

Rose Mentink (34):

“Zes jaar geleden werd mijn vader behandeld voor slokdarmkanker. In die periode had ik zelf een druk en hectisch leven. Ik vond het erg wat er gebeurde, maar toch ging het enigszins langs me heen. Mijn ouders wonen in Frankrijk en er was dus letterlijk een afstand, maar ik merkte ook dat ik het lastig vond om de juiste woorden te vinden. Toch maakte het behoorlijk indruk op me toen hij een paar jaar later een tumor in een hersenbot bleek te hebben. Ik kon door omstandigheden niet naar ze toe. Ik belde veel en stuurde kaartjes, maar het frustreerde me toch dat ik als dochter niet meer kon doen. Begin 2010 hoorde ik dat hij voor de derde keer getroffen was: er was kanker gevonden in zijn tong. Op dat moment schreef ik juist een artikel over de Alpe d’HuZes, een actie waarbij fietsers zes maal de Alpe d’Huez opfietsen en zo geld ophalen voor het KWF voor Kankerbestrijding. Ik besloot onmiddellijk dat ik die tocht wilde rijden. Ik was al een tijdje fanatiek aan het fietsen en alhoewel ik nog nooit had geklommen, voelde dit als dé manier voor mij om mijn gevoelens te uiten. Niet zozeer in woord, als wel in daad. Afgelopen zomer nam ik alvast een voorproefje op het echte werk. Die eerste beklimming was een onvergetelijke ervaring. Er is een uitdrukking onder de deelnemers dat je ‘iemand achterop meeneemt’, bijvoorbeeld je geliefde of iemand van wie je houdt. Voor mij was dat een *mindset*; ik deed het niet alleen. Op de moeilijke momenten zei ik: pa, je moet me even helpen. Dat gaf me extra kracht, vleugels zelfs. Inmiddels ben ik intensief aan het trainen voor de officiële Alpe d’HuZes, eind mei 2011, en ben ik op zoek naar sponsors. Het bedrijf Rose Versand heeft me voor een jaar een geweldige, lichtgewicht fiets uitgeleend – met mijn naam, Rose, erop – en daar ben ik heel blij mee. Deze actie voelt goed voor mij. Als familie van een kankerpatiënt sta je normaliter aan de zijlijn. Nu kan ik echt fysiek iets doen. Mijn vader is beretrots op wat ik doe. Natuurlijk, hij is niet plotseling beter na mijn rit. Dat doet me pijn, het is tenslotte wel mijn vader. Maar toch vind ik het niet meer dan logisch dat ik dit doe. Ik leef bij het idee dat je datgene wat je in je leven hebt – zoals geluk – alleen maar kunt houden als je het deelt.”

Rose wil meer mensen ‘mee achterop’ nemen. Op www.rosementink.nl/alpe-dhuzes/ kun je de naam doorgeven van iemand om wie je geeft.

Ellen Piekaar (44):

“Bij mijn neefje Roel werd al rond z’n eerste jaar Duchenne spierdystrofie geconstateerd. In de jaren die volgden, gingen lopen en bewegen steeds moeizamer en tastte de ziekte geleidelijk zijn hele lichaam aan. Inmiddels is Roel veertien en beweegt hij zich voort in een elektrische rolstoel. Hij heeft hulp nodig bij veel dagelijkse dingen, zoals de toiletgang en het eten. Het is schrijnend om te zien wat Duchenne doet. Met hem, maar ook met zijn moeder, mijn zus. Het liefst wil ze een ‘gewoon’ gezin hebben, maar door Roel z’n ziekte is alles anders. Er zijn overal obstakels, er moeten altijd aanpassingen komen en niets is vanzelfsprekend. Dat is ontzettend frustrerend. Ik kan weinig doen, al zou ik het graag willen. Ik sta erbij en ik kijk ernaar en die machteloosheid maakt me verdrietig. Toen de moeder van een ander Duchenne-patiëntje me vorig jaar vroeg of ik mee wilde lopen met de Nijmeegse Vierdaagse om geld in te zamelen voor onderzoek van Duchenne, twijfelde ik niet. Hoewel ik geen geoefende langeafstandsloper ben, leek dit me een mooie manier om toch iets te kunnen betekenen. Met een groepje van zes vrouwen zijn we eerst gaan inventariseren hoe we zoveel mogelijk sponsors konden vinden en vervolgens zijn we gaan trainen. 40 kilometer per dag lopen, en dat vier dagen lang, is geen kleinigheid. Bij de start stonden we tussen zo’n 40.000 deelnemers en er

hing een leuke, vrolijke sfeer. Toch waren er tijdens de vierdaagse zeker momenten dat ik het zwaar had. Op een gegeven moment stonden de blaren op m'n voeten. Tijdens het lopen kregen we regelmatig updates over de stand van het sponsorgeld en het bedrag steeg met het uur. Dat was enorm motiverend, het hield me letterlijk op de been. Ik wilde koste wat kost de eindstreep halen, afhaken was geen optie. Bij de finish stonden alle families ons op te wachten en dat was een emotioneel moment, echt een ontlading. Terugkijkend ben ik erg trots, we hebben dit maar mooi gedaan met z'n zessen. Al wandelend hebben we 30.000 euro bij elkaar gesprokkeld en dat is fantastisch. Het Duchenne Parent Project moet het hebben van particuliere donaties als deze en daarom zijn we nu aan het kijken hoe we een vervolg aan onze actie kunnen geven, zodat we een structurele bijdrage kunnen leveren aan de strijd tegen deze nare ziekte."

