



Mensen met melanoom zijn doorzetters, getuige hier de vierde (!) editie van Melanoompuntjes. Opnieuw heeft de redactie met de gewaardeerde medewerking van velen een tijdschrift samengesteld. Anderhalf jaar lang was het niet aan te raden om samen te komen. Toch wilde Melanoompunt de band tussen de mensen met melanoom niet laten vieren en richtte een tijdschrift op.

Gelukkig mogen we elkaar sinds kort opnieuw ontmoeten. Na de wandelzoektocht in Gent en de bewegingsdag in Oud-Heverlee stond er een groots opgezet evenement aan de kust op het programma onder het motto 'Faster than skincancer'. Uiteindelijk is het jammer genoeg toch niet gelukt om de organisatie rond te krijgen. Het was de bedoeling om de boodschap van het belang van bedekken en smeren te verkondigen op een ludieke en sportieve wijze. Daarbij ook: Wees Waakzaam, 'Spot the Dot', want er valt niet te spotten met dots - dat kunnen we getuigen.

Al kunnen we onze boodschap niet verkondigen aan de bezoekers van de kust, niets houdt ons tegen om het belang van preventie te propageren in onze kring. Als geheugensteun, het rijmpje ¹ :

*Surfer, bader, wandelaar
crème smeren we allemaal*

Maar het programmeren gaat door. In september zullen we opnieuw een gelegenheid hebben om elkaar te ontmoeten rond het thema 'Mindfulness' in Leuven. Voor alle details: hou de mededelingen op de [website](#) van Melanoompunt in het oog. Want we blijven niet bij de pakken zitten, zo zijn we niet.



Lieve, Marianne, Anne-Mie,
redactieteam

Denise en Lieven, het

¹ Met dank aan Drs. P

Verhaaltje.

‘Wat wil jij later worden?’

Maartje

Haar glimlach verbreedde toen nonkel Mon zei dat ze talent had om piano te leren spelen. Met blozende wangen van plezier, speelde Maartje het eenvoudige kinderliedje nog een keer. De omzittenden zongen mee, ‘Broeder Jacob, broeder Jacob ...’ Ze genoot zichtbaar en haar favoriete oom werd haar meest toegewijde fan. Het zingen ging nog even door, afgewisseld met mopjes vertellen en vrolijke raadseltjes oplossen. Zo in het middelpunt van de belangstelling voelde ze zich in haar nopjes. ’s Nachts droomde ze haar eigen komende succes.

De volgende dag in de klas, vertelde de juf over beroepen. Dat triggerde haar wel. Nog half dromend over de vorige avond, als beroemde ster met nonkel Mon als haar grootste fan, antwoordde ze enthousiast ‘pianospeler’, toen het haar beurt was om te antwoorden op de vraag wat ze later wilde worden.

De hele klas schoot in de lach en zelfs de juf moest haar best doen om zich in te houden. Ze keek een beetje beteuterd rond. Haar klasgenootjes vonden haar soms een beetje raar, maar wel altijd grappig.

‘Gisteren was het juffrouw’, ‘vorige week wilde ze nog *mensenhelper* worden’ of ‘klerinmaakster’ werd er zacht gefluisterd. Maartje was het wel gewoon. Ze had meestal ook genoeg aan zichzelf en haar dromen. Ze bleef in haar eigen wereld, waar nog net genoeg plaats was om de les te volgen.

‘Misschien,’ dacht ze, ‘misschien moet ik eerst maar eens groot worden.’

AMK

Ziekenhuizen: vlug heen, vlug terug?

Voor ons, patiënten en familie, zijn ziekenhuizen een deel van onze omgeving. We kunnen er niet omheen omdat ziekte ons lot is. Het ligt dan ook voor de hand dat we de neiging hebben om er zo weinig mogelijk te vertoeven: pijn en zorgen zijn verbonden aan een ziekenhuis.

Maar is er geen mogelijkheid om het beste te maken van dit instelling, hoe ongemakkelijk, pijnlijk, bedreigend en zelfs in enkele gevallen uitzichtloos het er is?

