

KANKER

KANSEN

KANKER KANSEN

Jannie Douma - Rispen

Eerste druk: januari 2023

ISBN 9789464657203

Ontwerp cover: Bernardina Damstra - de Haan

Foto's binnenwerk: Bernardina Damstra - de Haan

©SEEDYK

Uit deze uitgave mag uitsluitend iets worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilms, opnamen, of op welke andere wijze ook, hetzij chemisch, elektronisch of mechanisch, na voorafgaande schriftelijke toestemming van Jannie Douma-Rispens.

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	5
Definities gezondheid	7
Voorwoord Willem Lammers	8
Inleiding Kanker Kansen	11
DEEL I	
Dagboek	15
- Bevolkingsonderzoek	17
- Operatie	31
- Helingsproces	47
DEEL II	
Hulpbronnen voor herstel	63
- Inleiding	65
- Bewust worden	71
- Leefwijze	97
- Woorden en gedachten	109
- Levenslijn en levensmissie	123
- Zelfhelend vermogen versterken	137
DEEL III	
Logosynthese®	149
- Inleiding Logosynthese	151
Logosynthese in de praktijk	157
- Bevolkingsonderzoek	164
- Diagnose	167
- Operatie	175
- Bestraling	181
- Chemo	185
- Vermoeidheid	191
- Afscheid nemen	199

- Ademhalen en pijn	193
- Controle	205
- Veranderend uiterlijk	211
- Veranderingen in het sociale leven	214
- Verder gaan na kanker	217
- Verwerken van grote gebeurtenissen tijdens het behandeltraject	220
- Weer aan het werk	223
- Eenzaamheid	224
DEEL VI	
Naasten	225
- Het sociale netwerk	227
- Betrekken van kinderen	249
Dankwoord	257
Literatuurlijst	259
Basisprocedure Logosynthese	262

Gezondheid is innerlijke vrede

Cursus in wonderen

*Gezondheid is het vermogen van mensen
om met de fysieke, emotionele, sociale
en spirituele levensuitdagingen om te gaan
en zoveel mogelijk eigen regie te voeren.*

naar Machteld Hubert

Voorwoord door dr. Willem Lammers¹

Kanker is een veelkoppig monster. Alleen al het woord leidt tot schrik, angst en zelfs paniek, vooral als het om jou gaat of om mensen die je dierbaar zijn. De meeste volwassen mensen kennen mensen met kanker, en die ervaringen bepalen hun omgang met diagnose en behandeling. Als je verder gaat kijken is er minder reden tot paniek, ook al is dat niet zo bekend: De meeste mensen herstellen van kanker, moderne behandelingen zijn veelzijdig, nauwkeurig en effectief, en de kansen op overleven en genezing zijn enorm toegenomen.

Daarmee wil ik niet zeggen dat het om een kleinigheid gaat. Kanker zet je leven op zijn kop, of je nu zelf de patiënt bent, of dat je er erbij betrokken bent, als partner, kind, ouder, vriend of familielid. Ook behandelaars zijn er persoonlijk bij betrokken. Het relaas van Jannie Rispens in dit boek maakt dat overduidelijk. Het gaat daarbij over drie grote thema's.

Allereerst word je door kanker geconfronteerd met het feit dat we allemaal een keer sterven. Dat is een feit waar we in onze westerse cultuur niet graag aan herinnerd worden. De dood door kanker is niet uitgesloten, ook al zijn er veel en goede behandelvormen. Daaraan kunnen we niets doen: Iedereen moet een vorm vinden om de eindigheid van het leven te accepteren.

De symptomen en de behandeling zijn het tweede thema. Ze zijn verbonden met beperkingen, met pijn, en zelfs met verminking als gevolg van de tumoren zelf, van bestraling, van chemotherapie en van operaties. Behandelaars in dit veld van de huidige geneeskunde kunnen enorm veel als het om diagnose en behandeling gaat. De patiënt en zijn omgeving hebben hier niet zoveel invloed – afgezien van beperkte mogelijkheden om keuzes te maken voor de behandeling en de behandelaars.

Het derde thema is de omgang met de symptomen en de behandeling. De mogelijkheden van ons vak in coaching, counseling en psychotherapie liggen voornamelijk op dit gebied: ondersteuning bij het accepteren van de feiten en het ontdekken van alles wat er dan mogelijk wordt. Als mensen voor het laatste constructieve vormen vinden, nemen de kansen op overleven en genezing toe.

Het is van belang dat degenen die hulp aanbieden oog hebben voor die mogelijkheden en niet bij bestaande grenzen blijven steken. Dat geldt zowel voor de professionals als voor familie en vrienden. Als ik met kankerpatiënten werk maak ik mensen er altijd op opmerkzaam dat alles wat de artsen weten over kanker afgeleid is van anderen die vóór hen kanker

¹ Dr. Willem Lammers is psycholoog en psychotherapeut. Op basis van zijn lange ervaring in de grensgebieden van lichaam, geest en ziel heeft hij Logosynthese® ontwikkeld. willem@lammers.ch

hadden. Hun eigen unieke potentieel komt in die statistieken niet voor. Het gaat er juist om die mogelijkheden te mobiliseren.

Een tijd geleden kreeg een vriend van mij te horen dat hij acute leukemie had, met een levensverwachting van weken of maanden. Hij werd op de intensive care opgenomen en zweefde twee maanden tussen leven en dood. Op een bepaald moment besloten de artsen dat ze alleen nog palliatief zouden behandelen. Nu is hij thuis en alles is anders. Het aantal kankercellen in zijn bloed is geweldig gereduceerd, en in plaats van palliatieve behandeling volgt revalidatie. Ik kan alleen maar vermoeden hoe mijn kameraad dat heeft klaargespeeld, maar het voorbeeld laat zien, dat een diagnose of een voorspelling een interessante hypothese is, maar geen vonnis hoeft te zijn.

In mijn werk heb ik vaak met zieke mensen te maken. Vooral als het om chronische ziekten gaat, zijn er twee patronen die daarbij in het oog springen. In het ene patroon negeren mensen de ziekte. Daardoor begint een onvermijdelijke behandeling later dan nodig en is dan vaak ingrijpender, met grotere operaties of sterkere medicamenten. In het andere patroon zijn mensen zo angstig, dat ze niets anders meer zien dan de ziekte en hun hele leven erdoor laten bepalen. Tussen deze twee patronen ligt de realiteit, met de feiten en mogelijkheden die daarbij horen. Gezondheid pendelt tussen deze twee polen; Jannie beschrijft dat heel duidelijk.

Je kunt invloed uitoefenen op je helingsproces. Jannie schrijft daar heel helder over in het tweede deel van het boek. Daarvoor moet je wel in de realiteit aankomen en die beweegt zich permanent tussen pessimisme en wishful thinking. Het gaat daarbij om jouw eigen realiteit in het hier en nu. Niet om hoe het vroeger was, niet om hoe het vroeger had moeten zijn, niet om hoe het in de toekomst zal zijn, en niet om wat anderen vinden hoe het is of moet zijn. Aankomen in de realiteit betekent dat je de feiten en mogelijkheden afweegt en beslissingen neemt voor de richting die je aan je leven geeft.

