

Conny Giesen (41), Cisty (12) en Chica (9):

“Honden en mensen gaan heel goed samen. Het mooie van een hond is dat die geen voorwaarden stelt aan het contact. Mensen verwachten vaak iets van een ander, maar honden geven zichzelf onvoorwaardelijk. Mijn honden Cisty en Chica hebben verschillende karakters, maar zijn allebei erg mensgericht, vriendelijk en open. Met name Chica is een echte knuffelhond. Ze zoekt het contact bewust op. In 2002 volgde ik een cursus over hoe dieren kunnen worden ingezet in de zorg. Sinds september 2003 bezoek ik elke week met Cisty, Chica en een activiteitenbegeleidster dementerende mensen in een verpleeghuis. Ik maak een praatje over de honden en de mensen mogen hen aaien, een brokje of wat water geven of even borstelen. Deze ouderen zijn normaal gesproken erg in zichzelf gekeerd en maken weinig tot geen contact. Maar als ik met een hond bij hen kom, reageren ze er op. Ze raken de hond aan, voelen hoe lekker zacht hij is en gaan ertegen praten, zelfs als ze normaal gesproken zelden iets zeggen. Soms vertellen ze de honden dingen die hen bezighouden, maar waar ze met anderen niet over praten. Ik merk dat het iets bij deze mensen losmaakt. Meestal maar iets kleins, maar voor mij en hun naaste omgeving is het iets groots. Eén bewoonster praatte de hele dag alleen maar na wat anderen zeiden, maar tegen Chica zei ze uit zichzelf: jij bent een lief beest, ik hou van jou. Dat is bijzonder, vind ik. Voor de honden is het leuk, ze gaan met plezier mee. Het is hun feestje, ze krijgen exclusieve aandacht en worden verwend met brokjes en hondenkoekjes. Als vanzelf geven ze liefde terug. Voor de bewoners is het fijn om gezien te worden. Ik bedank ze altijd voor hun ‘hulp’ met borstelen of uitlaten van de honden. Het geeft ze een goed gevoel, krikt hun eigenwaarde op. Ze voelen dat het ertoe doet dat ze er zijn.”

www.diereninzorgenwelzijn.nl

Ginny Warner (33):

“De wens om iets voor een ander te betekenen had ik al heel jong. Zo’n acht jaar terug werd die wens weer aangewakkerd door alle ellende die ik om me heen zag: de honger in Afrika, zieke mensen. Ik las iets over buddyzorg via Humanitas en dacht: dat is iets voor mij. Buddy’s geven sociaal-emotionele steun aan mensen met een chronische of levensbedreigende ziekte. Dat kan praktische hulp zijn, zoals meegaan naar het ziekenhuis, maar ook gewoon een luisterend oor bieden. Ik heb gemerkt dat mensen die ernstig ziek zijn behoefte hebben om te praten over wat hen bezighoudt. Over de angst voor de dood bijvoorbeeld, of euthanasie. Zware onderwerpen waarmee ze de naaste familie niet steeds willen belasten omdat die de dagelijkse zorg al heeft. Als buddy sta je wat verder weg en kun je dat gesprek wél aangaan. Ik kan goed omgaan met het emotionele aspect, ben redelijk nuchter daarin. Voor mij hoort de dood onlosmakelijk bij 't leven, het is onderdeel van de oneindige cyclus van 't universum. Wat mij soms verrast is hoeveel kracht mensen vaak nog hebben om hun ziekte te dragen. Ik was drie maanden buddy van een vrouw met ALS, een levensbedreigende zenuwziekte. Ik was er voor haar, zij kon bij mij haar verhaal kwijt en dat was heel waardevol. Voor ons allebei. Haar glimlach gaf me een positief gevoel dat het negatieve van de situatie overheerste. Ze sprak ook uit hoe blij ze met me was. Rond en tijdens haar uitvaart merkte ik dat ik zelfs als lid van het gezin werd gezien. Het buddyschap heeft me persoonlijk veel goeds gebracht. Ik kan beter relativiseren, ben dankbaar dat ik mijn gezondheid heb. Hoewel de mensen die

ik begeleid niet altijd in hun laatste levensfase zijn, vind ik dat wel een fascinerende fase. Je voert diepgaande gesprekken die je niet elke dag met je vrienden hebt. Dat is ontzettend zingevend, ik groei ervan als mens. Ik ben blij dat ik een klein steentje kan bijdragen om het taboe dat toch nog op de stervensfase ligt, weg te halen. Buddywerk is vrijwillig, maar wat het mij biedt is niet in geld uit te drukken, 't is meer dan dat."

Oreane Edelenbosch (22):

