

SPONSORACTIE VOOR A SISTER'S HOPE

Op 8 en 9 oktober 2011 ga ik deelnemen aan de **60 km Sponsorwalk van A Sister's Hope**. In twee dagen wordt van Amersfoort naar Amsterdam gelopen. Ik heb mijzelf opgegeven onder de naam "**Ondernemende Vrouwen**" met de bedoeling een team van leuke, enthousiaste en gemotiveerde - met andere woorden; Ondernemende Vrouwen - samen te stellen om de uitdaging aan te gaan. En dat er een heleboel Ondernemende Vrouwen rondlopen, is wel duidelijk zichtbaar in onze maatschappij; of we nu 'echte' ondernemers zijn, de 'titel' professional organizer voeren of een ander etiket opgeplakt krijgen, we *Ondernemen* allemaal wel iets om deze wereld wat mooier achter te laten dan we 'm hebben aangetroffen.

Feit blijft dat 1 op de 8 vrouwen in Nederland te maken krijgt met borstkanker. Het opgehaalde sponsorbedrag van de 60 km walk wordt volledig besteed aan **wetenschappelijk onderzoek naar borstkanker in Nederland**, waarbij ik een warm pleitbezorger wil zijn voor onderzoek naar de mentale gesteldheid van kankerpatiënten gedurende het behandelingsproces en of dit verbeterd kan worden, bijv. in de vorm van begeleiding, voorlichting en nazorg.

DONATIES

Voor deelname aan de Walk dient 1500 euro per persoon te worden opgehaald. In teamverband geldt voor elke volgende deelnemer eenzelfde bedrag.

Mocht u besluiten een donatie over te maken om borstkankeronderzoek in Nederland te steunen: Alles is goed, elk bedrag is welkom, en alle kleine beetjes helpen! Donaties kunnen naar het volgende rekeningnummer worden overgemaakt:

Postbank gironummer 2947137

t.n.v. Stichting A Sister's Hope te Amsterdam

o.v.v. 60 km Walk Marij Otten deelnemersnummer 4160

Via de site <http://www.asistershope.nl/content/donate.htm> kunt u rechtstreeks doneren.

Voor uitgebreide informatie over de activiteiten en de voorwaarden voor deelname aan de 60 km Walk van A Sisters Hope kunt u kijken op <http://www.asistershope.org/content/home.htm>.

Wilt u op de hoogte gehouden worden over de voortgang van de sponsoractie, dan kunt u een mailbericht sturen naar info@marijotten.nl.

Voor het persoonlijke verhaal van Marij [lees verder](#)

Alles wat je aandacht geeft, groeit.

Basilicum wordt ook wel liefdeskruid genoemd, ezelsmelk draagt de bijnaam gifwortel. Twee verschillende planten, maar ze hebben hetzelfde nodig om te groeien: licht. Aandacht is een vorm van voedend licht. Het laat passie, plezier en ontspanning bloeien, maar geeft ook voeding aan angst, gemis en pijn. Sterke emoties, die stevig zijn geworteld in de geest. Ze kunnen vreugdevol opbloeien of ons totaal overwoekeren. Floereert de gifwortel of het liefdeskruid? Oogsten we wrok of vrede? Het licht van de zon is onvoorwaardelijk. Iedere vorm van leven mag zich daarin koesteren; mooi of lelijk, het maakt geen verschil.

Wat de zon niet kan, beheersen wij wel. Wij kunnen kiezen waar we ons licht op laten vallen. Bewust omgaan met aandacht is zo'n keuze. Waar zetten we de spotlights op? Alleen op wat er wringt en vreet of juist op wat warm en goed is? Je hoeft het een niet te ontkennen om het ander tot bloei te brengen. Licht kan de schaduw verdrijven. **Alles wat je aandacht geeft, groeit.**

Bron: Yoga. Tekst: Dirk Mulder



Marij Otten

Waar laten wij ons licht op schijnen?

Op 21 maart 2006 startte ik officieel als Professional Organizer door mij in te schrijven bij de Kamer van Koophandel. Daarnaast meldde ik mij bij de branche-organisatie voor professional organizers aan als lid. De benodigde twee klanten waren in beeld; één in Brabant en één in Brussel. Alles op orde, alles geregeld, het To-do-lijstje-ondernemerschap werd steeds verder afgevinkt. Tot het moment van 3 juli 2006, waarop ik - na een routineonderzoek - de definitieve diagnose kreeg waar ik als startende ondernemer géén rekening mee had gehouden: borstkanker. Een week later werd ik 46 jaar, en een paar dagen daarna volgde de borstamputatie en ging ik de medische molen in.

De periode juli-december 2006 stond geheel in het teken van 'kanker'. Ik kon er niet omheen, moest er aandacht aan besteden, en ook emotioneel aandacht besteden aan mijzelf.

Januari 2007 stond de borstreconstructie ingepland. Tot die tijd ging ik met een flinke dot watten in een speciale BH rondlopen, want ik vond het zonde (lees: geldverspilling) om een dure prothese aan te schaffen die na de operatie niet meer bruikbaar zou zijn! Op de laatste dag van dat jaar verzette ik echter de bakens; ik had het helemaal gehad met alle ziekenhuisbezoeken, onderzoekstrajecten en alles wat ermee samenhang (buiten een neusoperatie en drie bevallingen had ik het ziekenhuis niet van binnen gezien voor écht serieuze zaken aangaande mijn gezondheid). Die dag, 31 december 2006, heb ik mijzelf verwend met een prachtige prothese, waarbij 'het apart ingezette siliconengedeelte een behaaglijke lichaamstemperatuur aanneemt'. Kijk, daar kun je mee thuiskomen!

*De reconstructie heb ik vervolgens uitgesteld en in januari 2007 ging ik weer aan de slag voor het bestuur van mijn netwerkorganisatie en met het ondernemerschap. Door de afstand heb ik het organizingtraject in Brussel omgezet naar een e-mail coachingstraject en een paar maanden daarna fysiek afgerond met een laatste dag werken in Brussel. Ben weer actief naar allerhande (netwerk-) bijeenkomsten gegaan, kwam met het medicijngebruik in rustiger vaarwater en liet met twee operaties de reconstructie doen. Het was op dat moment een goede keuze om de aandacht ook op iets anders te richten, er een positieve wending aan te geven. Ik had het tijdspad weer uitgerekt, terwijl ik in het begin van mijn ziekteperiode dacht dat ik **geen tijd** meer had.*

*Bovenstaande is anderhalf jaar in een notendop. De borstkanker maakt onderdeel uit van mijn leven, maar voert zeker niet de boventoon. Ik kan niet om mijn 'borstkankerverhaal' heen, en het krijgt ook de **aandacht** wanneer dat nodig is. Zoals nu.*

Dit jaar zit ik op mijn 5-jaar-nadien-termijn. In het ziekenhuis zwaaien ze altijd met statistieken, maar op het moment dat je bij het percentage borstkankerpatiënten hoort dat na vijf jaar nog kankervrij is, denk ik dat ik toch wel wéér een luchtsprongetje maak. Ik hoop dat piketpaaltje te kunnen slaan in juli aanstaande.