

## BORGERHOUT Groene buurt gevraagd

De Borgerhoutenaren willen een veiligere buurt met meer groen. Dat blijkt uit de stembeurs Wijkbudgetten 2015, die gisteren op de BoHo-kerstmarkt plaatsvond. Het district heeft 20.000 euro te verdelen. Daarmee wil het de projecten helpen realiseren die het grootste aantal stemmen hebben gekregen. Eerder konden de bewoners projecten indienen. Dat leverde zeventien voorstellen op, van een Arabische bib, sporttoestellen voor iedereen, meer groen en veiliger fietsen tot een wijkkrant en een bakfietsdeelpoort. Ongeveer 300 mensen brachten gisteren hun stem uit. (kvh)



Ilse Nuyens zet zich in voor meer verkeersveiligheid. © pdr

## HERENTALS Brand bij Tecno

Een felle brand heeft zaterdagavond zware schade aangericht in het distributiecentrum van de warenhuisketen Tecno op de Lierseweg in Herentals. Het bevoorraden van de vijftig winkels van de keten is bedreigd. De brand begon rond 17.20 uur. 'De bewoners van een huis dat vlak bij het getroffen gebouw staat, waren afval aan het verbranden in een ton', zegt woordvoerder Dirk Van Peer van de lokale politie Neteland. 'Dat is fout gelopen en de vlammen zijn overgeslagen op de Tecno-gebouwen.' Vanuit Herentals wordt een vijftigtal winkels bevoorrad. Die bevoorrading komt in het gedrang. (mp)



Het oncologisch team van het AZ Klina in Brasschaat start in april met de cursus mindfulness. © Koen Fasseur

AZ KLINA KRIJGT 20.000 EURO VOOR MINDFULNESS BIJ KANKER

# Mindfulness pakt stress aan bij kankerpatiënten

AZ Klina in Brasschaat heeft een beurs van 20.000 euro gekregen van de Stichting tegen Kanker voor gratis mindfulnessstraining die ze aanbiedt aan kankerpatiënten én hun naasten.

VAN ONZE MEDEWERKSTER  
**KRISTIN MATTHYSSEN**

**BRASSCHAAT** | De Stichting tegen Kanker vond het idee van het oncologisch begeleidingsteam van AZ Klina om mindfulness aan te bieden aan kankerpatiënten en aan hun naasten zo waardevol, dat het 20.000 euro uittrekt. Waarschijnlijk zal de mindfulness in april starten en zullen met de beurs van Stichting tegen Kanker zo'n honderd kankerpatiënten en hun naasten acht trainingssessies kunnen volgen. Nadien is het de bedoeling dat het Klina met eigen middelen het project voortzet. 'Bijzonder is dat niet alleen de patiënten maar ook hun naasten de sessies gratis kunnen volgen', ver-

telt Ewa Wojtasik, een van de vier psychologen van het oncologisch begeleidingsteam van het Klina en projectcoördinator. 'Normaal kosten zo'n acht trainingen - de standaardreeks om nadien zelfstandig aan de slag te kunnen - 330 euro. Maar kanker vormt niet alleen een aanslag op je gezondheid, maar ook op je portemonnee. Daarom is het goed dat dit gratis kan.'

### Palliatieve zorg

'We zullen proberen per jaar twee projecten voor curatieve kankerpatiënten en één voor palliatieve op te starten', zegt Wojtasik. 'Palliatief is niet hetzelfde als terminaal. De patiënt is ongeneeslijk,

maar kan dankzij therapie vaak nog jaren leven. Kanker wordt meer en meer een chronische ziekte. Ook voor die doelgroep kan mindfulness nuttig zijn.'

### Gepieker

Iedereen kent het woord 'mindfulness', maar weinigen weten wat het betekent. 'Het is een wetenschappelijk onderbouwd hulpmiddel om beter om te gaan met angst en stress. Oorspronkelijk werd het zelfs opgestart voor pijnreductie bij pijnpatiënten. In ons land is psychiater Edel Maex, die in het ZNA Middelheim een stresskliniek heeft, een van de grote promotoren. In acht sessies wordt aangeleerd om helemaal in het 'nu' te zijn, door bijvoorbeeld op je ademhaling te letten, die er altijd is. Dingen opmerken, stilstaan bij je lichaam, maakt je veerkrachtiger. Het lijkt vanzelfsprekend om in het hier en nu te leven, maar in de dagelijkse praktijk worden wij continu meegesleurd door gepieker over gisteren of

**'Stilstaan bij je lichaam maakt je veerkrachtiger'**

**EWA WOJTASIK**  
projectcoördinator

morgen. Je leert niet alleen stilstaan bij je lichaam, maar ook bij je emoties. Kankerpatiënten gaan angst en verdriet vaak wegdrücken. Door in het nu te blijven, ondanks alle stormen die er zijn voor kankerpatiënten, kom je tot mentale ontspanning.'

Om uit de ziekenhuissetting te stappen, zullen de mindfulness-trainingen doorgaan in jeugdverblijfscentrum Bielebale in het park van Brasschaat. De sessies gebeuren in groepen van twaalf mensen. 'In acht weken tijd leren ze een fundamentele verandering aan. Deelnemers moeten tijdens die acht weken zo'n 45 minuten per dag oefenen. Het vraagt dus ook wel toewijding.'

## EILANDJE

Badboot blijft tot 2016 liggen

Het is nog altijd niet bekend wanneer de Badboot geborgen zal worden. Wel is zeker dat de berging niet meer voor dit jaar zal zijn. Die berging zal waarschijnlijk ook in meerdere stukken gebeuren. De gezonken Badboot zal dus naar alle waarschijnlijkheid nog wel een tijdje op de bodem van het Kattendijkdok blijven liggen. 'De berging zal niet meer voor dit jaar zijn', beaamt eigenaar Willy Wyn. 'De verzekeraar is nog met bergingsmaatschappijen aan het onderhandelen. Tijdens de eindejaarsperiode zal de berging ook niet kunnen gebeuren, dus dan wordt het al snel 2016.'

Intussen wordt lustig gedoken rond het schip. Vorige week nog hield de Antwerpse brandweer er een oefening met haar Amsterdamse collega's. 'Ze mogen dat, op voorwaarde dat ze niet in het schip duiken', zegt Wyn. 'Zodat er geen "bewijsmateriaal" kan verdwijnen.'

Een duikploeg die betrokken is bij het onderzoek naar de gezonken Badboot, stelde vast dat het schip een grote scheur vertoont. Een scheur die de berging niet zal vergemakkelijken. (sare)