

**INLEIDING**

Het aantal Nederlanders dat de diagnose kanker krijgt, stijgt nog altijd. De kring van levens die met deze ingrijpende ziekte te maken krijgen, is nog veel groter. Belangrijk dus om aandacht te besteden aan dit onderwerp. In het Winternummer van de *GezinsGids* is daar een begin mee gemaakt (pagina 252). Nu een korte serie, in drie delen. Deze keer: **De impact van de diagnose**. Volgende keer aandacht voor contact tussen lotgenoten en tot slot: wat betekent het voor omstanders?

ALS KANKER JE LEVEN RAAKT

— DEEL 1 • DE DIAGNOSE —

# ALLES OP Z'N KOP

tekst: C.A. SCHIPAANBOORD-DE VOS | beeld: HUIBERT VAN ROSSUM

In 2017 kregen 110.000 mensen te horen dat ze kanker hebben. Steeds meer mensen krijgen er mee te maken. Persoonlijk of in hun omgeving. Ina, Pieter en Annemarie vertellen wat het krijgen van de diagnose kanker met hen deed en wat de gevolgen zijn. Pieter: „In één keer verdwijnt alle kleur uit je leven.”

Dochter Lynn was drie jaar, zoon Jesse nog geen één, toen Annemarie Walhout-Steketee (28) de diagnose borstkanker kreeg. Ze ging door diepe dalen. „Voor ik aan de behandelingen begon, kon ik alles overgeven aan de Heere. Maar toen de kuren steeds zwaarder werden, had ik het gevoel dat ik alles alleen moest doen.”

## Annemarie Walhout: „We leefden in een waas”

A

Annemarie begint aarzelend te vertellen. „Het is geen vrolijk verhaal. Maar ik vind het belangrijk om de realiteit weer te geven, al ervaart iedereen het weer anders.”

In mei 2017 ontdekte Annemarie een knobbeltje in haar borst. „De gedachte aan borstkanker ging even door me heen, maar ik dacht dat ik daar te jong voor was. We dachten eerder aan een kliertje.

Het werd niet minder en ik besloot naar de huisarts te gaan. Die was niet ongerust, maar adviseerde om voor de zekerheid een echo te laten maken. Het aanvraagformulier lag weken op het aanrecht. Tot het knobbeltje begon te steken. Toen belde ik meteen. Ik kon dezelfde week nog komen.”

### In paniek

Nog steeds was ze niet ongerust. Ze ging alleen op pad. „Ik zag het meer als echo ter geruststelling. Toen ik aan de beurt was, duurde het lang. Ook keken ze naar m'n oksel. Door mijn achtergrond

als medisch secretaresse begonnen toen de alarmbellen te rinkelen. Ik vroeg of het niet goed was, maar een echoscopist mag niet veel zeggen. Ze vertelde dat ze dingen zag, het ging vastleggen en het dan zou bespreken met de dokter.

Er werden meteen ook foto's gemaakt en puncties genomen. Toen wist ik genoeg: dit was niet goed.

Ik voelde me ineens heel alleen en m'n gedachten sloegen op hol. In paniek en volledig over mijn toeren belde ik mijn man Jan. Hij zei dat het niet fout kon zijn en dat ik het vast verkeerd begreep. Ik benadrukte dat ik heel goed wist waar ze mee bezig waren. Hij kwam meteen naar huis. Het was 18 mei 2017. Dat vergeet ik nooit meer.”

Ontredderd zaten Jan en Annemarie op de bank. „Je weet niet wat je tegen elkaar moet zeggen. Je kijkt elkaar aan en weet dat alles op z'n kop staat.”

De vraag die bij allebei door het hoofd ging, was: Hoelang zou Annemarie nog

te leven hebben? „Allerlei scenario's komen voorbij. Zou ik man en kinderen achter moeten laten? En: Ik moet God ontmoeten, kan ik dat? Het valt niet in woorden uit te drukken wat er dan door je heen gaat.”

