

Al vijf jaar is Esther actief als vrijwilliger bij Powder Days. Samen met de staff begeleidt ze deelnemers door hun unieke week en zorgt ervoor dat iedereen de best mogelijke ervaring heeft. Daarom staat ze elke dag volledig 'aan'. Want naast het praktisch ondersteunen van de deelnemers, bijvoorbeeld door het ontbijt, de lunch, de afwas, en het avondeten te verzorgen of door deelnemers te vervoeren, helpt ze hen ook door de fysieke en mentale uitdagingen heen, vaak met een flinke dosis humor.

In gesprek met Esther Bos

Lead staff vrijwilliger bij Powder Days

Auteur: Anita Betten. Fotografie: Anne Beumer.

Ze begeleidt speciale rituelen ook al beschouwt ze zichzelf als absoluut niet spiritueel, leidt gesprekken rond het kampvuur, en werkt nauw samen met de andere vrijwilligers en de crew van Cimarron, de outdoorpartner van Powder Days.

Wat heeft je ertoe gebracht om vrijwilliger te worden bij Powder Days? En kun je iets vertellen over je eerste ervaring met een Powder Days-week?

In 2018 kreeg ik de diagnose baarmoederhalskanker. Via mijn tafeltennisclub kende ik Paul, de oprichter van Powder Days. Hij vroeg of ik als deelnemer mee wilde naar één van de outdoor avontuur weken. Dat was totaal buiten mijn comfortzone; ik was niet op zoek naar lotgenotencontact. Ik dacht eerlijk gezegd dat dit alleen maar gezeur en treurigheid zou zijn. Toch wist Paul me over te halen, en in september 2019 stond ik in Frankrijk met 14 andere lotgenoten. Die week was het tegenovergestelde van wat ik had verwacht – magisch! Al tijdens die week wist ik dat ik wilde bijdragen aan het geven van deze bijzondere ervaring aan andere lotgenoten.

Hoe heeft je ervaring als vrijwilliger bij Powder Days jouw eigen leven en perspectief veranderd?

Tijdens de Powder Days weken proberen we iedereen bewust te maken van het belang om in het moment te leven en ik merk dat ik dat nu ook meer doe in mijn dagelijkse leven. Ik vind het moeilijk om uit te leggen hoe bizar mooi en waardevol zo'n week is: hoe je in een bubbel komt met de hele groep, iedereen zich veilig voelt en deelnemers ontdekken dat ze meer kunnen dan ze denken. Dat iedereen er sterker uitkomt dan voorheen. Dit zien we ook terug in de formulieren die deelnemers voor en na de outdoor week invullen.

Hoe zie je deelnemers veranderen of groeien gedurende zo'n week?

Vanaf het moment van ontmoeten, wordt er meteen gesproken over diagnoses en behandelingen; niks is taboe en alles wordt gevraagd. Ook tijdens de kampvuren komt alles aan bod. Er is geen schaamte in de groep, en dat is zo bijzonder. Alle emoties en gevoelens mogen er zijn in zo'n week. Bij vermoeidheid of klachten hoeft niemand iets uit

te leggen; in deze groep is dat vanzelfsprekend en volledig geaccepteerd.

Welke momenten met de deelnemers zijn je het meest bijgebleven, en waarom?

Een deelnemer belde weken van tevoren, zenuwachtig omdat hij bang was niet uit de kajak te kunnen komen door zijn knieprothese. Hij besloot toch mee te gaan en zei hij op de laatste dag met glinsterende ogen: "Ik ben zo trots dat ik dit heb gedaan – en ik ben niet eens omgeslagen."

Een andere, stillere deelnemer was blij dat zijn vrouw hem had gepusht om mee te gaan. Zijn bericht na afloop raakte me: "Ik heb de week als super ervaren, mooie inzichten en prachtige personen mogen ontmoeten. Als ze mij nu vragen: 'Wat is het mooiste wat de kanker je heeft gebracht?' is het jullie. Hou van jullie als personen en als groep."



Powder Days Foundation

Powder Days Foundation organiseert life changing outdoor weken voor jongvolwassenen (AYA's) die kanker hebben (gehad). Tijdens de outdoor weken krijgen AYA's de kans om te gaan wildwaterkajakken onder begeleiding van een ervaren outdoor team en (medische) vrijwilligers. De kick van een nieuwe vaardigheid leren en uitdagende dingen doen zorgt voor een boost in het zelfvertrouwen. Door uit hun comfortzone te stappen met anderen die ook met uitdagingen om moeten leren gaan (zoals vermoeidheid en angst) worden deelnemers "milder" voor zichzelf en leren ze om uitdagingen beter te plaatsen. Gedurende de week ontstaat er een gevoel van community bij de deelnemers. Hierdoor kunnen ze op een ontspannen manier ervaringen en verhalen delen, en kan iedereen op zijn eigen niveau succes ervaren.

De kracht van Powder Days is dat de organisatie begrijpt waar de deelnemers doorheen gaan. Dit komt omdat ook het overgrote deel van het kernteam zelf AYA is. Powder Days streeft naar vóór AYA's, dóór AYA's en is trots dat het team bijna volledig uit oud-deelnemers bestaat. Zowel deelnemers als begeleiding omschrijven de outdoor weken als magisch, geheel passend bij de omgeving van het plaatsje Chateauroux-les-Alpes, waar de outdoor weken plaats vinden. Dit is met zijn ligging aan de oevers van de rivier de Durance in de Franse Alpen de perfecte plaats voor sportactiviteiten.

De oprichters Paul Rhebergen en Jegor Chamrai ontmoetten elkaar door hun gedeelde ervaring met kanker. Paul kreeg op 22-jarige leeftijd leukemie en Jegor kreeg op 24-jarige leeftijd de diagnose van een hersentumor. Beiden waren door medische behandelingen twee jaar uit de running en merkten dat ze de aansluiting met leeftijdsgenoten en collega's misten vanwege hun verschillende levenservaringen. In plaats van een normale baan koos Paul ervoor om zijn jeugdroom te volgen en vertrok naar Canada om skileraar te worden. Het dagelijkse sporten en buiten zijn bracht zijn energie terug. Wat hem vooral opviel, was hoe iedereen na een dag met verse sneeuw (powder day) volledig opging in het genieten van de bergen en de natuur, zonder zorgen. Dit gevoel inspireerde hem tot de oprichting van Powder Days naar voorbeeld van de Amerikaanse stichting First Descents,

met als doel hetzelfde gevoel te creëren voor zieke jongvolwassenen.

Jegor ging als deelnemer mee op een outdoor adventure programma van First Descents in de Verenigde Staten en merkte persoonlijk hoe fysiek alsook mentaal helend een week wildwater kajakken kan zijn. Zijn zelfvertrouwen en zelfbeeld werden duidelijk beïnvloed op een positieve manier. Ook Jegor was overtuigd van de helende kracht van outdoor avontuur en wilde dit gevoel overbrengen naar Europese AYA's. Paul en Jegor richtten Stichting Powder Days op en startten met het organiseren van de outdoor weken.

In 2025 gaat een lang gekoesterde wens van de oprichters van de Foundation in vervulling. In een magische sneeuwweek, die het hart van de Powder Days vormt, gaan deelnemers de uitdaging aan met ijsklimmen en sneeuwschoenwandelen.



Fotografie: emielrense.com

Ga voor meer informatie naar www.powderdays-foundation.org. Naast deze website is de stichting te vinden op X, Facebook, Youtube, Instagram en LinkedIn.

Maak het verschil met een donatie! Doneren – Powder Days Foundation (powderdays-foundation.org)