Spontaan denk ik aan mijn schoolgaande jeugd. Ik had niet gekozen voor de school, maar het hoorde bij een fase van mijn leven. Inderdaad, op school hoef je niet te vrezen voor je leven, maar het was niet altijd zo leuk om er te vertoeven. Daarom proberen scholieren iets te maken van de weg van en naar school en van de uren op de schoolbanken. Kunnen we dan ook geen vrolijker twist geven aan het ziekenhuis?

Zo kijkt het Sint-Lucasziekenhuis van Brugge buiten de muren. Het AZ Sint-Lucas in Brugge heeft als eerste ziekenhuis in Vlaanderen een wachtkamer 'in de natuur'. Als de dokter er nog niet is, kan je in de Steenbrugse Bosjes wandelen en plaatsnemen op een van de houten bankjes. "De afdeling kan je dan een sms sturen als je bijna aan de beurt bent", zegt directeur Nico Dierickx. (HLN 10 maart 2020).

Ik heb dan ook om me heen gekeken in Brussel, waar ik in behandeling ben. Warempel, het UZ Brussel ligt op de heuvel van een bos, het Laarbeekbos.



Op vijf minuten stappen van de ingang van het UZ Brussel kan je afdalen tot aan de oevers van de Molenbeek en terugkeren via het moeras van Jette-Ganshoren. Wanneer je dan de Expositielaan oversteekt, kom je in het Park Koning Boudewijn.

Heb je geen zin om de natuur in te gaan, kan je terecht in de campus achter het ziekenhuis waar je bij een broodje of een drankje de studenten kunt zien sporten in het centrum 'Basic Fit'. Waar is de tijd dat we barstten van energie?



Beneden de Laarbeeklaan dicht bij het kruispunt met de Expositielaan vind je een bruin café voor de echte 'Ketjes'. Zijn vorige naam was: "Le Malheur", maar gelukkig hebben de eigenaars het café herdoopt als "Au Bon Coin". Stap daar binnen voor een sterke espresso of een frisse Horse Ale van 't vat. (Place de l'Ancienne Barrière 3, 1090 Jette). Steeds ambiance want zowel bankbedienden als buschauffeurs komen er pauzeren. Zodra er vier aan tafel zitten, komen de speelkaarten boven.



Verderop heb je de tweedehands verkoopzaal Troc waar er altijd wel een zaakje te doen is (Rue Bonaventure 51, 1090 Jette).

Ja, het is mogelijk dat de arts een weinig opwekkende boodschap voor je heeft. Inderdaad, de scan of therapie kan pijnlijk en ongemakkelijk zijn. Maar stel je voor dat de arts dan toch hoop geeft. Waarom zou je dit niet eens vieren in de omgeving? Je hoeft niet direct naar huis te rijden hoor! Door leuke gebeurtenissen te verbinden aan de omgeving van de Laarbeeklaan ga je misschien volgende keer met een minder slepende pas naar het ziekenhuis.

Brussel heeft zoveel te bieden, maar als je afgeschrikt wordt door het centrum kan je in de onmiddellijke omgeving van de campus van het UZ gaan voor een pittoresk zicht of voor een opbeurende wandeling.

Op een boogscheut van het ziekenhuis staat het Atomium (3,9 km) en kan je door Mini Europa wandelen. Wat verder is het Park van Laken (6,5 km). 186 ha weiden en bossen! Daar komt er nog eens een groene zone ter grootte van 250 voetbalvelden bij wanneer koning Filip ermee instemt om zijn privé-domein open te stellen.



Wie interesse heeft voor industriële archeologie kan naar de kanaalzone van Brussel rijden. Daar kan je begeleid door kleinkunstlieders de sporen van de menselijke activiteit terugvinden. Kris De Bruyne schreef de

jeugdtrauma's die hij opgelopen heeft in de Vilvoordse wijk 'Far West' van zich af met het lied "Vilvoorde City".

