

De ontdekking

Mijn wereldreis werd met één zin tenietgedaan, toen de arts in Australië mij vertelde dat ik kanker had. Samen met een vriendin waren wij nog maar net zeven weken onderweg en zouden wij nog zo'n drie maanden te gaan hebben. Ineens staat je leven op zijn kop en dat ook nog eens aan de andere kant van de wereld zonder je familie. Bij mij ging al vrij snel de knop om. Ik wist wat er geregeld moest worden en op 22 december 2010 stond ik alweer op Schiphol. In de tussentijd had mijn moeder al een afspraak geregeld in het VUMC te Amsterdam, waar ik de dag na kerst terecht kon. Het rare van dit alles was eigenlijk dat ik mij niet ziek voelde. Ik had alleen twee bultjes in mijn hals en was wat afgevallen. Zo gek als ik ben was ik de dag nadat ik was aangekomen in Nederland alweer aan het werk. Ik had toch afleiding nodig. Het was ook zo onwerkelijk om ineens weer in Nederland te zijn, alsof ik niet was weg geweest.

Opluchting

Ik was bijna blij toen de arts in het VUMC bevestigde dat ik toch echt de ziekte van Hodgkin had, dan was ik tenminste niet voor niets terug naar Nederland gekomen. In die 7 weken reizen was ik besmet geraakt met het reisvirus en daar is gelukkig geen medicijn voor. Terug naar de realiteit want de volgende dag stond er een operatie gepland om de lymfeklieren in mijn hals te verwijderen. Vervolgens kreeg ik nog een PET-scan om te kijken of de kanker was uitgezaaid. Er was nog 1 plekje in mijn long gevonden. Dit betekende dat ik gelukkig maar 4 chemokuren nodig had. Achteraf kon ik pas echt zeggen dat ik blij was met maar 4 chemokuren. Zolang je nog geen chemotherapie hebt gehad weet je niet wat je kunt verwachten. Ik zou het pas te weten komen op 12 januari 2011 wanneer ik mijn eerste chemotherapie zou krijgen en tot die tijd kon ik nog even mijn normale leven leiden.

Doodziek

Op 12 januari 2011 zou alles anders worden, als dat al niet was gebeurd. In alle vroegte ging ik naar het VUMC. Eerst moest er bloed worden geprikt om te kijken of al mijn waardes goed genoeg waren voor de chemokuur. Vervolgens kon ik naar de dagbehandeling. Daar had ik eerst nog een gesprek met de verpleegkundige voordat ik aan de in totaal 4 zakjes chemo zou beginnen. Ik dacht dit doe ik wel even.

Enmaal aan het infuus leek het wel een feestje rondom mijn bed. Er werd gelachen, gepraat en spelletjes gespeeld. Het leek net of er niks aan de hand was. De feeststemming veranderde al snel tijdens de rit naar huis. Ik voelde mij steeds zieker worden. Eenmaal thuis kon ik net aan de bank bereiken zo ziek en zwak voelde ik mij. 'S Ochtends was ik nog spring levend en vol energie en na de chemo voelde ik mij net een dood vogeltje.

Weerstand

Twee weken later was het weer zover. Ik ging met tegenzin naar het VUMC. Daar bleken mijn bloedwaardes oké wat betekende dat ik aan mijn tweede chemokuur kon beginnen. Alles leek weer goed te gaan, het ene zakje na de ander ging erin. Totdat het bij het derde zakje fout ging. Ik begon heel hevig te rillen en ik was lijkbalek. De verpleegkundige werd gehaald en ik bleek 40 graden koorts te hebben. Er werd meteen actie ondernomen en ik kreeg verschillende medicijnen om de allergische reactie te onderdrukken. Langzaam voelde ik mij iets beter. Uiteindelijk hoefde ik niet een nachtje te blijven en mocht ik toch naar huis. Weer ging ik redelijk fit het ziekenhuis in en kwam ik er doodziek uit.

Dit alles roept zoveel weerstand op tegen het krijgen van chemotherapie. Ik hoorde later ook van mijn moeder dat die bij het zien van de oranje kleur chemotherapie bijna het infuus eruit wilde halen. Zelf vond ik het ook moeilijk, vooral het feit dat ik mij niet ziek voelde en door de chemotherapie wel ziek werd.