## Rust

Die zondag werd er gepreekt over 'Ik ben met u, alle dagen'. „Hoe het ook gaat, Hij is erbij. Dat belooft Hij. Het was een heel bemoedigende preek,” vertelt ze.

Die maandag kreeg Annemarie de officiële uitslag. „Ik bleek borstkanker te hebben met uitzaaiingen in de oksellymfeklieren. Het bleek voor negentig procent hormonaal te zijn, wat betekent dat alle hormonen uitgeschakeld moesten worden.

Ook zat er een bepaald eiwit op de tumor, dat de tumor agressief maakte.

Toen moesten we het iedereen vertellen. Dat was heel lastig. Vooral mijn vader was lamgeslagen. Niet zo lang ervoor was mijn moeder onverwachts overleden. We dachten net dat de storm een beetje geluwd was. Nu kwam dit bericht.

We leefden in een waas, werden voortgeduwd en heen en weer geslingerd. We kregen die week van heel veel mensen uit de gemeente kaarten en bijna overal stond de tekst van de zondagse preek op. Mensen schreven dat ze deze tekst ons ter bemoediging mee wilden geven,” zegt ze verwonderd. „Ook kreeg ik een lied doorgestuurd met dezelfde strekking dat ik veel gezongen heb en dat ons erg bemoedigde. We konden het uit handen geven en zeiden tegen elkaar dat het goed zou zijn, hoe het ook verder zou gaan. Het gaf heel veel rust dat mijn leven in Gods hand is.”

Het ziekenhuis waarnaar Annemarie ging, had niet zo'n vaart in de behandelingen en ze ging daarom voor een *second opinion* naar het ziekenhuis in Antwerpen. „Daar begrepen ze niet dat ik nog niet aan de kuren zat. Als ik daar verder zou willen, zou ik de week erna al een chemokuur

kunnen krijgen.

Eigenlijk wilde ik dat niet. Op vermoeidheid na, voelde ik me nog best goed. Van de chemokuren zou ik ziek worden en ik wilde liever nog tijd doorbrengen met het gezin. Je wilt het voor je uitschuiven. Tegelijkertijd weet je dat het een agressieve tumor is en je niet te lang moet wachten,” legt Annemarie uit.

„We werden heen en weer geslingerd. Wat is de juiste keuze? Wat is de wil van God die we hierin willen volgen? Je kunt het niet overzien. We brachten het in gebed en kozen voor Antwerpen. Het gaf rust om te weten dat God erboven staat. Welke beslissingen we ook zouden nemen, het is niet aan ons wat er gaat gebeuren.”

## Muur rondom

Binnen een week kreeg Annemarie de eerste chemo en dat was meteen heel heftig. „Het is beangstigend om eraan te beginnen, want je weet dat je er ziek van wordt. Het stormt in je. Ik was misselijk, kreeg geen eten door mijn keel en was enorm vermoeid. Deze klachten namen naarmate de kuren vorderden toe. Ik kon steeds minder en op een gegeven moment

moesten de kinderen vijf dagen per week naar de oppas.

Dat vond ik heel moeilijk en ik voelde me schuldig, want voor kinderen is het het beste om thuis te zijn. Maar ik kon het zelf niet meer. Mijn lichaam werd gesloopt. Ik kon bijna niet meer op mijn benen staan en lag alleen nog maar op de bank. Die chemische troep putte mijn lichaam helemaal uit.

Op een gegeven moment zei ik tegen Jan dat ik niet meer kon. Ik kon niet meer vechten en was zó vermoeid. Ik was bang dat ik door de kuren zelf zou overlijden en belandde in een diep dal. Zo rustig en vol vertrouwen ik mocht zijn voor de kuren, zo onstuimig voelde ik me nu. Ik had het gevoel dat ik het alleen moest doen, zonder God. Maar dat kon ik niet. Het werd zwart,” ver-

„We konden het uit handen geven en zeiden tegen elkaar dat het goed zou zijn, hoe het ook verder zou gaan”

ANNEMARIE WALHOUT

## „Ik voelde me zo zwak dat ik het gevoel had op het randje van de dood te balanceren”

ANNEMARIE WALHOUT OVER DE LAATSTE KUUR



telt Annemarie.

