

VRUW

"Mensen die vechten voor hun leven laten zich van hun meest pure kant zien"

Goed voor jezelf zorgen is misschien niet het eerste waar zieke mensen aan denken als ze in het ziekenhuis belanden en terecht komen in een medische rollercoaster. Maar ook voor medici is het niet vanzelfsprekend om patiënten te adviseren over gezonde voeding en verzorging van lichaam en geest. Anoushka Ebbinge - van Rappard geeft massages aan mensen met kanker en ontdekte dat er veel meer een verbinding kan worden gelegd tussen de reguliere- en aanvullende geneeskunde. Ook als het gaat over bijna-doodervaringen. Samen met BDE-therapeute Sabine van den Bulk organiseert Anoushka de conferentie: 'Bijna dood ervaren als kwaliteit van leven'. Op 30 april komen daartoe artsen, therapeuten, ervaringsdeskundigen en geïnteresseerden in Soesterberg samen om te praten en uit te wisselen over bijna-doodervaringen (BDE). Een oproep tot respect en begrip voor het fenomeen.

Door Meike Wesselink

"De conferentie is met name bedoeld om BDE beter in te laten bedden in de hulpverlening. Patiënten worden nog te weinig gehoord in hun bijna-doodervaring en dat kan gevolgen hebben voor de rest van hun leven. BDE'ers kunnen juist inzichten bieden die de kwaliteit van leven positief kan beïnvloeden. 30 april wordt een bijzonder interessante conferentiedag, waarbij er boeiende workshops en lezingen te volgen zijn. Een van de sprekers is de arts Henk Fransen die zich bezighoudt met het genezend vermogen van de mens. Patiënten die angst hebben voor de dood legt Fransen opgetekende verhalen voor van BDE'ers. In veel gevallen is de angst voor de dood daarna vrijwel verdwenen. Een van de andere sprekers is Pim van Lommel die wetenschappelijk onderzoek heeft gedaan naar bijna-doodervaringen bij hartstilstanden. Van Lommel kent ook veel collega's die te maken hebben gehad met patiënten die een bijna-doodervaring hadden. Er bestaan geen protocollen over hoe te handelen in dergelijke situaties."

Sabine van den Bulk waarmee Anoushka de conferentie op poten heeft gezet, heeft zelf bijna-doodervaringen meegemaakt en dus aan den lijve ondervonden hoe belangrijk het is erkend te worden in wat haar is overkomen. Anoushka heeft zelf geen ervaring met de dood, maar werkt soms met patiënten die de dood in de ogen zien en heeft er daardoor affiniteit mee gekregen.

Als Ayurvedisch masseuse is Anoushka zich een jaar geleden gaan specialiseren in massage voor mensen met kanker. De contacten die ze met haar patiënten heeft,ervaart Anoushka als heel bijzonder

en ze ziet het als een grote verdieping van haar eigen proces én van haar praktijk De Cirkel Rond. "Alles wat bijzaak is vervalt bij zieke mensen. Mensen die vechten voor hun leven laten zich van hun meest pure kant zien, durven zich kwetsbaar op te stellen. Mij heeft dat het inzicht gegeven dat ik mezelf ook wat vaker kwetsbaar mag opstellen. De angst die ik voor kanker had toen ik hiermee begon, ben ik volledig kwijt."

Bij massage voor mensen met kanker gaat het erom de gezonde delen tot ontspanning te brengen. Soms brengen patiënten de hele dag door in het ziekenhuis, waarbij de nadruk steeds ligt op de aandoening. Maar het kan juist heel prettig zijn als die aandacht wordt verplaatst naar de gezonde delen van het lichaam. Dat kan heel ontspannend werken en de zorgen even naar de achtergrond doen verdwijnen. Hogere wiskunde hoeft je niet te hebben gestudeerd om te snappen dat zo'n massage de gemoedstoestand ten goede komt en dat een goed gemoed een positieve bijdrage kan leveren aan de genezing. Dat laatste zou Anoushka zelf overigens niet snel zeggen en ze legt er zelfs de nadruk op dat massage niet gezien moet worden als een alternatieve geneeswijze, maar complementair wordt ingezet. "Ik zou het al heel fijn vinden als de massage bij kanker wordt gezien als aanvullend en ook al is het niet jouw ding, weet dat het verlichtend zou kunnen werken bij een kankerpatiënt. Er is een mevrouw die ik masseer terwijl ze haar chemo ondergaat. Ik masseer haar schouders zacht en de artsen vinden dat prima, concluderen zelfs dat de bloeddruk van hun patiënt is gedaald na de massage. Daar merk ik dat het heel goed samen kan gaan en dat is fijn."



