

Voorwoord

Als kanker eenmaal in je leven is, dan verandert dat alles. Voorgoed.

Toen ik zelf de diagnose kanker kreeg, werd mijn wereld op zijn kop gezet. Na de eerste fase van shock en ongeloof kwam ik wat meer bij zinnen. Wat kan ik zelf doen om met deze diagnose om te gaan? In een stoel blijven zitten en alles wat gebeurt lijdzaam ondergaan? Nee, dat helpt me niet. Dat had ik allang gemerkt.

Ik vond ook dat ik het aan mezelf verplicht was om iets te gaan doen. Als coach en trainer begeleid ik mensen hoe om te gaan met vraagstukken in hun leven. Als ik nu zelf niet de regie oppak, wie ben ik dan om nog met andere mensen te werken? *Practice what you preach!* Zo gaf ik mezelf liefdevol een schop onder de kont. Met subtiele hulp van lieve mensen om me heen, mijn hulpbronnen.

Vrij snel na de diagnose kreeg ik sterk het gevoel dat ik ‘moest’ gaan schrijven over mijn ervaringen, gedachten en gevoelens. In eerste instantie voelde ik daar een enorme weerstand tegen. Ik heb jaren geleden als tekstschrijver gewerkt en was ervan overtuigd dat dit een afgesloten hoofdstuk was. Maar mijn gevoel, mijn drang om te schrijven, was sterk en werd steeds sterker.

Toen ik eenmaal ging schrijven, was en voelde dit totaal anders dan ik ooit heb ervaren. Ik schreef ongecensureerd. Alleen voor mijn ogen bestemd. Over alles wat ik beleefde en zoals ik het beleefde. De wereld door mijn bril: iemand met de kakelverse, rauwe diagnose kanker. De enige intentie die ik had met schrijven, was mijzelf op de been houden en op weg helpen.

Ik schreef onder meer over ontmoetingen met mensen die op mijn pad kwamen. Zij kunnen zelf een heel andere beleving hebben bij hetgeen ik heb ervaren. Iedereen beleeft de werkelijkheid immers anders. Uit privacyoverwegingen heb ik namen en persoonsomschrijvingen uiteindelijk gefingeerd en heb ik instanties niet bij naam genoemd. Zodat enige overeenkomst met bepaalde personen, situaties of organisaties dan ook volledig op toeval berust.

Sommige mensen met wie ik in contact kwam, kon ik wel zoenen. Anderen plakte ik het liefste achter het behang. Zorgverleners bijvoorbeeld; zij vallen in beide categorieën. Maar ik ben hen allemaal dankbaar! Omdat ze in al hun kundigheid hebben bijgedragen aan het aanpakken van mijn ziekte. En vooral ook, omdat ik in het contact met hen telkens mezelf ontmoette. Ik keek als het ware in de spiegel en leerde via hen over mijn gemis en verlangens. Daardoor kreeg ik de kans om ook oude pijnen aan te kijken en een plek te geven.

Zo bracht iedere keer als ik een stukje had geschreven, me wel iets. Een beetje helderheid, een inzicht, een vraag waarmee ik verder ging puzzelen. Al mijn gedachten en ervaringen op papier zetten, bracht me ook heel veel rust in mijn hoofd. Het schrijven hielp me enorm om mentaal met de diagnose kanker om te gaan.

Langzaam maar zeker vormde zich een soort dagboek. Ik had wel door kunnen blijven gaan met schrijven. Maar op een gegeven moment besloot ik er een streep onder te zetten. Het ‘van me af schrijven’ van mijn ervaringen had voor mij toen namelijk zijn grootste nut bewezen. Ik dacht dat ik klaar was. Maar met kanker ben je nooit klaar, ontdekte ik. Dus volgden op een later moment toch nog enkele ervaringen die ik voor mezelf heb opgeschreven. Het heeft lang geduurd voordat ik mijn verhaal kon nalezen. Het was veel te confronterend; de pijn van de diagnose voelde nog

heel ‘vers’. Nadat ik, beetje bij beetje, alles had gelezen, heb ik mijn ervaringen toegevoegd die vlak voor de diagnose hadden plaatsgevonden. Omdat deze voor mij een wezenlijk onderdeel zijn van mijn verhaal. Dat kon ik ook pas op dat moment, omdat ik weer meer helderheid in mijn hoofd en rust in mijn lijf had.