„Doordat ik me zo slecht voelde, kon ik niet meer Bijbellezen en bidden. Maar we wisten dat er heel veel mensen voor ons baden en dat gaf door alles heen toch moed, kracht en troost. We ervoeren dat als een muur rondom ons.

Een vrouw uit de gemeente had ook borstkanker gehad. Zij wist wat ik doormaak. Ze kwam elke week langs en nu nog steeds. Dat steunde en steunt me heel erg.

Ook veel andere mensen leefden mee, zoals naaste familie en vrienden. Soms kregen we zelfs een kaartje van mensen die we niet eens kenden. Meeleven doet ontzettend goed.”

### Op het randje van de dood

In deze periode kreeg Annemarie te horen dat haar vader alvleesklierkanker in een

vergevoerd stadium had. „Op de dag van mijn laatste chemokuur kreeg hij de eerste. Ik was te zwak om naar hem toe te gaan en hij was te zwak om mij te bezoeken. Dat gaf me ook veel zorgen. Zou ik erbij kunnen zijn als hij zou overlijden?”

Maar deze zorgen werden al snel verdrongen door iets anders. Want na de laatste kuur kreeg Annemarie hoge koorts. „Ik voelde me zo zwak dat ik het gevoel had op het randje van de dood te balanceren. De internist die me altijd moed insprak, zei nu bezorgd dat het niet goed met me ging. Ik had geen enkele afweer meer. De chemokuren waren achter de rug, de Heere had me er doorheen geholpen. Zou ik nu alsnog overlijden?”

Ik kreeg infusen met antibiotica. Na een week ging het beter en mocht ik naar huis. Diezelfde avond kwam de koorts terug en

heb ik nóg een week in het ziekenhuis gelegen met koorts. Ik voelde me heel alleen en verlaten.

Toch kan ik niet anders zeggen dan dat Hij erbij was en me er toch doorheen heeft geholpen. Langzaam maar zeker knapte ik weer op.”

Al snel volgde een operatie die goed verliep. „Ik herstelde best snel. En ondanks dat ik nog zwak was, kon ik vijf dagen lang aanwezig zijn bij het sterfbed van mijn vader. Ook kon ik de begrafenis

meemaken. Dat vind ik heel bijzonder,” zegt Annemarie. „Elke keer opnieuw zie ik dat de Heere kracht gaf, terwijl ik zelf zo zwak was.”

Na ruim tien maanden behandelingen, kreeg Annemarie te horen dat ze ‘schoon’ is. Daar is ze heel blij om. Maar dat betekent niet dat alles nu afgedaan is. „De gevolgen zijn groot. Doordat het hormonale borstkanker was, kreeg ik hormoontherapie. Dat houdt in dat ik met medicatie in de overgang wordt gebracht. Dat is heftig en onnatuurlijk. Ik voel me lichamenlijk een vrouw van vijftig en heb overgangsklachten en stijve gewrichten. Daarnaast geeft het somberheidsklachten.

Ook ben ik niet meer vruchtbaar. We zijn dankbaar voor onze twee kindjes, maar het brengt ook veel verdriet met zich mee dat we nooit meer nog een kindje kunnen krijgen. De hormoontherapie duurt tien jaar. Ik probeer bij de dag te leven, anders zie ik er niet doorheen.”

