



Niet klagen maar dragen

Yoga hielp Josette door een periode als een zwart filmscenario. Ze wil dat delen.



Josette ontwikkelde een yogamethode voor (ex-)kankerpatiënten: 'Je kunt weer orde scheppen in de chaos.'

FOTO BART KOETSIER

Het zal wel met mijn leeftijd te maken hebben, maar als er iets in de lucht zit, is het wel kanker. Vader, moeder, vader van een vriend, moeder van een vriend, vriend, zuster van een vriendin: iedereen lijkt er wel mee besmet te worden. Alsof het een virus is.

De hemel zij geprezen dat de gevreesde ziekte tot nog toe aan mijn deur voorbij is gegaan, maar waar ik vroeger alles meed wat maar met K te maken had, word ik er nu als een magneet naar toe getrokken. Dus toen Josette van Leeuwen mijn aandacht vroeg, aarzelde ik geen moment. H-yoga is de naam van het programma dat zij voor (ex-)kankerpatiënten heeft ontwikkeld.

In haar woning aan de Willem de Zwijgerlaan in De Baarsjes vertelde Josette (Voorburg, 1961) me haar verhaal, dat begint met de dag dat

ze, nu zeven jaar geleden, een knobbelte in haar borst ontdekte. "Ik schonk er eerst niet veel aandacht aan, want ik was zwanger, en dat was al spannend genoeg. Maar het bleek borstkanker te zijn, agressieve borstkanker. Leven en dood waren dus alle twee in mij aanwezig. Heel ingewikkeld allemaal, want als je zwanger bent, kun je geen chemotherapie volgen."

Na tien weken kreeg ze een mis kraam. Vervolgens werd een borst operatief verwijderd en haar man en zij gingen uit elkaar. En op de dag dat ze haar eerste chemobehandeling moest ondergaan, overleed haar moeder aan leukemie. "Daar zat ik: helemaal aan de grond. Man weg, kind weg, moeder weg – ik was alles kwijt. Complete chaos. Door de chemo kwam ik in de overgang, dus het was ook nog eens oorlog in mijn lijf. Heel bizar

allemaal. Ik was volledig op mezelf teruggeworpen, overleven was het enige wat telde. Dat was het moment waarop ik dacht: wat wil ik eigenlijk? Wie ben ik en wat wil ik nog van het leven?"

Josette besloot de yogaopleiding,

'Daar zat ik; man weg, kind weg, moeder weg, ik was alles kwijt'

die ze had afgebroken toen ze haar man naar Parijs volgde, weer op te pakken. En dat was haar redding. "Steeds meer mensen overleven kanker. Maar we kijken er vooral medisch naar. Aan het mentale aspect wordt nauwelijks aandacht besteed. Je kunt naar de psycholoog

gaan, maar dat is maar de helft van het verhaal. Yoga leert hoe je lichaam en geest weer in balans kunt brengen."

Het programma dat ze bedacht, noemde ze H-yoga, waarbij de H zowel staat voor 'healing' als voor 'hatha', de meest voorkomende yogavorm in het Westen. "De lessen geven inzicht in jezelf. Hoe kun je leven in het hier en het nu? Dat is heel lastig, vooral als je voortdurend geplaagd wordt door angsten. Die chemo's zijn een aanslag op je emotionele huishouding. Je wordt bang van je eigen lichaam en bent boos op de hele wereld. H-yoga verbetert de kwaliteit van het leven. Met eenvoudige oefeningen, meditatie- en ademhalingsessies leer je ontspannen en kun je weer orde scheppen in de chaos."

In 2007 riep Josette een stichting in het leven: Sara, Sanskriet voor

alomvattend. "Ik wil de medische wereld niet uitsluiten, integendeel. Maar de ziekenhuizen staan er ontzettend huiverig tegenover en in het Antoni van Leeuwenhoek stuit ik op een muur. Ze laten me niet eens een presentatie geven of flyers neerleggen. En dat begrijp ik niet. Waar zijn ze bang voor? Ik vorm toch geen bedreiging? H-yoga is een aanvulling op de medische en psychologische therapieën. Zo zweverig is dat toch niet?"

Josette is nu in gesprek met zorgverzekeraars en de VU doet onderzoek naar de effecten van H-yoga op het herstel van kankerpatiënten. Verder leidt ze yogadocenten op. "Als de medische wereld er niet aan wil, moet ik het maar zo proberen." Zoals mijn zieke moeder zegt: niet klagen maar dragen.

frenk@parool.nl

Smalste straatjes in hartje Jordaan eindelijk echt autovrij

Tweede Egelantiers-, Tuin- en Anjeliërsdwarstraat worden heringericht

JASPER KARMAN

AMSTERDAM – Auto's moeten in de Tweede Egelantiersdwarstraat plaats maken voor voetgangers, fietsers en terrassen. Na de zomer wordt het smalle straatje in het hart van de Jordaan definitief autovrij.