*Hier hangt de lucht vol weemoed,
En de stank is om te snijden
Het vuil plakt tegen de
Kasseien van mijn straat
Mijn ogen tranen bloed,
Wie komt er mij bevrijden?
Dit is de ergste straf voor
Wie ooit zonden begaat
Het is Vilvoorde City
Meer bepaald in de Far West*

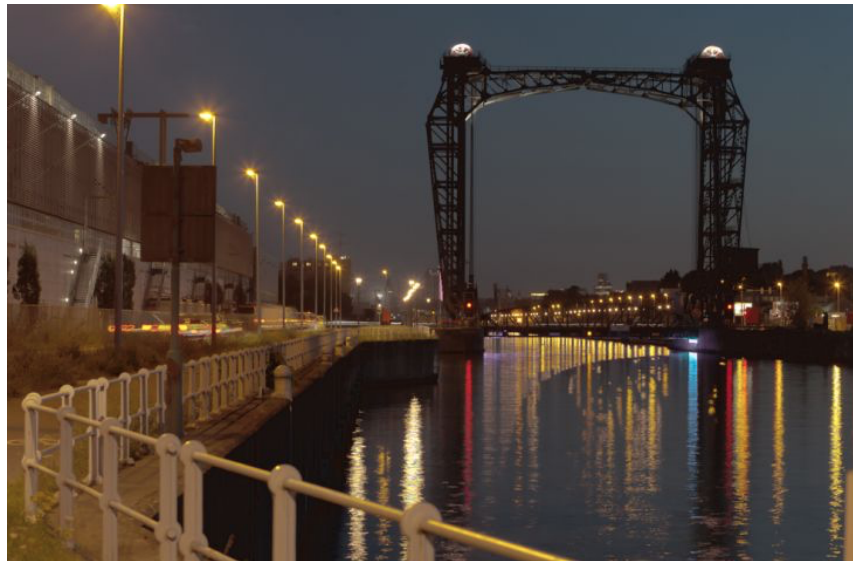


Della Bossiers liet zich inspireren door de treinhalte in Haren-Buda voor het lied "Fleur de Buda"(Della Bossiers).



*De zon staat grijs boven Haren-Buda
De hemel is laag, haast met de grond gelijk
En eens per uur wordt het groen in Buda
Dan trekt een trein voorbij
Dan wordt de stad weer lijk
Maar ergens draaft nog een paard
En in het tuintje van de waard
Spelen er kinderen de zevensprong*

Niet te missen is de hefbrug 'Groene Brug' van Haren (Buda).



Waarschijnlijk heb ze al honderden keren over het Viaduct van Vilvoorde gereden, maar heb je reeds aan de voet van de pijlers gestaan? Dat kan aan de hoek van de Harensessteenweg en Gillekensstraat.



Daar zie je ook de resten bedrijfsgebouwen waar Renault tot 1997 auto's assembleerde, nu een het brownfield zonder onmiddellijke bestemming. Aan de overkant van het Zeekanaal ligt het onderschatte park van Drie Fonteinen, waar ooit de stoomboten water ophaalden.



Heb je genoeg van industrie en parken, dan kan je terugkeren via de Van Praetbrug, naar het shoppingcentrum 'Docks', waar er filialen van bekende winkelketens, een bioscoop en informele gelegenheden zijn.

Wanneer je geen zin hebt onmiddellijk de auto te nemen, kan je de gloednieuwe ringtrambus naar Zaventem te nemen. Net voor de uitgang van het ziekenhuis stap je op deze fluisterstille bus in vaste bedding waarmee je op de luchthaven de vliegtuigen kunt gaan spotten. Na 'spot de dot' is het dan 'spot the plane'!