Een nieuwe look

Tijdens de tweede chemokuur waren de verpleegkundige verbaasd dat ik mijn haar nog had. Diezelfde avond nog was ik mijn haar aan het kammen en toen zag ik het al. Mijn hele borstel zat vol met haar en als ik met mijn handen door mijn haar ging viel er nog meer uit. Dan ineens voel je jezelf echt een kankerpatiënt.

De dagen daarna waren verschrikkelijk. Aangezien ik krullend haar heb bleven alle losse haren in mijn haar hangen waardoor ik één grote dreadlock kreeg. Aan mijn moeder de pijnlijke en ook verdrietige taak om al die losse haren eruit te halen. Na twee dagen had ik het helemaal gehad. De kapper werd gebeld en ik kon een paar dagen later langskomen. Het werd een emotionele knipbeurt met uiteindelijk een mooi resultaat. Ik mag van geluk spreken dat kort haar mij ook staat. Met deze nieuwe look moesten er natuurlijk ook wat leuke mutsen worden gekocht want het was immers nog winter.

Tijdens het winkelen hebben we ook gelachen want ook de meest idiote mutsen moest ik even proberen.

Eigenwijs of eigen wijze?

Van nature kan ik soms best eigenwijs zijn of het op mijn eigen wijze doen. Het is net hoe je het ziet.

Wanneer je chemotherapie krijgt wordt je weerstand ook aangetast en kan je sneller ziek worden. Het is

dan ook niet echt aan te raden om een paar dagen na je chemokuur naar een verjaardag te gaan. Met dit gegeven en de wijze raad van mijn moeder ging ik toch naar een verjaardag. Ik wilde dat graag en kon zo ook mijn nieuwe look laten zien. Uiteindelijk ben ik 1 à 2 uur gebleven en had ik weer een leuke middag gehad. Voor deze leuke middag diende ik wel een hoge prijs te betalen want een dag later was ik ziek. Het spande er zelfs nog om of ik mijn 3e chemokuur mocht krijgen alleen maar omdat ik het op mijn eigen wijze wilde doen.

Gelukkig waren mijn bloedwaardes goed en begon ik aan mijn 3e chemokuur op de verjaardag van mijn broertje. Helaas nu wel met z'n allen in het ziekenhuis in plaats van gezellig thuis.

Ook deze chemokuur deed ik op mijn eigen wijze. Ik kreeg namelijk o.a. slaapmedicatie om de allergische reactie te onderdrukken, alleen probeerde ik de slaapmedicatie weer te onderdrukken door wakker te blijven. De verpleegkundige vroeg zelfs aan mij of ik wel wat voelde. Ja mijn ogen voelde heel slaperig alleen doordat ik bleef praten bleef ik wakker. Ik wilde niet slapen, eigenwijs hè?!

Fake

Ik ben niet bepaald een type dat snel piept. Als ik een keer met sporten onderuit ging stond ik altijd vrij snel weer op en ging ik gewoon door. Dit deed ik ook tijdens mijn chemokuren. Naar de buitenstaanders toe probeerde ik altijd net dat beetje meer energie te geven. Zo ook een keer toen ik thuis bezoek kreeg.

Voordat het bezoek er was lag ik nog slapend en doodziek op de bank. Vervolgens was ik een en al energie en zat ik lekker te kletsen met het bezoek. Toen zij weer weg waren lag ik weer als een dood vogeltje op de bank. Ik deed mij vaak beter voor naar de buitenwereld dan dat ik mij eigenlijk voelde. Alleen thuis wisten ze hoe ik mij echt voelde. Daar was ik echt mezelf.

Als het om mijn uiterlijk ging was ik wel "eerlijk" tegenover de buitenwereld. Door de chemotherapie was mijn haar namelijk nagenoeg weg. Alleen wilde ik absoluut geen pruik dragen omdat ik met pruik niet mezelf was. Ik had zoiets van dit ben ik en mensen mogen best weten dat ik kanker heb.

Eigenlijk spreek ik mezelf tegen in deze twee stukjes. Aan de ene kant wilde ik aan mensen laten zien dat ik ziek was en aan de andere kant ook weer niet. Ben ik dan fake? Nee, iedereen gaat anders om met zijn/haar ziekte en probeert op de een of andere manier te overleven.

