

Wandelen voor borstkankeronderzoek

Anneke Kostelijk, Monique Helfrich en Erik de Maijer zetten zich met hun Team Piece of Cake al acht jaar in voor A Sister's Hope. Deze stichting organiseert jaarlijks een zestig kilometer lange wandeling tijdens de borstkankermaand. Monique Helfrich: 'Ik wil niet machteloos toezien hoeveel mensen borstkanker krijgen. Het is voor ons bovendien 'a piece of cake' om geld in te zamelen en zestig kilometer te wandelen.'

Monique Helfrich (50) loopt vanaf 2007 mee met A Sister's Hope. Dit jaar doet ze voor de achtste keer mee. 'Gelukkig komt er geen borstkanker voor in mijn familie of directe vriendenkring, maar op de basisschool van mijn kinderen waren destijds drie moeders met borstkanker. Ik trok me dat vreselijk aan. Toen ik door een kennis werd gevraagd om te sponsoren voor A Sister's Hope, besloot ik zelf ook mee te lopen. Eindelijk kon ik wat doen! Het geld gaat direct en volledig naar onderzoek, dat is heel belangrijk.'

Taartenactie

Elke deelnemer aan A Sister's Hope 60K moet 1500 euro meenemen. Monique probeerde op feestjes en bij verenigingen mensen te enthousiasmeren. 'Ik ging dan collecteren nadat ik had uitgelegd waarom ik me voor dit doel wilde inzetten. Mensen gaven soms maar een paar euro; dat schoot niet op. Toen begon ik op het jaarlijkse nazomerfeest in Sint Pancras met een taartenactie: ik riep mensen op om een taart naar mijn kraam te brengen, die ik dan met koffie of thee verkocht voor het goede doel. Het bleek een geweldig succes; ik haalde hiermee een groot deel van het benodigde geld binnen.'

Omdat het de eerste geslaagde actie was, werd de taartenactie de naamgever van het team. Nog steeds haalt Team Piece of Cake elk jaar met de taartenactie veel geld op.

Uitbreiding

Anneke Kostelijk (60) zag op televisie dat A Sister's Hope fondsen werft voor wetenschappelijk borstkankeronderzoek. Het sprak haar aan; ze had toen net zelf de diagnose borstkanker gekregen. Toen ze in de plaatselijke krant een artikel las over het team van Monique nam ze contact met haar op. 'Ik besloot me aan te sluiten bij Team Piece of Cake en heb inmiddels drie keer meegelopen. De eerste keer schreef ik een brief aan familie en vrienden. Iedereen was nog zo ontgaan van het feit dat ik zelf ook net borstkanker had gehad, dat ik het geld zo bij elkaar had. We organiseerden ook allerlei acties; we verkochten roze spulletjes en zelfgemaakte boeketten op verschillende markten, we hadden lege-flessen-acties in supermarkten en we organiseerden in 2011 het Eat, Beat en Meet Event. Tweehonderd mensen genoten van live muziek, eten en drinken en een veiling. Deze grote sponsoractie bracht € 19.750,- op. Het binnenhalen van sponsorgeld ging nog beter lopen toen Monique's man Erik ook mee ging helpen!'

Tandengoud

Erik de Maijer (50), man van Monique, steunde voorheen het Rode Kruis met het in zijn tandartspraktijk verzamelde tandengoud. 'Als er een kroon verloren gaat en de patiënt wil die kroon niet meenemen, sparen wij dat op. Goud heeft natuurlijk een bepaalde waarde. Toen mijn vrouw zich zo intensief ging inzetten voor A Sister's Hope, besloot ik het tandengoud voortaan voor dit goede doel te bewaren. Het eerste jaar leverde dat 800 euro op. De meeste patiënten laten hun kroon bij ons achter wanneer ze horen dat het direct ten goede komt aan borstkankeronderzoek. Ik ben zelf ook ontzettend gemotiveerd; mijn oma overleed aan borstkanker toen ik nog een kind was en ik besef heel goed dat één op de acht vrouwen, ook in mijn praktijk, borstkanker krijgt.' Erik besloot op congressen en lezingen ook collega's te vragen om hun tandengoud voor A Sister's Hope op te sparen. Inmiddels doen er veertig tandartsen uit het hele land mee. Ze kunnen hun tandengoud opsturen naar het gratis antwoordnummer van de praktijk van Erik. 'Op deze manier halen we met elkaar duizenden euro's per jaar op. De teller voor dit jaar staat al op ruim 33.000 euro!'

De wandeltocht

De samenstelling van Team Piece of Cake wisselt ieder jaar, maar Monique is een vaste factor. 'Ik wandel graag en het is bovendien goed voor mijn osteoporose. Maar de belangrijkste drijfveer is de doelstelling van A Sister's Hope.'

Elke eerste vrijdag van de maand traint Team Piece of Cake gezamenlijk. 'We lopen dan 20 tot 25 kilometer', zegt Anneke, 'en we doen ook gezamenlijk mee aan de Wandelvierdaagse van Alkmaar. Als je goed traint, goede schoenen en sokken draagt, haalt iedereen die zestig kilometer, al is het strompelend.'

Erik gaat ter voorbereiding een paar keer lopend naar zijn werk, vier kilometer verderop. 'Ik sport veel en loop dit jaar voor de derde keer mee. Andere jaren hielp ik samen met Ton (Annekes man) en Jan en Tony (mannen van onze trouwe teamleden Aleida en Sandra) achter de schermen mee met de organisatie van het evenement.'

'Onderweg is de sfeer heel gezellig', vertelt Monique. 'Iedereen praat met elkaar. Het gaat niet om winnen of een tijd neerzetten, maar om het met elkaar uitlopen van die zestig kilometer. Ik vind het heerlijk om twee dagen alleen maar te hoeven wandelen; met je blik op oneindig loop je heerlijk door de natuur. Het is ieder jaar weer een fijne afronding van een intensieve periode van fondsenwerven.'

Volgens Erik is het sociale gebeuren heel belangrijk. 'We lopen echt als team en wachten op elkaar. 's Avonds is er een maaltijd, een borrel en live muziek. Vrijwilligers geven massages. Het is echt heel goed georganiseerd!'

De finish

Op de tweede dag eindigt de wandeltocht in het Olympisch Stadion in Amsterdam. Alle deelnemers en vrijwilligers lopen samen het stadion in. 'Het is ontroerend om je familie daar te zien staan', vertelt Anneke. 'Iedereen vindt het toch een hele prestatie. De survivors mogen altijd op het podium staan. Eigenlijk hoefde dat voor mij niet zo, maar ik heb het toch gedaan. Ik voelde me toen wel een overwinnaar en was trots dat ik de wandeltocht had volbracht.'

Erik: 'De finish is een beladen moment met veel blijdschap en ontroering. Heel bijzonder.'

'Het is inderdaad heel emotioneel', zegt Monique, 'of je nou wel of geen borstkanker hebt gehad.'

Tandengoud kan verstuurd worden aan: EDM Tandartsen, Antwoordnummer 83101, 1830 VA Koedijk.

A Sister's Hope organiseert verschillende evenementen om gelden op te halen voor wetenschappelijk onderzoek naar borstkanker. In de afgelopen zeven jaar is ruim 4,5 miljoen euro opgehaald. Komend jaar zal de opbrengst besteed worden aan onderzoek naar...