

HOOFDSTUK I

Dr. Panda

Februari 2011, VU Medisch Centrum, Amsterdam

Mama zit oeverloos tegen me aan te kleppen terwijl ze door een verkreukelde *Libelle* bladert. Dat doet ze altijd als we wachten op een uitslag. Het gevoel dat ik beter alleen had kunnen gaan bekruipt me weer, maar ze wilde graag mee. In de mix van al mijn eigen emoties heb ik het ook wel met haar te doen. Het is niet makkelijk, een kind hebben dat kanker heeft gehad. We zitten er weer, dit keer in het VU. Nu met de vraag of ik borstkanker heb. Ik weet het zelf al, ik wist het al vanaf het moment dat ik het knobbeltje voelde. ‘Mevrouw Van Sorgen? Loopt u mee?’ Een vrouwelijke dokter met veel te zwaar opgemaakte ogen kijkt me vriendelijk aan. Ze lijkt een beetje op een panda. Terwijl we achter dr. Panda aanlopen, zie ik een aantal collega’s van haar met ons mee de spreekkamer in gaan. Nooit een goed teken.

Mama en ik gaan aan het bureau zitten en de collega's staan tegen de muur achter ons. Ik zie dr. Panda zichzelf in een *split second* herpakken en dan kijkt ze me recht aan met haar vriendelijke ogen. 'Nou, laat ik maar meteen met de deur in huis vallen, het is helaas borstkanker. Ik vind het ook bijzonder spijtig dit te moeten mededelen.' Dr. Panda is duidelijk op zoek naar een reactie van mij. Het is een paar seconden stil en dan begint mama zachtjes, maar hartverscheurend te snikken. De dokter en haar collega's duiken allemaal op mijn moeder. 'Jaaaa, dit is voor u natuurlijk ook vreselijk. Dat uw dochter voor de tweede keer kanker krijgt,' zegt dr. Panda meelevend. Bij mij gebeurt er niet zoveel. Het liefst zeg ik oké en ga ik naar huis. Hoe reageer je in hemelsnaam op iets wat je eigenlijk al wist?

Mama heeft zich weer herpakt, maar haar ogen zijn nog een beetje rood als we weer buiten staan. 'Mam, ik wil het voorlopig nog even stilhouden, oké? We gaan het de familie en wat vrienden wel vertellen, maar ik wil het niet zoals de vorige keer. Al die aandacht, al die telefoontjes, al die vragen, al die adviezen.' Mama knikt, ze snapt me meteen. 'Zie ik je zo op de Bloemstraat, lieverd? Dan praten we daar wel even verder, oké?' In de Bloemstraat staat het huis waar ik tijdens mijn studententijd jaren heb gewoond, het is ons familiehuis in Amsterdam. Nu wonen Lot en David er, mijn zusje en broertje van 28 en 26 jaar oud. Als mama naar de auto loopt, zie ik aan haar houding dat dit nieuws als een mo-

lensteen om haar nek hangt. Misschien is het allemaal wel te zwaar, een tweede keer. De vorige keer heeft het zoveel gevergd, ook van mama. Ze stond er als een echte moederleeuw. Niet alleen in het zorgen voor mij, maar ook in het voorbeeld dat ze me gaf.

Terwijl ik van het ziekenhuis door de stad naar de Bloemstraat fiets, besluit ik het dit keer alleen, op mijn eigen kracht en vooral ook op mijn eigen manier aan te pakken. Als ik op de Bloemstraat aankom, is mama er nog niet. Lot en David kijken mij vragend aan als ik binnenkom. 'Ik heb weer kanker,' flap ik eruit. In de ogen van Lot wellen meteen dikke tranen op en van David krijg ik mijn eerste knuffel. Als je kanker krijgt, word je heel veel geknuffeld. Het voelt fijn. Mijn broertje is niet van de vele woorden, maar in die knuffel van hem voel ik al zijn liefde voor mij. Net als we aan de keukentafel gaan zitten, komt mama binnen. Ik vertel wat de dokter heeft gezegd en ook aan Lot en Daaf zeg ik dat ik het nieuws binnen een klein groepje mensen wil houden. Als alles is verteld en besproken, zit er niets anders op. Ik stap weer in de molen die kanker heet en begin bij het begin. Ik pak een papiertje en maak een lijstje van het kleine groepje mensen dat ik het wil vertellen.