Sporten

Op mijn zesde ging ik voor het eerst basketballen. Dit heb ik tot ongeveer mijn 16de gedaan waarbij ik vaak 4 à 5 keer in de week aan het trainen was en ook nog wedstrijden speelde. Vervolgens heb ik ook nog even aan wedstrijdzwemmen gedaan en later aan mountainbike dan wel wielrennen. Ik ben dus gewend om te sporten en ik weet ook hoe lekker het kan zijn.

Voordat ik begon met mijn chemokuren hoorde ik dat je als kankerpatiënt begeleid kon sporten. Ik ben meteen gaan informeren en dat klopte. Ik mocht 1 à 2 keer in de week komen sporten in het Gemini-ziekenhuis (NW-Ziekenhuis). Daarbij werd ik begeleid door de fysiotherapeute die een aangepast schema had gemaakt voor mij en ook voor de andere kankerpatiënten. Ik merkte al snel dat door de chemotherapie mijn conditie razendsnel achteruit ging. Qua conditie leek ik echt iemand van 80 jaar oud. Ik was namelijk al uitgeput na 500 meter lopen. Gelukkig kwam door het sporten langzaamaan mijn conditie weer terug en begon ik mij ook weer beter te voelen. Ik zou dan ook iedereen die kankerpatiënt is willen aanraden om te blijven bewegen. Of je dit nu onder begeleiding van een fysiotherapeut wilt doen, gewoon op eigen houtje of vanuit het Inloophuis alle kleine beetjes beweging helpen.

Uitslag

Het was weer zover, twee weken na mijn chemotherapie moest er weer een PET-scan worden gemaakt om te kijken wat de chemo had gedaan om vervolgens te bepalen hoeveel bestralingen ik moest krijgen.

Op 16 maart zou ik de uitslag krijgen alleen liep dit iets anders dan verwacht. De arts wist namelijk niet dat wij in spanning zaten te wachten op het verlossende antwoord van de uitslag van de PET-scan. Hij vroeg namelijk eerst hoe gaat het? en hoe heb je de chemokuren ervaren? Vervolgens moest ik zelf vragen wat de uitslag van de PET-scan was. De arts wist hier niks van en moest zelfs nog snel opzoek gaan naar de uitslag die hij vervolgens ook niet duidelijk uitlegde. Het was ons volstrekt onduidelijk of de uitslag nu goed of slecht was, maar blijkbaar kon ik wel beginnen met de bestraling.

Deze uitslag zou naar het Medisch Centrum Alkmaar (MCA) worden gestuurd zodat de radioloog het aantal bestralingen zou bepalen. Toen ik daar kwam voor de uitslag was de radioloog boos op mij omdat hij de PET-scan resultaten pas heel laat had gekregen. Alsof ik daar wat aan kon doen. Afijn het bleek dat ik uiteindelijk 10 bestralingen nodig had. Dat betekende dus dat de PET-scan uitslag goed was want 10 bestralingen is het minimum aantal dat je kunt krijgen.

Niets is wat het lijkt

Een maand na mijn laatste chemokuur kon ik starten met de radiotherapie. Er moesten eerst wat voorbereidingen worden getroffen voordat ik echt kon starten. Eerst werd er namelijk een mal gemaakt van mijn hals. Hiervoor moest ik op een tafel liggen en werd er een warm materiaal om mijn hals gevormd wat vervolgens hard werd. Toen de mal klaar was mocht ik naar een andere ruimte waar ik als het ware werd uitgelijnd. Er moest namelijk precies bepaald worden waar er moest worden bestraald. Ik kreeg eerst allemaal laserlijnen op mijn bovenlichaam en vervolgens werden er twee echte tatoeage stipjes gezet op mijn borstkast. Vervolgens kreeg ik over mijn armen/hals/borstkast en buik rode verf strepen. Door deze strepen op mijn lichaam konden ze precies het apparaat instellen en zo gericht bestralen.

Het enige nadeel was dat ik deze rode strepen gedurende de gehele behandeling moest laten zitten. Voor mij betekende dat, dat ik ongeveer 2 weken “getekend” door het leven moest. Ik was blij dat het geen zomer was, want dan kon iedereen mijn rode strepen zien die net op een tatoeage leken. Mensen gaan dan al snel verkeerde dingen denken. Want ja wat zou jij denken als je iemand zag met een kaal hoofd en rode strepen op armen en borst?

