

Het verhaal van een lotgenoot (2)

ONVERWERKTE KANKER

**WERELD
KANKER
DAG4FEB**

Het begon voor mij in 2005, een jaar waarin veel gebeurde. Na een paar jaar mantelzorg werd mijn dementerende moeder half februari opgenomen in het verzorgingshuis. Kort daarvoor voelde ik een knobbeltje in mijn borst. Ik had wel vaker een knobbeltje gevoeld, maar tot nu toe waren het altijd onschuldige lipomen geweest. Ik ging er dus van uit dat het weer niets zou zijn.

Toen mijn moeder veilig en wel in het verzorgingshuis zat, besloot ik het toch te laten onderzoeken. Omdat er, naast de mammografie, ook nog een echo én een biopsie gedaan werden had ik kunnen weten dat het niet in orde was. De huisarts belde me op mijn werk! Dat deed ie anders nooit. Hij zei dat het niet goed was. In een vlaag van 'verstand op nul' ging ik gewoon een vergadering in en riep daarna mijn collega's 'tot morgen' toe. Maar de volgende morgen zat ik om 10 uur bij de huisarts, en niet op mijn werk. Het was echt, ik had kanker! Mijn wereld stond op zijn kop, mijn leven was totaal veranderd!

In de medische mallemlen

Poortwachtersklier: gelukkig geen uitzaaiingen. Eerste operatie: de redelijk kleine tumor weggenomen. Maar, snijvlakken niet schoon. Tweede operatie: een groter deel van mijn borst weggenomen. De tumor was weg, maar de snijvlakken vertoonden voorstadia van kanker. Derde operatie: borst weggenomen en tegelijkertijd een borstreconstructie in gang gezet. Daarna nog een paar operaties om de reconstructie af te maken. In totaal kreeg ik in twee jaar tijd zeven keer een volledige narcose.

De jaren daarna herpakte ik me langzamerhand weer. Maar uiteindelijk beet het me toch in de staart. Ik voelde me ernstig vermoeid, had geen energie en bij iedere pijntje of knobbeltje in mijn lijf dacht ik: het zal toch niet...

Het vertrouwen in mijn lijf en in het leven was weg. Ik werd heel angstig en had overal pijn. Eigenlijk kon ik niet meer, maar moest toch verder. Het werk werd eigenlijk te veel voor me, maar ik bleef volhouden, ging maar door, vergat mijn kanker, verzweg mijn kanker. Duwde het verleden weg. Totdat ik er achter kwam dat al die pijn, vermoeidheid, angst en uiteindelijk depressie veroorzaakt werd door dat ene lang verzwegen gevoel: ik had de kanker niet verwerkt!

Marikenhuis

En toen kwam het Marikenhuis op mijn pad. Ik was er al vaker langs gelopen, maar ik dacht: 'Ach, het is al zolang geleden die kanker. Moet ik het niet achter me laten? Gewoon doorgaan met mijn leven?' Wilde ik er eigenlijk nog wel mee geconfronteerd worden? Maar de kanker wás niet af. Het belemmerde me zowel geestelijk als lichamelijk. Ik deed mijn stoutste schoenen aan en maakte een afspraak in het Marikenhuis. Ik werd liefdevol en begripvol ontvangen. Wat een warme deken! Even later kon ik meedoen met een lotgenotengroep, ergens tweede helft 2019. Soms had ik het gevoel dat het bij mij niet zo erg was geweest als bij sommige anderen. Ik had geen chemo of bestraling, alleen fysieke operaties gehad. En het was al zo lang geleden. Ik voelde me daar in het begin een beetje ongemakkelijk bij, maar die schaamte werd al snel weggenomen. Het ging er niet om wie er het ergst aan toe was geweest of hoe lang geleden, maar het ging om de herkenbaarheid van ieders verhaal. Iets wat we buiten de groep maar moeilijk met anderen konden delen. We voelde ons verbonden met elkaar. Keer op keer vertelden we ons persoonlijk verhaal. Dat deed goed. Dat scheelde al een hoop in mijn verwerking.

Zo herkenbaar

Er kwamen veel onderwerpen aan bod, zoals ernstige vermoeidheid, omgaan met pijn, verlies van een gezond lijf, reacties en onbegrip van je omgeving, de medische mallemlen, behandelaars die niet altijd oog hadden voor de psychische kant van de zaak. Het was allemaal zo herkenbaar. Dit kon je met niemand anders delen dan met de mensen die het ook hadden meegemaakt of er nog steeds mee bezig waren. Aan gespreksstof

ontbrak het niet, we kwamen steeds tijd tekort! Ook de angst vanwege Corona, het vaak uitstellen van bijeenkomsten - waardoor er nog een extra negatieve dimensie bij kwam - alles werd gedeeld en herhaaldelijk besproken. De begeleiding vanuit het Marikenhuis was fantastisch. Echt professioneel. Je bent als (ex)-kankerpatiënt toch altijd nog kwetsbaarder dan de gemiddelde mens.



De groep werd steeds hechter, we keken telkens uit naar de volgende ontmoeting. Wat hebben we samen gehuild en gelachen. En ook de wijze raad die ik kreeg van de groep, inclusief de begeleiders, heeft me enorm geholpen om verder te komen in mijn proces van verwerking. Ik ben er nog niet, maar ik voel me dusdanig sterk dat ik nu de volgende stappen kan nemen. Ik heb de kanker eindelijk een plaatsje in mijn leven kunnen geven. Daarvoor wil ik iedereen in de groep van harte bedanken.

En alle lof voor de begeleiders van het Marikenhuis: wat hebben jullie het professioneel gedaan! Lies, Marijke en ook Lilian een geweldig applaus voor jullie! Ik zal jullie enorm missen, maar hoop jullie bij andere gelegenheden, na de Coronatijd, weer in het Marikenhuis tegen te komen. Als lotgenoten gaan we gewoon samen verder, buiten het Marikenhuis om: we hebben elkaar nog zo veel te vertellen!

Nijmegen, januari 2021