Na een tijd kreeg ik het gevoel dat ik mijn schrijfsels ‘moest’ gaan publiceren. Ook daarin moest ik over een drempel stappen. Het voelt namelijk alsof ik mijn ziel open en bloot op straat leg. Maar die naakte waarheid neem ik voor lief. Want mogelijk betekent dit boek iets voor je, wanneer je zelf of in je omgeving met kanker te maken hebt (gehad). Of vind je herkenning in andere thema’s, zoals omgaan met tegenslag, luisteren naar je gevoel, of zoeken naar zingeving.

Ik pretendeer met dit boek niet de wijsheid in pacht te hebben hoe je met kanker om moet gaan. Ik ben geen kankerexpert. Elke persoon is anders, en elke vorm van kanker is anders. Wel heb ik inmiddels aardig wat ervaring met verlies en rouw rondom gezondheid, en de impact daarvan op je leven. Want als je eenmaal kanker hebt of hebt gehad, neem je afscheid van het leven zoals je het leefde. Ik heb mijn weg gevonden in hoe ik hiermee omga, met vallen en opstaan.

Ik ben ongelooflijk dankbaar voor de lieve mensen die mij hierin hebben bijgestaan. In het bijzonder zijn dat mijn vrienden die in dit boek voorkomen en alle vrienden die deel uitmaken van mijn speciale zorgappgroep. Dankjulliewel, vanuit heel mijn hart! Door jullie overweldigend liefdevolle en onvoorwaardelijke support heb ik kanker meer en meer een plek kunnen geven in mijn leven. Ook lieve familieleden, andere vrienden, collega’s, mijn grote opdrachtgever, cursisten en cliënten: dankjewel voor jullie liefdevolle steun!

Dankjewel Raoul, voor het vormgeven van dit boek. En ja, je had afgelopen jaren gelijk: ik ben toch weer gaan schrijven. Sterker nog: met dit boek voelt het voor mij alsof puzzelstukjes bij elkaar komen. Zoveel van wat ik afgelopen jaren heb mogen leren en ervaren in mijn werk als coach, heb ik kunnen gebruiken in het leren omgaan met kanker. En onvoorzien en onbedoeld heb ik mijn ervaring als schrijver ingezet om mijn verhaal naar anderen over te brengen. Die daar hopelijk ook mee geholpen zijn. Dat maakt voor mij de cirkel rond.

*Nathalie van Dam,
februari 2020*

1. Onbestemd gevoel

Ik zit tegenover mijn huisarts, een schat van vrouw. Helaas is vandaag mijn laatste consult bij haar. Ik ben net verhuisd naar een andere stad, en daar zal ik binnenkort een andere huisarts moeten zoeken.

“Ik heb pijn in een van mijn borsten”, meld ik, enigszins schoorvoetend.

Een paar jaar geleden had ik pijn in beide borsten. Toen adviseerde mijn huisarts onderzoek in het ziekenhuis. Hier onderging ik zowel een mammografie als een echo. Ik kreeg echter de wind van voren van de radioloog. Pijn in borsten was geen reden voor zulke onderzoeken, zonde van haar tijd! Pro forma maakte ze razendsnel een echo en concludeerde dat er niks te zien was. Wat voelde ik me lullig.

“Voel je nu zelf iets in je borst?”, vraagt mijn huisarts.

“Nee, behalve pijn kan ik niet iets voelen.”

