

Door! na kanker

Mijn reis begon drie jaar geleden toen ik met een vlekje naar de chirurg ging; dat bleek een melanoom. Daarom volgde er een operatie om het breder weg te halen en daarmee leek het klaar. Twee jaar geleden werd ik 'ontslagen' bij de oncoloog, maar helaas stopte het verhaal daar niet. Twee weken later was ik op controle bij de dermatoloog en die zag een zwelling in de lies. Toen begon 'deel 2' van mijn reis; er werd een uitzaaiing gevonden. Dus opnieuw een operatie, maar deze keer wel gevolgd door behandelingen in de vorm van immunotherapie.

Door een vriendin werd ik gewezen op de cursus 'Door! na kanker' bij De Eik: "Is dat niks voor jou?"

De immunotherapie was ondertussen afgerond en de afspraken bij de fysio- en oedeemtherapie werden ook steeds minder. Ofwel, ik had tijd genoeg dus ik dacht "waarom eigenlijk niet?" Ik bleek toch te snel weer aan het werk te zijn gegaan en dit stopte dan ook weer. Wat fijn dat je dan lotgenoten hebt die begrijpen hoe je je voelt. Dat je zo graag weer terug wilt naar normaal en het moeilijk vindt om te accepteren dat dat niet meer kan. Eenieder van ons heeft zijn eigen verhaal, maar iedereen heeft te maken met vermoeidheid. Je hoeft dat niet uit te leggen, je begrijpt dit van elkaar.

Dat gevoel van herkenning en erkenning is zo fijn.

"Wat mij erg geholpen heeft is om te beseffen dat ik kleinere stapjes MAG nemen.

Dat ik verdrietig MAG zijn en de tijd MAG nemen om alles te verwerken."

Ik keek er iedere keer weer naar uit om naar de bijeenkomst te gaan. Nienke en Lieke zorgden voor genoeg afwisseling in het programma; natuurlijk genoeg ruimte om onze verhalen met elkaar te delen. Daarnaast ook meditatie-/ontspanningsoefeningen, vragen beantwoorden aan de hand van kaartjes, een familieopstelling maken; teveel om op te noemen.

Maar af en toe ook lekker creatief bezig zijn. We moesten bijvoorbeeld als start van de cursus ons verhaal vertellen door een 'kunstwerk' te maken op twee A4'tjes. Of recent nog, het maken van een collage over hoe je er nu voor staat.

Na elke bijeenkomst kregen we huiswerk: altijd met de opmerking 'doe wat je kan'. Zo kregen we stilletjes aan mooie inzichten over ons zelf en handvaten om verder te gaan.

Wat mij betreft had de cursus nog langer mogen duren. Je bouwt, in korte tijd, een band met elkaar op en ineens is het afgelopen. De steun aan en van elkaar, de duwtjes in de rug; dank daarvoor. De sfeer en de veiligheid die Lieke en Nienke binnen de groep creëren, die gun ik iedereen.

Hartstikke fijn dat er inloophuizen zijn zoals De Eik, die dit soort waardevolle cursussen organiseren. In de coronatijd is dat natuurlijk niet altijd gemakkelijk, maar door jullie inzet kon de cursus gelukkig live door gaan.

Dankjewel lieve vriendin voor je duwtje in de rug; ik had dit niet willen missen.

Huberike Slaats