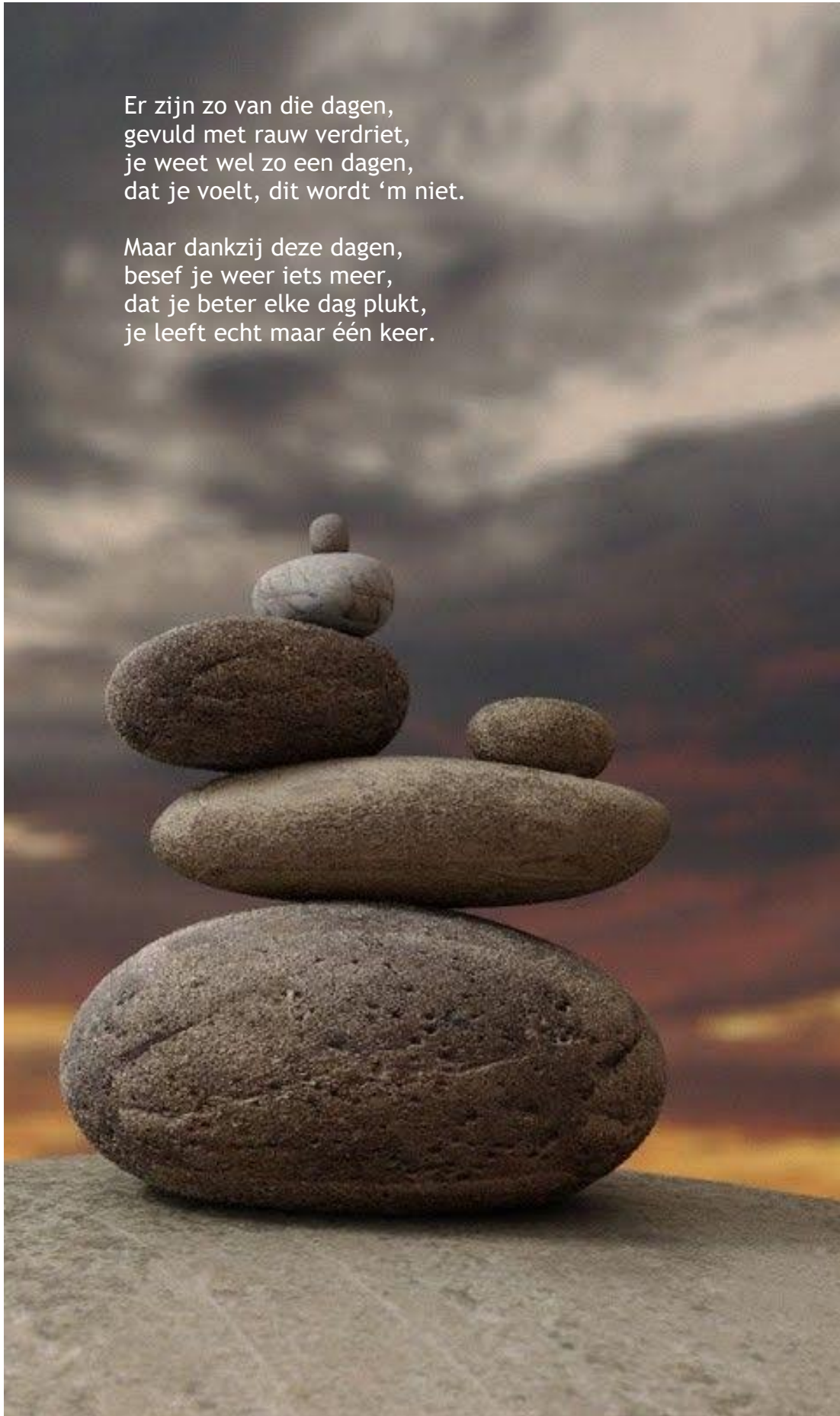


Je ziet het, je hoeft niet onmiddellijk richting oprit 9 van de Ring te rijden recht naar huis. Want willen we of niet, het ziekenhuis is al te vaak onze bestemming. Laat ons dan deze omgeving koesteren.

Lieven

Er zijn zo van die dagen,
gevuld met rauw verdriet,
je weet wel zo een dagen,
dat je voelt, dit wordt 'm niet.

