



Samen helen we beter

[Lotgenotencirkel](#)

[Opgeven](#)

[Vorbereiden](#) ▼

[Gratis allerlei hulp](#)

[Mijn verhaal](#)

[Retraite](#)



De Rode Tent

Lotgenotencontact voor vrouwen met borstkanker



Samen helen we beter - in verbinding met lotgenoten

Adem helemaal uit en laat je schouders zakken...

Hoe voel je je nu?

Al vanaf het begin der tijden komen vrouwen samen om verbinding met elkaar te zoeken, elkaar te helpen en samen te helen. Dit gebeurde veelal in een zogenaamde 'Rode Tent'. Het was een plek om rituelen te doen en te rusten, om verhalen te vertellen en elkaar te steunen.

De oudste vorm van een Rode Tent was die waar vrouwen samen kwamen tijdens de nieuwe maan. Deze vrouwen stonden zo dicht bij de natuur dat ze allemaal tegelijk menstrueerden en deze tijd samen in de tent doorbrachten.

Wat zijn we daar ver vanaf gedreven!

Na het verschijnen van het boek 'De Rode Tent' van Anita Diamant, een feministische versie van het verhaal van Dina uit het oude testament, ontstond een wereldwijde 'Rode Tent beweging'.

Vrouwen die samen komen om elkaar te helpen en te steunen. De redenen lopen soms ver uiteen.

Onze reden heet 'Borstkanker'.

"We heal best in community"

~ Rachel Naomi Remen ~

Het is ook mijn overtuiging dat we samen beter helen.

Lotgenotencontact voor vrouwen met borstkanker is zo belangrijk.

Geen ander die je zo goed begrijpt dan iemand die in hetzelfde schuitje zit. Geen ander die grappen mag maken over borstkanker dan lotgenotes. En wat wordt er veel gelachen. En gehuild. Allebei met tranen.

Ik nodig jou uit in de Rode Tent om dit te komen ervaren door samen met lotgenotes te delen en te helen.

Elke week op **donderdag** is er een bijeenkomst. De ene week van 10:30 tot uiterlijk 12:00, de andere week van 19:30 tot uiterlijk 21:00.

Het maakt niet uit waar jij je bevindt. De vrouwencirkels in mijn Rode Tent zijn online, je bent dus altijd dichtbij en van harte welkom.

De bijeenkomsten zijn gratis en je bent welkom wanneer en zo vaak als het jou uitkomt.



Hoe gaat dat in z'n werk, zo'n vrouwencirkel?

- We ontmoeten elkaar via Zoom, een platform voor beeldbellen.
- Onderaan deze pagina kun je je opgeven voor de nieuwsbrief. Je krijgt dan elke week een uitnodiging voor de volgende bijeenkomst.
- Als je je hebt opgegeven, ontvang je een mail met de bevestiging en de Zoomlink. Een dag voordat we elkaar zien krijg je nog een herinnering.
- Als je de online ruimte binnen bent gewandeld nemen we eerst een moment van stilte om werkelijk aan te komen in de Tent. Met een klein ritueel openen we de cirkel.
- We stellen ons één voor één aan elkaar voor.
- Daarna krijgt iedereen de tijd om te vertellen over wat je op dat moment het meest bezighoudt. Vaak is dat naar aanleiding van een thema, een quote of een gedicht. Jij bent ook welkom om een thema voor te stellen dat jou na aan het hart ligt.
- Aan het einde maken we een ronde waarin we ons afvragen wat we meenemen uit de Rode Tent. Wat heb je geleerd of misschien voor jezelf besloten?
- We zijn in deze Rode Tent om elkaar onze volle aandacht te schenken, elkaar te zien en te horen. En dat alles vanuit ons hart, zonder meningen of oordelen.

[Kijk hier hoe je je kunt voorbereiden op een sessie in de Rode Tent.](#)

Geef je hier op



Wie ben ik?

Hallo, ik ben Anneke Kaandorp. Ik ben 60 jaar jong. In 2006 kreeg ik voor het eerst borstkanker, in 2008 kwam er nog een tweede ronde. Tijdens mijn ziekteperiode was er naast heel veel narigheid ook heel veel goeds gaande in mijn leven. En het contact dat ik had met lotgenotes was daar een heel belangrijk onderdeel van. Vlak na de chemo-behandelingen zijn mijn man Ton en ik naar Frankrijk verhuisd. Daar droomden we al jaren van, het was tijd om die droom waar te maken. Sindsdien werk ik als coach, yogaleraar en retraiteleider. Voortaan wil mijn werk zoveel mogelijk wijden aan het ondersteunen van vrouwen met borstkanker en deze vormen passen daar voor mij goed bij: **Yoga** om te blijven bewegen op een zachte manier én om in liefdevol contact te blijven met je lichaam.

Coaching om zo goed mogelijk het hoofd te bieden aan de woelige baren van borstkanker en de vaak onzekere tijd daarna.

Een **retraite** om even écht te stoppen en bij jezelf thuis te komen, weer te weten waar het voor jou allemaal om draait en hoe je het leven dat voor je ligt wilt vormgeven.

[Kijk hier als je meer over mij wilt lezen.](#)



Geef je hier op



Wat de Rode Tent voor jou kan betekenen

Deze bijeenkomsten zijn iets voor jou als je:

- borstkanker hebt, of hebt gehad;
- een steuntje kunt gebruiken in de rollercoaster die borstkanker is;
- lotgenotes wilt ontmoeten;
- het fijn vindt om dit in je eigen vertrouwde omgeving te doen;
- je gehoord, gezien en begrepen wilt voelen. Lotgenoten begrijpen elkaar vaak op een heel diep niveau.

Werkt dat wel online via Zoom?

Veel mensen hebben goede ervaringen met dit soort sessies via Zoom of andere vormen van beeldbellen.

Ik hoor vaak dat ze het prettig vinden omdat ze de deur niet uit hoeven, het kost minder tijd en energie. Daarnaast voelen veel vrouwen zich thuis beter op hun gemak. Dat helpt als je soms moeilijke dingen deelt met anderen.

Vrijwel alle vrouwen geven aan zich echt verbonden te voelen met de anderen in een Zoombijeenkomst, ook al is iedereen op haar eigen stukje van de planeet.

Je zit allemaal in hetzelfde schuitje, alleen al die (h)erkenning schept een band.

Gebruik je Zoom voor het eerst? [Kijk dan hier voor tips en tricks.](#)



Abonneer je op de nieuwsbrief en ontvang elke week een uitnodiging voor de eerstvolgende bijeenkomst.

Verstuur

[Meteen opgeven voor de volgende sessie? Klik dan hier.](#)
De bijeenkomsten in de Rode Tent zijn gratis.