Kwetsbaar

Als mensen mij vragen wat vond je het ergste om te krijgen chemotherapie of radiotherapie? Dan zou je denken chemotherapie vanwege de nare bijwerkingen. Alleen vond ik de radiotherapie een veel aangrijpendere behandeling. Misschien ook omdat ik er niet zoveel over wist. Het is niet zozeer de radiotherapie zelf maar de hele voorbereiding eromheen die mentaal veel met je doet.

Eerst kom je in een kleine omkleedruimte. Ik moest al mijn bovenkleding uit doen. Vervolgens werd ik geroepen en kwam ik in een soort bunker terecht. Hele dikke witte muren en in het midden een groot medisch apparaat. Vervolgens moet je op een koude plaat liggen. De mal die van mijn hals was gemaakt werd vervolgens omgedaan en werd vastgemaakt aan de tafel. Daar lig je dan, half naakt, vast aan een tafel met verpleegkundige om je heen die ervoor zorgen dat je helemaal recht ligt. Op dat moment ben je zo kwetsbaar als patiënt. Vervolgens verlaten de verpleegkundige de ruimte en komt het apparaat in beweging. Je hoort een soort zoemend geluid en je krijgt een metaalachtige smaak in je mond. De bestraling zelf duurt ongeveer maar 1 minuut. Alles bij elkaar de rode strepen, het half naakt vast liggen op een koude plaat in een medische bunker doet mentaal veel met je. Je kan op dat moment helemaal niks en voelt zo je machteloos en kwetsbaar.

Starende blikken

Iedereen kijkt altijd wel even naar iemand op straat. Dat is mens eigen en ook volkomen normaal. Het wordt alleen vervelend of irritant als mensen je blijven nakijken en vervolgens nog over je praten om vervolgens weer naar je om te kijken. Misschien zeggen ze iets positiefs over je en misschien ook niet.

De dag na mijn laatste bestraling ging ik met vriendinnen naar Paasvee in Schagen. Naast de vee keuring en tentoonstelling gaat het voornamelijk om een gezellig samenzijn en er een leuk feestje van te maken. Helaas voor mij werd ik die dag door andere mensen geconfronteerd met mijn ziekte. Tegenwoordig weten mensen niet beter dan dat mensen met kanker een hoofddoekje/pet/sjaaltje of pruik dragen. Als je dat dan niet doet dan kan je worden aangestaard of zelfs rare opmerkingen krijgen. En natuurlijk probeer je daar dan wel boven te staan, alleen probeer dat maar eens een hele middag en avond vol te houden met honderden mensen om je heen. Gelukkig waren er een aantal mensen die wel naar mijn toekwamen en gewoon vroegen wat er aan de hand was in plaats van mij starend aan te kijken. Je kunt maar beter vragen wat er aan de hand is dan iemand stom aan te staren.

Ziek zijn is saai

Op 19 april 2011 vond mijn laatste bestraling plaats waarna ik 1.5 maand verlost zou zijn van het ziekenhuis. Ik kon weer een beetje het normale leven oppakken. Ziek zijn is naast dat het vervelend, pijnlijk, vermoeiend enzovoort is ook gewoon erg saai. Ik kon niet werken en sportte twee keer in de week in het Gemini-ziekenhuis wat voor mij echt een uitje was. En dan denken/zeggen veel mensen; "werken kan je nog je hele leven doen, denk nu maar eerst aan jezelf en je gezondheid". Wat veel mensen zich onvoldoende realiseren is dat werken ook een bron van afleiding kan zijn, je weer even "normaal" voelen en ook weer met iets anders bezig kunnen zijn dan alles rondom je ziekte. Ik voelde mij namelijk ook weer goed en wilde daarom graag weer wat doen in plaats van thuis zitten.

Nadat de bestralingen klaar waren ben ik werk gaan zoeken. Alleen vindt maar eens wat dat bij jouw situatie past. Rond mei werd ik gebeld door een kennis. Die wist dat ik zo af en toe aan het werk was in het Gemini-ziekenhuis en vroeg of ik bij het secretariaat chirurgie in het Gemini-ziekenhuis wilde werken. Zij heeft zelf ook kanker gehad waardoor ze zich ook goed kon inleven in mijn situatie. Ik was zo blij om gewoon weer 3 dagen in de week te werken. Je mist namelijk past iets als je het niet meer kunt doen.