Het is laat en buiten is het donker als ik eindelijk op de fiets naar huis zit. De mensen die ik het heb willen vertellen, heb ik bijna allemaal gesproken. Een vreemde, maar herkenbare sensatie bekruipt me. Alles draait gewoon door, het maakt niet uit welke klap het leven je

uitdeelt. Iedereen op straat doet gewoon zijn ding. Ze zijn op weg naar huis, of laten de hond nog even uit. De mensen naast mij bij het stoplicht hebben geen flauw idee dat ik vandaag te horen heb gekregen dat ik voor de tweede keer kanker heb. Al fietsend kom ik ook nog een bekende tegen die roept: 'Hé Phietje, alles goed?' Uit gewoonte roep ik terug: 'Ja, lekker man! Met jou?' Bizar, hoe dat gaat. Het gaat natuurlijk helemaal niet lekker, maar ja, wat moet ik dan roepen? 'Hey, het is allemaal mega ruk, want ik heb weer kanker!' Tja, dat doe je ook niet. Het gekke is dat ik nooit bang ben geweest dat de kanker terug zou komen. Sterker nog, ik was er redelijk van overtuigd dat ik dat hokje had afgevinkt. Kanker? Check! Maar nu de ziekte er weer is, komen ook alle herinneringen van de eerste keer terug. Ik was toen nog maar een meisje van zeventien jaar en woonde in Winterswijk, een dorp in de Achterhoek. In 1994 zag de wereld er sowieso compleet anders uit, met een totaal ander tempo. Geen internet, geen Google, geen Facebook, geen smartphones, überhaupt geen mobiele telefoons. Telefoons zaten met een lange draad vast aan de muur en MTV konden wij thuis ook niet ontvangen. Wel post, heel veel papieren post en als je iets wilde weten, dan vroeg je dat aan je ouders, je vroeg het op school of je ging naar een bibliotheek.

Enmaal thuis plof ik op de bank en laat me meevieren naar die tijd, naar die eerste keer dat ik ziek werd.

Het begint met heftige steken in mijn zij, zo erg dat mama midden in de nacht met me naar de Eerste Hulp rijdt. Alles gaat heel snel. Ze beantwoordt het vragenvuur van de co-assistentes en de arts snel en adequaat. Voor ik het weet, word ik op een bed door de gangen van het ziekenhuis geracet. Eerst door een scanner en meteen door naar de operatiekamer. De arts vermoedt dat ik een maag- of darmperforatie heb. Voor de klapdeuren van de operatiekamer geeft mama me nog net een kus en zegt: 'Sterk zijn, lieverd. Ik ben er als je straks wakker wordt.'

Ik voel me klein en hulpeloos, daar in die felverlichte operatiekamer. Mijn lijf trilt een beetje van de spanning en de anesthesist ziet aan m'n verbeterd gezicht dat ik me groter houd dan ik me daadwerkelijk voel. Uiteindelijk blijkt het geen gaatje in mijn maag of darmen te zijn. Maar uit bloedonderzoek blijkt dat er echt iets helemaal mis is. Maar wat? Dat weten de artsen ook niet. Een week lang onderga ik allerlei onderzoeken. Aan het einde van die lange week komt de dokter op vrijdagmiddag vertellen dat ik waarschijnlijk de volgende ochtend naar huis mag. Ik ben blij dat er niets is gevonden, dat betekent dat er ook niks is. Gelukkig maar!

