

*Werk en ambitie van auteur en inspirator Henk Fransen*

# Kanker: meer leven is de beste preventie



Eerste Hulp Bij Kanker, oftewel EHBK. Als je op internet naar Henk Fransen zoekt, kom je al snel terecht bij dat programma. Het bestaat uit maar liefst 95 video's die hij zelf presenteert. Bewustwordingsfilmpjes. Elk start met een draaiende wereldbol die langzaam helemaal in beeld komt en een pakkende, bijna plechtige, melodie. Daarna verschijnt de tekst: 'Versterk je genezende vermogens. EHBK Online'. In elke video behandelt Fransen weer een ander thema. Een omvangrijk oeuvre, zeker als je bedenkt dat hij ook al vier boeken over omgaan met kanker heeft geschreven en regelmatig lezingen geeft. Daarnaast heeft hij vergevorderde plannen om in 2019 het Centrum voor Zelfgenezing op te richten.

Henk Fransen is opgeleid als arts. Enkele jaren geleden beëindigde hij zijn praktijk om meer mensen te kunnen bereiken met zijn boodschap. 'Ik wil laten zien wat ik denk dat mogelijk is als iemand kanker heeft', vertelt hij. 'Als mensen erin geïnteresseerd zijn, wil ik over de hele wereld anderen inspireren. Via boeken en het internet probeer ik mensen te helpen om hun weg zo goed mogelijk te vinden. In het Centrum voor Zelfgenezing zullen per jaar een paar honderd mensen terecht kunnen. Want alleen van een programma op internet word je niet beter. Wil je echt goede resultaten bereiken, dan is intensieve begeleiding door deskundigen nodig. Je moet mensen helpen hun weg te vinden.'

"Ik wil laten zien wat ik denk dat mogelijk is als iemand kanker heeft. Als mensen erin geïnteresseerd zijn, wil ik over de hele wereld anderen inspireren."

**In een van je video's op internet spreek je over een 'medicijnloos ziekenhuis'.**

'Dat is een term die niet helemaal de lading dekt en nu is vervangen door 'centrum voor zelfgenezing'. Maar veel mensen reageerden wel sterk op die vorige term. Het idee is gebaseerd op een medicijnloos ziekenhuis dat in de jaren negentig in China stond. In dat ziekenhuis beoefenden ze alleen Zhineng, dat is een vorm van chi kung. In de loop van tien jaar kwamen er honderdduizenden mensen vanuit de hele wereld naartoe. Kort daarna verbood de Chinese overheid bijeenkomsten van meer dan 25 mensen. Het ziekenhuis moest dus sluiten. Veel van de Zhineng-leraren zijn vervolgens over de wereld getrokken om de bewegingsleer te brengen op plekken met meer vrijheid. Een van die leraren is Xie Chuan. Ik heb hem een aantal jaren geleden ontmoet. Ik had toen al plannen om een centrum te gaan creëren met de beste behandelingen van kanker. Hij bracht me op het idee om het medicijnloze ziekenhuis van China als voorbeeld te nemen. Dus ook met Zhineng. Maar ik had niet voor ogen om het uitsluitend daarop

te baseren. Er zijn nog zoveel andere waardevolle mogelijkheden om mensen met kanker te ondersteunen. Bovendien is het centrum geen ziekenhuis en we gaan absoluut natuur-geneesmiddelen gebruiken. Ik laat mensen ook vrij om reguliere medicijnen te nemen. Daarnaast vind ik het belangrijk dat het betaalbaar blijft. De zorgverzekeraars vergoeden het nog niet, dus wordt het schipperen met de mogelijkheden. Maar ik denk dat je heel veel kunt doen vanuit de thuissituatie en met behandelaars in het hele land zonder dat je meteen een heel duur centrum neerzet met een enorme overhead. In 2019 begin ik met de eerste behandelprogramma's. Die duren een jaar, waarbij één maand heel intensief is. Mensen zijn die maand dan ook intern. De rest van het programma volgen ze vanuit hun eigen huis en gaan ze regelmatig naar een therapeut of wonen eendaagse bijeenkomsten bij.'

