



De afgelopen weken konden de lezers van Het Belang van Limburg gewone mensen nomineren die iets uitzonderlijks doen voor hun gemeenschap. Uit de meer dan honderd nominaties selecteerde de redactie tien opmerkelijke verhalen. Tijdens de kerstvakantie leest u hier de verhalen van tien 'Prachtige Limburgers'.

GENK - In september 2006 richtte Rina Gubanski (61) de vzw 'n witte Roos' op. Samen met 35 gediplomeerde vrijwilligers masseert ze kankerpatiënten in heel Vlaanderen om hen enkele momenten van rust te bieden tijdens hun zware strijd tegen de ziekte. "We willen die mensen tussen alle zorgen door toch even laten genieten", zegt Rina.

Shauni DEFERM

Rina Gubanski (61) geeft gratis massages aan kankerpatiënten

Onvoorwaardelijke liefde: de spirituele betekenis achter een witte roos. Daarom vernoemde Rina Gubanski haar vzw naar deze bloem. "Omdat ook wij liefde schenken aan mensen die we eigenlijk niet kennen. Zoiets is onvoorwaardelijk." Samen met haar 35 opgeleide masseurs behandelt ze jaarlijks 2.100 patiënten in acht ziekenhuizen in Hasselt, Genk, Overpelt, Maaseik, Leuven, Gent en Oostende. In het Centrum voor Oncologische Ondersteuning O2+ in het Hasseltse Jessa Ziekenhuis ze aan 700 patiënten meer uitgebreide massages. Bij palliatieven gaan ze aan huis, om ook hen tot het einde de kans te geven op ontspannende momenten. En dat helemaal gratis. "Ik verdien er geen geld mee, integendeel. Maar door alle ontmoetingen en hoopvolle momenten die wij met 'n witte Roos' creëren, voelt mijn leven zoveel rijker aan."

Hoe ben je met 'n witte Roos begonnen?

"In mijn zaak waar ik als professionele masseuse werk, kreeg ik soms te maken met mensen met kanker. Je creëert er een band mee. De gesprekken zijn zoveel diepgaander dan met een gezond iemand. Door gaanszitten die mensen met enorm veel angsten en onzekerheden over hun toekomst. Ik voelde dat ik door mijn massages deze stress en angsten wat kon wegnemen. Door de aanrakingen laat je je handen spreken. Je kan verbaal sterk zijn en mensen troosten. Maar door hen aan te raken ga je op een andere, ontspannende manier helpen. Dat is mijn insteek."

Iedereen die meewerkt in mijn vzw heeft de nodige kennis van zaken, daar waak ik over. Patiënten moeten zich dus absoluut geen zorgen maken

En dat allemaal gratis?

"Al snel wist ik dat ik er geen geld voor zou vragen. Anders geef je bepaalde mensen, in financiële moeilijkheden, geen kans. Ziekten krijgen zo al veel rekeningen in de bus. De kans is dus groot dat ze geen geld willen uitgeven aan een massage. Ik wilde tonen dat we met onze handen geld kunnen verdienen, maar dat we ze ook kunnen gebruiken om onze medemens gratis te helpen."

"Degene die de massages doen krijgen een kilometervergoeding. Dat bedrag komt in totaal op ruim 1.000 euro per maand. Dat halen we bij mekaar door giften en sponsoring van bijvoorbeeld farmaceutische bedrijven die volledig gratis massageolie aanbieden. Zo komen we rond."

Je ontwikkelde een speciale massagetechniek. Waarom is dat nodig?

"Toen ik besloot om de vzw op te starten, stapte ik naar een oncoloog. Bij die man toetste ik af of er een mogelijkheid was om massages bij kankerpatiënten aan te bieden. Bij zo'n patiënt mag je geen stevige massagetechnieken gebruiken omdat dat vocht kan afvoeren. Bij kankerpatiënten hanteren we een streezachte aanrakingstechniek. Op zich is dat uniek. Je kan het toepassen op iedere patiënt, in iedere fase van het ziek zijn. Of ze nu chemo krijgen of bestralingen. Iedereen mag dit ondergaan. Dat is de meerwaarde eraan."

Je werkt samen met 35 vrijwilligers. Hoe kom je aan die mensen?

"Ik geef cursussen bij Syntra.



Schoonheidsspecialisten, massagedeskundigen en verpleeg- en zorgkundig personeel kunnen deze opleiding volgen. Je kan niet zonder de nodige kwalificaties in

een ziekenhuis aan de slag. Zeker niet op zo'n zware afdeling. Dan moet je voorbereid zijn. Iedereen die meewerkt in mijn vzw heeft de nodige kennis van zaken, daar waak ik over. Patiënten moeten zich dus absoluut geen zorgen maken. Bij ons zijn ze in goede handen."

"Na de cursus vraag ik mijn cursisten steeds of er ook echt interesse is om na die opleiding hun schouders mee onder het project te zetten. Op die manier blijft onze groep groeien. Ik ben zo trots op mijn 'schatjes' die vrijwillig massages geven. Ze doen dat belangeloos in hun vrije tijd. Daarbuiten houden ze er nog een job en vaak ook een gezin op na. Het blijft wonderenswaardig dat zij voldeed voor gaan."