De volgende ochtend komt de verpleging alle wonden en hechtingen nog even checken, daarna bel ik mama. Ik roep meteen vrolijk door de telefoon dat ze me op mag komen halen. Het valt stil aan de andere kant van de lijn en ik hoor op de achtergrond mijn vader

met mijn arts praten. Meteen vraag ik wat de arts bij ons thuis doet en ik hoor mama emotioneel iets weg slikken. Op dat moment word ik ontzettend boos. Ik weet meteen dat er iets met me is en dat zitten ze nu, zonder mij, te bespreken. Alsof ik een klein kind ben dat niet kan meepraten, over mijzelf nota bene. Achterbaks gedrag, daar heb ik altijd al een gruwelijke hekel aan gehad. Mama zegt dat ze meteen naar het ziekenhuis komt en verbreekt de verbinding. Daar zit ik dan, in mijn kamer, in de stress en zonder enige informatie. Er breekt iets in mijn vertrouwen. Waarom hebben ze dit niet samen met mij gedaan?

Omdat ik nog net geen achttien ben, lig ik op de kinderafdeling, helemaal achter in het ziekenhuis. Om bij de uitgang te komen, moet ik door een lange gang. Rennen kan ik nog niet door alle hechtingen. Dus wandel ik zo snel als ik kan. Aan de lange gang lijkt geen einde te komen. Op de muren hangen allerlei collages die een beeld geven van verschillende ziektes. De eerste die ik passeer, is spierziekte. Ik weet meteen: die heb ik niet. De volgende gaat over aids. Heb ik ook niet. Allerlei andere collages komen voorbij, maar ik kan me niet voorstellen dat ik een van die ziektes zou hebben. Dan komt kanker en ik sta als aan de grond genageld. Kanker? In mijn onderbuik voel ik iets omhoogschieten, zoals wel vaker gebeurt. Alsof mijn lijf zegt: 'Opletten Phie.' Achter mijn ogen voel ik tranen branden. Het laatste stuk ren ik toch naar de uitgang.

Ik voel alleen nog maar paniek. Ik druk me langs de mensen bij de uitgang. Ik scan het parkeerterrein, maar nergens zie ik mama of haar auto. De secondes lijken uren te duren en eindelijk zie ik haar in de verte aan komen rijden. Ik trek de deur van haar auto open en zie aan haar rode ogen dat ze flink heeft gehuild. Mama probeert me te kalmeren, terwijl ik alleen maar wil weten wat er met me is. Ze vraagt of ik weet wat de ziekte van Hodgkin is, maar dat weet ik natuurlijk niet. En dan doet mama iets wat heel belangrijk voor mij is geweest. Ze neemt me mee naar een rood bankje tegenover het ziekenhuis. Ze pakt mijn beide handen en ze kijkt me doordringend aan met haar krachtige bruine ogen. ‘Lieverd, je hebt kanker.’ Op dat moment wordt alles rustig en alles kalm, alsof tijd en ruimte wegvallen. De enige vraag die ik heb, is of ik doodga. ‘Vroeg of laat gaan we allemaal dood, lieverd, dat hoort nou eenmaal bij het leven. Maar samen met de artsen en het ziekenhuis gaan we er alles aan doen om te zorgen dat jij hier niet dood aan zal gaan. Het ziet er niet goed uit en de komende periode zal zwaar en moeilijk worden. Maar ik ken jou, jij bent mijn sterkste en meest onbevreesde kind. Ik weet en voel dat jij dit gaat halen. Jij kan dit, Sophia! Papa en ik zullen er alles aan doen om je erbij te helpen. Maar je zal het zelf moeten doen, je zal je hier zelf doorheen moeten slaan. Beloof je me dat je niet op zal geven?’ Ik knik alleen maar.

Terugkijkend weet ik dat de overtuiging van mama,

haar vertrouwen in mij en in mijn kunnen me veel kracht hebben gegeven, ook al was ik me daar toen totaal niet van bewust.

HOOFDSTUK 2

Post-it

Februari 2011, Amsterdam

Ik kijk op de keukenklok, het is 24 uur geleden dat ik met mama in die spreekkamer zat. Dr. Panda had al een heel plan voor me klaar: borsten eraf, chemo erin en een berg medicatie eroverheen en dan zagen mijn kansen er best oké uit. Dr. Panda is erg overtuigd van haar plan van aanpak. Huppakee en hatseflats! Ik heb maar gewoon geknikt, wilde geen slapende honden wakker maken. Ik ben heel wat anders van plan, maar ik heb geen idee hoe ik dat moet gaan doen, en 24 uur later ben ik nog geen ruk verder. Mijn telefoon rinkelt, een Amerikaans nummer. *'Hi Jill, thanks for calling me!'* Jill is een van de eersten die ik heb gemaïld na de diagnose. Ik heb haar van de zomer ontmoet tijdens een meditatie-opleiding in de VS. Ze heeft ook kanker gehad en is zonder hulp van een ziekenhuis beter geworden. Ze is niet de enige die ik de afge-