Maar dankzij deze dagen,
besef je weer iets meer,
dat je beter elke dag plukt,
je leeft echt maar één keer.



Het vervolg van de reis van Sharon door Australië.

Heb je het begin gemist, kijk even terug [in onze vorige editie](#) blz. 8

...After Cairns we went to Townsville. Townsville is not a happening place. The CBD is empty and dilapidated, and we could not find anyone alive. It's too HOT. It seems the big, air-conditioned shopping malls around the city have put the town out of business. We later discovered the Strand area along the waterfront. It seems that anyone who is not in an air-conditioned shopping mall tries to chill out there. Not that I can blame them. In Queensland even the water that comes out of the cold tap is warm.

Townsville's main attraction is Magnetic Island. I imagine that in the holiday season it is a little less magnetic but in February it was deserted and lovely. We hired a trail bike to discover the island. And since it is not big this was perfectly do-able (haalbaar) in a day with time left over for snorkelling. We hired stinger suits and masks and snorkels at a local place, tied them on to the bike with bungee cords (elastische banden) and off we went.

The snorkelling on the island was a lot easier than out on the reef so it's a good alternative for not so confident swimmers. The stinger suits are really necessary. The jelly fish there can kill you. It seems like everything in Australia is trying to kill you. Snakes, spiders, sharks... And in Queensland crocodile season is 365 days of the year so you can't swim in any creeks or rivers either. In Caldwell even the public pool wasn't safe and they warn you not to walk your dogs on the beach. Personally, I think it sounds like a good idea. Better Fifi than me !

The last stop in Queensland was Airlie Beach. This is the gateway to the astoundingly beautiful Whitsunday Islands. We took a boat cruise out to the iconic Whitehaven Beach which has the whitest sand in Australia. If not the world. It is so fine and pure the locals claim the sand was used to make the Hubble Telescope. Sounds like a furphy (leugentje) to me. Anyway, the cruise came with a super snorkel off a small but life-filled reef where I spotted both Nemo and Dory. My day was made.





The other thing we did was to take a flight over said beach and that part of the Great Barrier Reef. An unmissable experience – a way to see the reef differently. I cannot describe how beautiful it is. As beautiful from the air as it is from under the water. The colours of the water – so many shades of blue, aqua, emerald, turquoise, cobalt...

The shapes of the reefs, both from the air and the water. Infinite variety, infinitely fascinating.

The Great Barrier is the largest reef in the world, stretching almost 3000 kms. It is one of nature`s true wonders and very much in danger. Since 2016 almost half of the reef has died due to global warming. Coral bleaching is a fact, and the cause is also a fact.

As individuals there is not a lot we can do to save the reef – apart from what we now do to control our climate emissions and to be as ecologically aware as possible. But I am a believer that every little bit counts. I want future generations to be able to adore and appreciate the reef too. If you are one of the people lucky enough to visit it then there are certainly ways to be caring and responsible about how you treat it.

One of those is simple - do not touch any living organism (i.e., corals). If you do, you will kill them. Interesting concept? If you are not a good swimmer and scared about not being able to feel the bottom, then use a flotation device. You know – the arm bands or the foam tubes that you give to kids in swimming pools. There is so much to see that you will not suffer at all by doing it. And neither will the reef.

Another one of those small things is sunscreen. All melanoma patients use it. Hopefully, their loved ones do too. But many sunscreens contain elements very harmful to marine life. The main ones are oxybenzene / ozybenzone, benzophenone 1 and 8. I am not an expert but would really encourage people to use the products marked as “marine safe”. I know the names look scary but so are some of the names of treatments that melanoma patients have had. Who in God`s name knows how to pronounce Ipilimumab. Or Pembrolizumab? Did I even spell them correctly? Wishing you all the best of health and hopefully lots of travels!

XXX Sharon.

Woordpuzzel met thema 'muziek'.

Vind de oplossingen en vorm met de letters in de blauw gekleurde vakjes een woord. Niet alle letters uit de vakjes staan in volgorde.

