

Inhoudsopgave

7	Voorwoord	
9	Inleiding	
15	DEEL I WETENSCHAPPELIJK BEWIJS	
17	Hoofdstuk 1	Wetenschappelijk onderzoek
23	DEEL II DE PROJECTEN	
25	Hoofdstuk 2	Van droom naar werkelijkheid
29	Hoofdstuk 3	De regenboogpoort
44	Hoofdstuk 4	Gouden hartkaarten
57	Hoofdstuk 5	Applaus voor mensen met kanker
73	Hoofdstuk 6	Nieuw leven
91	Hoofdstuk 7	Cirkels van vertrouwen
97	Hoofdstuk 8	Helden helpen helden
103	Hoofdstuk 9	Modeshow voor vrouwen met borstkanker in het Centrum van hoop
113	DEEL III MIJN LEVEN	
115	Hoofdstuk 10	De hebzichte
119	Hoofdstuk 11	De inwijding
121	Hoofdstuk 12	Bondgenoten van mensen met kanker

Voorwoord

Beste Henk,

Wat een prachtig en hartverwarmend boek heb je geschreven. Al die mooie levensverhalen van mensen met kanker waarin zoveel inspiratie en positieve boodschappen zijn te vinden ... Je laat mensen met kanker schitteren in hun rol als held en in hun rol als leermeester voor iedereen, kanker of niet.

Ik hoop dat je mijn applaus voor hen en voor jou als arts en schrijver kunt horen en voelen. Zoals jij met mensen met kanker werkt is voor mij een krachtig voorbeeld van werkelijke genezing; misschien dat soms het lichaam de kanker niet overleeft, maar de harten van de mensen die het geluk hebben jou op hun weg te ontmoeten krijgen wel de kans om zich verder te openen en te bloeien als nooit tevoren.

Dit boek is niet alleen voor mensen met kanker een inspiratiebron. Elke lichamelijk of geestelijk zieke kan er veel waardevols uit putten.

Jouw boek kan bij iedereen die privé of beroepsmatig contact heeft met zieke mensen de ogen en het hart openen voor wat deze ons zo dierbare mensen doormaken. Je laat zien dat we ons met hen kunnen verbinden op een manier die ook voor onszelf heilzaam is.

Je beschrijft visioenen waarin mensen zichzelf en elkaar liefdevol steunen. Deze beelden zijn heel praktisch, heel concreet, al bijna tastbaar en, naar mijn volle overtuiging, ook realiseerbaar. Als we, al is het maar een kwartiertje per dag, anderen die het moeilijk hebben steunen, verbeteren we de wereld.

Je onderbouwt je boek met wetenschappelijk onderzoek en de nieuwste inzichten uit de kwantumfysica. Je aanlokkelijke luchtkastelen zijn dan ook geen hersenspinsels, maar vormen de fundamenteën van de geneeskunde van de toekomst: een geneeskunde waarin de grootste genezende kracht, liefde, weer in ere is hersteld.

Ik hoop dat dit boek een integraal, onmisbaar onderdeel wordt van de manier waarop we mensen met kanker en hun naasten benaderen.

Irmí Klijntunte - de Maar

Inleiding

De mens bestaat uit lichaam en geest. Simpel gezegd kun je stellen dat wanneer lichaam en geest in balans zijn de mens gezond is en wanneer lichaam of geest uit balans raken, ziekte een kans krijgt. Zowel op het niveau van het lichaam als op het niveau van de geest is er allerlei hulp voorhanden: de dokter brengt het lichaam in balans; de psycholoog, de pastoor en de dominee de geest.

Naast lichaam en geest is er nog een derde factor die een vitale rol speelt bij het behoud van je gezondheid. Dat is de manier waarop jij en de mensen om je heen elkaar liefhebben en steunen op de momenten dat je het moeilijk hebt. Het is deze steun – in wat voor vorm dan ook – die mensen in concentratiekampen de kracht gaf onder erbarmelijke omstandigheden vol te houden en die ongeneeslijk zieke mensen door de eeuwen heen heeft geholpen zich een weg terug te knokken naar het leven.

Dit boek inspireert je om gebruik te maken van de kracht van de liefde. Ik heb het in eerste instantie geschreven voor mensen met kanker en hun naasten, maar alle mensen – ziek of gezond – kunnen deze kracht in hun omgeving mobiliseren en er hun voordeel mee doen.

In deel I van het boek wordt wetenschappelijk onderzoek aangehaald dat de vaak indrukwekkende effecten van liefde en steun op onze gezondheid beschrijft. In deel II worden op grond van deze onderzoeksgegevens zeven projecten beschreven die betrokkenheid, compassie en inspiratie tussen mensen stimuleren. In deel III krijg je een indruk van wat mij ertoe heeft bewogen dit boek te schrijven.