"Als student natuurkunde ben ik veel met getallen en abstracte dingen bezig, ik zit veel met mijn neus in de boeken. Ik had al een tijdje behoefte om er iets anders naast te doen. Liefst iets sociaals, iets maatschappelijks. Ik kwam in contact met Don Bosco Jonathan, een leuke, laagdrempelige organisatie die activiteiten organiseert voor dak- en thuisloze jongeren en jonge moeders en die hen in groepen of individueel in contact brengt met niet-thuisloze leeftijdsgenoten. Hier ontmoette ik vijf maanden geleden Prescilla, een vrouw van 21 met een baby. Als jonge moeder was ze veel bezig met haar kindje en was ze het contact met andere mensen wat verloren. Om haar te helpen uit haar sociale isolement te komen ben ik haar buddy geworden. Een maatje met wie ze leuke dingen kan gaan ondernemen, die haar weer de maatschappij in kan trekken. We spreken elke week af. Soms gaan we gewoon ergens gezellig een kop koffie drinken, picknicken in het park of naar Artis. De ene keer met haar zoontje erbij, dan weer met z'n tweeën. Ook gaan we wel eens naar de film of ergens dansen. Prescilla is energiek en vlot en erg enthousiast. We hebben inmiddels echt een band ontwikkeld samen. Het leuke is dat we van elkaar leren en elkaar stimuleren. Zij ziet hoe ik als student de zaken aanpak, en ik leer hoe zij zich redt in een minder makkelijke situatie - met een kind. Nu, na bijna een half jaar, ziet Prescilla in dat ze haar leven met haar zoontje prima kan combineren met een sociaal leven. Ze heeft inmiddels de contacten met oude vrienden weer aangehaald. Als buddy bij Don Bosco Jonathan heb je geen diepgaande psychologische taak. Je bent vooral bezig om een gezellige afleiding te bieden, om een leuke tijd te hebben met elkaar. Je hoopt dat het de ander de energie geeft om terug in het leven te stappen. Het is fijn te zien dat het echt werkt."

Jacqueline Riechelman (45):

"Overgewicht brengt mensen vaak in een vicieuze cirkel. Ze bewegen minder, komen aan, ervaren onvrede en daardoor gaan ze weer meer eten. Het is moeilijk die cirkel te doorbreken. Eten is tenslotte ook lekker en gezellig. Veel mensen stellen lijnen daarom liever uit tot morgen, maar zo verandert er nooit iets. Zelf heb ik altijd gelijnd, gezondheid is voor mij belangrijk. Vorig jaar kreeg ik een rapport onder ogen waaruit bleek dat de inwoners van mijn woonplaats Almere ongezonder leven dan de rest van de Nederlanders. Daar schrok ik van. Ik besloot samen met anderen het initiatief te nemen tot de website Almerevaltaf.nl, die vanaf eind maart online is. Inwoners van Almere kunnen zich aanmelden en samen de strijd aangaan tegen de kilo's. Op de site staan veel tips en adviezen en via een forum kunnen mensen elkaar steunen. Een van de deelnemers, Lya, was al jaren aan het jojoën met haar gewicht. Ze had veel lijnpogingen gedaan, maar altijd zonder

begeleiding. Beiden wilden we een vergelijkbaar aantal kilo's afvallen. Ik ben Lya persoonlijk gaan begeleiden. Dat was voor haar ontzettend stimulerend. Het werkt als de bekende stok achter de deur als er iemand is die je vorderingen bijhoudt, die je waarschuwt voor de valkuilen, maar die je ook steunt op moeilijke momenten. Ik heb Lya wel eens op een zondagmiddag een sms'je gestuurd om haar moed in te spreken, zo van: hou je het vol? Groetjes, je coach! En dan reageerde ze: je bent net te laat, ik ga nu een wijntje pakken. Maar de boodschap kwam wel over bij Lya. Inmiddels zijn we allebei op ons streefgewicht, geweldig. Met het team van mijn beautycentrum vorm ik overigens ook een hardloopploeg. Wie wil, mag meedoen. Juist de mensen die denken dat het niets voor hen is, zijn laaiend enthousiast. Het geeft me een kick om mensen blij te maken. Het succes van Almere gaan we in september overbrengen naar Utrecht. Ik vind het echt te gek om mee te werken aan een stukje bewustwording, zodat mensen zich realiseren waar ze mee bezig zijn."

Sanne Bernhart (37):

"Hardlopen is het mooiste dat er is. Ik deed het al toen ik nog op school zat. Het fijne aan lopen is dat je alleen maar je schoenen hoeft aan te trekken en dat je dan kunt gáán. Waar je ook bent, wanneer je maar wilt, heerlijk de buitenlucht in. Een paar jaar geleden startte ik Kyosan, een centrum voor voeding, beweging en ontspanning. Als onderdeel daarvan geef ik hardlooptrainingen. Soms met een groep, soms als personal trainer. Samen lopen werkt enorm motiverend. Mensen zeggen vaak: als je niet met me was meegelopen, was ik allang omgedraaid of was ik niet eens gegaan. Als trainer let ik op houding, techniek en ademhaling van de ander. Tijdens het lopen geef ik feedback. Ik leer hen ook om zichzelf tijdens het lopen te analyseren. Ik noem dat een bodyscan: ademhaling, hartslag, houding, beweging. Met kleine verbeteringen gaat het ineens een stuk beter. Mijn ervaring is dat mensen meer hun best doen, harder lopen en het langer volhouden als ze gestimuleerd worden. Vaak hebben ze niet in de gaten dat ik hen telkens nét iets langer laat lopen dan het schema aangeeft. Achteraf zijn ze daar heel blij mee en zo verleggen we spelenderwijs de grenzen. Soms fungeer ik als haas, dan loop ik met iemand mee tijdens een run. Ik geef het vooraf bepaalde tempo aan en help die persoon naar de finish. Een van mijn cliënten, een vrouw van 45, was weinig actief, at veel en rookte bovendien. Haar doel was om een half uur te kunnen hardlopen, ongeveer een kilometer of vijf. Een jaar lang traiden we elke week samen en zelf liep ze ook eens in de week. Die vijf kilometer liep ze binnen enkele maanden. Inmiddels heeft ze al twee keer een tien kilometer-ronde uitgelopen en werkt ze naar een volgende afstand toe. De halve marathon gaat ook lukken, dat weet ik zeker. Ik ben echt trots op haar. Het is heerlijk om anderen te zien genieten en hen te helpen doelen te bereiken."