#### Waar komt het centrum?

'Dat vind ik zo raar, het is de eerste vraag die mensen mij altijd stellen. Iedereen is altijd bezig met waar het gebouw komt, maar dat is toch het minst interessante? Het gaat om de behandelprogramma's. Die zijn nu nog niet ver genoeg ontwikkeld, maar als dat wel zo is, komt de plek vanzelf. Als het maar een mooie plek is waar mensen zich helemaal kunnen ontspannen.'

#### In jouw video's vertel je wat je verstaat onder genezing. Dat is niet per definitie dat de kanker verdwijnt, maar meer dat iemand op een andere manier in het leven gaat staan. Kun je daar iets over vertellen?

'Ik denk dat de meeste mensen snappen dat, ook als je van kanker geneest, je een eind verderop toch doodgaat. En als je verzwakt en verouderd, kan het in het beste geval zo zijn dat je op een gegeven moment niet meer wakker wordt 's ochtends. Of je krijgt een longontsteking of een andere ziekte. Uiteindelijk gaan we dood, dus in die zin kun je fysiek nooit duurzame genezing bereiken. Weliswaar is er een heel klein groepje mensen dat zegt dat we onsterfelijk kunnen zijn, maar mij gaat dat iets te ver. Overigens denk ik wel dat we degeneratie kunnen tegenhouden. Tal van culturen laten zien dat we best wel wat ouder zouden kunnen worden en ook met een betere kwaliteit van leven. Spontane genezingen van kanker tonen aan dat er ongelooflijk veel mogelijk is. Lichaam en geest zijn tot heel veel in staat. Het is me opgevallen dat die spontane genezingen plaatsvinden bij mensen die niet met genezing bezig zijn. Ze zijn daarentegen

bezig met vandaag optimaal te leven. Daarom zijn we volgens mij ook op aarde: om te leven, om uit de verf te komen, om liefde te geven en te ontvangen. En dat is wat de focus is van die mensen. Het gaat over de natuur en hoe die is bedoeld, dat maakt krachten vrij. Veel mensen hebben daar nog nooit van gehoord, maar in de topsport zie je precies hetzelfde. Degenen die bovenmenselijke records hebben neergezet, vertellen achteraf dat ze helemaal niet bezig waren een wereldrecord te bereiken. Ze waren in het moment en voelden zich 'verbonden'. Elke topsporter weet dat denken aan de tijd, aan winnen of verliezen, de prestatie vermindert. Ik heb mensen met kanker gekend die stervende waren en tegen me zeiden dat ze de laatste maanden meer hadden geleefd dan in al die tientallen jaren daarvoor. Dan denk ik: hé, dat is ook niet verkeerd! Je kunt misschien beter minder oud worden en echt geleefd hebben dan heel oud worden met een leven dat altijd heeft stilgestaan. Dus al die dingen bij elkaar maken dat ik daar liever wat ruimte in creëer.'

**"Alles wat ik van mensen met kanker heb geleerd over de veerkracht van lichaam en geest, is waardevol voor iedereen."**