## Vragen

„In het ziekenhuis zeiden ze dat ik nooit meer de oude wordt. Door de chemo’s en bestralingen lever je blijvend aan energie in,” vertelt Annemarie verder. „Het is belangrijk om terug te kijken waar ik vandaan kom. Dan zie je toch een



„We konden het uit handen geven en zeiden tegen elkaar dat het goed zou zijn, hoe het ook verder zou gaan”

ANNEMARIE WALHOUT

stijgende lijn. Ik zorg nu al zelf een paar dagen per week voor de kinderen en daar ben ik blij mee. Het doet de kinderen goed. De ene week geniet ik ervan, maar een andere week kan ik me zo slecht voelen, dat ik niet weet hoe ik die dagen door moet komen.

Ik hoopte op te knappen. Nu dat in de praktijk tegenvalt, kan dat veel vragen oproepen. Tijdens de behandelingen had ik daar niet zo’n last van, maar nu komt dat soms naar boven. Waarom

moet er bij ons zo veel achter elkaar gebeuren? Waarom moest mijn vader nu ook nog overlijden? Wat heeft het ons te zeggen? Ik vraag me dat regelmatig af, maar ik heb er geen antwoord op.”

Annemarie denkt ook vaak na over de vraag of de borstkanker haar gebracht heeft waar de Heere haar wil hebben. „Sommige momenten ben ik daar zeker van en kan ik er vol van zijn. Dan moet ik aan anderen vertellen hoe Hij voor mij en mijn gezin zorgde, anders doe ik Hem tekort. Anderzijds zijn er momenten dat ik het kwijt ben.

Deze moeilijke en zware periode brengt ons ook veel. Er ontstonden fijne contacten, ik leerde genieten van kleine dingen en kan me beter inleven in anderen. Maar bovenal ga je zien wat er echt toe doet in het leven, namelijk Hem zoeken. Daarnaast bepaalt het me er steeds weer bij dat je afhankelijk bent van God en het niet zelf in de hand hebt.

Ik weet dat de kanker weer terug kan komen. Dat kan me soms aanvliegen en beangstigen. Maar het is niet goed om in angst te leven. Het is vooral belangrijk dat je het leert overgeven aan de Heere. Dat kan moeilijk zijn, maar dan is het goed. Wat er ook gebeurt.”

Op dezelfde dag dat Ina Oostdijk-Koeman (60) de diagnose eierstokkanker kreeg, hoorde ze dat er twee kleinkinderen op komst waren. „Ik vroeg me meteen af of ik de baby's nog zou zien,” vertelt ze. Ook bij Pieter Mol (53) kwam de diagnose lymfeklierkanker hard aan. „Het is net of je van tien hoog in een heel donker gat valt.”

Pieter Mol:  
„Hoe alles tot nu toe is verlopen,  
is voor mij een wonder”

**P** ieter – getrouwd met Lia en vader van vier kinderen – kreeg een echo vanwege een eenvoudig medisch probleem. „Het duurde erg lang en de radioloog kwam erbij. Na drie kwartier vroegen ze of ik bekend was met iets bij mijn lever. Dat was ik niet. Thuis had ik geen rust meer. Al snel kreeg ik te horen dat er een vergrote lymfeklier gevonden was.

Toen kwam ik in een medische molen terecht. Er waren weken waarbij ik elke dag in het ziekenhuis zat. 8 januari 2018 kreeg ik te horen dat ik lymfeklierkanker had. Daarna volgden nog allerlei onderzoeken en een operatie om twee aangevaste lymfeklieren te verwijderen voor nader onderzoek. Pas half februari was bekend dat ik de zeldzame vorm *Grey Zone* Lymfoom heb. Dat is een combinatie van hodgkin en non-hodgkin, met

uitzaaiingen in mijn beenmerg.

Als je die diagnose krijgt, is het alsof je je doodsvonnis hoort. Je wereld staat op z'n kop. Alles verdampt: je toekomstbeeld, je wensen en je idealen. Het is heel onwezenlijk. Mijn zoon zou gaan trouwen in augustus en ik vroeg me af of ik het mee zou kunnen maken.”

