

LOKALE HELDEN

“Golf was voor mij een medicijn, een antidepressivum.”

(Ex-)kankerpatiënten worden GolfSterren dankzij beweegtraject UZA.

Tekst | Carl Dierjckx | Fotografie | Gregory Van Gansen

Mensen na een diagnose van kanker, tijdens en na de herstelperiode, aan het bewegen krijgen. Dat is het doel van de beweegtrajecten van het Universitair Ziekenhuis Antwerpen (UZA). ‘GolfSterren’ is één van die trajecten. Onder leiding van gepassioneerde coaches leren de (ex-)kankerpatiënten alles over golf en leggen ze samen Route 36 af.

Professor Dr. Marc Peeters is CEO van het UZA en stond enkele jaren geleden aan de wieg van de beweegtrajecten. Om het fysieke en mentale welzijn van zijn oncologische patiënten te verbeteren, ging hij op zoek naar een project waarin beweging centraal staat. Tal van studies toonden immers het levensbelangrijke effect van dagelijkse beweging aan.

“Het eerste beweegtraject – deelnemen aan een kwarttriatlon – bleek meteen een schot in de roos”, vertelt Marc. “Niet veel later werden meerdere trajecten opgezet met een divers aanbod aan sporten: kajakken, mountainbiken, surfen, skiën, ... Stuk voor stuk intensieve sporten die uiteindelijk niet voor iedereen weggelegd bleken te zijn.”

Als grote golf fan zag Marc potentieel in de golfsport. Aan de overkant van het UZA in Edegem bevindt zich immers golfclub Drie

Eycken. “En zo ontstond het eerste golfproject – GolfSterren – met als duidelijke doelstelling: op het einde van het beweegtraject 18 holes kunnen spelen. Elke golfer die zijn of haar eerste jaar herinnert, weet dat dit geen evidente opdracht is.”

“MEER RIJKDOM EN LEVENSVREUGDE”

De GolfSterren – in de huidige lichter zijn ze met tien – worden door een enthousiast team ondersteund. Naast professor Dr. Peeters is ook professor Dr. Bich Trinh een van de bezielers van GolfSterren. “Dit project is voor mij bijzonder hartverwarmend. Als oncoloog word ik dagelijks geconfronteerd met moeilijke situaties. Maar die situaties blijven vaak binnen de muren van het ziekenhuis. Hier, terwijl we de patiënten op de golfbaan begeleiden, zie ik welke impact ik daadwerkelijk maak in hun leven.”

Als verwoed golfer begeleidde Bich samen met Marc de eerste groepen. Als professor is het ongewoon om met patiënten in de privé sfeer om te gaan.

“Er waren dagen dat mijn lichaam en mijn geest totaal op waren van de behandeling.”

Christina en teachingpro Kevin.



Vrijwilligster en ex-GolfSter Christina met Prof. Dr. Bich Trinh.

“In het begin moest ik er wel even aan wennen. Verschillende van mijn patiënten maken deel uit van deze groep GolfSterren en ze hebben allemaal mijn telefoonnummer. Ik was bang dat ze dit op een verkeerde manier zouden gebruiken. Maar het tegendeel bleek waar; het heeft me juist meer rijkdom en levensvreugde gebracht dan dat het me ooit heeft gestoord.”

“HET ENIGE WAT IK KON, WAS IN BED LIGGEN EN MIJN BROOD SMEREN”

Naast Marc en Bich zijn ook Kevin en Christina steunpilaren voor de GolfSterren. Christina was zelf GolfSter in het tweede traject. “Toen ik vernam dat Marc en Bich geen tijd meer zouden hebben om dit project in de toekomst persoonlijk te begeleiden, heb ik me meteen aangeboden als vrijwilliger. Zelf heb ik ontzettend veel gehad aan dit beweegtraject. Er waren dagen dat mijn lichaam en mijn geest totaal op waren van de behandeling. Het enige wat ik kon, was in bed liggen en mijn brood smeren. Maar wanneer ik terugkwam van het golfen, kregen mijn kinderen een heel andere mama terug. Ik had meer kracht, ik was positiever. Golf was voor mij een echt medicijn, een antidepressivum, ik voelde opnieuw mijn levensenergie stromen.”

Christina kreeg wetenschappelijk onderzoek doorgestuurd van professor Bich waaruit blijkt dat wekelijks minstens drie á vijf uur wandelen bij borstkankerpatiënten geassocieerd wordt met een reductie van kankergerelateerde mortaliteit van 20 tot 40% ten opzichte van weinig of niet bewegen. “Laat dit nu net de duurtijd van een rondje golf zijn. Je kan natuurlijk ook gaan wandelen, maar ik heb zelf ervaren dat er tijdens de wandeling doemscenario's opduiken in mijn hoofd... bij golf gebeurde dat niet. Pure magie!”



