

Leven na kanker

EEN GIDS VOOR HERSTEL, VEERKRACHT
EN HET HERVINDEN VAN JEZELF

Roosmarijn Verhoeven

Dit boek is bedoeld als algemene gids voor iedereen die verder leeft na kanker. De informatie in dit boek is zorgvuldig samengesteld op basis van actuele inzichten, maar vervangt **nooit** persoonlijk medisch advies. Iedere situatie is uniek. Heb je vragen over jouw gezondheid, behandeling, klachten of herstel, neem dan altijd contact op met je arts, verpleegkundig specialist of een andere gekwalificeerde zorgverlener. De auteur en uitgever kunnen niet verantwoordelijk worden gehouden voor beslissingen die worden genomen op basis van de inhoud van dit boek. Gebruik dit boek als ondersteuning, niet als vervanging van professionele zorg.

ISBN: 9789403881508

© Roosmarijn Verhoeven

INHOUD

VOORWOORD

DEEL I - DE OVERGANG: VAN BEHANDELING NAAR VERDER LEVEN

- 1. De dag dat je 'klaar' bent**
 - 2. Het lichaam na kanker**
 - 3. De geest na kanker**
 - 4. Wat de wetenschap nu weet over leven na kanker**
-

DEEL II - HERSTELLEN EN OPNIEUW OPBOUWEN

- 5. Rust, energie en grenzen**
 - 6. Leefstijl als fundament**
 - 7. Seksualiteit, intimiteit en relaties**
 - 8. Werk en re-integratie**
-

DEEL III - LEVEN MET EEN NIEUWE BLIK

- 9. Identiteit en zelfbeeld**
- 10. Relaties en sociale omgeving**
- 11. Zingeving en toekomst**

DEEL IV - PRAKTISCHE ONDERSTEUNING

12. Medische nazorg en controles

13. Hulpmiddelen, therapieën en ondersteuning

14. Voor naasten

DEEL V - VERDER LEVEN

15. Terugvalpreventie en omgaan met angst

16. Een nieuw hoofdstuk

BIJLAGEN

Voorwoord

Kanker overwinnen is een prestatie die vaak in stilte wordt gedragen. De wereld ziet het einde van de behandeling als een finishlijn, maar voor jou voelt het eerder als het begin van een nieuw, onbekend hoofdstuk.

Je bent schoon, je bent klaar, en toch is niets meer hetzelfde.

Dit boek is geschreven voor dat moment. Voor de fase waarin je niet langer patiënt bent, maar ook nog niet helemaal terug bent in het leven zoals het was. Voor de periode waarin je lichaam herstelt, je geest zoekt naar houvast en je omgeving verwacht dat alles weer normaal wordt.

Waarom dit boek nodig is

Steeds meer mensen overleven kanker, maar de aandacht voor het leven ná de behandeling blijft achter. Veel mensen voelen zich in deze fase overvallen door vermoeidheid, angst, lichamelijke veranderingen of een verschuivend zelfbeeld. Anderen ervaren juist een nieuwe helderheid, een hernieuwde kracht, maar weten niet goed hoe ze die vorm moeten geven. Dit boek wil die leegte vullen. Niet met zware verhalen, maar met kennis, herkenning en praktische steun. Met een positieve blik op wat mogelijk is, zonder te ontkennen wat moeilijk kan zijn.

De nieuwe realiteit van leven na kanker

Leven na kanker betekent niet teruggaan naar wie je was, het betekent ontdekken wie je nu bent.

Je draagt ervaringen, inzichten en littekens met je mee die jou gevormd hebben. Je bent sterker dan je denkt, maar soms ook kwetsbaarder dan je verwacht.

Deze nieuwe realiteit vraagt om een andere manier van kijken: naar je lichaam, je relaties, je werk, je toekomst. Niet vanuit angst, maar vanuit bewustzijn en kracht.