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|
| 1 | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | | | | | |

Oplossing :

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

Stuur je gevonden woord naar melanoompuntjes@melanoompunt.be met je naam en adres erbij vermeld.

Alle goede oplossingen mogen een presentje verwachten.

Horizontaal:

1. Elk jaar in augustus is het Middelheim - Cubaanse muzieksoort en dans
3. Get Ready was een Vlaamse boys.... - Louis Armstrong blies hier op
6. Op de toetsen van dit instrument raak je de juiste snaren - Dit instrument is ook een Vlaamse stad
8. Rondborstige muzieksoort - Muzikaal optreden, bijv. in het Sportpaleis
11. Stukje muziek voor een solo * - Tokkelinstrument met zes snaren
15. Een plaat op 33 toeren (afkorting)
16. Muziekgenre ontstaan vanuit de Afro-Amerikaanse bevolking
17. Een fluit oorspronkelijk van gebakken klei, kan vele vormen hebben.

Verticaal:

2. Voormalige populaire Zweedse popgroep – Nederlands muziekprogramma uit de jaren 70
4. In een koor doen ze het allemaal – Deze noten zijn het met elkaar eens *
5. Een bekende soort muziekensemble is het Filharmonisch
6. Dit blaasinstrument leidt een dakloos zwervend bestaan **
7. Ijzeren muzieksoort *
9. “Hij speelt de eerste “
11. Zuid-Amerikaanse muzieksoort
12. “Door berg en dal klinkt geschal”
13. Als jevlies maar niet scheurt bij zo’n slag *

* Cryptische omschrijving.

** Verticaal 6: ook benaming voor iemand uit een Amerikaanse subcultuur...

Je kon in vorig nummer in de rubriek 'Wist je dat?' op de laatste pagina, een oproep lezen om jouw persoonlijk verhaal te delen. Het is bij mij gegroeid tijdens het schrijven van mijn verhalen, relaas, ontledingen om al die dingen in een leesbare vorm te gieten. Daar is mijn blog gestart.

Hoewel ik het in die blog nu ook over andere dingen heb, voel ik dat het schrijven over de jaren heen me geholpen heeft om de dingen te plaatsen; de ongerustheid, de onwetendheid, de boosheid, de onmacht maar ook de verrassingen, de blije momenten, de eenzame momenten, mijn nieuwe ontdekkingen, ... in deze toestand. Het bestaat dus wil ik het op een stoel zetten, een plaats te geven *tussen* de dingen van mijn leven.

Tijdens die hele periode las ik ook verhalen op onze Facebookpagina en voelde bij anderen de nood om hun verhaal te vertellen, gerust gesteld te worden, informatie te verkrijgen, verbinding te zoeken met lotgenoten van alle leeftijden en achtergronden.

Een vaag idee om die verhalen te verzamelen kreeg ik bij de herinnering aan mijn eerste confrontatie met melanoom: Overdonderd met informatie en beslissingen nemen in een sneltempo, de welgemeende maar soms zo overprikkelende goede bedoelingen, ... het leidde bij mij lang tot een binnenvetterij, een vulkaan aan boosheid. Alsof mijn verhaal niet meer van mij was... Er was altijd wel iemand die een ander verhaal had, een goede raad, of godbetert, me het zwijgen oplegde *'want daar moet ik me nu niet mee bezig houden nu ik zo ziek ben.'* ... *stormy night.*


Een mens mag bestaan. Zijn/haar verhaal ook. Er is geen gelijk noch ongelijk. Er is *Jouw Verhaal*, zoals het is met alle dingen die erbij komen. Bij wijze van voorbeeld, ik heb spijt dat ik me zo snel heb laten opereren. Ik had niet eens een bron (een zichtbaar ontaarde moedervlek). Maar het is gebeurd en *dát* is een stuk van mijn verhaal met alles wat eruit volgt. Mogen bestaan en hoe het dan verder gaat...