Ineke en Saskia.

“EYEOPENER”

Golf pro Kevin begeleidt sinds enkele jaren met de hulp van andere pro's de groepsleden in hun traject. Van zeer dichtbij ziet hij de positieve effecten van zijn werk. “Het is een voorrecht om voor die mensen iets te betekenen. Ze maken van mij een beter mens. Met vallen en opstaan stimuleren we hen om Route 36 te volgen. Het traject naar een golfhandicap die gewone leden ook doorlopen. Op die manier leren ze ook andere mensen kennen buiten hun GolfSterren. Het is een eyeopener geweest in hoe onze GolfSterren openlijk over kanker praten en alle ongemakken die daarbij horen.”

“BEWEGEN, BEWEGEN, BEWEGEN”

De impact van dit beweegtraject is hard voelbaar. Dit blijkt niet alleen uit de verhalen van de huidige GolfSterren, maar ook uit de ervaringen van diegenen die in voorgaande jaren deelnamen, zoals Ineke en Saskia. Toen Ineke de vraag kreeg om mee te golfen, was haar reactie resoluut: “we doen het gewoon!” Zo wist ze ook haar vriendin Saskia, die uit een ander ziekenhuis komt, te overtuigen. Sindsdien staan de vrolijke vriendinnen al

vier jaar samen op de golfbaan. Dat doen ze samen met enkele vriendinnen uit het traject. “We komen wekelijks bij elkaar met onze groep en houden van spelletjes. We mogen pas naar huis als we ons doel of onze score hebben bereikt. Gelukkig hebben we iemand in de groep die de scores bijhoudt. En o wee als ze verkeerd telt!”, lacht Ineke.

Een thema dat keer op keer naar voor komt in gesprekken met de GolfSterren is het belang van bewegen, met name de invloed ervan op de mentale gezondheid. Ineke haalt de gesprekken aan die ze had



met haar oncoloog, over hoe patiënten na bestraling vaak uitgeput in de zetel belanden. Maar die zetel is vaak niet de juiste oplossing.

“Onze vrienden maken zich zorgen over ons, maar het zijn de lotgenoten die je helpen je grenzen te verleggen. Het verleggen van je grenzen is noodzakelijk om weer als persoon te groeien. Om na de zware behandeling over de initiële vermoeidheid heen te komen moet je opstaan uit je zetel en hier naartoe komen. Als je hier eenmaal bent en je ziet de andere gezichten, dan voelt die vermoeidheid verder weg. Beetje bij beetje verleg je zo je grenzen. Dat betekent niet dat de vermoeidheid verdwijnt, maar je parkeert het even om je weer beter in je vel te voelen.”

Zelfs met het slechte nieuws dat Ineke hervallen is, hamert ze op de silver lining. Een negatieve gebeurtenis heeft iets positiefs in gang gezet. “Dit golftraject heeft een impact op ons gehad en we zullen het niet loslaten. We waarderen de kans die we kregen om dit te mogen doen enorm. We hopen dat dit project nog veel meer mensen kan helpen, net zoals het ons heeft geholpen.”



Hilde, Philippe en Greta.

GOLF IS VOOR IEDEREEN

Van een elitair imago tot een saaie sport om naar te kijken. Golf heeft te maken met vooroordelen en dit wordt bevestigd door onze GolfSterren. Gelukkig is één balletje wegslaan vaak voldoende om die vooroordelen naar de prullenbak te verwijzen. Philippe, Greta en Hilde zijn drie golfers uit het huidige GolfSterren-traject en werden in oktober 2022 uitgenodigd om met golf te starten. Geen van hen zou ooit uit zichzelf zijn gestart met golf ... maar ondertussen zijn het de grootste ambassadeurs van de GolfSterren.

Wanneer je Philippe tegenkomt, word je meteen ingepakt. Zijn liefde voor mensen en natuurlijke drang naar connectie met de medemens is duidelijk voelbaar. Met een lange werkgeschiedenis als algemeen directeur bij badkamerfabrikant Van Marcke is het extra uitdagend voor Philippe om het menselijke contact met dezelfde intensiteit te ervaren. Gelukkig is dit een eigenschap die ook

van toepassing is op de golfsport.

“Via mijn werk kwam ik regelmatig in aanraking met golf door korte initiaties. Als fervent tennisser kon ik met mijn balgevoel snel wennen aan golf. Fysiek heb ik weinig moeite met de sport, de grootste uitdaging ligt op mentaal vlak,

om gefocust te blijven. De ene dag lukt dit beter dan de andere. Ik zou er nooit zelf mee zijn begonnen, maar de golfclub is zo toegankelijk en vriendelijk dat ik het iedereen kan aanraden.”