Logosynthese® is het beste instrument dat ik ken om in de realiteit aan te komen en je eigen leven vorm te geven. Het model biedt methoden aan om pijnlijke herinneringen te neutraliseren, om fantasieën op te lossen over alles wat er mis kan gaan, en om overtuigingen uit de weg te ruimen die je leven niet beter maken. De techniek die Jannie in dit boek voorstelt is verbluffend eenvoudig.

Logosynthese® is een model voor heelwording en ontwikkeling; het helpt je heel te worden – lichamelijk, psychisch en spiritueel. De gedachten achter het model gaan dieper dan biologie en psychologie. Vaak praten we bij kanker over genezing, maar lichamelijk herstel is slechts één deel van wat mensen doormaken. Kanker brengt ook met zich mee dat mensen gaan nadenken over wat in hun leven werkelijk belangrijk is – liefdevolle relaties en zinvolle opgaven.

Je bent meer dan een lichaam, een biologische machine met oren en ogen. Je bent meer dan een computer, die informatie uit de omgeving verwerkt en beslissingen neemt. Je bent Essentie, een vonk van een onsterfelijk iets dat groter is dan wij allemaal samen.

Logosynthese® helpt je om het contact met jouw Essentie te herstellen of te verdiepen – elke keer dat je ermee aan de gang gaat. Hoe beter dat contact is, des te groter zijn je kansen op genezing en heelwording, en des te groter is jouw bijdrage aan het leven van allen op deze wereld.

Willem Lammers

Inleiding

In december 2020 werd er bij mij borstkanker geconstateerd. Tot mijn verbazing was ik niet bang, wel kwam ik veel bange mensen tegen wanneer ik vertelde dat ik een diagnose kanker had ontvangen. In hun ogen zag ik de schrik weerspiegeld en in hun woorden hoorde ik haperingen. Tijdens het behandeltraject dat volgde, kon ik op hetzelfde moment vanuit verschillende posities, als degene die het proces ondergaat, alsook vanuit de positie van observeerder kijken naar wat er plaats vond. Ik zat ín het proces, én ik kon vanaf afstand kijken náár het proces. Ik registreerde wat er met andere mensen gebeurde als het woord ‘kanker’ viel.

Diep in mij was een ‘weten’ dat ik hier niet dood aan zou gaan. Ik ben niet gaan vechten met de kanker, maar ik heb mij gefocust op allerlei aspecten waarmee ik het helingsproces van mijn lichaam zou kunnen bevorderen. Ik was blijkbaar niet in harmonie, anders was ik niet ziek geworden, en het werd mijn taak om de balans te herstellen. In deel I van dit boek laat ik je over mijn schouder meekijken naar hoe ik deze periode in mijn leven, na de diagnose kanker, heb ervaren. In het dagboek dat ik in deze periode bijgehouden heb, kun je lezen dat ik mij gedurende het traject ben gaan afvragen of ik deze rust, die ik ervaarde, ook over kon dragen op anderen. Ik ben toen gaan analyseren wat mij rust heeft gebracht. In deel II kun je lezen wat mij geholpen heeft op mijn levensreis om bewuster te leven. Doordat ik wist wie ik ten diepste was, hoefde ik mij niet te focussen op de angst. Door mijn jarenlange zoektocht naar het vergroten van mijn bewustzijn ervoer ik nu de vrijheid om te kiezen. Ik koos voor ‘kans’ boven ‘angst’.

In het Chinees bestaat het karakter voor ‘crisis’ uit twee karakter. Het ene karakter staat voor ‘gevaar’, deze kant van de kanker is algemeen aanvaard. Het andere karakter voor crisis is ‘kans’, deze kant van crisis is minder bekend in onze westerse wereld. Daarom wordt in dit boek de kansenkant van de crisis die kanker heet onderzocht. Hoe kun je jezelf vanuit een staat van zijn, waarin kanker als bedreigend wordt ervaren, naar een staat van zijn brengen waarin de kanker als een kans gezien kan worden? Deze vraag was het begin van het ontstaan van dit boek. Het is geschreven met de kennis die ik nu heb. Ik ben mij echter bewust van het feit dat ik elke dag meer leer en dat hierdoor inzichten kunnen veranderen.

Voor mij is gezondheid altijd een breder begrip geweest dan alleen een lichaam dat goed functioneert. Machteld Hubert introduceerde ooit de volgende definitie: *“Gezondheid is het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale levensuitdagingen om te gaan en zoveel mogelijk eigen regie te voeren.”* Zelf heb ik daar nog de spirituele uitdagingen aan toegevoegd. Gezondheid omvat veel terreinen van het leven, die alle met elkaar in verband staan. Een uitdaging op het ene gebied heeft haar uitwerking op een ander gebied. Het waren ook vooral de woorden ‘eigen regie voeren’ die mij opvielen toen ik deze definitie

van gezondheid voor het eerst las. Na een diagnose kanker zijn mensen al snel geneigd om te denken dat ze nu de regie uit handen moeten geven. Niets is minder waar. In deel II leg ik uit op welke terreinen je invloed kunt uitoefenen na een diagnose kanker. Er worden tal van manieren aangereikt die helpen om de balans te herstellen. 'Niet gezond zijn' is in mijn ogen een oproep om te kijken op welk gebied er werk aan de winkel is; fysiek, emotioneel, sociaal of spiritueel. Uiteindelijk geloof ik dat gezondheid 'innerlijke vrede' is. Kun je meebewegen met de golven? Kun je accepteren dat het is zoals het is? Kun je je overgeven aan dat wat groter is dan wij mensen? Dat zijn de vragen die je hebt te beantwoorden. Heelwording is innerlijke vrede ervaren in je hart en acceptatie van wat er nu is.

Deel III is geheel gewijd aan Logosynthese®, ontwikkeld door dr. Willem Lammers. Deze methode, op basis van energie, is een geweldig instrument gebleken om de gezondheid op fysiek en mentaal gebied te ondersteunen. Het geeft een boost aan het helingsproces. Niet alleen voor degene die een diagnose kanker gekregen heeft, maar juist ook bij de mensen er omheen, de geliefden, de naasten. Voor hen is deze periode vaak minstens zo heftig als voor degene die het betreft. Logosynthese kan angst verkleinen of zelfs helemaal weghalen. De spanning die vastzit in de fantasieën en de zorgen die je hebt over de toekomst worden gerelativeerd. Het kan je helpen bij elk onderdeel uit deel II, om het zelfhelend vermogen te vergroten. In deel III leg ik Logosynthese naast de verschillende fasen van het traject dat volgt op een diagnose kanker. Hierdoor kan elke lezer zelf aan de slag gaan met Logosynthese. Om vertrouwd te raken met het principe van Logosynthese kun je ook een introductieworkshop voor zelfcoaching volgen. Op de website www.logosynthese.nl kun je zien wanneer deze wordt aangeboden. Dit kan op een locatie zijn en er worden steeds vaker zelfcoachingsdagen online gegeven. Als je als professional, na het lezen van dit boek, zelf wilt gaan werken met Logosynthese, heb je minimaal de basistraining nodig om cliënten met Logosynthese te mogen begeleiden.