Wel of niet

Op 1 juni 2011 kreeg ik de uitslag van de PET-scan. De vraag was of de behandelingen waren aangeslagen en daarmee de kanker helemaal weg zou zijn. En dat was het, volledige remissie. Ik zou deze vorige zin kunnen eindigen met uitroeptekens omdat het goed nieuws is. Voor mij was er een zeker gevoel van opluchting alleen geen uitgelaten feeststemming die je misschien zou verwachten. Ik zag deze uitslag namelijk als een soort hindernis die overwonnen was. De volgende hindernissen zouden bestaan uit de maandelijkse controles. Heel misschien kan ik echt blij zijn over 5 jaar als ik echt ontslagen wordt uit het ziekenhuis.

Deze PET-scan uitslag bracht ook nog iets anders met zich mee. Ik had namelijk een aantal weken daarvoor een optie op een vliegticket genomen om mijn wereldreis weer te hervatten en dit keer helemaal alleen. Na de uitslag heb ik meteen het reisbureau gebeld en het ticket geboekt naar Australië. Vanaf die dag had ik nog 4 maanden te gaan voordat ik op 8 november 2011 het vliegtuig in zou stappen om opnieuw te gaan reizen.

Een ander persoon

Er is een Serina vóór de ziekte, tijdens de ziekte en er is een Serina na de ziekte. Qua uiterlijk had ik tijdens de chemotherapie heel kort en dun haar en op dit moment heb ik alleen een klein litteken in mijn hals die mij aan die periode herinnerd. Het gaat vooral om mijn innerlijk dat is veranderd tijdens en na mijn ziekte.

Toen ik de diagnose te horen kreeg is er bij mij vrij snel een "knop" omgegaan. Niet denken maar doen en vooral zo snel mogelijk beter worden. Tijdens mijn ziekte was ik nog wel dezelfde Serina, sterk en altijd bezig.

Tussen het moment dat de diagnose werd gesteld tot en met de laatste bestraling zat maar een periode van 5 maanden. Naarmate ik steeds meer terugkwam in het "normale leven" hoe meer ik erachter kwam dat ik qua innerlijk was veranderd en de rest van mijn omgeving niet of nauwelijks. Ook het feit dat ik niet wist hoe het moest zijn om een vriendin te hebben die kanker had en vice versa. Ik merkte dit pas toen vriendschappen niet meer zo soepel liepen en er ruzies ontstonden. Ik keek toch met een andere blik de wereld in, vond sommige dingen minder belangrijk en andere dingen juist heel belangrijk. Alleen ga dat maar eens uitleggen aan je vrienden waarvan je er sommige al jaren kent, terwijl jezelf nog bezig bent om jezelf te hervinden.

De quote die ik tijdens mijn eerste reis in Thailand tegenkwam was op dit moment in mijn leven heel toepasselijk; "Same same but different".

Twee kanten van een verhaal

Deze titel kan eigenlijk op ieders leven worden toegepast. Wat weten familie, vrienden en kennissen nu eigenlijk echt van jou?

Deze mensen kunnen alleen maar een mening geven over jou op basis van hoe jij functioneert en wat jij ze verteld. Mensen die dichtbij je staan zullen beter weten hoe het met je gaat dan mensen waarmee je weinig contact hebt.

Bij mij was eigenlijk alleen mijn moeder die echt wist hoe ik mij voelde. Naar de buitenwereld toe was ik sterk, positief en leek alles goed te gaan. Ik had immers toch weer een baan en was weer aan het sporten. Hierdoor verdween mijn ziekte al snel naar de achtergrond en ging iedereen weer verder met zijn/haar leven. Terwijl ik juist net een beetje begon te beseffen dat ik kanker had gehad. De periode dat ik ziek was en behandeld werd heb ik wel meegemaakt en toch ook weer niet. Mijn moeder heeft in die hele periode foto's van mij, tijdens de behandelingen en ook ziek thuis, gemaakt en toen ik na deze periode dit fotoboek bekeek zag ik wel dat ik dat was en toch ook weer niet. Alsof ik een stukje van mijn eigen leven niet bewust heb meegemaakt. De verwerking en het besef zullen stapje voor stapje komen. Per patiënt is dit ook weer anders en iedereen doet dit weer op zijn/haar eigen manier.