De kwaliteit van leven verbeteren voor zieke mensen heeft de volledige focus van Anoushka Ebbinge - van Rappard

Anoushka laat zich uitgebreid informeren voor ze de specifieke, veel zachtere vorm van massage begint. Technische details over de vorm van kanker geven haar het inzicht welke plekken ze moet mijden. "Maar vooral vraag ik wat iemand nodig heeft. Soms is dat even zoeken omdat iemand door de ziekte een afkeer heeft gekregen van zijn of haar lichaam en weer opnieuw moet leren luisteren. Jezelf toestaan om te ontdekken wat voor jou werkt, dat is belangrijk. Ik geloof heel erg dat het hebben van kanker ook een zoektocht meebrengt naar wie je bent."

Het werken met mensen die kanker hebben heeft Anoushka in een korte tijd veel inzichten gegeven. Haar werk als Ayurvedisch masseuse –ze doet dat nu tien jaar– heeft voor Anoushka veel meer diepgang gekregen. Niet alleen heeft ze die grote landelijke conferentie van de grond gekregen, ze biedt vanuit haar praktijk ook een meerdaagse

cursus aan voor mensen die klaar zijn met hun chemo. Kwaliteit van leven verbeteren voor zieke mensen heeft haar volledige focus en ze wil dat zo breed mogelijk inzetten. Massages voor mensen met kanker moeten toegankelijk zijn voor iedereen en Anoushka hanteert dan ook een draagkrachtprincipe om zo weinig mogelijk mensen uit te hoeven sluiten.

Anoushka merkt dat ze na al die jaren investeren in haar praktijk, nu ook de ruimte heeft om terug te geven en haar kennis met anderen te delen. Ze geeft cursussen om anderen te leren masseren en met natuurlijke Bach Bloesemremedies en Schüssler celzouten te leren werken. Mijn docentschap komt nu aan bod en dat geeft me voldoening. De cirkel van mijn praktijk de Cirkel Rond wordt daadwerkelijk steeds ronder."

**www.praktijkdecirkelrond.nl
www.conferentie-bijna-doodervaring.nl**



Lentekriebels

Volop parkeergelegenheid en goed bereikbaar.

De Blaakhof, De Blaak 15, Eefde, tel. 0575-540651, www.deblaakhof.nl

Column Meike Wesselink



DUIF

Aan de rand van het Deventer stadscentrum struikelden we bijna over een doordordinaire stadsduif. Het gekke beest deed niet eens moeite om aan de kant te gaan. Sterker nog, het wandelde even later zo de straat op recht het verkeer tegemoet. Levensmoe?

Zomaar niets doen zou me blijven achtervolgen, maar om nu een dierenambulance te bellen voor zo'n vliegende rat... We besloten na wat aarzeling het beestje mee te nemen richting Zutphen. Het liet zich heel gemakkelijk pakken. Aan mijn rijder de eer het in toom te houden, maar dat ging pria, het leek wel alsof duif al vaker in een auto had gezeten. Stadsduiven associeer ik doorgaans met poep en ongedierte en ook een boel domheid, maar van zo dichtbij begon ik het beest toch heel anders te zien. De knobbel op zijn snavel zag er misschien een beetje raar uit, maar zijn vacht glom toch eigenlijk best mooi.

In Zutphen aangekomen tikte ik het nummer van de dierenambulance in, in de hoop zo een opvangadres te kunnen vinden. Maar doorverbonden worden, dat zat er niet in. En bij het telefoonnummer 114 van de dierenpolitie vervolgens werd wel opgenomen, maar gedurende twintig minuten lang waren alle medewerkers bezet! Ik moest iets anders bedenken en herinnerde me een kleine, kordate dame met een lange vlecht in haar haren, die affiniteit met beesten heeft en ook een dierenpension. Een belletje er naartoe was voldoende en voordat duif het goed en wel door had, zat hij al in een hokje met stro en water en vogelvoer. Een gelukstreffer. Duif zat er tussen een paar soortgenoten: een tortelduif die lelijk te grazen was genomen en een tuimelaar die er bijzonder monter uitzag. En zo belandde de Deventer stadsduif in het prachtige buitengebied van Zutphen.

Drinken vond hij fijn, maar naar het vogelvoer zat hij maar een beetje raar te kijken. Zeker nog nooit gezien.

Nieuwsgierig belde ik vanochtend met de vraag of duif de nacht was doorgekomen. "Hij is omgevallen", zei de mevrouw met de vlecht. Dat was spijtig om te horen. Maar wel een fijne gedachte dat duif niet zomaar het leven heeft gelaten midden op straat, maar rustig is heengegaan in het mooie buitengebied van Zutphen.