand anders ingevuld kan worden, omdat er niemand is die een patient zo goed begrijpt als een andere patiënt in een gelijke situatie. Raar genoeg is dit een behoefte waar patiënten zich zelf niet bewust van zijn, maar waarvan ze wel aangeven dit erg waardevol te vinden."*



Wij koppelen buddy's aan elkaar, en daarna is het aan de koppels zelf om te bepalen hoe en hoe vaak ze contact hebben. Sommige hebben vooral telefonisch contact, anderen zien elkaar fysiek. We bieden in het ziekenhuis ruimte om elkaar te ontmoeten. Daarnaast is er elke woensdag een wandelgroep en organiseren we themabijeenkomsten.

In gesprek met je buddy kun je over andere zaken praten dan bij je arts/verpleegkundige. Lekker even klagen over de ongemakken, ervaringen delen, wat wel of juist niet te eten, of tips uitwisselen over goede zaken voor pruiken of lingerie. Ik heb gemerkt dat praktische informatie nog wel eens ontbreekt. Dat is voor mij ook de reden om te werken aan een digitaal platform, een App, om deze lokale, praktische informatie beschikbaar te maken. Denk bijvoorbeeld aan de mogelijkheid van fysiotherapie tijdens de behandelingen. Juist wel of niet sporten, en waar? En uiteraard info over het Buddyhuis.

Het grote voordeel van een buddy is dat zij (hij kan overigens ook) ongeveer hetzelfde heeft meegemaakt, ik merkte dat ik tips dan makkelijker aanneem, in tegenstelling tot bijvoorbeeld die van mijn man, hoe goed bedoeld ook.

### Ben je anders tegen zaken aan gaan kijken?

Jazeker, een wereld van verschil. Ik ben nu beter in staat te luisteren naar mijn eigen lijf. Heb meer vertrouwen in mijn eigen lijf. Waar ik voorheen werd geleefd door de waan van de dag, ben ik nu bewuster in het hier en nu en heb vertrouwen in het hier en nu. En ik kan meer bij mijn eigen gevoel. Ik kan gerust zeggen dat ik nu een 'rijker mens' ben. Ondanks dat alles kan ik me ook weer lekker druk maken om onbenulligheden hoor!

Ik wil met mijn werk voor het Buddyhuis vooral aandacht bieden voor aanverwante zaken bij het hebben van een ziekte, de psycho-sociale hulp kan nog beter. Ik ben blij met de kans die ik heb om iets voor anderen te betekenen! ■

De oprichters van Het Buddyhuis zijn zelf ervaringsdeskundigen en hebben de handen ineengeslagen om met hun ervaringen lotgenoten te helpen. Het is de missie van Het Buddyhuis om (ex) kankerpatienten en hun naasten samen te brengen, om ervaringen te delen, als vraagbaak te fungeren, activiteiten te ontplooiën en adviezen te geven om de levenskwaliteit van deze mensen te verbeteren. Zowel voor, tijdens, als na de ziekte. Dit alles onder de paraplu van het ziekenhuis, St. Antonius Ziekenhuis in Utrecht.

Bij het Buddyhuis kunnen patiënten hun vragen en zorgen over borstkanker bespreken met een ervaringsdeskundige. Een ervaringsdeskundige die dezelfde diagnose kreeg, een behandeling heeft ondergaan en de ziekte heeft verwerkt, kan vanuit eigen ervaring helpen het leven weer op te pakken. Een buddy begrijpt u beter dan wie ook.

Ons werk daagt ons iedere keer opnieuw uit mensen te helpen en een bijdrage te leveren aan de kwaliteit van leven van (ex) kankerpatienten en hun naasten.

\* [www.hetwerkvan.nl](http://www.hetwerkvan.nl)

\*\* [www.buddyhuis.nl](http://www.buddyhuis.nl)