### **Verschrikkelijk**

Ook Ina herinnert zich de impact van de diagnose nog goed. In januari 2016 kreeg ze een heftige longontsteking. „De huisarts verwees me door. Toen bleek dat ik een longontsteking tussen de longvliezen had. Ik was nog geen anderhalf uur thuis, toen er vanuit het ziekenhuis werd gebeld dat ik terug moest komen, omdat de ontstekingswaarden zo ontzettend hoog waren. Zo lag ik opeens in het ziekenhuis. ‘Nou, mevrouw Oostdijk, u bent ernstig ziek’, zei de longarts.

Na drie dagen mocht ik naar huis, maar ik knapte niet op en kreeg steeds meer vocht in mijn buik. Half april leek ik wel hoogzwanger. Ik kon niet meer liggen en zitten. Ik werd opgenomen en via een *drain* verloor ik negen liter vocht. Dat werd onderzocht. Ik leefde tussen hoop en vrees. Het bleek niet goed te zijn. Ik kreeg de diagnose eierstokkanker.”

Ina zoekt even naar woorden. „Aan de ene kant was die boodschap verschrikkelijk. Aan de andere kant gaf het een stukje zekerheid. Toch zie je meteen de dood in ogen.

Het is voor iedereen elke dag nodig om de dood naast je leven te leggen. We zijn allemaal op weg naar de eeuwigheid. Of je nu ziek bent of niet. Maar als je zo'n boodschap krijgt, komt het heel dichtbij

„Er waren momenten dat ik het infuus er bijna uittrok omdat ik dacht dat ik het niet meer vol kon houden”

---

PIETER MOL

en sta je er meer bij stil. Ook vraag je je af of je het gaat redden en of de kuren mogen helpen. Het geeft veel verdriet.”

Thuisgekomen appte Ina's man Adrie hun vier kinderen dat hun moeder slecht nieuws had gekregen. „Hij vroeg hen om allemaal naar huis te komen. Dat deden ze en dat was heel fijn. Dat gezinsmoment had ik niet graag willen missen. Je ervaart dan de liefde voor elkaar en de band van het gezin. We hoorden toen ook dat we er twee kleinkinderen bij zouden krijgen. Het gaat dan door je heen of je die nog zult zien.”

### Ondersteboven

Pieter vindt het zwaar om ook bij zijn vrouw en kinderen verdriet te zien. „Niet alleen ik ben ziek, maar ook mijn vrouw en kinderen. Het gebeurde meerdere malen dat ik mijn vrouw huilend aantrof. Dan ga ik door de grond en voel ik me heel schul-

dig. Ik wil haar en de kinderen dit verdriet niet aandoen.

Mijn troostende arm kan ik niet meer bieden, omdat ik zelf zo ondersteboven ben. Je bent in gevecht met allerlei gedachten en gevoelens.

We praten veel over alles. Ook over wat je wilt als het einde daar is. Nu besef je nog meer dat het leven maar een damp is. Ik vroeg in het ziekenhuis naar de prognose, maar ze durven me geen hoop te geven. Het kankersoort dat ik heb, is moeilijk te behandelen. De artsen zeiden dat ik nooit meer van hen af kom, ik zal steeds controles moeten ondergaan. Ik kom hier nooit meer uit, dat besef ik goed.”

Pieter zag het niet aankomen. „De meeste mensen met lymfeklierkanker krijgen bulten in bijvoorbeeld hun liezen of hals. Ik niet, daarom is het heel onwezenlijk. Je ziet het alleen op foto's en echo's: mijn buik zit vol met tumoren en ook achter mijn borst- en sleutelbeen heb ik tumoren. Maar uiterlijk zie je niets. Ik had ook geen pijn of klachten.

Voor mijn gevoel was ik kerngezond en toch blijkt ik erg ziek. Ik voel me verraden door mijn eigen lichaam. Niets is meer hetzelfde. Je hebt als het ware een leven voor 8 januari en na 8 januari.”

