

Van kanker naar Kracht driedaagse in de Belgische Ardennen



“We hebben bijvoorbeeld rots geklommen met een blinddoek op. Eerst dacht ik: dat kan niet – maar ik heb het toch gedaan. En dan gaat het niet meer over klimmen, maar over veel meer. Je verwacht sportieve activiteiten, maar ik kreeg veel meer dan dat.”

“Een positief gevecht in het aftasten van grenzen. Je leert ook om je gedachten voor een stuk anders te formuleren.”

“Open armen, acceptatie, gedeeld gevoel, bescherming, rust, lachen”

Kanker verrast mensen en schaadt het vertrouwen in het lichaam en het leven. Kanker vernauwt het leven en kleeft etiketten. Het is afzien, zowel voor wie het zelf doormaakt als voor familie, vrienden, ... De meeste kankerpatiënten én hun naasten worden geconfronteerd met grote onzekerheid voor de toekomst.

De van kanker naar Kracht programma's van Outward Bound® geven hen de kans om een nieuw evenwicht te vinden in hun leven en de negatieve kankerspiraal te doorbreken.

Outward Bound biedt daarvoor een veilig kader om niet-alledaagse activiteiten te doen en tegelijk op een betekenisvolle manier in dialoog te gaan met een kankerervaring. Actie, samen met anderen, in onbekende gebieden kan een krachtige tegenpool zijn na kanker. De natuur biedt daarvoor ongekennde mogelijkheden.

Voor wie?

- Het driedaags programma is voor volwassenen (vrouwen én mannen) vanaf 17 jaar die zelf kanker hebben (gehad) – elk soort kanker.
- Een basisconditie is voldoende – circa 2 kilometer kunnen wandelen. Het programma biedt kansen aan een bonte mix van matig tot uitgesproken sportievelingen en natuurliefhebbers.
- De medische behandeling mag nog bezig zijn, net afgerond of al lang achter de rug. Deelname met een functiebeperking kan besproken worden (bv stoma, katheter, speciale diëten ...).
- Groepsgrootte: kleine groep vanaf 6 deelnemers, om het contact onderling tussen deelnemers én begeleider te versterken

Waar?

Accommodatie: de vertrekbasis voor de activiteiten is het comfortabel Outward Bound® cursushuis in Lustin (regio tussen Namen en Dinant – Belgische Ardennen). Alle basiscomfort is er aanwezig. De groep kookt zelf.



Outward Bound® cursushuis
Rue Covis 19
5170 Lustin (Profondeville)

Wanneer?

van donderdag 14 september (18u00) tem zondag 17 september (16u00)

Prijs

De prijs bedraagt € 350,00 (inclusief professionele Outward Bound begeleiding, accommodatie, voeding, toegang tot de actieterreinen, technisch en didactisch materiaal, busvervoer ter plaatse en een individuele ongevallenverzekering).

*Indien je financiële situatie het niet toelaat deel te nemen, aarzel dan niet ons te contacteren voor een **individuele sponsoring**. We weten dat ziek zijn heel duur is, en helpen je graag om je deelname toch mogelijk te maken. Sponsoring bedragen worden toegekend op basis van een gemotiveerd schrijven en aan de hand van bewijs van belastbaar inkomen via belasting aanslagbiljet jaar voordien (d.w.z. 2016). Elke aanvraag wordt individueel en vertrouwelijk behandeld.*

Begeleiding

Een ervaren Outward Bound® trainer creëert in afstemming met de groep een programma dat rekening houdt met de mogelijkheden en 'zin' van zowel de individuele deelnemers als de groep als geheel. Hij/zij is professioneel opgeleid om groepsprocessen te begeleiden. De meesten van onze begeleiders werden (zelf of in de nabije omgeving) met kanker geconfronteerd.

Historiek

Medewerkers van Outward Bound® werden getroffen door kanker, rechtstreeks en onrechtstreeks. Eén medewerker overleed eraan op vrij jonge leeftijd. Zo maakten we van dichtbij mee dat mensen hierdoor het Noorden kwijt raakten, hun krachten niet meer voelden en vast kwamen zitten. Familie en vrienden stonden onder zware druk. En we beleefden ook dat situaties kunnen keren en dat onderlinge verbondenheid deugd doet en moed geeft.

“Evenzeer als gezondheid, hoort ziekte bij het leven! Daarom is het zo belangrijk dat je, ook als je ziek bent (geweest), je blik naar buiten kan richten en nieuwe, positieve ervaringen kan opdoen. Bovendien is het niet onbelangrijk dat je dit kan doen in een context en/of organisatie van je keuze. Door hun aanbod voor mensen die kanker hebben (gehad) en hun omgeving, levert Outward Bound® op beide vlakken een positieve en innovatieve bijdrage!”

(Renilt Vranken, Dienst sociaal werk UZ Gasthuisberg)

Waarom Outward Bound®?

Outward Bound® wil deelnemers professioneel begeleiden en ondersteunen. Dit gebeurt door een combinatie van grensverleggende, fysieke ervaringen, hoofdzakelijk in de natuur, samen met anderen, en hetilstaan bij en terugblikken op de ervaring van individu en groep.

Kanker meemaken, kan 't gevoel geven overspoeld te worden, heen en weer geslingerd, alle grip kwijt te zijn of zich onverschillig voelen, geen kant meer uit kunnen, geen macht meer hebben.

Grensverleggende, fysieke activiteiten in de natuur en in niet alledaagse omstandigheden en gebieden, samen met anderen. Dat kan mensen de kans geven om andere, nieuwe, ongekende mogelijkheden aan te spreken in zichzelf en te ervaren in een groep. En zo te proeven van hoe het ook anders kan, ergens tussen overspoeld worden en vastgeroest.

Rotsklimmen, rivieroversteek, trektocht, onder een zeiltje slapen, koken op een kampvuur voor een ganse groep, activiteiten op een hoogteparcours, Grensverleggend ook in delen van ervaringen en belevingen, voor zichzelf opkomen, grenzen opzoeken en respecteren, kanker en de impact bespreekbaar maken, krachten durven herontdekken, samen een netwerk creëren waarvan de 'effecten' verder kunnen reiken dan de driedaagse...

In de natuur voelen mensen zich vaak actiever worden. Ze krijgen opnieuw greep op hun situatie. Ze voelen zich de motor van hun eigen leven, hun eigen keuzes. Dat staat lijnrecht tegenover het passief ondergaan van behandelingen, prognoses, gevolgen van de ziekte bij zichzelf... .

Activiteiten in de natuur scherpen onze zintuigen. We worden gevoeliger gemaakt voor kleine details. Daardoor gaan we scherper kijken, voelen, ... Het tunnelgevoel dat kanker vaak teweeg brengt, kan daardoor afbrokkelen.

Ervaren Outward Bound® trainers, die zelf of in de nabije omgeving met kanker werden geconfronteerd, begeleiden de activiteiten. Vanuit een actieve betrokkenheid hebben ze aandacht voor het stimuleren van de persoonlijke verantwoordelijkheid van de deelnemers. Hierdoor wordt de kans gegeven voldoende stevigheid op te bouwen en vaardigheden aangereikt.

Voor de deelnemers betekent dit waardevolle ervaringen opdoen. Een evenwicht vinden tussen het negatieve, soms destructieve en positieve in hun leven. Geprikkeld en gestimuleerd worden om los te komen uit de kankerspiraal en opnieuw in hun leven stappen.