lopen jaren heb leren kennen die anders met het herstellen van kanker is omgegaan, al deed niet iedereen dat zo radicaal als Jill. Blijkbaar zijn er meerdere wegen die naar Rome leiden, maar ik blijf toch wel sceptisch. Ruim twee uur later hang ik op en mijn hoofd tolt van de informatie. Mijn bureau is ontploft: aantekeningen, doorverwijzingen en er plakt een post-it aan de onderkant van m'n gymp. Ineens overvalt de paniek me. Fuck, hoe moet ik dit in hemelsnaam gaan doen? Waar moet ik beginnen en hoeveel tijd heb ik überhaupt? Ik weet niet eens hoe snel die tumor van mij groeit. Het besef dat ik op het punt sta enorme risico's te nemen, komt als een vrachtwagen binnen denderen. Ik ijsbeer als een opgesloten dier door de keuken. Dan gaat er ergens in mij een knop om, ik druk mijn tranen en paniek weg en spreek mezelf hardop en streng toe. 'Loop niet te janken, Van Sorgen! Dit is niet je eerste keer. Je weet al zo ontzettend veel, je stapt niet blanco in dit proces. Zoek uit wat je nog moet weten en ga een plan maken. Blijft rustig, focus en mediteer even. Gewoon stap voor stap, kom op man!'

Als ik 's avonds eindelijk in bed lig, ben ik moe tot op het bot. De afgelopen dagen hebben me zoveel energie gekost dat ik al snel wegzak in een diepe slaap. Maar even later hoor ik een stem tegen me praten. Of hoor ik buiten nou iets? Alles is vaag. Wat is dit? Droom ik? De stem klinkt luider en luider en maakt me wakker. Als ik mijn ogen open, sta ik boven op een heuvel en voor mij ligt een immens grote en uitgestrekte doolhof. Het is een

heldere nacht, er schijnt een volle maan en alles voelt vredig en kalm. Dan hoor ik de stem weer: 'Je moet leren echt te vertrouwen.' Wat is dit voor vaag en raar gedoe? Ik heb geen zin in deze kermis. De stem gaat verder. 'Je moet leren te vertrouwen op jezelf. Een diep en rotsvast vertrouwen, in je lichaam, in je eigen kunnen. Vertrouwen op je intuïtie. Je weet het allang.' Ergens voel ik dat dit natuurlijk niet echt is, maar toch lijkt ik klaarwakker. Hoge, dikke hagen strekken zich uit zover ik kan kijken. Langzaam loop ik de heuvel af naar de imposante doolhof. Het gras onder mijn blote voeten is nat van de dauw en voorzichtig loop ik de doolhof binnen. Er zijn zes paden, zes keuzes. Welke moet ik nemen? 'Sluit je ogen en voel. Stop met denken, stop met analyseren, stop met alles te beredeneren. Gebruik niet je hoofd, gebruik je gevoel, je bewustzijn. Voel en vind jouw weg, jouw pad naar de uitgang.' Ik snap wat de stem van me wil. Ik sluit mijn ogen en leg een hand op mijn buik om zo goed mogelijk te kunnen voelen. Ik kies een pad en bij elk kruispunt dat volgt, voel ik opnieuw welke kant ik op moet en tuur ik tussen mijn wimpers door of ik niet de heg in loop. Af en toe weerklinkt de stem. Die geeft advies en moedigt me aan, steeds sneller voel ik welke kant ik op moet. De connectie met mijn lijf wordt steeds sterker en dieper, tot in de kern van mijn cellen. Ik luister naar mijn onderbuikgevoel dat opspringt en mij iets vertelt. Het gaat steeds makkelijker en al snel kan ik meerdere stappen 'vooruit voelen'.