Deel I, II en III kunnen los van elkaar gelezen worden. Je kunt daar beginnen waar je meeste interesse ligt. In deel IV ga ik verder in op de rol van de naasten, aan de hand van zaken die eerder genoemd zijn in deel II en III. De naasten kunnen het de persoon met een diagnose kanker met hun eigen angsten en verdriet, vaak onbewust, flink moeilijker maken. Als ze aan de slag gaan met hun eigen reacties op een diagnose en hun angst verminderen, kan hun aanwezigheid tot grote steun zijn voor degene die een diagnose heeft ontvangen. Daarvoor is het wel nodig dat ze in het hier en nu blijven. Dan kunnen zij de persoon die met een diagnose kanker geconfronteerd is positief stimuleren bij de zoektocht naar een nieuwe balans.

Dit boek is geschreven vanuit de wens om een ander licht te laten schijnen op kanker. Je kunt je bewust leren worden van de regie die je zelf kunt voeren, de keuzes die je kunt maken. Het is mijn stelling dat er een grote verandering komt in helingsprocessen als de angst, direct aan het begin van het traject, minder groot wordt met behulp van Logosynthese. Zowel voor de persoon die het betreft als voor degenen die er nauw bij betrokken zijn. Het zou winst zijn als kanker in de toekomst niet alleen met angst en lijden wordt geassocieerd, maar dat kanker

de deur is naar een proces van bewustwording, heelwording. Dat je achteraf kunt zeggen dat je er een wijzer mens van bent geworden. Dat je beter weet wie je ten diepste bent en dat ook laat zien. Je hebt geen masker meer nodig om je achter te verbergen. Door het proces ben je je bewust geworden van de kracht die er in jou woont. En weet je ook hoe je gebruik kunt maken van deze kracht. Het is ontroerend mooi als je achteraf kunt zeggen dat het helingsproces je, na een diagnose kanker, geholpen heeft om de rest van je leven voort te gaan in een duidelijke richting. Dat je bezield leeft omdat je te weten bent gekomen wat jouw leven zin geeft.

Ik wens je veel moed en lef toe om te veranderen. Om steeds opnieuw het extra stapje buiten je comfortzone te zetten. De Liefde begeleidt je hierbij. Ik wens je een mooie reis toe.

Jannie

Dit boek is geen vervanging voor medische zorg. Je kunt niemand dwingen om dit boek te lezen of de aanwijzingen op te volgen. Iemand moet zelf op het punt komen dat hij of zij nieuwsgierig is naar de kansen die er zijn en de reis zelf starten.



Deel I

Dagboek

Bevolkingsonderzoek

Perzik

Alle foto's die in dit boek zijn opgenomen, zijn gemaakt in mijn eigen tuin. Ook de foto op de voorkant van de kaft is hier onderdeel van. De tuin staat voor mij symbool voor verandering en groei. De net aangelegde tuin bij mijn huis was mijn motivatie voor herstel. Ik wilde de tuin zien ontwikkelen, onderdeel zijn van haar toekomst. In deel I, dagboek, zijn foto's van de vruchten opgenomen. Het zijn de vruchten van jarenlange persoonlijke ontwikkeling die gemaakt hebben dat ik niet bang was na de diagnose kanker en tijdens het proces wat volgde.

DAGBOEK

20 september 2020

Terug naar de wortels

Ruim een jaar geleden waren we met vrienden uit Twente een weekendje op vakantie in Friesland. Mijn vriendin zag me opbloeien toen ik op de zeedijk stond in het land waar ik geboren ben. Die dag hebben we een mooie wandeling gemaakt in het kweldergebied van de Waddenzee. En het klopt: hier ben ik thuis. Onverwacht komt een stuk heimwee naar de oppervlakte. Na dat weekendje komt Friesland steeds vaker in mijn gedachten. Hoe het is om op de fiets koffie te drinken bij mijn ouders. Hoe fijn het is om weer te settelen in mijn vertrouwde landschap. Mijn moedertaal weer te kunnen spreken, iedere dag.

Om een lang verhaal kort te maken: na een half jaar overwegingen hebben we een stuk land gekocht waar vervolgens een huis op is gebouwd. We hadden wel vaker geprobeerd om terug te gaan naar Friesland. Tot nu toe was dat echter nooit gelukt. Voor je het weet heb je kinderen en een hypotheek en ben je minder flexibel. Ik wilde liever niet de schooltijd van de kinderen onderbreken, zeker niet in het laatste jaar van de basisschool of het examenjaar van het voortgezet onderwijs. En zo bleven wij hangen in Twente. Dit keer hebben we in vol vertrouwen een huis gekocht terwijl de banenzoektocht nog moest beginnen. Iets, heel diep in mij, wist dat het tijd was om naar huis te gaan. Tot deze keer hadden we de volgorde van acties steeds omgedraaid: eerst een baan vinden en dan een huis. Ditmaal kochten we een huis en kwamen de banen er ook.

Vandaag is het de dag vóór de verhuizing. De dozen staan kamerhoog opgestapeld om straks door de verhuizers opgehaald te worden. Tweeëndertig jaar geleden hebben we ons bezit ingepakt en zijn we uit Friesland vertrokken om ons in Twente te vestigen. Wij dachten voor een paar jaar. Het zijn er meer geworden. Twente is mooi, maar Friesland is mooi én thuis. Het landschap, de taal, de familie; thuiskomen.

Het afgelopen jaar heb ik mijn oor bij mijn hart te luisteren gelegd. Blijkbaar is het tijd om de balans op te maken en de route naar de toekomst opnieuw een draai geven. Ik ga minder werken en meer buiten zijn. Bij het nieuwe huis heb ik ruimte voor een bloementuin en moestuin. Daar droom ik echt van terwijl ik hier tussen de dozen zit. Fruitbomen, bessenstruiken en mijn eigen groentes verbouwen. Dit alles op een natuurlijke manier bemest, ecologisch verantwoord. Het boerenbloed van generaties stroomt door mijn aderen.

Richtinggevoel behoort niet tot mijn talenten. Mijn richtinggevoel werkt anders. Om naar ons nieuwe huis te gaan moet je bij de twee grote rode beuken aan de linkerkant van de weg linksaf slaan. Vaak onthoud ik een route omdat speciale bomen of bloemen mij opvallen. De natuur verandert gedurende de seizoenen en dan ben ik de weg weer kwijt. Maar nog steeds kan ik je vertellen waar ik als zevenjarige de dubbele madeliefjes kon vinden om kettingen

van te rijgen en waar de klaprozen bloeiden aan de rand van een graanveld. Ik wist waar de mooiste pioenrozen zich geworteld hadden in ons dorp en bij het huis aan de rand van de speeltuin stond links van de voordeur een bloem die ik nog nooit eerder gezien had, een wit met roze clematis. Wat een schoonheid! Straks heb ik mijn eigen tuin die nog helemaal vorm moet krijgen. Een tuin die ik zelf kan vormgeven. Nu is het nog een ruwe vlakke met huizenhoog onkruid. De afgelopen 10 jaar hebben er enkel schapen over deze grond gelopen. Alles moet nog vorm krijgen, maar in mijn hoofd zitten prachtige plaatjes over hoe het wordt. Wauw!