### Tranen

Ook Ina vond het idee dat ze kanker had onwezenlijk. „Eigenlijk begint het pas door te dringen als de behandelingen starten. Voor de chemokuren begonnen, moest ik alvast een pruik aanschaffen. Dat was een rare gewaarwording, want ik had mijn haar nog,” vertelt ze.

„Na de eerste kuur verloor ik al snel plukken haar. Dat vond ik heel ingrijpend. Je haar is je vrouw-zijn. Je raakt alles kwijt, ook je wenkbrauwen. Op een ochtend kwam ik onder de douche vandaan en toen zei ik tegen mijn man dat het verliezen van mijn haar net zo veel tranen kostte als het water dat verbruikt werd tijdens het douchen. Zo veel verdriet deed het me.

Mijn kapper nam uitgebreid de tijd voor me toen ik al m'n haar eraf wilde laten halen om over te stappen op de pruik. Dat betekende heel veel voor mij.”

Ook Pieter kreeg te kampen met allerlei gevolgen van de chemokuren. „Binnen drie kwartier na het infuus voelde ik me heel ziek. Alsof ik zware griep had. Ik was misselijk, duizelig en had gigantische buikpijnen. Ik moest acht kuren en het werd steeds erger. Ik voelde me verschrikkelijk beroerd. Al mijn

„Aan de ene kant was de boodschap verschrikkelijk. Aan de andere kant gaf het een stukje zekerheid”

INA OOSTDIJK



slijmvliezen gingen kapot, zoals in mijn organen, ogen, mond, slokdarm, keel en zelfs in de bloedvaten.

Er waren momenten dat ik het infuus er bijna uittrok omdat ik dacht dat ik het niet meer vol kon houden. Bij de laatste kuur was het zelfs zo erg dat, toen ik het ziekenhuis nog maar zag, al moest overgeven. Terwijl je je de week voor de kuur vaak juist weer goed voelt. Zo veel doet het dus met je psyche.

Maar ondanks alle moeiten deed mijn lichaam het heel goed. Dat is een onbegrijpelijk wonder. De artsen hebben er geen verklaring voor. Ik kan God alleen maar danken voor hoe ik daarin gedragen ben.”

### Psalm 23

Dat is iets wat Pieter graag meegeeft. „Ik wil niet te veel over mezelf praten, maar de Heere moet alle eer ontvangen. Hij gaf mij

kracht en troost. Toen ik een PET-scan moest ondergaan, moest ik vijf kwartier stil in het donker liggen. Ik lag daar helemaal alleen en werd erbij bepaald dat Christus aan het kruis ook alleen was, zelfs van God verlaten. Dat moet heel zwaar geweest zijn voor Hem.

Daarnaast werd ik bepaald bij psalm 23: ‘De HEERE is mijn Herder, mij zal niets ontbreken’. En: ‘Uw stok en Uw staf, die vertroosten mij’. Meerdere malen werd ik zo bij Psalm 23 bepaald. Ik mag geloven dat de Heere mij zo duidelijk maakte dat Hij me zal dragen. Het is geen belofte dat alles goed zal gaan, maar wel dat Hij bij me is.

Als je kijkt hoe alles tot nu toe verlopen is, zodat zelfs artsen er geen verklaring voor hebben, is dat voor mij een wonder. Dat wil niet zeggen dat straks alle tumoren weg zijn, maar wel dat wat God doet, goed is.

Ook Ina mocht ervaren dat de Heere steeds



voor haar zorgde. „Niet dat je dat altijd ziet, maar Hij was er wel. Voor de operatie sprak ik met de gynaecoloog en hij zei: ‘Mijn werk moet ook gezegend worden’. Zo gaf hij aan dat hij z’n werk in afhankelijkheid van God mag doen en dat gaf mij een bepaalde rust. Het is niet voor niets dat je zo’n arts treft.