Hoe je dit boek kunt gebruiken

Dit boek is geen handleiding die je van begin tot eind moet volgen. Zie het als een gids die met je meeloopt. Je kunt bladeren naar wat je nú nodig hebt:

- praktische tips voor energie en herstel
- inzichten over angst, vertrouwen en identiteit
- handvatten voor werk, relaties en dagelijkse balans
- wetenschappelijke kennis die je helpt begrijpen wat er in je lichaam en hoofd gebeurt

Gebruik het in je eigen tempo. Sla over wat niet past. Onderstreep wat raakt. Kom terug bij wat je later pas begrijpt.

Dit boek is er om jou te ondersteunen, te versterken en te herinneren aan iets belangrijks:

je hebt kanker overwonnen en nu begint het leven opnieuw, op jouw manier.

Deel I - De overgang: van behandeling naar verder leven

De dag dat je 'klaar' bent met de behandeling voelt vaak als een mijlpaal. Je omgeving ziet het als een eindpunt, maar voor jou begint er juist een nieuwe fase. Een fase waarin je niet langer patiënt bent, maar ook nog niet helemaal de oude. Je lichaam moet herstellen, je hoofd zoekt naar rust en richting, en je leven vraagt om een nieuwe balans.

Dit eerste deel van het boek gaat over die overgang: het moment waarop de medische wereld een stap terug doet en jij weer vooruit moet.

Het is een periode die vaak onderschat wordt, maar die allesbepalend kan zijn voor hoe je verder leeft. Daarom nemen we hier de tijd om te begrijpen wat er gebeurt - lichamelijk, mentaal en praktisch - en waarom deze fase zo intens kan voelen, zelfs als je 'schoon' bent verklaard.

In **Deel I** verkennen we vier belangrijke thema's:

- de verwarring en opluchting van het moment dat de behandeling stopt
- de veranderingen in je lichaam en wat je daarvan mag verwachten
- de mentale nasleep, van angst tot rouw
- de nieuwste wetenschappelijke inzichten die helpen begrijpen waarom deze fase zo complex is

Dit deel vormt de basis van het boek: het geeft taal aan wat je voelt, inzicht in wat normaal is en houvast voor wat komt.

Hoe het boek is opgebouwd

Dit boek volgt de natuurlijke weg die veel mensen afleggen na het overleven van kanker. Geen rechte lijn, maar een beweging

in fases; soms vooruit, soms opzij, soms even stilstaand. Elk deel ondersteunt een ander stuk van die reis.

Deel I - De overgang: van behandeling naar verder leven

Hier begint het.

We kijken naar de eerste periode na de behandeling: de emoties, de lichamelijke veranderingen, de mentale impact en de wetenschap die helpt begrijpen waarom deze fase zo intens is.

Dit deel geeft erkenning én richting.

Deel II - Herstellen en opnieuw opbouwen

In dit deel ga je aan de slag met herstel.

Hoe vind je je energie terug? Hoe bouw je grenzen op? Wat betekent leefstijl nu voor jou? Hoe hervind je intimiteit, en hoe pak je werk weer op?

Dit deel is praktisch, concreet en gericht op vooruitgang.

Deel III - Leven met een nieuwe blik

Hier verschuift de aandacht naar wie je bent geworden. Je identiteit, je zelfbeeld, je relaties, je toekomst.

Dit deel gaat over betekenis, groei en het opnieuw vormgeven van je leven; niet ondanks wat je hebt meegemaakt, maar mét wat je hebt meegemaakt.

Deel IV - Praktische ondersteuning

Soms heb je gewoon duidelijke informatie nodig. Over nazorg, controles, therapieën, hulpmiddelen, digitale ondersteuning en de rol van naasten.

Dit deel is je gereedschapskist: helder, overzichtelijk en direct toepasbaar.

Deel V - Verder leven

Tot slot kijken we vooruit.

Hoe ga je om met angst voor terugkeer? Hoe herken je signalen? Hoe bouw je aan een toekomst die past bij wie je nu bent?

Dit deel helpt je om het nieuwe hoofdstuk dat voor je ligt met vertrouwen te openen.

Deel I is het fundament van alles wat volgt.

Het helpt je begrijpen waar je staat, zodat je met meer rust, kracht en helderheid kunt bouwen aan wat komt. Je hebt kanker overwonnen en dit deel helpt je om de overgang naar het leven daarna bewust, mild en stevig te maken.