Daarom wil ik nog eens een warme oproep doen. Ergens ligt de start van onze verhalen en die start wil ik hier nog een zetje geven. Vertellen en mogen bestaan! Want zowel voor patiënten, naasten en nabestaanden, ziek zijn doe je niet alleen: melanoompuntjes@melanoompunt.be

Aan de hand van wat je zelf kwijt wil, zet ik je verhaal neer, schrijf, herschrijf tot het voor jou goed voelt zoals het is en gelezen mag worden.

Anne-Mie Knaepen

(foto achtergrond: Schulz. 12 juli 1965 stripverhaal Peanuts)



Een andere keer

Ik kan niet meer
Ik kan niet meer, zonder jou
Ik wilde nog zoveel meer
nog zoveel meer, met jou.
Houd mij nu even vast.
Wat ik vraag
doe ik niet graag.
Want ik ben jou niet graag tot last.
Maar het gaat niet meer.
Ik weet het wel
ik ben zoveel meer
dan alleen dat stom gezwel.
En is misschien mijn melanoom
slechts een kwade droom.
Maar nu voel ik me slecht.
Het lukt mij niet meer,
en ik begin het ergste te vrezen.
Toch beloof ik je, heel oprecht:
ik zal genezen.
Maar nu nog niet,
wel een andere keer.

Pol Spelmans

Agenda



Ons Awareness-event in Koksijde ging helaas niet door op 28 augustus maar dat houden we te goed, een tweede kans in mei 2022 !

| | |
|--------------|---|
| 18 september | Ontmoetingsdag rond Mindfulness in Leuven Je vindt hier het inschrijvingsformulier |
| 20 november | Ontmoetingsdag rond zingeving in Brugge |
| 29 januari | Studiedag |

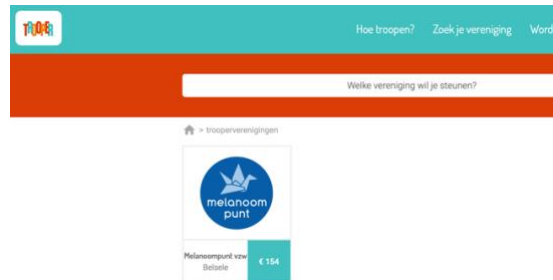
Wist je dat ...

...KOTK op 16 september een vormingsmoment organiseert over vroegtijdige zorgplanning

... we graag je ziekteverhaal of je tijdsinvulling / hobbies willen horen, wil je dat delen, contacteer melanoompuntjes@melanoompunt.be dan kijken we hoe we dit het best kunnen doen, je schrijft het zelf, we interviewen jou, je vertelt ons je verhaal en wij verwoorden het voor jou, zoals je wil...

... [Fika](#), [Samana](#) en nog vele andere vzw's goedkope vormingen aanbieden. Samana organiseert bijvoorbeeld 'Verder na kanker' Met een groepje lotgenoten sta je (online) stil bij de persoonlijke verwerking van wat je hebt meegemaakt. 4 sessies voor 60 euro (29 euro indien je lid bent van CM)

...je onze vereniging kunt steunen zonder dat je het iets kost? Via Trooper! Dankzij deze charitatieve formule wordt een percentage van het bedrag dat je besteedt bij de vele aangesloten webshops (zoals Bol.com, Coolblue, Decathlon, Lidl, Krefel, Torfs, etc.) doorgestort naar ons. Het enige wat je moet doen, is via Trooper.be je favoriete webshop kiezen. Heel gemakkelijk ! Contacteer Marianne Bosman als je hulp hiermee nodig hebt. Ik laat je graag via Zoom zien hoe het werkt ! Iedereen kan het en het levert Melanoompunt gratis geld op ! (174 euro sinds het begin van dit jaar !)



...de digitale escape-room die Els Chalmet (dochter van ...) gemaakt heeft, nog steeds te spelen is (vrije bijdrage):

<https://sites.google.com/sbsobaken.be/devilla/>

VU Marianne Bosman, Gouden Leeuwstraat 2, B-9111 Belsele (Belgium)