26 november 2020

Bevolkingsonderzoek

Door de verhuizing heb ik de brief met de oproep voor het bevolkingsonderzoek laten liggen. Op dat moment was het veel belangrijker om alles rondom de verhuizing te organiseren. Omdat we ruim honderdvijftig kilometer verderop zijn gaan wonen, kostte dat dus de nodige organisatie om alles in goede banen te leiden. Kleuren kiezen, verf bestellen, tegels uitzoeken, bestratingsplan, afspraken maken met leveranciers en vakmensen. Het initiatief voor verhuizing kwam bij mij vandaan dus ik was ook bereid om het te doen slagen en het meeste werk op me te nemen.

In het begin kregen we met mondjesmaat post. Soms kregen we via een lange omweg poststukken afgeleverd op ons nieuwe adres. Zo ook een herhaalde oproep voor het bevolkingsonderzoek. Ik heb enkele weken later het nummer op de brief gebeld om een afspraak te maken. De bus voor het bevolkingsonderzoek stond in Dokkum, dat is tien kilometer bij ons nieuwe huis vandaan. Prima, de afspraak is gemaakt. Op de bewuste dag sta ik in de regen te wachten tot ik aan de beurt ben. Door de coronamaatregelen mag ik niet meer binnen op mijn beurt wachten. Ik bel mijn zus op om de wachttijd te doden en die geeft me nog de tip om paracetamolletje te slikken van te voren. Ach ja, dat was ik alweer vergeten, Had ik de vorige keer wel gedaan. "Ik hang je nu op want ik heb er nog eentje onder in mijn tas", zeg ik en begin vervolgens verwoed te zoeken in mijn overvolle tas. Zelfs nu ik met opzet een klein tasje heb aangeschaft om geen overbodige troep mee te slepen lukt het mij om deze toch tjokvol te maken. Na enig gerommel vind ik een stripje van 4, waar nog één paracetamol in zit. Zo, die is binnen terwijl ik nog buiten sta te wachten.

De deur bovenaan de trap gaat open en ik mag naar binnen komen. Mijn gegevens worden gecheckt en ik word doorverwezen naar een pashokje waar ik mijn bovenlichaam mag ontkleden. Terwijl ik nog bezig ben, wordt de deur aan de andere kant van de paskamer al opengetrokken en krijg ik te horen dat ik door mag lopen wanneer ik klaar ben. Bij het scanapparaat staat een mevrouw van dik in de vijftig; fijn, niet zo'n jong broekie. Als ik het apparaat zie, komen er herinneringen van een vorige keer omhoog. Ik herinner me dat het de laatste keer dat ik mee gedaan heb aan het bevolkingsonderzoek best pijn gedaan heeft. Volgens mij had ik toen opgezette klieren waardoor het flink pijn deed toen deze voor de foto

platgedrukt werden. Gatsie, denk ik. De mevrouw begint mij duidelijk uit te leggen wat ze doet. Ik ben te lang voor het apparaat en mag gaan zitten. Mijn borst wordt op de plaat gelegd. Mevrouw plaatst een hand boven en onder de borst en trekt deze naar voren. Ze heeft warme handen, en zo'n zacht velletje zoals je dit bij oudere mensen aantreft. Heel zachtjes trekt ze aan de borst voor de plaat er boven opdrukt. Vervolgens vindt ze dat het nog strakker erop kan en drukt weer op een knopje. Tot mijn verbazing doet het eigenlijk geen pijn. In ieder geval niet zoals de vorige keer. Het proces herhaalt zich bij de andere borst en dan mag ik gaan staan, schuin voor het apparaat dat inmiddels gekanteld is. Ook hier trekken de zachte handen mijn borst glad om weer geplet te worden voor een foto. Wat bof ik toch dat ik deze mevrouw tref, denk ik.

Ik mag me weer aankleden en zij controleert of de foto's goed gelukt zijn. Ik sta er mooi op en mag naar buiten. Vervolgens doe ik nog enkele boodschappen nu ik toch in de buurt van winkels ben. In onze nieuwe woonplaats zijn we er qua winkels flink op achteruit gegaan. Voorheen woonde ik een paar straten van een drukke winkelstraat af, nu moet ik rijden om winkels te zien. Ik heb gemerkt dat ik er minder materialistisch van wordt. In onze vorige woonplaats fietste ik door de winkelstraat naar mijn werk en zag steeds weer iets hangen waarvan ik dacht dat ik het moest hebben. Hier blijkt dat dat eigenlijk helemaal niet waar is. De letters van mijn nieuwe postcode zijn HT: Heel Tevreden.

De maandag daarop loop ik door het huis. Alles is ingericht, de tuin is in grote lijnen aangelegd. De fruitbomen en bessenstruiken zijn geplant, de beukenhaag moet nog komen. De bestrating rondom het huis is klaar nadat we lang hebben moeten wachten op alle klinkers en tegels mede als gevolg van corona.

Na de verhuizing werk ik drie halve dagen in de week als psychosociaal therapeut. Vóór de zomervakantie werkte ik vier of vijf volle dagen per week, dus wat mij betreft kan ik nog wel wat nieuwe cliënten inschrijven. Ik stuur een gebedje de lucht in voor nieuwe cliënten hier uit de buurt. Tot nu toe heb ik een deel van mijn oude klantenkring gehouden. Omdat ik door de coronatijd in het voorjaar al begonnen ben om mensen online te begeleiden ben ik nog even goed bereikbaar als toen ik 150 km verderop woonde.

Diagnose

Op dinsdag krijg ik een telefoontje van de huisarts: Leuk denk ik, zij heeft vast een nieuwe cliënt voor mij nu ik er aan toe ben. Maar nee, ze heeft bericht gehad van het bevolkingsonderzoek en mijn foto is gekenmerkt als een 4. Bij 4b heb je zeker kanker en bij een 4 is het 'hoogstwaarschijnlijk' kanker. Toe maar, dat is met de deur in huis vallen. Gelukkig heb ik enige weken geleden een kennismakingsgesprek gehad met de nieuwe huisarts. Ik weet dus wie ik aan de andere kant van de lijn heb. Ik registreer dat mijn ademhaling niet van schrik omhoogschiet. Raar, denk ik, zit ik nu naar mijzelf te kijken van een afstandje? Ik hoor de huisarts opsommen wat de volgende stappen zijn. Ik vraag wanneer er verder onderzoek gedaan kan worden. In mijn werkruimte aangekomen pak ik de agenda

om te kijken wanneer het mij goed uitkomt om naar het ziekenhuis te gaan. Op woensdagmiddag zou mooi zijn, dan kan Johannes ook mee, zie ik. Ik vraag aan de huisarts of ik zelf een afspraak kan maken in het ziekenhuis of dat zij dat doet. De huisarts stuurt mij online de gegevens die nodig zijn om te bellen. Als ik de telefoon heb neergelegd haal ik diep adem en bel met het Medisch Centrum Leeuwarden. Balen, ze nemen de telefoon op tot vier uur en het is inmiddels half vijf. Ik merk dat ik niet bang ben voor kanker. Van het begin af aan geloof ik dat ik het wel red. Ik heb vertrouwen in een goede uitkomst. Er moet alleen wel het een en ander gebeuren voordat mijn lichaam weer in orde is.