Mijn huisarts laat het erbij zitten. En ik? Ik vind het eigenlijk prima. Ik ben nog aan het bijkomen van mijn verhuizing en volop praktische zaken aan het regelen. Genoeg te doen.

Maar ik heb er wel een onbestemd gevoel bij.

Glashelder signaal

Een paar weken later komt mijn vriendin Lauren bij me langs, op mijn nieuwe woonstek. Ze is net vijftig geworden.

“Ik heb een uitnodiging gekregen voor het bevolkingsonderzoek naar

borstkanker”, vertelt ze. We lachen er samen om. Van binnen voelen we ons nog zoveel jonger, maar onze leeftijd is een feit.

“Volgend jaar ben ik aan de beurt, dan word ik vijftig”, zeg ik lachend. Toch denk ik wel weer even aan mijn borst. Die doet nog steeds pijn.

En dan, in datzelfde korte gesprekje, vertelt Lauren mij dat ze een bericht heeft gekregen van een vriendin, die mijn appartement heeft overgenomen. “Ze is aan het verbouwen in jouw voormalige appartement. Bij het slopen van de keuken heeft ze iets gevonden, dat verstopt zat achter de inbouwoven.” In de acht jaar dat ik er had gewoond, was het nooit in me opgekomen eens een kijkje te nemen achter de inbouwoven. “Je raadt nooit wat! Een porno dvd! Op het hoesje staan hele dikke tieten!”

Mijn maag draait even om. Niet vanwege een of andere dvd. Wel van de optelsom van borstsonderzoek, tieten en mijn voormalige appartement: ik voel dat hierin een glashelder signaal ligt voor mij.

Nee, ik heb hier nu zo geen zin in! Ik ben verhuisd na een roerige periode. Ik heb net griep gehad en heb laatst bij een val een paar ribben gekneusd. Meer gedoe kan ik niet gebruiken nu! Ik parkeer deze signalen gewoon.

Niet oké

Een paar weken later lijkt het alsof er opeens overall borstkanker is in mijn omgeving. Het is de bril waar ik door kijk.

Zo valt in de apotheek mijn oog op zorgmagazines met coverartikelen over borstkanker. Maar het komt ook als vanzelf en steeds dichterbij op mijn pad, lijkt het wel. Een vriend vertelt over een collega met borstkanker. En ook een van mijn coachcliënten heeft ermee te maken in haar directe omgeving.

Ik geloof niet in toeval. Alles heeft een bedoeling. Elke keer als zo'n bericht over borstkanker op mijn pad komt, kan ik het met mijn hoofd recht praten. Maar in mijn lijf gebeurt ondertussen iets anders. Steeds wordt dat onbestemde gevoel aangeraakt: er is iets niet oké met mijn borsten.

Het enige wat ik met mijn hoofd kan bedenken, is dat mijn - inmiddels beide - borsten de laatste tijd pijnlijk aanvoelen. Dat zal dan wel datgene zijn wat niet goed is?

Ademnood

Ik krijg nu ook andere berichten. Berichten waar ik van schrik. 's Avonds vlak voordat ik in slaap val, of tijdens het mediteren, krijg ik beelden door. Dat is voor mij niks nieuws. De beelden gaan over anderen, of over mezelf. Over de toekomst, of het hier en nu. Altijd ligt er een boodschap in besloten. Maar nu gaan de beelden over de dood, en ze zijn heel expliciet.

Over wie gaat dit? Wat gaat er precies gebeuren? Waarom krijg ik deze beelden door? Heeft dit met mijn borsten te maken? Ik lig er wakker van, met een angstig gevoel.

Steeds frequenter krijg ik dergelijke beelden door, de laatste weken. En ze worden steeds duidelijker. Zo ontdek ik dat het doodsb bericht gaat over iemand die 'iets' heeft met schrijven. Zou het gaan over een goede vriend van me, die vroeger heeft gewerkt als tekstschrijver?

