

## BONDGENOOT

'Bondgenoot' is de titel van een mooi en ontroerend boekje geschreven door arts Henk Fransen.

Het gaat over het leven van een immuuncel: onderdeelje van en radertje in ons natuurlijke afweersysteem.

Deze cel, "Bondgenoot" geheten, vraagt zich af wat zijn taak is en wat hij zelf kan doen om iets aan de genezing van de mens (die kanker heeft) bij te dragen.

Zie ook <[www.bondgenoot.nl](http://www.bondgenoot.nl)>

## BONDGENOOT



Zelfhulpgroep  
voor  
kankerpatiënten

Voor meer informatie:

Stephan van der Maas 013 505 32 53

Laura van de Zanden 013 504 30 64



Regio Hilvarenbeek

## Bondgenoot

### *Bondgenoot*

Bondgenoot is een groep mensen met diagnose kanker, die elkaar tot hulp en steun willen zijn in het gevecht tegen hun ziekte en in het bijzonder in hun strijd vóór het leven.

Dat is niet gemakkelijk en vraagt om oefening, tijd, inzet en doorzettingsvermogen.

Vaak lukt dat niet alleen.

Daarom kunnen behalve de patiënten zelf ook hun partners, naaste familieleden en soms begeleiders in deze groep terecht.

## Zelfhulpgroep voor mensen

### *Vertretpunt*

Vertretpunt is niet de ellende van de ziekte, maar juist de uitdaging om wensen, kansen en doelen in het leven te benutten.

### *Houding*

Hiervoor is nodig een houding die vooral actief en toekomstgericht is, met de focus op positiviteit, levensinvulling en bevordering van genezing. Daarbij proberen de groepsleden elkaar te helpen, te stimuleren en te ondersteunen.

### *Doel*

Doel is om het leven weer meer leefbaar te maken.

Dat kan door gezonder om te gaan met voeding, stress te vermijden, ontspanning in te bouwen, emoties te “beleven” en zeker ook door zelf de regie te houden over het behandeltraject.

## Met diagnose kanker

### *Hoe*

In een twee- of driewekelijkse bondgenootavond bij de mensen thuis komen we bij elkaar om te praten, vragen te stellen, tips en adviezen te geven of verdriet te delen.

Maar ook om onszelf bewust te worden van het antwoord op de vijf kernvragen die Henk Fransen voor groepen als deze ontwikkelde:

“Waar vind ik de kracht om door te gaan, hoe ga ik van vechten tegen kanker naar strijden voor het leven, hoe ga ik van angst naar vertrouwen, hoe kom ik van geven naar ontvangen, hoe ga ik van alleen naar samen?”