Onze zoon is naar boven gegaan toen er gebeld werd en ik ga eerst naar hem toe. Terwijl ik de trap naar de zolder oploep, komt er een gedachte binnen: Hoe zal het zijn voor een twintigjarige om je moeder te verliezen? Mijn hart gaat iets sneller slaan en mijn adem gaat omhoog. Dan komt de onrust en de angst wel even naar boven en met enkele tranen vertel ik waar het telefoontje over ging. Hij vraagt lief of hij wat voor mij kan doen. Ik kan niets verzinnen. Ik loop terug naar mijn werkplek en lees de verdere informatie die ik toegestuurd heb gekregen. Terwijl ik weer achter mijn bureau zit, realiseer ik mij dat de onrust is gekomen toen ik in mijn zoon zijn schoenen ging staan. Het is nu weer heel rustig, ik heb een rustige ademhaling en hartslag. Dan hoor ik de deur voor in het huis dichtslaan en Johannes komt binnen. Hij loopt door naar de praktijk en vraagt hoe mijn dag geweest is.

Nou, de huisarts heeft gebeld en heeft gezegd dat ik hoogstwaarschijnlijk kanker heb, zeg ik. Ja, daar is hij natuurlijk even stil van. Na de korte versie volgt de lange versie en hij zegt opstandig: "Daar zijn we toch niet voor verhuisd, dat jij nu ziek wordt." Ik zie allemaal gedachten door zijn hoofd flitsen. Zijn ogen schieten heen en weer door de kamer zonder dat hij iets ziet. Hij zegt niet veel en vertrekt naar de keuken om koffie te zetten. Ik probeer mijn ouders nog te bellen maar die nemen niet op. Als onze oudste dochter thuiskomt, vertel ik haar ook het bericht van de huisarts en ik bel de tweede dochter die een eind verder weg woont. De daaropvolgende nacht zijn we regelmatig wakker.

Woensdagmorgen bel ik eerst de mamapoli in het ziekenhuis. Ik kan er maandag al terecht voor verder onderzoek. Vroeger dan ik heb gedacht. Dat is mooi. De mevrouw aan de telefoon zegt: "Nou, dat is zeker wel schrikken." En ik moet bekennen dat ik mij bijna begin te schamen omdat ik niet als een dweil op de vloer lig te huilen. Soms vlamt er een angstgedachte omhoog, maar al snel denk ik er achteraan: "Het is maar een gedachte, en een gedachte is nog geen feit." Ik vertik het om mij door de angst te laten leiden. Ik heb er gewoon geen zin in. Mijn lichaam heeft een tumor en die moet weggehaald worden. Wat mij betreft zo snel mogelijk en dan ga ik gewoon weer verder. Ik heb altijd gedacht dat ik 92 jaar wordt en dat wil ik graag zo houden!

Dan begin ik met werken en rond half twaalf bel ik mijn ouders. Mijn vader neemt op en luistert. Ik schiet in het begin van het verhaal even vol als ik het aan hem vertel. De gedachte die daaraan vooraf ging: "Hoe is het voor ouders om hun dochter te verliezen?" Ik merk dat de gedachte mij emotioneert. "Nou dat is ook wat", zegt mijn vader en al redelijk snel vervolgt hij met: "Ik geef je door aan mama, daar moet je nu maar even mee praten." Ik vertel alles

wat ik nu weet, vind mijn balans weer terug en mijn moeder begint een verhaal over iemand bij haar in het dorp die geopereerd is en niet eens een nabehandeling hoefde. Ik luister.

Later op de dag ga ik naar de keuken. Daar zit Johannes aan de koffie op zijn thuiswerkdag. Over zijn schouder werp ik een blik de tuin in, ik zie het perenboompje staan en schiet vol. Vorige week nog verplant naar een plek waar hij goed verder kan groeien en de ruimte heeft. De afgelopen weken heb ik veel energie gestopt in het ontwerpen, vormgeven en aanplanten van een bloemen-, fruit- en groentetuin.

Dat ene perenboompje wil ik zien groeien! Ik wil de bloei in het voorjaar zien, de ontwikkeling van nieuwe bladeren. Potverdorie, ik zal vergrijsd tussen mijn sperzieboontjes en tomaatjes scharrelen om gezond oud te worden. Dat is het plan. Leven zoals de mensen in de blue zones. Blue zones worden verschillende plaatsen op aarde genoemd waar de mensen heel erg oud worden. Zij hebben allemaal een moestuintje waarin ze nog aan het werk zijn, zelfs als ze ouder zijn dan honderd jaar. Ik heb jonge fruitboompjes geplant zodat ik ze de komende veertig jaar groot zie worden.

Tsjonge, wat de aanblik van een klein perenboompje al niet kan doen. Het perenboompje brengt mij even bij de twijfel. Dan kies ik ervoor om het beeld van deze tuin over enkele jaren voor ogen te houden. In mijn dromen wandel ik er al regelmatig in rond. Ik visualiseer hoe de tuin straks gaat worden als alle zaadjes, die ik nu nog in een doos als mijn schatkist onder de trap bewaar, in de grond staan en bloemen hebben. Dat gaat de kanker mij niet afnemen! De onrust die even naar boven is gekomen bij de aanblik van het perenboompje, is ook redelijk snel weer weg als ik ervoor kies om niet deze angstige gedachtegang te volgen, maar de gedachte dat ik straks rondloop in mijn fantastische bloemen-, fruit- en groentetuin.

Heel veel mensen lopen klakkeloos hun gedachten achterna en die gedachten zijn vaak geworteld in angst. Ik weet gelukkig dat ik kan kiezen welke gedachte ik volg. Ik krijg een vredig gevoel als ik de tuin voor ogen houd zoals hij er volgende zomer uit gaat zien. Met mijn ogen dicht loop ik in mijn gedachten al rond in de tuin van volgend jaar. Ik voel de zon in mijn rug prikken terwijl ik mij vooroverbuig om de sperziebonen te oogsten. Ik zie dat de tomaten nog wat zon nodig hebben, die zijn nog groen. Ik loop naar de bospeentjes alsof ze er al staan. In mij groeit een gevoel van vrede.

Johannes vindt het oneerlijk. Na tweeëndertig jaar hebben we Twente achter ons gelaten om terug te keren naar onze wortels in Friesland. Eindelijk. We hebben het hier allemaal prima naar ons zin. Nieuwe banen waarin man en oudste dochter zich thuis voelen. Een fijn nieuw huis met tuin. Onze zoon begint zijn draai te vinden. Daar past voor hem geen diagnose kanker bij. Om de gedachtestroom te keren tellen we onze zegeningen. Nou, dat kunnen wij gelukkig goed. We staan regelmatig stil bij wat we hebben in plaats van wat we níet hebben. We trekken onze wandelschoenen aan en maken een ommetje in de omgeving. Als we de straat uitlopen zitten we al in het bos, heerlijk om aan de rand van het dorp te wonen. We weten dat we er samen wel doorheen komen. Johannes pakt mijn hand en samen wandelen we vredig verder.