Tijdens een meditatie krijg ik opnieuw een confronterend beeld door. Een overleden familielid laat me zien hoe hij een houten doods kist in elkaar timmert, en dat er een persoon instapt. Op de kist staat het woord 'JONG'. Hij geeft me een agenda en laat zien dat er allemaal afspraken in worden gezet.

Over wie gaat dit?, vraag ik me in gedachten af.

Hij wijst naar mij. Ik schrik, opnieuw.

Het zijn niet alleen beelden die ik steeds doorkrijg. Ook op andere manieren krijg ik signalen aangereikt. Zo zing ik de laatste dagen vanuit het niets telkens luidkeels het nummer ‘Ademnood’ van Linda, Roos & Jessica.

De eerste drie dagen zing ik nog vrolijk mee. Ik vraag me ondertussen wel af waar dit nummer opeens vandaan komt. Ik weet dat als zoiets ineens in me opkomt, er vaak een boodschap in besloten ligt voor mij. Op dag vier komt ineens het besef. Guusje Nederhorst, een van de zangeressen van het nummer, overleed op jonge leeftijd aan borstkanker. Ik voel direct een knoop in mijn maag.

Dezelfde nacht schrik ik wakker van een heel heldere stem, die luidkeels zegt: “Je moet je borsten laten controleren.”

Ik zit rechtop in bed en ben klaarwakker. Het komt zo vanuit het niets, dit bericht, deze stem. Ik kan dit niet langer negeren. Ik moet nu iets doen!

De volgende ochtend bel ik mijn huisarts en maak een afspraak.

Intuïtie of ratio?

Het is mijn eerste afspraak met mijn nieuwe huisarts. Lauren heeft me haar aanbevolen. De huisarts vraagt me van alles over mijn verleden, om kennis te maken. Het kan zijn dat het bedoeld is als oprechte interesse. Ik ervaar het echter anders, een beetje geforceerd. Ik mis een ‘klik’ met haar en denk met weemoed terug aan mijn vorige huisarts, die warm, sympathiek en empathisch was. Moet ik het met deze vrouw nu over borstsonderzoek gaan hebben? Ook wel lullig, meteen zo’n onderwerp tijdens de eerste afspraak. Maar ja, ik moet wel, met alle signalen die ik heb gekregen.

“Ik heb de laatste tijd last van pijnlijke borsten en wil ze graag laten onderzoeken.” Ik zeg het wat voorzichtig en schaam me ook wel wat. Ze zal me toch meteen gaan onderzoeken? Maar nee.

“Komt borstkanker voor in je familie?”

“Ehm, nee.”

“Ben je bang voor borstkanker?”

“Ehm, ja, nou ehm, wie niet.”

“Pijnlijke borsten zijn geen signaal voor borstkanker.”

Ik voel me kleiner en kleiner worden terwijl ik tegenover haar zit. En ik word van binnen boos. Ik wil verdorie alleen maar dat ze mijn borsten controleert! Is dat te veel gevraagd? Waarom moet ik in vredesnaam zoveel moeite doen om dit voor elkaar te krijgen?

Het valt niet mee om opnieuw aan te geven wat ik wil, maar ik doe het wel. Met succes. De huisarts geeft aan dat ze mijn borsten gaat onderzoeken, “ter geruststelling.”

Vol overgave lig ik op de onderzoekstafel. Met mijn armen boven mijn hoofd, en een ontbloot bovenlijf. Terwijl de huisarts mijn borsten onderzoekt, vertelt ze opnieuw dat pijnlijke borsten geen signaal vormen voor borstkanker. Ze voelt en ziet geen afwijkingen. Wel zit er veel klierweefsel. Ik kan me weer aankleden.

Na afloop zit ik weer tegenover haar.

“Je bent nu bijna 49, en vanaf volgend jaar ga je sowieso mee in het bevolkingsonderzoek borstkanker. Het hoeft niet, maar als het je geruststelt, kun je nu eventueel al een mammografie krijgen.”