Later toen ik klaar lag voor de operatie, vroeg hij of ik nog iets wilde vragen. Ik zei dat ik hoopte dat de Heere zijn handen zou besturen. Toen zei hij: ‘Dat bid ik ook’. Dat vond ik heel mooi.”

## Kinderen

Pieter vertelt dat hij soms kampt met twijfels en aanvechtingen. „Zeker als je zwak bent, laat de duivel je niet met rust. Als iemand de diagnose kanker krijgt, zou het goed zijn als een ambtsdrager als het ware alles uit z’n handen laat vallen en zo iemand opzoekt.

Wij kregen op die manier steun van iemand die ons heel nabij is. Het is zo fijn als mensen er voor je zijn. Ze hoeven geen hele verhalen te vertellen, al is het maar er gewoon zijn en een arm om de ander heenslaan. Dat heb je zo verschrikkelijk hard nodig.”

Dat geldt ook voor de kinderen, meent Pieter. „Het is heel belangrijk dat er op pastoraal gebied ook naar hen wordt omgekeken. Iemand zei eens tegen me dat het fijn is dat onze kinderen groot zijn, omdat die dan ook wat kunnen doen. Ik zei: ‘Nee, die zijn ook ‘ziek van verdriet’. Tegen mijn kinderen heb ik gezegd dat ze de Heere moeten zoeken in hun goede dagen. Dat is een bekende uitdrukking, maar ik heb zelf ondervonden dat dat niet lukt als je ziek in je bed ligt.”

Pieter en Ina ervaren beiden dat je anders in het leven komt te staan. Pieter: „De spontaniteit gaat van veel dingen af. Het is moeilijker om ontspannen te genieten van dingen. Je gaat het kleine veel meer waarderen. Als je een dag



„De spontaniteit gaat van veel dingen af. Het is moeilijker om te ontspannen te genieten van dingen”

PIETER MOL

rustig thuis bent of jezelf een dag lichamelijk goed voelt en niet misselijk bent of pijnklachten hebt, ben je al blij.”

Ina vindt ook dat ze nu meer geniet van kleine dingen. „Zoals een rondje fietsen of een strandwandeling. Ook maak je je zelf niet meer zo druk over veel dingen. Je ziet meer de betrekkelijkheid van het leven.”

## Trein

Ina is nu ‘schoon’.

„Dan denken veel mensen dat het klaar is. Maar voor jezelf begint het dan pas. Je stapt uit die sneltrein en dan begint de verwerking. Je wordt nooit meer als voorheen.

Eigenlijk ben ik ‘Ina’ niet meer. Ik moet leren omgaan met mijn grenzen en kan dingen niet meer goed ordenen. Doordat m’n baarmoeder en eierstokken verwijderd zijn, is ook mijn gevoelsleven veranderd. Daar moet ik mee leren omgaan.

Daarnaast heb ik veel last van neuropathie in mijn voeten. De uiteinden van de zenuwbaan zijn beschadigd door chemo’s en daardoor heb ik het gevoel op watten te lopen,” vertelt Ina. „Nu je uit de trein gestapt bent, moet je bepalen welke kant je opgaat. Eerst draaide alles om het ziek zijn, maar nu begint het ‘gewone’ leven weer. Ook daarin moet je je weg vinden.”

Pieter hoopt binnenkort een scan te krijgen waarna hij hoort of de chemokuren iets gedaan hebben. „De artsen waarschuwden me al dat er nog van alles kan volgen, zoals bestralingen of een zware buikoperatie. Enerzijds ben ik blij dat ik de chemo’s goed heb doorstaan, anderzijds zie ik op tegen het vervolg.

Het doet veel met me als de datum van zo’n scan in zicht komt. Als je een gebroken been hebt, weet je dat je na zes tot acht weken waarschijnlijk weer kunt lopen. Maar dat is bij kanker heel anders. Je leven wordt in onzekerheid geworpen.”