Tussen de middag heb ik een appje geplaatst in de familieapp om mijn broer en zussen op de hoogte te stellen. Deze app hebben we al een tijdje in gebruik en dan hoef je niet vijf keer te bellen en steeds hetzelfde te zeggen. Iedereen die mij daarna belt begint met: "Je zult wel erg geschrokken zijn." Ik houd me wat afzijdig, want blijkbaar moet ik erg geschrokken zijn en dat ben ik niet. Tuurlijk is het vervelend, maar ik ben niet erg geschrokken, mijn wereld staat niet stil. Ik merk dat ik mij daar niet over uitlaat omdat ik bang ben dat ze mij weer 'vreemd' zullen vinden. Als hooggevoelig persoon heb ik mij als kind vaak 'vreemd' gevoeld met mijn intensieve beleving van de wereld. Nu ik het opschrijf merk ik dat ik er niet direct tegenin ga omdat ik erbij wil blijven horen. Wat al die bellers eigenlijk willen zeggen is dat zij heel erg geschrokken zijn en dat zij geschrokken zouden reageren op zo'n bericht. Dat projecteren ze vervolgens op mij. Het lukt mij goed om dat idee bij hen te laten en het af te grenzen.

Ik ben niet mijn lichaam

Over zegeningen gesproken: ik ben ontzettend dankbaar dat ik mij al jaren oefen in spirituele groei. 'Ik ben niet mijn lichaam' heb ik geleerd toen ik achttien jaar geleden, maandenlang bijna de hele dag op de bank lag als gevolg van reuma en weinig energie had om verder nog iets te doen. Onze drie kinderen zaten toen op de basisschool. Ze kwamen zelf naar huis lopen als ze uit school kwamen, pakten zelf drinken en een koekje en gingen spelen. Ik lag op de bank, zelfs te moe om te zitten. Achterover geleund in de kussens las ik boekjes voor, daar had ik alle rust en ruimte voor. Rond half vijf duwde ik mijn lichaam met de nodige krachtsinspanning omhoog van de bank om te gaan koken. Samen eten vind ik nog steeds een belangrijk moment in het gezinsleven. Als we dan het eten op hadden, hing ik scheef in mijn stoel. Ik had niet eens de kracht om mijn ruggengraat te ondersteunen met mijn spieren.

Ik voelde mij falen als moeder en partner. Van binnen werd het steeds donkerder in mij. Ik werd onzeker over wie ik was en of mijn bestaan iets toevoegde aan de wereld. Nadat ik enkele maanden zo mijn dagen had doorgebracht, dacht ik: "Als dit leven is, ben ik er wel klaar mee." Op dat moment trad ik uit mijn lichaam en keek van boven naar mijzelf op de bank en dacht: "Ik ben niet ziek, dit lichaam is ziek." Zo leerde ik de identificatie met mijn lichaam los te laten. Ik ben niet mijn lichaam. Ik heb een heel gezonde ziel in een lichaam dat ziek is. Dat lichaam op de bank is niet wie ik ten diepste ben. Mijn Essentie, wie ik ten diepste ben, staat los van mijn lichaam. Vanaf dat moment ging het steeds beter. Ik kreeg weer toegang tot mijn energiestroom. Mijn wereld werd langzaam aan ruimer.

Vanmiddag in kleermakerszit op de bank zittend voor een meditatie, voel ik mij heel rustig. Ik visualiseer dat ik licht stuur naar de plek rondom de kanker. Even later wikkel ik de tumor in huishoudfolie. Geen idee waar dit idee vandaan komt. Ik draai de folie om de tumor heen. En nog eens en dwars daarop nog eens. Ik blijf maar doorgaan met wikkelen en zie dat het plastic inmiddels zwart is geworden en zo stevig is als landbouwplastic. Ik heb als het ware een zwart coconnetje in mijn borst en ik stuur licht naar de cellen rondom het coconnetje.

Mijn lichaam is ziek, is de conclusie van de arts nadat de röntgenfoto is bekeken. Ik voel mij echter prima gezond en ben van plan om 92 jaar worden. Of dat met één of twee borsten is, dat zie ik later wel. Daar kan ik mij vandaag niet zo druk om maken.

Vanmorgen ga ik verder met schrijven. Voor mezelf, maar wellicht ook voor anderen beschrijf ik het hele proces na de diagnose. Wie weet heeft iemand daar later wat aan. Het helpt mij in ieder geval om alles op een rijtje te houden. Na de eerste twee pagina's komt Tietia koffiedrinken. Vijfendertig jaar geleden heb ik met haar op de lerarenopleiding gezeten. We hebben altijd contact gehouden totdat ik drie kinderen had, zij twee en het moeilijker werd om bij elkaar over de vloer te komen; het contact verwaterde. We hebben elkaar achttien jaar niet gezien, maar gaan zo verder waar we gebleven waren. Wonderlijk hoe alle achttien jaren wegvallen en we eigenlijk heel veel dezelfde dingen mee hebben gemaakt in de tussenliggende jaren. Qua ervaringen kunnen we veel delen. In gedachten hebben we altijd contact gehouden. *I've got a soulmate back. #dankbaar*

Ik heb alvast een nieuwe pyjama, ochtendjas en trainingspak besteld. Elk nadeel moet zijn voordeel hebben, zoals Cruyff al zei. Over twee dagen verwacht ik mijn pakketje thuis. De verwassen pyjama met de te korte mouwen en broekspijpen mag thuisblijven. Ik heb een hele leuke besteld met stippen. Toen ik dertig jaar geleden in het ziekenhuis lag, kwam Johannes aanzetten met een pyjama met een beer erop. Vreselijk! Toen kon je nog niets online bestellen. Leuk blauw trainingspak erbij besteld met een rits. Is makkelijk om straks een verbandje te verwisselen, dan hoef je je shirt niet helemaal uit te doen.

Ik hoor je zeggen: loop je niet op de zaken vooruit Jannie? Nou, ik heb zo'n gevoel dat ik binnen enkele weken wordt geopereerd. Eerder dan ik denk. Mijn moeder heeft altijd een stapeltje nieuw ondergoed klaarliggen achter in de kast, voor als ze naar het ziekenhuis moet. Daar maken we graag grappen over. Mijn ondergoed heeft ook betere dagen gekend, niet alles, maar een deel. Dus ook dat bestel ik erbij. Ik ben er klaar voor. Ik hoop dat ik binnen afzienbare tijd gebeld wordt met de mededeling van de datum waarop ik geopereerd ga worden. Voor nu stop ik met schrijven. Het is mooi geweest. Ik zet verse thee, haal chocolade uit de kast en kijk tv, met mijn benen languit op de bank.

De man die de beukenhaagjes levert bij ons huis, het laatste wat nog aan de tuin moet gebeuren, reageert op het nieuws, dat ik een diagnose kanker heb gekregen, met: "Kanker komt nooit goed uit". "Is dat zo?" denk ik. Voor de zomer werkte ik acht of negen dagdelen per week, nu slechts drie. Eigenlijk komt het nu dus beter uit. Ik ben nu bij mijn familie in de buurt, komt ook beter uit. Het huis en de tuin zijn zo goed als klaar, op de beukenhaag na, dus dat komt ook goed uit. "Ik heb het omdenken flink onder de knie", denk ik met een lach op mijn gezicht.

Als ik later die week met Johannes op de oprit sta, zie ik dat ik het omdenken zo goed onder de knie heb dat we geen grasveldje in de voortuin hebben met bloemen aan de zijkant. Nee, precies andersom: in het midden van het grasveld staan twee rechthoekige bloembakken haaks op elkaar. We kunnen er hartelijk om lachen.

