



INTERVIEW

‘Sommige gasten zijn zo dankbaar als ik alleen al naar ze luister’

Toen de man van Frida Vissers (70) ziek werd, kwam ze voor het eerst in aanraking met een Centrum voor leven met en na kanker. Als gast. Inmiddels is ze jaren later ook gastvrouw bij het IPSO centrum in Tiel. En met veel voldoening. ‘Ik had nooit gedacht dat ik na het overlijden van mijn man zo veerkrachtig zou zijn.’

Frida bezocht voor het eerst het centrum in Den Bosch. Haar man ging hierheen voor een tweedelige bijeenkomst van de stomavereniging. ‘Daar waar hij de trap op ging, bleef ik beneden en ging in gesprek met een gastvrouw. Mijn man zat op dat moment in een vergevorderd stadium van darmkanker. Het was fijn om ook eens mijn verhaal te kunnen doen. De zorg ging naar mijn man uit, maar tegelijkertijd heb je ook je eigen angsten.’ Frida glimlacht wanneer ze terugdenkt aan de bezoeken. ‘Het was voor mij gek genoeg ook een uitje. Sinds de kanker van mijn man waren we toch veel aan huis gebonden, maar op die momenten gingen we er toch samen even op uit.’

Rots in de branding

Frida's man overleed uiteindelijk in 2013 aan de gevolgen van darmkanker. ‘Ik dacht: wat moet ik nu? Hij was mijn rots in de branding.’ Een rouwperiode vol verdriet volgde, maar Frida ondervond in deze periode ook dat ze ‘sterker was dan gedacht. ‘Ik had nooit gedacht dat ik zo veerkrachtig was.’ Een maand na het overlijden realiseerde Frida haar langgekoesterde wens om yogadocent te worden. ‘Bij een fysiotherapeut in de buurt zochten ze een yogadocent. Toen ik daar per toeval mee in contact kwam, besloot ik het te proberen. Inmiddels geef ik er nog altijd yogalessen en geef ik ook les elders in Tiel.’

Centrum voor leven met en na kanker

Het IPSO centrum in Tiel speelt een belangrijke rol in Frida's leven als weduwe. ‘Sinds een aantal jaar zing ik in het centrum met een koor van lotgenoten. Ik word er echt blij van.’ Toen Frida hoorde dat ze gastvrouwen te kort kwamen in het centrum, besloot ze zich aan te melden. Inmiddels is ze er

al een jaar gastvrouw. ‘Met veel voldoening. Sommige gasten zijn zo dankbaar als ik alleen al naar ze luister. Daar doe je het uiteindelijk voor, dat mensen blij zijn dat ze dingen even van zich af kunnen praten.’ Confronterend vindt Frida het werk niet. ‘Al word ik wel geraakt door de verhalen, probeer ik altijd een bepaalde afstand te bewaken en niet zelf emotioneel te worden. Dat is niet altijd even makkelijk, maar gelukkig heb ik na afloop mede gastvrouwen en de coördinator waar ik mee kan sparren.’

Frida over het belang van het centrum: ‘Als ik terugdenk aan het moment dat ze in het ziekenhuis niks meer konden doen voor mijn man... Daar sta je dan op straat, artsen kunnen niks mee voor je betekenen. Dan is het heel zinvol om bij een centrum te gaan praten. Dan hoor je toch weer dingen van andere mensen waar ze tegen aanlopen en hoe ze er mee omgaan. Omdat ik zelf gezien heb wat wij toen tekortkwamen, weet ik nu ook wat ik als vrijwilliger kan bijdragen.’

Frida vervolgt: ‘En ik leer zelf ook bij. Door al die opleidingen vanuit IPSO blijf je toch bij de maatschappij; zo volg ik binnenkort de cursus: Ontmoeten, luisteren en zien. En heb ik al veel gehad aan de cursus Positieve Gezondheid. Ik hou zelf ook van preventieve gezondheidszorg, dat je niet alleen maar naar ziekte kijkt, maar ook naar andere aspecten in het leven. Ik kijk er naar uit deze cursus straks in te zetten voor de gasten.’ Waar Frida ook naar uitkijkt zijn de Yoga Nidra lessen die ze binnenkort gaat geven. ‘Het is een ontspannen vorm van yoga op een dieper niveau, zowel geestelijk als mentaal. Ik zou het fijn vinden als de mensen daar wat aan hebben.’

Trots

Begonnen als gast, inmiddels gastvrouw en binnenkort ook activiteitenbegeleider. Stiekem is Frida toch een beetje trots als ze kijkt naar hoe ze de touwtjes weer in handen heeft kunnen nemen na het grote verlies van haar man. ‘Je hebt altijd een keuze, dan kun je beter maar de keuze maken er het beste van te maken.’