Dat reguliere diagnose en behandeling door een arts in dit alles de centrale plaats dient in te nemen, lijkt mij duidelijk. Dit boek is op geen enkele manier een vervanging daarvoor.

Samenleving

*Ingekapseld, opgesloten,
Bang geworden voor elkaar,
Trekt de stille tocht solisten
Langs de drukke boulevard.*

*Ieder met z'n eigen dromen,
Ieder met z'n eigen plan,
Ieder met z'n eigen kinderen,
Met z'n eigen vrouw of man.*

*Zoiets noem je 'samenleving',
Flauwekul, vergeet het maar,
Ingekapseld, opgesloten,
Bang geworden voor elkaar.
Toon Hermans**

HANNAH GREEN

Begin jaren negentig ontmoette ik Hannah Green, een Amerikaanse vrouw met keelkanker die door haar artsen was opgegeven. Haar levensverhaal illustreert op een buitengewoon treffende manier de ideeën die aan dit boek ten grondslag liggen. Ter inspiratie volgt hier haar verhaal.

Met de rug tegen de muur

Nadat Hannah Green door haar artsen was opgegeven, bouwde zij samen met een vriendin een website met de mogelijkheid voor bezoekers om met elkaar van gedachten te wisselen. Op de homepage beschreef zij haar situatie. Ze vervolgde met: 'Ik sta nu met de rug tegen de muur. De artsen kunnen mij niet meer helpen. Ik zoek mensen die een kwartier per dag aan mij willen denken, een kaarsje voor mij willen branden of die mij op een andere manier kracht willen sturen'.

Ze vroeg mensen zich op de site aan te melden, zodat zij kon zien hoeveel mensen aan haar dachten. Ook gaf ze aan dat zij iedereen middels de site op de hoogte zou houden van haar proces en ze nodigde mensen uit om op het forum van de site met elkaar van gedachten te wisselen.

In de loop van enkele maanden meldden duizenden mensen zich aan. Op het forum vonden interessante discussies plaats over manieren om iemand op afstand kracht te sturen. Een vrouw beschreef hoe ze elke

* © Toon Hermans B.V.

zaterdagochtend naar een Mariakapel ging, een kaarsje voor Hannah aanstak en voor haar bad. Een zakenman schreef: 'Mijn dochter van zestien heeft me op de site aangemeld. Ze zei: 'Pap, dit is goed voor jou'. Intussen zijn de kwartiertjes die ik aan Hannah denk de kostbaarste momenten op de dag geworden. Ze doorbreken mijn zeer drukke bestaan en geven me innerlijke rust. Het doet me goed om in de hectiek van alledag even te stoppen en aan een medemens te denken'.

In een moeilijke periode schreef Hannah: 'Ik heb één van de moeilijkste weken in mijn leven achter de rug. Ik wil iedereen bedanken die aan mij denkt en mij kracht stuurt. Door jullie steun houd ik het vol'. En later: 'Ik doe alles wat ik kan om beter te worden. Ik vecht niet tegen de kanker, ik vecht vóór mijn leven'. En nog later: 'De laatste CT-scans laten zien dat de tumor niet groter is geworden. Hoera!'

Jij bent mijn held

In de loop van enkele maanden vond Hannah een nieuw evenwicht in haar leven. Zij was zo dankbaar dat duizenden mensen aan haar dachten en haar door deze moeilijke periode in haar leven heen hielpen, dat ze iets terug wilde doen. Ze ontwierp een certificaat met daarop de gouden opdruk: JIJ BENT MIJN HELD. Daaronder schreef ze in kleine letters: *omdat je een kwartier per dag aan je medemens in nood denkt*. Ze stuurde deze kaart naar alle mensen die zich op de site hadden aangemeld en plaatste de tekst op internet voor nieuwe bezoekers. Geraakt door de liefde en steun van velen begon ze zich in te zetten voor de mensen om haar heen. Ze schreef: 'Ik voel me herboren'.