Of ik er een paar dagen over wil nadenken, of het nu direct wil

beslissen? Mijn huisarts brengt het als een keuze, en benadrukt nogmaals dat een mammografie echt alleen maar ter geruststelling van mij is. Er is immers niks afwijkends te voelen of te zien.

Telkens als ze dat zo zegt, voel ik me onzekerder en kleiner worden. Mijn intuïtieve wijsheid wordt flink op de proef gesteld. Luister ik ernaar, of ga ik voor de ratio? De innerlijke strijd die ik mijn leven lang al voel. Bang om voor gek te worden verklaard als ik naar mijn intuïtieve wijsheid luister én ernaar handel. Het lijkt een eeuwigheid te duren, de innerlijke strijd die ik nu voer. Wat te doen?

“Ik wil toch de mammografie”, zeg ik uiteindelijk zachtjes.

De huisarts gaat het regelen. “Binnen twee weken kun je in het ziekenhuis op de speciale Mammapoli terecht.”

Toeval bestaat niet

Twee weken blijken twee maanden wachttijd. Ik ben door de huisarts aangemeld bij een ander ziekenhuis dan we hadden afgesproken. Mijn beeld van haar wordt er niet rooskleuriger op. Ik heb er geen goed gevoel over dat de afspraak nog zo lang duurt. Moet ik ook hier weer achteraan, om dit aan te laten passen? Eerst maar even mijn gevoel van irritatie laten bezinken.

Een paar dagen later krijg ik een spontaan bezoekje van mijn vriendin Lisanne. We maken samen een wandeling en kletsen over van alles.

“Ik voelde vorige week een knobbeltje in mijn borst”, vertelt ze ineens vanuit het niets. “Gelukkig kon ik direct terecht in het ziekenhuis voor onderzoek. Er was niks aan de hand.”

Waarom hebben we toevallig vandaag deze spontane afspraak? Waarom vertelt ze me dit nieuws juist nu? Ik geloof niet in toeval en neem de signalen heel serieus.

Ik vertel Lianne over mijn ervaring bij de huisarts en de twee maanden wachttijd voor mijn borstonderzoek. En ik ben heel eerlijk over mijn gevoel: er is iets mis.

“Ik zou snel de afspraak in het andere ziekenhuis maken. Dan weet je waar je aan toe bent”, zegt Lianne. Zij weet hoe raak mijn intuïtieve wijsheid altijd is.

Dezelfde dag nog kom ik in actie. Over twee dagen kan ik al terecht op de speciale Mammapoli.

Borsten samengeplet

Ik ga naar de afspraak op de Mammapoli, alleen. De wachtkamer zit bomvol. De een na de ander wordt opgeroepen. Eenmaal binnen in de onderzoekskamer sta ik met ontbloot bovenlijf te wachten voor een enorm groot apparaat. Ondertussen bestudeert een wat oudere medewerkster op een groot computerscherm mijn gegevens.

“U heeft klachten?”, vraagt ze me, nog steeds met haar ogen op het grote scherm gericht.

Ik vertel haar over mijn borsten, die beide pijnlijk aanvoelen.

“Pijnlijke borsten zijn geen teken van borstkanker”, antwoordt ze direct, vrij droog. “Bovendien bent u eind veertig. Bij vrouwen in de overgang verandert er nu eenmaal veel vanbinnen.”

Ik sta halfnaakt voor het grote apparaat en voel me heel alleen en heel klein worden. Opnieuw voer ik de innerlijke strijd tussen mijn intuïtieve wijsheid en mijn ratio. Al snel maakt mijn onzekerheid plaats voor een boos gevoel. Wat verwacht je nou? Dat ik hier halfnaakt staand zeg: “Ach, weet je, laat maar zitten, het is niet nodig. Je hebt helemaal gelijk?!” Nee, natuurlijk niet! Ik verman me.