Philippe torent boven de groep uit en het duurt ook niet lang voor we zijn



Nancy en Eric delen een speciaal moment.

favoriete onderdeel van het golfspel te weten komen. “Gezien mijn lengte? Het lange spel, natuurlijk. De drives met de driver zijn enorm leuk. Bij Drie Eycken oefen ik met de Toptracer-schermen. Daar zie je je afstand, consistentie en meer. Het geeft een extra uitdaging omdat je jezelf doelen kan stellen met behulp van de getallen.”

Net als Philippe is ook Hilde competitief ingesteld. “Ik kan me goed voorstellen dat Philippe graag met die getallen bezig is”, zegt Hilde. “Echt een cijferman. Zelf heb ik niet echt een favoriet onderdeel van golf. Ik geniet enorm van het vroege ochtendgolf. Dan speel je het echte spel en komt alles samen. De lange slagen zijn voor mij te vermoeiend. Na een halfuur op de driving range moet ik stoppen. Als ik pijn heb, laat ik de lange slagen over aan iemand anders tijdens een ronde.”

Naast Philippe en Hilde zit Greta. Ze is gepensioneerd en kreeg op 64-jarige leeftijd de diagnose kanker. In september kreeg Greta een e-mail met het aanbod om deel te nemen aan het GolfSterren-traject. “Ik ben enorm blij dat golf een van de opties was. Ik zie mezelf echt niet kajakken of mountainbiken in de Ardennen”, lacht Hilde.

“Golfen doe ik voor het plezier, want ik ben niet zo competitief als Hilde of Philippe. Aanvankelijk was ik bang voor het geklaag, maar dat is bij deze GolfSterren absoluut niet aan de orde. We maken enorm veel plezier. Dat was wel anders in het ziekenhuis. Daar vonden ook revalidatiemomenten plaats en het geklaag was duidelijk merkbaar ...

Hilde: “Dat klopt volledig. Ik moest mezelf naar die revalidatiemomenten slepen.” Philippe voegt toe: “We komen speciaal wat vroeger voor het golf om nog even te oefenen voor de training. Dat zegt genoeg, denk ik!”

“GOLF IS ALS EEN STEEN DIE JE IN HET WATER GOOIT”

Na 14 jaar samenwonen onder één dak zijn Nancy en Eric sinds vorig jaar een getrouwd koppel. Eric behoort niet tot de groep GolfSterren, maar is als partner van Nancy in de golfsport gerold.

“Na een halfuur op de driving range moet ik stoppen. Als ik pijn heb, laat ik de lange slagen over aan iemand anders tijdens een ronde.”

“Na de eerste les kwam Nancy terug met een schittering in haar ogen.” Eric voelde meteen de meerwaarde van het golftraject als partner, en hij is niet alleen. De sociale kring van kankerpatiënten vecht ook mee tegen de ziekte. Dus wanneer die persoon opgewekt en met meer levensenergie terug thuis komt, is dat een win-win voor iedereen.

“Nancy zat in een moeilijke periode na de laatste chemo. Doordat de golflessen op de agenda kwamen te staan, werd ze gemotiveerd om uit haar zetel te komen. En hetzelfde geldt voor mij. Sindsdien is mijn wereld aanzienlijk groter geworden dan onze woonkamer.”

Nancy mag dan wel de positieve effecten van het traject uit eerste hand ervaren, voor Eric waren die effecten minstens even groot: “Mijn sociale kring is op heel korte termijn spectaculair gegroeid. Op enkele maanden tijd heb ik meer mensen leren kennen dan de laatste 20 jaar. Het is alsof je een steen in het water gooit, de rimpelingen verspreiden zich in een ongelooflijk tempo.”

Nancy: “Ik voel een immense dankbaarheid dat ik dit mag ervaren, een gevoel dat ik te danken heb aan professor Peeters, professor Bich en Christina. Het is spijtig dat je die ziekte moet krijgen om tot hier te komen, maar alleen al voor wat ik nu beleef, ben ik blij dat het gebeurd is. Dat klinkt misschien heel raar, maar zonder mijn ziekte had ik dit nooit leren kennen.

Eric voegt eraan toe: “De ziekte gaf ons de stimulans om de stap te zetten en elkaar ten huwelijk te vragen. We hebben alle GolfSterren uitgenodigd voor onze bruiloft omdat ze inmiddels deel uitmaken van onze hechte vriendenkring.”

GOLF WITH THE STARS

16 September – Drie Eycken Edegem

Om het succesverhaal van GolfSterren verder te zetten én uit te breiden naar andere provincies organiseren Marc, Bich, Christina, Kevin en vele anderen een benefiet voor de UZA foundation.

Voor meer informatie, bel 0468 35 66 68 of mail: christina@golfstars.be.



Christina en haar trouwe metgezel Vedett.