#### Je EHBK-programma is eigenlijk geschikt voor iedereen.

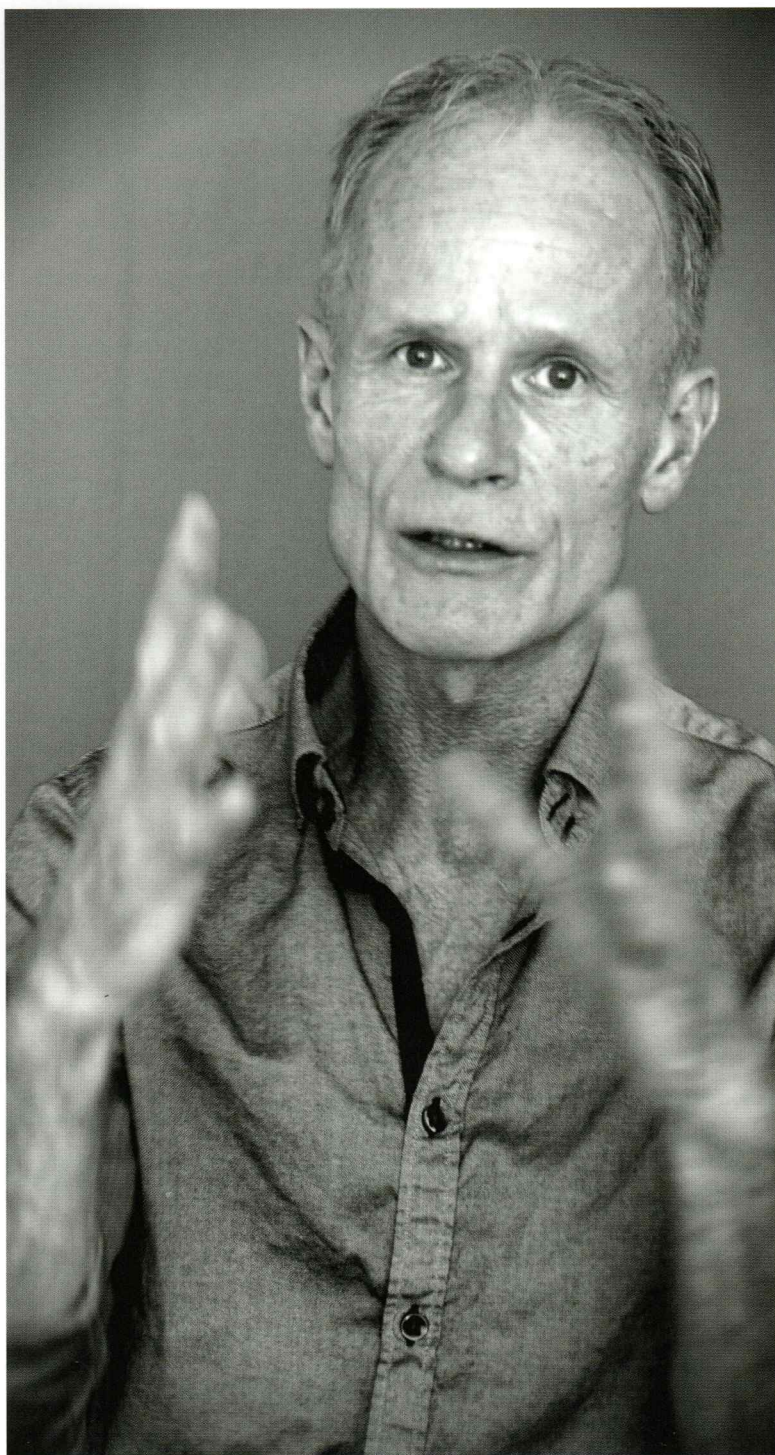
'Alles wat ik van mensen met kanker heb geleerd over de veerkracht van lichaam en geest, is waardevol voor iedereen. Waarom zou je wachten tot je ziek wordt? Je kunt het overal toepassen. Ik hoor van partners van kankerpatiënten dat ze er ook veel aan hebben, dus ik zou het woordje kanker net zo goed weg kunnen laten. Iedereen die voorbij het woordje kanker kan luisteren, heeft heel veel aan de informatie. Het leven is kort en als we ons niet focussen, bereiken we vaak niet wat we willen.'

#### Preventie is dus voor jou net zo belangrijk als mensen met kanker helpen.

'Preventie is het gemakkelijkst. Dat zeggen deskundigen ook: 80% van de kankergevallen zouden te voorkomen zijn met een gezondere leefstijl. En onder 'leefstijl' versta ik meer dan alleen voeding en beweging. Als we die leefstijl een klein beetje aanpassen, zouden er tien keer minder patiënten hoeven te zijn. Als je eenmaal kanker hebt, is het vaak veel ingewikkelder. Maar dat is theoretisch. Als mensen geen klachten hebben, ontbreekt de zin er iets mee doen. Zodra ze ziek worden, kan het roer vaak ineens wel om omdat er iets op het spel staat.'