30 november 2020

Onderzoeken in het ziekenhuis

Vanmorgen ga ik opnieuw naar het ziekenhuis voor verder onderzoek. Vannacht heb ik wel aardig geslapen, toen rustig gedoucht en vervolgens naar het ziekenhuis. Gelukkig is de coronamaatregel, dat je alleen naar binnen moet, op ons niet van toepassing. We gaan met zijn tweeën naar binnen. Dat mag bij oncologie. Ik schrijf mij eerst in bij dit ziekenhuis waar wij de weg nog niet kennen. Dat heb je als je over zo'n afstand verhuist. We volgen route 77 naar de röntgenafdeling.

We worden naar een kamer gebracht waar de gespecialiseerd verpleegkundige eerst aftast hoe erg wij geschrokken zijn. "Dat valt wel mee", zeg ik. Toen ik wist waar het knobbeltje zou moeten zitten kon ik het ook voelen en deed het daarna ook pijn. Omdat ik, als gevolg van de reuma, altijd pijn heb aan mijn rechterschouder en alles er omheen, viel deze pijn in de borst mij niet eerder op. De verpleegster onderzoekt beide borsten met frisse vingers. Met een stift wordt het gebied afgetekend waar straks nog een foto van gemaakt gaat worden.

En dan worden we door de vriendelijke verpleegkundige naar het volgende adres gebracht. We zitten in een grote wachtkamer met vier mensen. Er staan ongeveer dertig stoelen waarvan veel afgeplakt zijn met een sticker waarop staat dat je er niet mag zitten. Johannes en ik zijn de enige twee die naast elkaar mogen zitten. Alle andere mensen komen in deze coronaperiode in hun eentje voor de foto. Tijdens het wachten doen we een spelletje op de iPad. Wordament met Engelse woorden is niet aan mij besteed vanmorgen.

Johannes loopt mee naar de kamer waar de echo gemaakt gaat worden. Ik lig op de behandelafel te koukleumen. Het heeft vannacht gevoren en temperatuur in het ziekenhuis is nog niet aangepast. Ik krijg een deken over me heen gedrapeerd. Daar lig ik dan, met een mondkapje op, onder een deken. De muur is geschilderd in een ingewikkeld patroon met veel kleuren. Het is fijn dat ik nu niet alleen lig, terwijl de mevrouw in overleg is met de arts. We lachen om de futuristische muurschildering. Er staat een roze cirkel op de muur met daarin een zevenkoppig tumortje. Deze schildering had toch beter in een ander kamertje gemaakt kunnen worden. Dan word ik opgehaald voor een foto. Het maken van de foto doet meer pijn dan in de bus. Vervolgens weer terug naar de tafel onder de deken. Ik moet eerlijk zeggen dat ze er alles aan doen om het wachten makkelijker te maken, maar het blijft toch wachten.

De arts komt binnen en hij maakt een echo van de tumor en van de lymfeklieren. Gelukkig kan hij beter door de plaatjes heen kijken dan ik. Hij praat wat binnensmonds en met een mondkapje op is hij voor mij soms moeilijk te volgen. Maar ook deze meneer herhaalt vriendelijk wat hij heeft gezegd als ik een vraag stel. Dan komt de punctie. Johannes gaat even op de gang zitten. Dat hadden we van tevoren al afgesproken. Voordat hij ook ligt kan hij beter op de gang wachten. De huid van de borst wordt ontsmet. De druppels glijden langs de huid onder de oksel op het kleedje waar ik op lig. Vervolgens krijg ik enkele prikken om de boel te verdoven. Dan wordt er een sneetje in de huid gemaakt om een punctie te doen. Dat betekent dat er enkele cellen uit de tumor worden gehaald om op kweek te zetten. Hoe dit

precies gebeurt, kan ik niet vertellen want ik heb mijn hoofd de andere kant op gedraaid. Ik vind het prima dat het gedaan wordt, ik kijk echter niet mee. Deze plaatjes wil ik niet opslaan.

Alle mensen zijn aardig. Er loopt steeds iemand mee naar de volgende plek waar we ons moeten melden. En dan zitten we weer in de wachtkamer bij de gespecialiseerd verpleegkundige. Volgens mijn horloge moeten we nog een half uur wachten. We hebben het hele programma vrij snel doorlopen. We hebben niet veel vragen, we hoeven niet gerustgesteld te worden. Er hoeft geen paniek opgevangen te worden.

Als we, vandaag voor de laatste keer, weer plaatsnemen aan een bureau word ik diep in de ogen gekeken. Hoe gaat het met mij? Door de mondkapjes die we moeten dragen is dat natuurlijk lastiger te zien. Indringend word ik dit keer met ogen onderzocht. De doorsnee van de tumor is van 1.4 naar 1.1 cm gegaan op de foto van vandaag. Ha, zie je wel, die meditatie waarin ik de tumor in vele lagen huishoudfolie heb gewikkeld was zo gek nog niet. Het staat wel vast dat er kankercellen zitten. Maar dat wist ik al na het telefoontje van de huisarts. Nu is het afwachten of de kanker hormoongevoelig is of niet. Dit kan van invloed zijn op bestralen en of chemo. Voor vandaag hebben we geen vragen meer. Ik heb ook niets op het internet opgezocht over borstkanker. Aanstaaende donderdag horen we eerst welke voorstellen voor het behandeltraject gedaan worden.

Redelijk opgewekt lopen we door de gang naar de uitgang. Nog even langs de parkeerautomaat en dan zoeken we de auto weer op. "Vind je het ook fijn om even langs je ouders te rijden", vraagt Johannes. Dat lijkt mij een prima idee. Onderweg maak ik een whatsapp berichtje met de laatste ontwikkelingen erin beschreven en stuur deze naar alle mensen die op de hoogte zijn. Als we de keuken van mijn ouders binnenlopen kan mijn moeder, na een kort moment van twijfel, het niet laten om mij eerst een dikke knuffel te geven. Ja, zoiets vraagt om elkaar even aan te raken, het is toch een kille tijd in de coronaperiode. Het is toch raar hoe het onze spontane reacties, ons gedrag beïnvloedt. Fysiek contact is verbinding. En dus houdt ik mijn moeder nog even stevig vast, en zij mij.

We kunnen naast de info in de whatsapp nog vertellen dat het waarschijnlijk een borstsparende operatie gaat worden waarbij ook een lymfeklier weggehaald wordt. Mijn vader zegt dat hij blij is om ons even te zien. Ze zijn enorm blij dat ik nu dichtbij woon en niet meer in Twente. Ook zij hebben het de hele morgen druk gehad met mijn onderzoek. Ik kan er goed over praten. Ik ben ook niet bang. Ik merk dat mijn rust bij hen binnenkomt. De energie in de keuken verandert. Mijn moeder maakt snel koffie voor Johannes, ik krijg thee. Ik heb echt een moeder die graag zorgt. De spanning in de keuken kan ik in de daarop volgende momenten voelen dalen. We drinken koffie en thee en hebben plezier. Humor helpt om alles te relativieren.