Meer informatie over Duchenne? Kijk op www.duchenne.nl. Loop je dit jaar mee met de vierdaagse of wil je dit gaan doen, loop dan voor Duchenne. Kijk op www.lopenvoorduchenne.nl of stuur een e-mail naar info@lopenvoorduchenne.nl

Ida van der Ploeg (30):

"Ik werk als research analist bij het AMC in Amsterdam, waar ik onderzoek doe naar kinderkanker. Ontzettend dankbaar werk, vind ik. Het Emma Kinderziekenhuis is vlakbij en wanneer ik daar zie dat de behandeling van zieke kinderen resultaat heeft, geeft me dat erg veel voldoening. Toch is er nog steeds veel geld nodig voor onderzoek. Een collega vertelde me vorig jaar dat hij een marathon had gelopen en zich had laten sponsoren, om zo geld op te halen voor de stichting KiKa. Hij vertelde zo enthousiast en aanstekelijk over zijn ervaring, dat ik me afvroeg of dit niet iets voor mij was. Hardlopen deed ik al twee jaar. Op deze manier kon ik iets sportiefs doen en tegelijkertijd geld inzamelen voor onderzoek dat me na aan het hart ligt. Na veel wikken en wegen – ik wilde financieel alles goed op een rijtje hebben – hakte ik eind december de knoop door. Samen met nog twee collega's schreef ik me in voor marathon van New York, op 6 november 2011. Daar gaan we de Run for KiKa lopen. Het duurt nog even, maar ik ben al druk bezig om sponsors te zoeken. Het streefbedrag waarvoor ik me laat sponsoren is 5000 euro en ik hoop dat bedrag met de hulp van familie, vrienden en bedrijven bij elkaar te kunnen krijgen. Ik krijg mooie reacties uit onverwachte hoeken. Zo mailde een oud-klasgenootje me: ze wilde graag een bijdrage wilde geven. En een oppaskind doneerde het geld van zijn krantenwijk. Zulke dingen doen me beseffen dat de wereld niet zo lelijk is als anderen ons soms doen geloven, er zijn zoveel lieve mensen om ons heen. Hoewel ik nog middenin de voorbereidingen zit, geeft het vooruitzicht op deze marathon me nu al een ontzettend warm gevoel van binnen. Ik kan mijn gezondheid en energie inzetten voor een goed doel en dat is heel fijn. Ik realiseer me dat een goede gezondheid geen vanzelfsprekendheid is. Ouder worden komt met gebreken en dat accepteren we meestal wel, maar ziekte hoort zeker niet bij kinderen. Die moeten spelen en rondrennen, niet in een ziekenhuisbed liggen. Ik hoop daar op mijn manier aan te kunnen bijdragen en dat doet ook mijzelf goed. Ik denk dat je alle kleine beetjes liefde die je aan de wereld geeft, uiteindelijk weer terugkrijgt."

Wil je Ida ook helpen haar doel te bereiken? Kijk dan op www.runforkika.nl

Yolentha Ram (24):

“De liefde voor sport zit me in het bloed. Mijn oma turnde op topniveau en was een fanatiek schaatsster. Ook mijn vader was een gedreven sporter. Mijn ouders deden mij als kind op zes sporten, waarvan ik er uiteindelijk één op hoog niveau ging beoefenen: schaatsen. Met die achtergrond was het niet zo gek dat mijn keuze voor een studie een sportief tintje had. Ik begon aan het CIOS, maar hoewel ik het lesgeven leuk vond, ging mijn hart toch meer uit naar managen, organiseren. De HBO-opleiding Sport, Management en Ondernemen bleek een schot in de roos te zijn. Ik merkte dat het organiseren van evenementen me goed lag. Toen ik een afstudeerproject moest bedenken, zag ik dat als een mooie kans om mijn organisatietalent en m’n passie voor sport te combineren. Ik startte een eigen evenementenbureau en organiseerde een Kids for Kids sportdag. Een sport- en spelevenement voor kinderen van enkele basisscholen, waarbij geld ingezameld werd voor Right to Play. Ik had al eerder kennisgemaakt met deze stichting en was onder de indruk van wat ze doen: ze laten kinderen in ontwikkelingslanden in aanraking komen met sport. Voor ons in het rijke Westen is sporten iets heel gewoons, maar voor kinderen in bijvoorbeeld Afrika niet. Zij hebben geen middelen, niets. Een voetbal maken ze noodgedwongen van een netje en plastic zakken. En dat terwijl sporten zo waardevol is. Het is niet alleen heel gezond, maar het maakt ook iets los bij mensen. Je wordt er vrolijk van, zeker als je het samen doet. De taal van sport is universeel, het brengt mensen bij elkaar. Je hoeft geen woord te zeggen en kunt elkaar toch begrijpen. De sportdag voor de scholen werd een groot succes. Van tevoren had de stichting Right to Play een presentatie gehouden en daar waren de kinderen al heel enthousiast en gemotiveerd door geworden. Niet alleen stond er aan het eind van de dag zelf een flink bedrag voor het goede doel op de teller, maar er was ook een stukje bewustwording in gang gezet. De kinderen realiseerden zich dat hun leeftijdgenootjes uit arme landen veel minder kansen krijgen dan zij en dat besef deed veel met ze. Later hoorde ik dat van de opbrengst van de dag 30 kinderen in ontwikkelingslanden een jaar kunnen sporten. Zo’n concreet resultaat maakt me trots en geeft ontzettend veel voldoening.”

Yolentha Ram organiseert evenementen die ze koppelt aan een goed doel. www.yram-events.nl

Meer weten over Right to Play? www.righttoplay.com