## NASCHRIFT

Tussen het schrijven van het interview en het publiceren ervan, kreeg Pieter te horen wat de kuren gedaan hebben. Hij is schoon ‘met een disclaimer’, nabehandeling is niet nodig. Een disclaimer houdt in dat er een kans bestaat dat de kanker weer terugkomt. Iedere drie maanden moet hij daarom terug voor controle. Hij zegt: „Het is een wonder is onze ogen, wij zien het, maar doorgronden het niet. Aan Hem alle eer.”

Als oncologieverpleegkundige in het Ikazia ziekenhuis in Rotterdam begeleidt Machelien van Wijk (35) kankerpatiënten. „Het is heel waardevol om in één van de moeilijkste fasen van hun leven iets te mogen betekenen.” Ze beantwoordt wat vragen over wat het krijgen van de diagnose met je doet en hoe je ermee om kunt gaan.

## Machelien van Wijk: „Erover praten kan rust creëren in je hoofd”

### Wat doet het met je als je de diagnose kanker krijgt?

„Gevoelens en reacties kunnen behoorlijk uiteen lopen. Wat je veel ziet, is ongeloof, radeloosheid, machteloosheid, verdriet, angst en soms ook berusting of het geloofsvertrouwen dat God hen er doorheen helpt. Soms ontstaat er ook enorme boosheid, die vaak samenhangt met machteloosheid.”

### Hoe gaan mensen ermee om?

„Ook dat is heel verschillend. Soms heeft de diagnose zo veel impact dat er sprake is van somberheid of depressieve gevoelens. De bekende fasen van een rouwproces zijn regelmatig terug te zien, zoals ontkenning, boosheid, het gevecht aangaan, depressie en aanvaarding. Vaak lopen deze fasen door elkaar.

Als oncologieverpleegkundigen begeleiden we patiënten in het hele behandelingstraject. We bieden ook psychosociale begeleiding en ondersteuning. Wanneer dit niet toereikend is, kunnen we eventueel doorverwijzen naar maatschappelijk werk, een psycholoog of geestelijke verzorging. Zo nodig wordt er voor een korte perio-

de medicatie voor de angst of depressie voorgeschreven.”

### Hebt u tips voor mensen die de diagnose kanker kregen?

„Maak het bespreekbaar. Door erover te praten, kun je bepaalde rust creëren in je hoofd. Geef ook eerlijk aan als het erover praten te veel wordt. En schrijf van je af. Ook dat kan helpen om het hoofd weer wat leger te maken en orde te scheppen. Daaruit ontstaan soms vragen die met de oncologieverpleegkundige besproken kunnen worden.

Ook kan het helpen om gevoelens op een andere manier te uiten, bijvoorbeeld door het bijhouden van een dagboek, het luisteren naar muziek, fietsen, wandelen of iets dergelijks.”

### Hebt u een tip voor omstanders?

„Bied een luisterend oor. Er is vaak al genoeg. Praktische hulp aanbieden kan ook fijn zijn. Laat mensen vooral in hun waarde. Ieder gaat er op zijn of haar eigen manier mee om. Sta niet klaar met – goedbedoelde – adviezen, maar vraag waar men behoefte aan heeft.”

## Meer tips van Machelien

- 1 **Huilen mag en laat dit ook toe.** Het lucht vaak toch op in plaats van deze gevoelens te verstopten
- 2 **Zorg voor een dagindeling** en probeer activiteiten te blijven doen
- 3 **Probeer voor voldoende nachtrust te zorgen.** Als hier problemen mee zijn, vraag dan advies bij de oncologieverpleegkundige
- 4 **Probeer niet te ver vooruit te kijken,** dat zorgt vaak voor meer stress
- 5 Als je zelf niet kunt bidden (bijvoorbeeld door extreme vermoeidheid of ziekte door de behandelingen), **vraag dan of mensen in je omgeving dat voor je willen doen**