

Højt humør tilladt

Efter at have set flere nære venner blive syge af kræft besluttede Ann Pia Kjær, at der måtte gøres noget. Som tænkt så gjort. Den energiske aalborgenser har nu fået en pris for sit enestående projekt for kræft- og hjertesyg.

Kaffemaskinerne brummer. Duften af hjemmebagte boller er tillokkende. Det er morgen, og Ann Pia Kjær er ved at sætte borde frem i foyeren ved siden af køkkenet.

Vi er i Aalborgs Vand- og Kulturhus, Haraldslund, og før Ann Pia ankom, var her bare en mellemgang. Nu er gangen omdannet til en lille café med lys på bordene – for det er vigtigt, at der også er et socialt samlingssted, synes den morgenfriske aalborgenser, der om lidt skal træne et hold kræftpatienter.

– Der er skabt så meget socialt netværk herude. De lægger penge i en fælleskasse, så de kan sende blomster til nogen, der er meget syge. Og når nogle dør, tilføjer hun.

Ann Pia har selv har haft kræften tæt inde på livet. Flere



En af deltagerne på kræftholdet har designet T-shirts til holdet med påskriften: „Livskraft og hjerterum“.

af hendes nære venner blev syge inden for kort tid, og nogle døde. Mødet med kræften på så tæt hold skabte et dybt behov hos Ann Pia for at gøre noget.

– Man mister bryster og hår og er bare så træt. Jeg tænkte, „Hvis jeg får kræft, hvor skal jeg så gå hen?“

Tanken blev til handling. Få måneder senere tog Ann Pia imod de første 27 kræft- og hjertepatienter, der havde brug for motion og samvær.

Det er fire år siden, men før det nåede så vidt, måtte Ann Pia kæmpe for sin idé og har brugt meget tid på projektbeskrivelse og budget.

Oprindeligt var Ann Pia teknisk assistent hos Aalborg Kommune, men har også været projektleder samme sted. De gamle kontakter kom hende til gode,

Efter gymnastikken er der fælles hygge i cafeen. 300 kræftpatienter og 100 hjertepatienter har brugt tilbuddet siden 2005.

da hun skulle overbevise politikerne om, at „Sundhed i bevægelse“ var et godt projekt.

Får energi

– Godmorgen!

De første kræftpatienter begynder at dukke op og står og småsludrer i cafeen. Ann Pias ansigt lyder op, hver gang hun hilser.

– Jeg får energi fra alle dem, der kommer og er glade. Når de kommer her med „høj cigarføring“, siger hun smilende.

– Da jeg så det her sted, vidste jeg bare, at det var det rette, siger Ann Pia om de lokaler,

som hun har fået lov at bruge. Her skal deltagerne finde ind til nuet, hjulpet på vej af Ann Pia.

– Jeg vil have dem til at mærke nærværet. Her, siger hun indtrængende og knytter næven ind mod brystet.

Ann Pia er selv dybt optaget

Der bliver gået til den, så sveden springer, når Ann Pia og holdet motionerer. Når det bliver rigtig intenst, glemmes alt andet end nuet og musikken. Og det er lige det, der er meningen.



Takket være Ann Pia Kjær energi og vedholdenhed har hundredvis af alvorligt syge mennesker i Aalborg fået et sted, hvor de kan forløse kroppen og befri sindet for en stund. Projektet hedder „Sundhed i bevægelse“ og er enestående i Danmark.



af, hvilke mekanismer der styrer os. Da hun fik astma, tog hun en zoneterapeut uddannelse. Siden blev hun gestaltterapeut og yogalærer, men bruger bevidst ikke terapien her. Projektet handler om at finde styrke gennem kropslighed.

– Min grundtanke er, at hvis man kommer dybt ind i kroppen, så kan man forløse noget, siger Ann Pia.

Pæne damer

Motionslokalet ved siden af cafeen bliver fyldt op af sorte bukser og spraglede kortærmede T-shirts.

Ansigerne er smilende og velsminkede, og parykkerne sidder, som de skal. De fleste her er kvinder med brystkræft. Nogle er midt i kemo- og strålebehandlinger, men de kommer alligevel.

– Jeg skyder numsen bagud

og hoften frem.

Ann Pia bøjer underkroppen frem og tilbage. 26 par øjne følger hendes smidige bevægelser, mens de gør det samme. Blid, instrumental musik akkompagnerer opvarmningen, og tempoet sættes langsomt i vejret.

– Okay, så får I den her, råber Ann Pia og sætter Safri Duo på.

Mens de hopper og sveder i takt til de intense trommesoloer, er nærvær i nuet det eneste mulige. Tre minutter varer det. Nogle steder er mascaraen begyndt at løbe, men det rettes der op på under den korte, efterfølgende pause. De fleste kan ikke passe et arbejde, så de to ugentlige møder i Haraldslund er en anledning til at gøre sig i stand og føle sig almindelig.

Frirum

– De kan komme med et eller to bryster, eller slet ingen. Det

er et frirum, hvor de ikke er reduceret til et cpr-nummer. De behøver ikke engang sige, at de går på et kræfthold. De kan bare sige, at de dyrker motion herude – ligesom alle andre, siger Ann Pia.

Kræftpatienterne klæder om, snakker og er helt afslappede efter to timers motion og afspænding. Lydniveauet er pludselig steget flere decibel i den lille café.

– Vi har da også vist hinanden vores nye bryster her og sammenlignet brystproteser, siger Lissy Thomsen, der har brystkræft.

Lene Bækgaard-Sørensen har været med på holdet i to måneder. Hun får kemoterapi og er lykkelig for de to ugentlige pauser fra sygdommen. Og det er netop det med at være blandt ligestillede, der gør, at Ann Pia har delt sine grupper op.

– Når man selv er i gang med

kemo, så orker man altså ikke at høre om bypassoperationer oveni, siger hun.

Tre gange om året er hjerte- og kræftpatienterne sammen. Til julefrokosten og på de to udflugter, som Ann Pia også arrangerer.

For nylig modtog Ann Pia Aalborgs Vestbypris, fordi hun har gjort så meget for bydelen. Prisen var en vase, der nu pynter i hjemmet, som hun deler med sin mand, Kaj.

– Han er heldigvis også vild med motion og går ind for mit projekt herude, smiler Ann Pia, der ikke har børn.

Til gengæld har hun sat en masse livsmod og glæde i verden.



Af Anette Løkken Sørensen
theazia@gmail.com

Foto: Sofus Comer