Wat zijn de mooiste momenten?

"De dankbaarheid van de patiënten. Hun kussen en knuffels zijn zoveel meer waard dan woorden. Het geeft zo'n fijn gevoel dat je iets kan betekenen voor mensen die het heel moeilijk hebben. Je beseft



"Ik ben 61, de meeste mensen denken dan aan koffiedrinken, maar ik ben nog lang niet klaar met mijn project." FOTO'S SERGE MINTEN



NAAM: Rina Gubanski
BEROEP: Masseuse
GEMEENTE: Genk
GENOMINEERD OMDAT omdat ze met haar vzw 'n witte Roos kankerpatienten gratis massages biedt



“Op onze massagetafel valt alle schaamte weg”

dat we hen meer bieden dan een uur ontspanning op de massagetafel. We delen zowel de mooie als de minder mooie momenten. Zij vertellen ons over hun ziekte, dat ze morgen bestralingen of chemo moeten krijgen... Daar blijf je niet onbewogen bij.”

Wat is er speciaal aan de massages die jullie geven?

“We proberen op een heel zachte en strelende manier het lichaam aan te raken. De borststreek bij vrouwen met borstkanker, bijvoorbeeld. Het mooie is dat hun schaamte volledig wegvult. Soms zijn ze naar ons toe zelfs opener dan naar hun partner. De pruiken worden bij ons gewoon afgezet. Bij ons voelen ze zich op hun gemak. Ze krijgen het gevoel dat het mag om anders te zijn, zelfs met een vertekend lichaam. Ze liggen met hun ogen gesloten op de massagetafel. Trouwens ook de masseur doet de ogen dicht om de huid en de spanningen beter te voelen. Als je dan toch even je ogen opent en die glimlach op hun

gezicht ziet, dat is zo mooi.”

Waar blijf je die energie halen?

“Als mijn cursisten stage lopen in het ziekenhuis moeten ze een stageverslag maken. Daarin lees ik hoe zij telkens opnieuw wakker geschud worden en beseffen hoeveel impact dit werk heeft. Dat vind ik prachtig. Ik ben 61, de meeste mensen denken dan aan koffiedrinken, maar ik ben nog lang niet klaar met mijn project. (lacht)”

Op je website staat een brief van Karen, een vrouw die jou inspireerde om je vzw uit te breiden, maar helaas de strijd verloor. Wat heeft zij voor jou betekend?

“Karen was amper 33 jaar. Toen ik haar leerde kennen, stond mijn vzw nog in haar kinderschoenen. Ik heb haar man toen gezegd dat ik het fijn zou vinden moest hij iedere week met Karen langskomen. Toen ze palliatief was, ging ik bij haar thuis op bezoek. Een van de laatste keren vroeg ze me

Onze massage is hun moment van rust dat ze koesteren tot het einde van hun strijd

met tranen in haar ogen om mijn vzw verder te zetten. Ik heb zo genoten van die massages. Beloof me dat als ik er niet meer ben je blijft verder doen. En belofte maakt schuld.”

Hoe geef jij slecht nieuws een plaats?

“Door niets op te kroppen. Ons team is zo hecht, we kunnen steeds bij elkaar terecht. Vorige week kreeg ik een sms'je van een van de vrijwilligers. Ze had gelezen dat een vrouw die regelmatig massages kreeg overleden was. Iedereen weet dat ze me altijd kunnen contacteren als ze er nood aan hebben. De troost die je elkaar biedt op zo'n momenten is hartverwarmend. We weten dat we op onze manier de patiënten hun laatste momenten toch een beetje mooier hebben gemaakt. Dat maakt het draaglijker.”

Je breidt de activiteiten steeds verder uit, zoals je aan Karen beloofde.

“Dat klopt. In bepaalde ziekenhuizen doen we de verkorte versie van de massage. Een half uurtje duurt dat. Daarnaast hebben we een heel uniek project in Limburg. Dankzij het Jessa Ziekenhuis in Hasselt kunnen we deze massages aanbieden. Het gaat om het Cen-

trum voor Oncologische Ondersteuning O2+. Daar mogen we gebruik maken van een ingerichte massageruimte. Elke weekdag zijn we er actief om gratis massages te geven aan mensen die van thuis uit de ziekte bestrijden. Het gaat dan om een uitgebreide massage van een volledig uur. Die geeft een diepere ontspanning.”

Zijn de massages ook pijnbestrijdend?

“Vaak hebben patiënten een zeurende pijn aan de benen, voeten, handen en/of armen. Ze spannen zich op door de stress. Dat in combinatie met chemo en medicatie kan heel verkrampend werken op hun spieren. Die spanningen gaan tijdelijk weg als ze een massage krijgen. Ze leven dan ook dikwijls naar een afspraak toe. Ook al voelen ze zich zwak en slecht een afspraak afzeggen doen ze niet snel. Dat zegt veel. Het is hun moment van rust dat ze koesteren tot het einde van hun strijd.”