#### In een van je video's spreek je over het taboe op praten over genezing bij kanker. Jij doorbreekt dat met je werk.

'Ik vind dat taboe zo hypocriet, alsof genezing is voorbehouden aan de reguliere geneeskunde. Het is overigens ook niet aan de alternatieve geneeskunde, maar aan de patiënt zelf. Kanker is zo'n krampachtig



gebied. Over allerlei ziekten mag je vrijuit praten, maar bij kanker lijkt het wel of je bij iedereen op zijn tenen gaat staan. Er wordt snel gezegd dat je geen valse hoop mag wekken. Maar elke vorm van hoop en geloof echter, activeert zelfherstellende krachten in het lichaam. Er bestaat dus niet zoiets als valse hoop in deze situatie. Daarnaast is de sociale factor een factor van betekenis. Wetenschappelijk is aangetoond hoe belangrijk die is voor wat er in je lijf gebeurt. Als ik het gevoel heb dat ik er alleen voor sta, is mijn primitieve brein geactiveerd. Mijn lichaam staat in de overlevingsmodus en mijn immuunsysteem voor het zelf-genezend vermogen bijna op nul. Wanneer ik me ondersteund voel, durf ik me te ontspannen, dan staat mijn lichaam op zelfgenezing. Er zijn tientallen, zo niet honderden studies over het belang van de sociale factor en hoe genezend die uitwerkt. Je hebt inloophuizen voor mensen

met kanker die heel veel doen op dat gebied. Ze ondersteunen, ze hebben supportgroepen, organiseren activiteiten waarbij je op een creatieve manier je energie laat stromen en je met anderen verbindt, ze bieden een luisterend oor. Ik noem het geneeshuizen. Van bovenaf worden ze regulier gesubsidieerd zolang ze niet pretenderen dat ze genezend werk doen. Ik vind dat we ervoor moeten gaan staan dat het dat wel is. Nu denkt iemand met kanker: ik ga naar een inloophuis, dan voel ik me wat gesteund, dat is fijn, een beetje meer kwaliteit van leven. Maar het komt niet in zijn hoofd op dat het genezend is. Als we mogen zeggen dat het dat wel is, komt er geloof bij en zou het nog veel krachtiger uitwerken. Er is interessant onderzoek dat laat zien dat vrouwen met borstkanker die deelnemen aan een supportgroep, tweemaal zo lang overleven. Het is gepubliceerd in een medisch tijdschrift. '(Lachend)' Eigenlijk zou je dan toch bijna een supportgroep naast de chemo verplicht moeten stellen? Al zou je alleen maar denken aan de zorgkosten die het zou besparen. Het is helaas niet zoals reguliere artsen kijken en hoe ze zijn opgeleid.'

#### Hoe zouden we dat kunnen veranderen?

'We hebben te maken met een ontwikkeling in de geschiedenis, de evolutie. Die houdt in dat er een relatief stabiele fase is: we hebben wat ontdekt, we regelen het en richten een instituut op. Op een gegeven moment past dat instituut niet meer zo en ontstaat er frictie, het moet anders. Maar ondertussen zijn die instituties star geworden, ze hebben belangen en er stroomt geld doorheen. Dan willen ze verandering tegenhouden. Zo ontstaat een he-leboel tegenwerking. Meestal is het de nieuwe generatie die vooruit wil en de oude generatie houdt tegen. Maar ontwikkelingen zijn niet tegen te houden. Die komen diep van binnenuit de mens, ontstaan in alle lagen en dat is wat er gaande is op dit moment. Het is dus niet zozeer dat natuurtherapeuten iets kunnen doen, of artsen, of de overheid, of patiënten, of de farmaceutische industrie. De belangrijkste veranderingen in de geschiedenis komen van onderaf. In het Antoni van Leeuwenhoek-ziekenhuis worden oncologen tegenwoordig knettergek van al die vragen van patiënten die op het internet hebben gelezen over wat er nog meer mogelijk is en die soms kanttekeningen plaatsen bij wat er in het ziekenhuis gebeurt. Het volk wil geleidelijk aan anders. Dus iedereen moet vooral doen wat goed voelt. Mensen hebben het gevoel dat het allemaal beter kan en dat creëert de verandering. Ik pik daar iets

van op, jij ook. Want jij vindt het interessant om mij te interviewen en straks zijn er mensen die je artikel lezen. We doen dit met elkaar en we hoeven nergens een kramp te creëren dat we iets zouden moeten, want we zijn zelf een onderdeelje van deze beweging. We kunnen niet anders. En over tien jaar is het weer allemaal anders. Het is een groot krachtveld dat verdergaat, ook als jij en ik er morgen niet meer zijn.'

