

'Spiritualiteit' is ook een kant van lotgenotencontact'

Naast zeil- en survivalweekenden organiseert de Stichting Jongeren en Kanker (SJK) een weekend over 'de zen van het bestaan', met workshops over oosterse en christelijke mystiek, over zenboeddhistische meditatietechnieken, over aanrakingstherapie (haptotherapie) en de energietherapie 'reiki'. 'Voor jongeren die zoiets leuk vinden', zegt Arjan, een van de organisatoren van het weekend dat afgelopen voorjaar werd gehouden. 'Spiritualiteit is ook een kant van het lotgenotencontact.'

'Het weekend was als een feest waarop je alleen maar **boeiende mensen ontmoet**'



Jongeren die door kanker met de eindigheid van het leven worden geconfronteerd, staan meer open voor spiritualiteit, merkt Arjan. 'Je worstelt met wat je is overkomen. Je bekijkt opnieuw wie je bent en hoe je relatie is tot anderen en tot deze wereld.' Daarop sloot het spirituele weekend aan. 'Voor veel jongeren is dat begrijpelijker dan de godsdienstige spiritualiteit', zegt Arjan. 'Die staat vaak verder van hen af.'

Arjan (52) is chemisch technoloog en bedrijfskundige en werd vijftien jaar geleden boeddhist. Als coach helpt hij mensen te ontdekken dat ze meer in zich hebben dan ze denken. 'Het is niets anders dan duidelijk maken dat ze zich beperkt houden', zegt hij. 'Je houdt jezelf klein door bepaalde gedachten, terwijl je als je het proces van kanker hebt doorgemaakt wel iets hebt neergezet. Je hebt het doorstaan, hoe het verder ook afloopt. Veel kankerpatiënten zijn moedige mensen, die hun kracht ook in andere activiteiten laten zien, bijvoorbeeld in vrijwilligerswerk voor een patiëntenvereniging.' Het weekend was als een feest waarop je alleen maar boeiende mensen ontmoette', zegt Arjan. Indrukwekkend vond hij het verhaal van een van de workshopleiders over ziekte en overlijden van diens dochtertje. Hij vertelde over het verdriet van het verlies, maar ook over de

verwondering over het proces dat hij had doorgemaakt en dat hij als heel waardevol heeft ervaren.

Zijn verhaal was inspirerend maar ook schokkend voor veel deelnemers, merkt Arjan op. 'Veel jongeren worstelen met kanker en verzetten zich tegen wat hen is overkomen. Het is verschrikkelijk als je je kind aan kanker verliest; het is ook vreselijk als je jong bent en je ziet er door operaties bijvoorbeeld niet meer zo uit als vroeger. Hoe kun je daar vrede mee hebben?' Boosheid en verzet horen erbij, vindt hij. Volgens de boeddhistische visie is het hele leven één worsteling. Arjan: 'In ieders leven gebeuren er erge dingen. We leven in het 'samsara', een begrip uit het boeddhisme dat staat voor de wereld waarin je met een gebrekkig mensenlichaam wordt geboren. Het is een kwestie van ermee leren omgaan. Dat kost tijd, maar daarna kun je gelukkiger leven.' De Stichting Jongeren en Kanker kan hierin veel betekenen voor jongeren, meent hij. 'Het doel van de SJK is jongeren samen te brengen. Juist in een groep kun je goed iets met spiritualiteit doen, omdat je elkaar kunt inspireren. Bovendien zijn het lotgenoten met wie je je ervaringen deelt. Dat komt het nog zoveel beter over. Je bent dan beter in staat echt iets te veranderen.'