Op de site begonnen blijken van dankbaarheid binnen te komen. Een vrouw schreef: 'Dank voor het certificaat JIJ BENT MIJN HELD! Ik heb het boven mijn bureau gehangen. Het heeft tot boeiende gesprekken met collega's geleid over de kracht van positieve gedachten en het gebed. Het heeft mij ook aan het denken gezet over mijn eigen functioneren. Ik heb namelijk een collega waarmee ik absoluut niet door één deur kan. We kunnen elkaar niet luchten of zien. Dat duurt nu al maanden. Ik dacht: zo leeft een held niet, en ik heb mijn collega uitgenodigd voor een gesprek. We hebben vorige week met elkaar gesproken. Ik ga niet zeggen dat alles nu dik in orde is, maar we hebben weer contact!' Een andere bezoeker schreef: 'Ik heb mijn hele leven al last van driftbuien. Ik heb dat niet in de hand. Daardoor sla ik mijn kinderen geregeld. Ik schaam mij daarvoor. Ik heb de kaart JIJ BENT MIJN HELD boven mijn bed gehangen en zie de tekst

elke ochtend en avond. Deze week kreeg ik weer een driftbui en haalde uit om één van mijn kinderen te slaan. Het flitste toen door mijn gedachten: dat doen helden niet. Daardoor kon ik mij beheersen. Ik heb mijn excuses aangeboden. Eerst aan het ene kind en daarna aan de anderen voor de keren dat ik hen geslagen heb. Hannah bedankt!

Meer en meer berichten stroomden binnen over hoe het certificaat JIJ BENT MIJN HELD positief doorwerkte in vele levens. Iemand schreef: 'Ik meldde mij aan op de site uit medelijden met Hannah en ik wilde wel iets voor haar doen. Het bleek uiteindelijk allemaal anders uit te pakken; ik heb meer ontvangen dan gegeven. Hannah, jouw kwetsbaarheid, je noodkreet om hulp, je moed en je vertrouwen in het leven hebben mijn leven veranderd. Dankjewel daarvoor!'

Hannah's wens

Hannah Green is in januari 2000 overleden aan een hartinfarct. Haar herdenkingsdienst werd door meer dan tienduizend mensen bijgewoond. Haar vader heeft haar as over alle landen van de wereld verspreid als uitdrukking van haar wens dat iedereen met kanker, waar ook ter wereld, evenveel steun mag krijgen als zij heeft ervaren.

Hannah's verhaal drukt voor mij uit waar het bij genezing in essentie om gaat, namelijk dat het mensen met elkaar verbindt, liefde laat bloeien en deze wereld een stukje beter maakt.

Met dit boek wil ik een bijdrage leveren aan Hannah's wens dat mensen met kanker, waar ook ter wereld, zich gesteund voelen zoals zij zich gesteund heeft gevoeld.

Daartoe beschrijf ik zeven projecten waarin mensen met kanker gesteund worden door familie, vrienden, kennissen en – net als in het verhaal van Hannah – door 'vreemden'.

Ik wens je veel leesplezier en bovenal wens ik je toegang tot het enorme potentieel aan genezingskracht dat wij met elkaar vormen.

Dit boek is mijn liefdesbrief aan de wereld. Dat het velen mag inspireren tot nieuwe stappen in hun leven.

Henk Fransen

Intermezzo: twee gekken in gesprek

De ene gek : Ik heb iets zitten denken.

De andere gek : O ja?

De ene gek : Ja over die Hannah Green, maar ik weet niet of het helemaal klopt.

De andere gek : Laat eens horen dan.

De ene gek : Stel je voor dat alle Nederlanders een kwartiertje per dag iets aardigs voor een ander zouden doen.

De andere gek : Ja ...?

De ene gek : Weet je wat dat voor een effect zou hebben?

De andere gek : Nou, zeg het dan.

De ene gek : Je kent toch dat liedje van 'Vijftien miljoen mensen... en zo?

De andere gek : Ja en?

De ene gek : Ik dacht dat zijn dan vijftien miljoen kwartiertjes met z'n allen. Best veel.

De andere gek : Zeker.

De ene gek : Ik dacht nog verder ...

De andere gek : Toe maar.

De ene gek : Ik dacht als iedereen dat nou een heel jaar volhoudt, dan wordt het nog veel meer.

De andere gek : Hoeveel dan?

De ene gek : Ik heb het mijn psychiater gevraagd.

De andere gek : Had ie daar tijd voor?

De ene gek : Ja, hij vond het zelfs een heel leuk idee. Hij zei 'Dan heb je twintig miljoen werkweken dat mensen aardige dingen voor elkaar doen'. Hij zei ook nog 'Ik heb het naar beneden afgerond, dan kun je het gemakkelijker onthouden en heeft iedereen nog fijn een aantal weken vakantie'.

De andere gek : Goh, dus dan doen we aardig tegen elkaar en hebben we nog vakantie ook.

De ene gek : Ja, gek idee hè? Denk je dat iemand ons gelooft?

De andere gek : Hmmm ...