### Gefascineerd

'Het is het hart die de bewegingen oppakt. Weerstandskrachten zijn meestal macht en angst, niet het hart. Maar wanneer je doet wat je diep vanbinnen voelt, waar je hart naar uitgaat, waar je door gefascineerd bent, hoe jij wilt leven vanbinnen, dan pak je per definitie deze grotere krachten uit de tijd op, lig je op één lijn met wat er moet gebeuren en word je gesteund. Als je je verplicht voelt om eraan bij te dragen of je voelt een of andere verantwoordelijkheid, dan houd je jezelf eerder tegen dan dat je er iets aan toevoegt.'

### Zo mooi dat je dat zegt, jij hebt het over universele principes die je op veel meer zou kunnen toepassen.

'In feite gaat gezondheid over leven en dood. Het begint niet als iemand ziek wordt. Dat geldt voor ieder mens. Als je meer leeft, is dat de beste preventie en ook het beste herstel bij ziekte. Het is de levenskracht en daar zit al die wijsheid en intelligentie in. Hoe dichter je tot de essentie komt, dus het leven, hoe meer het overal voor geldt. Ben je meer gericht op de oppervlakte en de details, dan gaat het vooral over wat geldt voor een specifieke situatie.'

### Wat versta je onder 'echt leven'?

'Wat mensen met kanker eronder verstaan. Dat kom ik te weten door me in hen te verdiepen. Want een van de domste dingen uit de reguliere geneeskunde is dat ze soms een behandeling opdringen, zelfs letterlijk. Volgens mij kan een behandeling alleen maar optimaal werken als iemand erachter kan staan. Ik ben altijd bezig met mijn patiënten

en vraag hun: hoe wil jij leven, wat betekent leven voor jou? Waar heb je het gevoel dat je meer zou willen leven? Dát ruimte geven, ook al is hun pad niet het mijne. Ik kan ook niet bepalen van welke persoon jij moet houden of zo, nee, als jij die klik met iemand voelt, is het goed op jouw pad.'

### Er zijn mensen die elke dag dronken zijn en dat leven noemen.

'Daarom heb je deskundigen nodig die mensen bewust maken van hun blinde vlekken. Want we doen vaak ongezonde dingen, vanuit frustratie of vanuit onmacht of om ons te verdoven. Maar in feite, als je iemand contact wilt laten maken met wat hij echt wil, zijn de vragen helemaal niet zo ingewikkeld. Toch is het probleem wel groot. Als je bedenkt dat één op de twee mensen kanker krijgt en er daarnaast ziekten zijn als reuma, diabetes, hart- en vaatziekten, ALS, dementie... Het rijst de pan uit. Dat is voor mij wel een reflectie van hoever we van onze kern, van het leven, afstaan. Veel lichamen zijn vervuild. Als mensen hun systeem hebben opgeschoond door puinhopen in hun leven op te ruimen en ze hebben een intensieve detox ondergaan, zie je dat ze weer dichter bij hun intuïtie komen en beter hun grenzen voelen.'

**Meer informatie:**  
[www.genezendvermogen.nl](http://www.genezendvermogen.nl)

### Henk Fransen heeft vier boeken geschreven:

- *Handboek kanker*
- *De betekenis van kanker*
- *Bondgenoot, autobiografie van een immuuncel*
- *Versterk je genezend vermogen op 5 niveaus*

Hij is van plan in 2019 het Centrum voor Zelfgenezing op te richten voor mensen met kanker.

