



Nieuwsbrief | april 2025

Hoera, we bestaan 5 jaar!

In 2020 werd Stichting Darmkanker opgericht, en nu - vijf jaar later - zijn we trots op wat we samen hebben bereikt. We zetten ons op verschillende manieren in voor alle 80.000 mensen in Nederland die leven met darmkanker of de gevolgen daarvan. Ons doel is dat iedere darmkankerpatiënt de juiste behandeling krijgt én een lang(er) en beter leven heeft.

En wat hebben we al veel bereikt! We organiseren bijeenkomsten en hebben met onze contactgroep honderden mensen verder geholpen. We droegen bij aan de Nederlandse Kanker Agenda en lanceerden een inspirerend online magazine vol ervaringsverhalen, informatieve artikelen en interviews – alles om mensen te steunen voor, tijdens en na hun behandelingen.

5 jaar Stichting Darmkanker - dit zijn de highlights!



'Gelukkig staan we er niet alleen voor'

Darmkankermaand maart is alweer voorbij. Het hoogtepunt van deze maand voor ons als stichting? Dat was de bijeenkomst 'Keuzes maken na een ingrijpende diagnose', die we samen met Oncomid organiseerden.

Maar liefst 130 mensen volgden op 3 maart de inspiratiesessies en plenaire presentaties. Zij waardeerden de dag met gemiddeld een dikke 8!

De onderwerpen van de inspiratiesessies vonden onze bezoekers een schot in de roos. Want hoe ga je om met angst en hoop? Wat kun je doen tegen die gruwelijke vermoedelijkheid? Op welke manier helpt bewegen? En hoe vind je de veerkracht om je leven weer op te pakken na de behandelingen?

[Bekijk hier de terugblik](#)



'Het geeft zo'n boost als je leven weer in beweging komt'

Elles (54) is jurist, oncologisch fitness trainer én bestuurslid van Stichting Darmkanker. "Ik hoop anderen te inspireren en te laten ervaren wat bewegen kan doen voor lichaam en geest."

Elles kwam er in 2018 achter dat ze polyposis heeft, een aandoening waarbij veel poliepen in de dikke darm voorkomen. Ze bleek endeldarmkanker te hebben, later werd ook dikke darmkanker gevonden.

Na haar ziekte besloot ze zich in te zetten als oncologisch fitness trainer. "Bewegen geeft energie, waardoor je je fitter voelt en mentaal sterker wordt. Ik zie dagelijks hoe het leven weer opbloeit als mensen in beweging komen."

[Lees nu het interview met Elles](#)



Eten & leven met kanker: een boek vol heerlijke recepten, troost en herkenning

In maart 2023 deed Joke Boon mee aan het bevolkingsonderzoek darmkanker. Ze bleek endeldarmkanker te hebben.

"Het leek wel of ik in het karretje van een achtbaan stapte en een wilde rit zonder stops zou gaan maken. Een kankerdiagnose neemt je agenda, dagbesteding en leven in één klap in zijn geheel over."

Joke maakte het boek dat zij zelf had willen lezen toen ze ziek werd: met herkenning en troost, en antwoord op vragen waarmee ze zat. Naast ervaringen, informatie en tips & trucs deelt ze 80 recepten waarmee je toch van eten kunt genieten tijdens deze moeilijke periode. Oók als je je moe of beroerd voelt.

Wil jij Joke's boek graag ontvangen? Word nú donateur van Stichting Darmkanker voor 35 euro per jaar en ontvang gratis 'Eten & leven met kanker' (t.w.v. € 24,99) cadeau!

[Dát boek wil ik](#)



Bel met Lola of Marian

Maak kennis met Lola en Marian, vrijwilligers bij Stichting Darmkanker en ervaringsdeskundigen. Zij beantwoorden telefoontjes en e-mails van mensen die geconfronteerd zijn met darmkanker.

"Veel gesprekken gaan over angst, zoals de angst voor wat komen gaat of voor de dood. Alleen het delen van deze gevoelens helpt vaak al. Ook naasten bellen, bijvoorbeeld als hun partner of zus geen behandeling meer wil."

Naast het luisteren beantwoorden Lola en Marian ook veel vragen, zoals 'Moet ik voor een second opinion gaan?', 'Hoe ga ik om met chemotherapie?' en 'Is er een inloophuis voor jonge mensen?'.

Heb je vragen of behoefte aan een gesprek? Bel 030 634 39 12 of mail naar contact@darmkanker.nl.

[Meer over Lola en Marian](#)



13 april is de grote dag

Wist je dat 2 op de 3 mensen na darmkanker last heeft van langdurige gevolgen zoals vermoeidheid, concentratieproblemen en fysieke klachten? Helaas is de nazorg vaak onvoldoende. Daarom hebben wij het programma Sterk na Darmkanker ontwikkeld, een gratis online programma dat mensen met en na darmkanker helpt hun veerkracht terug te vinden.

Maar er is meer nodig. Coaching naast het programma maakt het verschil. Op 13 april doen wij mee aan de NN Marathon Rotterdam om geld in te zamelen voor deze cruciale ondersteuning.

Met elke € 360 kunnen we 3 maanden coaching bieden aan een patiënt. Help jij mee? Alle donaties zijn welkom en maken een verschil!

[Ik spaar mee!](#)



Help je mee aan het ontwikkelen van een keuzehulp voor mensen met endeldarmkanker?

Ben jij 18 jaar of ouder, gediagnosticeerd met niet-uitgezaaide endeldarmkanker en maximaal één jaar geleden behandeld? Dan zoeken wij jou voor een kort interview.

Het UMC Utrecht ontwikkelt een keuzehulp die jou en je arts helpt bij het maken van een weloverwogen keuze voor de beste behandeling, gebaseerd op de nieuwste richtlijnen. Jouw ervaringen zijn van groot belang. Help je mee?

Klik op onderstaande knop voor meer informatie en hoe je je kunt aanmelden.

[Ik help graag mee](#)

Wil je contact opnemen met Stichting Darmkanker?

Wij zijn je graag van dienst!

[Contact](#)



Zorgen voor elkaar

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}.
Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#).
U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#).
Voor een goede ontvangst voegt u info@darmkanker.nl toe aan uw adresboek.