"Pas op, mafkees!" roept een fietser die met een noodgang door de Tweede Egelantiersdwarstraat scheurt. Hij moet vol in de remmen als een automobilist zijn auto midden op de weg stilzet en zijn deur opengooit. Die deur kan de fietser net ontwijken door de stoep op te sturen, maar daar rijdt hij dan wel weer bijna twee voetgangers aan.

In de vijf minuten dat de auto daar staat – midden op de rijbaan in het smalle straatje – volgt het ene chaotische tafereel op het andere. Een scooter scheurt over de stoep, een vrouw duwt haar kinderwagen de rijbaan op, en dwingt drie fietsers om af te stappen. De automobilist gaat ondertussen onverstoord door met laden en lossen.

"Van dat soort gedoe zijn we gelukkig bijna verlost," glundert Mariska Schaefer, eigenares van het Oud-Hollandse Snoepwinkeltje en als oud-voorzitter van de onderne-



Na de zomer geen auto's meer in de Tweede Tuindwarstraat. FOTO JEAN-PIERRE JANS

mersvereniging tevens warm pleitbezorger van de autovrije straat.

Na de zomer mogen auto's het straatje niet meer in. Datzelfde geldt voor de Tweede Tuindwarstraat en de Tweede Anjeliërsdwarstraat, die in het verlengde daarvan liggen. De afgelopen drie jaar mochten de ondernemers, bij wijze van proef, de straatjes 's avonds met paaltjes afsluiten voor autoverkeer. Vooral op mooie zomeravonden zaten en stonden vele tientallen mensen op straat te genieten van de rust.

De proef is zo goed bevallen dat de straatjes nu definitief autovrij worden. In september worden ze opnieuw ingericht en krijgen een smallere rijbaan en bredere stoepen waar voetgangers de ruimte krijgen, maar waar ook plek is voor kleine gevelterrasjes.

Zowel ondernemers als bewoners zijn blij met de plannen. "We zijn hier niet antiauto, maar deze straatjes zijn te smal voor auto's, fietsers, voetgangers én terrasjes," zegt Schaefer.

P parool theater

Computernerds met rsi bij de Kamasutra

Gerard van Emmerink schrijft aan een nieuwe roman, werktitel *Kippen*. De auteur groeide op in Deventer, tussen de kippen, want zijn vroeg overleden vader hield pluimvee. Gisteravond vertelde Emmerink over zijn boek en het vooronderzoek. "Ik kijk veel naar kippen. Krabbelende, scharrelende, schakerende kippen. En ik eet kippen."

In de voorgedragen passage gaat de hoofdpersoon voor het eerst zonder vader op vakantie. Op de avond voor vertrek is zijn moeder in de weer met tijdschakelaars, dubbelchecken van de hotelovernachting, kaarten van Frankrijk. Te druk om te luisteren naar de nachtmerrie van haar zoon, waarin hij een bebloede nek achter het stuur ziet. Zij is 's ochtends in vrolijke *on y va!*-stemming, hij de hele autorit stil van angst en tegenzin. Dat botst op de parkeerplaats tussen de vrachtwagens. 'Hoe onhebbelijk, een kind dat op alles 'mm' zegt. Het lijkt godverdomme wel alsof ik alleen op vakantie ben. We kunnen niet meer terug.' In deze spanning laat Emmerink ons achter.

Columniste Iris Koppe leest voor uit haar komende roman over twee verliefde computerverslaafden met

rsi, die naar de kamasutrabears gaan. Daar is namelijk een rsi-stand met seksspulletjes voor mensen deze handicap. Boeken als *Masturberen zonder forceren* en *Spuiten zonder handen* verstikken de jongen, die helemaal niet zit te wachten op een overdosis hulp bij genot. Maar het meisje wil het pornowalaha niet verlaten zonder dat er 'iets intiems' is gebeurd. Ze drukt zich tegen hem aan. 'Zoen me nou. Normale mensen gaan na een week al met elkaar naar bed.'

Theatermaker Eric de Vroedt voert een monoloog op over één-en-als-showpolitiek. In zijn stuk, uit 2004, vindt De Vroedt gelijkenissen met de huidige politieke situatie, waarin Agnes Kant aftreedt omdat ze een verkeerd beeld heeft in de media.

Dichter Hans Verhagen declameert onstuimig *Zwarte gaten*, *Terreur* en *Storm* en laat zijn schrijversportret zien en het tijdschrift *A Passionate Magazine*, dat een nummer heeft gewijd aan zijn dikke oeuvre.

En er was muziek van de Gentse band The Bony King of Nowhere.

MAIKE SMELT

Vanavond: Helen Gerretsen met Dostojevski's *De zachtmoedige*.