Thuisgekomen perst Johannes sinaasappels uit voor bij de lunch, heerlijk! Schoonmoeder wordt gebeld en ik merk dat ze aardig aan het doemdenken is. Ik neem de telefoon over van Johannes. Ook zij wordt rustig nadat ik met haar gesproken heb. Ik heb er rust en vrede mee, en dat kan ik blijkbaar overdragen. Onze zoon kan zich er nog niet zo druk om maken. Het

fijne is dat hij niet onmiddellijk in mijn persoonlijke ruimte zit, maar ik denk wel dat hij zich moet realiseren dat niet alle mensen het zo ervaren. De oudere generatie is onmiddellijk ongerust bij het woord kanker, zij hebben er mensen aan verloren en onze jongste heeft er nog geen weet van wat kanker in zou kunnen houden. Ik vraag Johannes of hij er nog een gesprekje met hem over kan aangaan. Na de lunch ga ik even op bed liggen, terwijl ik luister naar een interview met Wayne Dyer, een man die mij geholpen heeft om kansen te zien waar een ander een bedreiging ziet. Al soezend word ik in bed bemoedigd om dit traject af te leggen zoals ik deze weg ben ingeslagen. Ik blijf in het nu, denk niet te veel na over de toekomst en wacht de feiten af.

1 december 2020

Emotionele reacties

Gisteravond in bed dacht ik: "Zit ik nu in de ontkenningfase? Ben ik begonnen met mijn overleeftechniek: hier en nu en verder niets?" In mijn praktijk als psychosociaal therapeut heb ik veel mensen begeleid die het medische traject als gevolg van een diagnose kanker afgerond hadden en weer de draad van hun leven probeerden op te pakken. Vaak lukte dat niet. Ze konden niet meer van het leven genieten en durfden dat niet aan te kaarten bij hun naasten want die waren juist zo blij toen de arts had gezegd dat deze kankervrij waren. Ze zeiden: "Ik heb zoveel om dankbaar voor te zijn, mijn gezin is heel lief voor mij geweest, ik mocht terugkomen in mijn oude baan. Toch kan ik mij niet concentreren en kan ik niet meer genieten."

Na een diagnose kanker volgt een helingsproces waarin veel emotionele gebeurtenissen plaatsvinden. Deze gebeurtenissen dringen niet of nauwelijks door. Ze zijn wel aanwezig geweest bij de gebeurtenissen tijdens hun eigen ziekteperiode, hebben wel aanschouwd, maar het is niet doorgedrongen of verwerkt. Hier is de energie gestopt met bewegen, hierdoor is het zo moeilijk om de draad van het leven weer op te pakken. Blijkbaar hebben ze al hun aandacht nodig gehad voor hun eigen herstel en hebben ze zich emotioneel afgesloten van hun omgeving. Door alsnog stil te staan bij de belangrijke gebeurtenissen tijdens hun eigen periode van ziek-zijn, kunnen de emoties nu wel stromen, nu is er ruimte en aandacht voor.

Vaak gaan de verhalen over hun eigen ziekteproces, de diagnose, het vertellen aan de kinderen, het volgen van behandelingen, reacties uit de omgeving, verdriet en rouw. En daarnaast vraag ik altijd naar wat er gebeurd is in de wereld om hen heen gedurende de periode van ziek-zijn. Als ze in deze tijd naar een begrafenis zijn geweest, dan is dit vaak een gebeurtenis die van binnen nog geen plaats heeft gekregen. Regelmatig voelen zij zich ook schuldig om plezier te hebben omdat andere mensen die ze op dezelfde afdeling in het ziekenhuis ontmoet hebben het niet hebben gehaald. In deze gebeurtenissen stagneert de energie, die gaat vast zitten en deze levensenergie kan niet meer gebruikt worden. Door de emoties te ervaren van bijvoorbeeld het overlijden van een naaste wordt de deur naar de

toekomst weer langzaam open gemaakt. Na verloop van tijd komen ze dan terug met een prachtig verhaal dat altijd eindigt met: “Jannie, ik heb zo intens kunnen genieten! Ik dacht dat ik het kwijt was, dat het voorbij was. Ik ben zo blij dat ik deze emotie, deze blijheid weer heb mogen ervaren.”

Een van mijn dochters vraagt in de whatsapp of het okay is om dit met anderen te bespreken. Ik moedig het aan: juist met anderen gaan praten! Anders verminder je je kans op meeleven van anderen en dat is belangrijk in dit proces. Mijn lichaam heeft kankercellen en dat heeft gevolgen voor de hele dynamiek in het gezin. Iedereen reageert verschillend. De één gaat juist veel praten en de ander wordt stil. Ook mijn gezinsleden hebben steun nodig in hun omgeving. Een plek om emoties de ruimte te geven. Hoe vaker ik erover praat, hoe gemakkelijker het gaat. Johannes is de eerste onrust weer te boven. Hij ziet dat ik er heel nuchter mee omga en volop vertrouwen op een goede uitkomst. Hij legt de toekomst naast zich neer met alle angstgedachten die daarbij horen. Ook hier kan mijn rust in dit verhaal over kanker, de ander tot rust brengen. Dit keer sta ik niet in de gevechtsmodus, zoals na de diagnose reuma, maar in de ‘ik accepteer wat er is’-modus. Ik heb een groot harmonieus energieveld om mij heen, dat zelfs bij andere mensen de angst naar de achtergrond drijft. Ik zie de komende maanden als een proces waar ik doorheen moet met een goede afloop.

7 december 2020

Ziekenhuisbezoeken

Er zijn nieuwe afspraken. Een telefonische afspraak over reuma-medicatie op dinsdag. Op woensdag gaan we weer naar het ziekenhuis. Dan plaatst de radioloog een radioactief zaadje in de tumor. Dit gebeurt met een holle naald, zonder verdoving. Daar heb ik niet zo'n zin in want mijn borst is aan de zijkant nog flink blauw van de punctie vorige week. Door gelijktijdig de echo te raadplegen kan het zaadje op exact de juiste plek geplaatst worden. De functie van zo'n zaadje is dat de chirurg heel precies kan zien dat ze op de goede plek zit om de tumor weg te snijden. Een snijhulpje zagezegd.

Vorige week donderdag kregen we de uitslag van de punctie van de chirurg en de gespecialiseerde verpleegkundige. Bij mij is een hele bijzondere soort kanker vastgesteld. Een soort die niet zo vaak voorkomt. Deze soort zaait zich eigenlijk nooit uit. Dat is positief. Nu halen ze nog wel een lymfeklier weg tijdens de operatie, maar het kan zijn dat ze dat in de toekomst niet meer doen omdat er bij deze soort kanker eigenlijk nooit wat mee aan de hand is. Ik vind het contact met de chirurg en de verpleegkundige prettig. In dit ziekenhuis werken (minstens) drie vrouwelijke chirurgen bij oncologie en drie vrouwelijke gespecialiseerde verpleegkundigen. Ik moet eerlijk zeggen dat ik het wel fijn vind om door vrouwen geholpen te worden. De enige man tot nu toe is de radioloog.

Als ik hier zo zit te wachten, dit keer op de oncologieafdeling merk ik dat er toch wat onrust insluipt. Wat gek, want thuis heb ik nergens last van. Zou de spanning hier in de lucht hangen