

Lopen als uitlaatklep

Ans wil met Buddies droom Louis uitwerken

ROTTERDAM • Na de dood van haar man, een jaar geleden, begon Ans van de Moosdijk met hardlopen. De 50-jarige Rotterdamse wil ooit de marathon in haar eigen stad lopen. Daarnaast zet ze zich in voor Buddies, dat zieke mensen in hun laatste levensfase helpt.

GERT ONNINK

Het is voor de lopers van Loopgroep Nesselande vaste prik: drie keer in de week trainen in en rond de Rotterdamse nieuwbouwwijk. De club onder leiding van marathoncoach Cees van Mulden telt 350 leden uit Nesselande, Otmoord, Zevenkamp, Capelle en Nieuwerkerk aan den IJssel.

Onder hen ook Ans van de Moosdijk, voor wie het lopen begon als een soort uitlaatklep. „Het helpt mij om het verlies van mijn man Louis te accepteren. Het is heerlijk om stap voor stap mijn hoofd leeg te lopen. Dit is ook een groep waar ik veel steun van krijg. Mogelijk wil ik volgend jaar de marathon van Rotterdam doen.”

NESSSELOOP

Maar eerst wacht volgende week zaterdag (12 mei) de Nesselloop. De tocht rond de Zevenhulzerplas van



Ans van de Moosdijk (links) op pad met haar loopvrienden van Loopgroep Nesselande, met rechts marathoncoach Cees van Mulden. Inzetfoto: de vorig jaar overleden Louis van de Moosdijk. FOTO FRANK DE RIDD

7 of 14 kilometer wordt dit jaar voor de zesde keer gehouden. Het goede doel, waar de circa honderd tot tweehonderd deelnemers voor lopen, is ditmaal de jonge stichting Buddies, waarvan haar man Louis de initiatiefnemer was, maar die nu door Ans wordt voortgezet.

„Met Buddies bieden we mensen een helpende hand in hun laatste levensfase. Dat is een moeilijke tijd.

Maar die kun je ook bewust meemaken. Je kan ook leuke dingen doen en er een rijke periode van maken.”

Haar man Louis overleed vorig jaar februari aan de gevolgen van kanker. „Door het blog dat hij op internet bijhield, kregen velen inzicht in de fases die hij meemaakte en open en warm beschreef. Daar kwamen reacties op als jeetje, zoals Louis het beschrijft is de dood plots minder eng.”

Ans erkent dat dat niet eenvoudig is. „Maar als je over leven en doodgaan kunt praten, is de acceptatie dichtbij. Bij Louis was dat zo. Het begon bij hem ook met de mededeling van een willekeurige arts: sorry meneer, we kunnen

riks meer voor u doen. U bent doodziek. Dan sta je buiten en voel je: shit, ik ga dood, wat nu? Vanaf daar willen we met Buddies helpen.”

De steun, legt Van de Moosdijk uit, is vooral begeleiding door een ervaren 'coach', die helpt met emotionele steun voor nabestaanden en gezin. „Maar die ook praktische zaken benoemt als testament en begrafenis en andere moeilijke kwesties bespreekbaar maakt.”

Verder zet Buddies evenementen op als parachutespringen, een favoriete bezigheid voor Ans en

voorheen Louis, maar ook een tripje naar een voetbalwedstrijd of popconcert. „Stel, iemand wil zijn broer in Zwitserland nog een keer opzoeken. Dat regelen wij dat. Er is professionele begeleiding van speciaal opgeleide mensen.”

SPORTERS

Buddies, een organisatie van zeven mensen, beschikt over een netwerk van bekende en minder sporters. Ze werkt ook samen met de Stichting Ambulancewerk die laatste wensen van terminale mensen vervult.

Na de Nesselloop kijkt Ans uit naar ander sportief evenement: op vrijdag 18 mei is de tweede 'tussen hemel en aarde' dag. „Op de dag na Hemelvaartsdag bieden wij ernstig zieke mensen een tandem-parachutesprong aan, zodat ze letterlijk het gevoel tussen hemel en aarde kunnen ervaren.”

Ans vindt het hartverwarmend om te zien wat een sprong met iemand doet. „Het is niet aangestoond, maar het lijkt voor sommigen een soort levensverlengend medicijn.” Met haar werk voor Buddies heeft Van de Moosdijk een doel voor ogen: de droom van Louis verder uitwerken.

www.buddies.nu

Ans van de Moosdijk

‘Zoals Louis het beschrijft, is de dood plots minder eng’