Een nieuw hoofdstuk

Op 8 november 2011 begon er voor mij een nieuw hoofdstuk. Exact 1 jaar en 7 dagen na mijn eerste wereldreis stond ik weer op Schiphol om aan een nieuwe reis te beginnen. Ditmaal ging ik anders en vooral ook doelbewuster op reis. Ik hoopte mezelf weer te vinden en ook nieuwe contacten op te doen en natuurlijk ook, weer eens te genieten van het leven.

Door helemaal naar de andere kant van de wereld te vliegen kon ik voor onbepaalde tijd alles achter mij laten en bijna opnieuw beginnen. Het voordeel van alleen op reis gaan is dat niemand je kent. Hierdoor had ook niemand bepaalde verwachtingen van mij en kon ik echt mezelf weer zijn. Mijn vriendinnen in Nederland kennen mij voor mijn ziekte en hadden zo onbewust toch bepaalde verwachtingen waar ik niet meer aan kon voldoen, ik was veranderd door mijn ziekte.

Een ander voordeel van alleen reizen is dat je aan niemand vastzit, is het leuk met iemand dan reis je daarmee verder en zo niet dan ga je weer alleen of met andere mensen verder.

Ik ben niet helemaal alleen naar Australië vertrokken. Samen met nog 10 andere jongeren zijn wij gezamenlijk vanaf Schiphol naar Sydney gevlogen. Voordat wij vertrokken kenden wij elkaar nog niet, dus op Schiphol was het eerste kennismakingsmoment. Vanaf dat moment kon ik echt mezelf zijn en daar horen alle leuke en minder leuke hoofdstukken van mijn leven bij.

“It’s the journey, not the destination”

De titel van deze column hoorde ik voor het eerst in een film en vanaf dat moment is hij mij altijd bijgebleven.

Tijdens mijn tweede wereldreis ging het ook niet om de bestemming maar vooral om de reis zelf of eigenlijk de verschillende reizen in de reis. Ik heb eigenlijk vijf reizen door twee landen gemaakt. Elke keer leerde ik mezelf een beetje beter kennen en kon ik ook weer genieten van de kleine dingen in het leven.

Vooraf de outback heeft veel indruk op mij gemaakt. Wat een immense leegte leek, bleek zoveel moois in zich te hebben. Je moet het alleen zien. Soms lijken dingen in eerste instantie stom, saai, lelijk, irritant etc. Alleen als je er de tijd voor neemt en het in je opneemt blijken vaak je eerste indrukken niet te kloppen. Dit geldt voor heel veel dingen in het leven. Neem voortaan eerst de tijd voordat je meteen met je oordeel klaarstaat.

Eigenlijk is het hele leven een grote reis waarin je elke dag weer wat nieuws kunt ontdekken, leren en ook weer andere keuzes kunt maken.

Terug naar waar het allemaal begon

Precies op het moment dat ik weer in Cairns was, was het inmiddels 3 maanden na mijn laatste controle in Nederland en ondanks dat ik lekker aan het reizen was moest ik toch echt om de 3 maanden voor controle. Dus daar ging ik dan terug naar het Cairns Base Hospital, daar verwezen ze mij door naar de huisarts. Het duurde even voordat ik die had gevonden. Vervolgens wachten en weer mijn verhaal doen. Daarna naar een ander gebouw waar ik bloed moest laten afnemen en vervolgens stond ik weer buiten. Ik zou de uitslag per e-mail krijgen aangezien ik niet meer in Cairns zou zijn wanneer de uitslag bekend was. Daar liep ik dan een jaar later precies weer op dezelfde plek en toen brak ik. Het werd mij allemaal even teveel. Het is ook niet niks om een jaar later weer op dezelfde plek te staan en weer te moeten wachten op de uitslag. Bang dat het weer fout zou gaan aangezien ik ook hier de diagnose hoorde.

Gelukkig bleek een week later alles goed te zijn en kon ik mijn reis vervolgen. Cairns zal altijd een speciale plek voor mij zijn, mijn leven is op die plek veranderd.

Time flies

Met nog maar 20 dagen te gaan in Australië schreef ik de blog "Time flies". Ik heb er nu stukken uitgehaald om er een column van te schrijven. Dus voor sommige lezers zal deze column dan ook redelijk bekend voorkomen. Ik kan wel zeggen dat ik na 8.5 maand reizen nou niet echt sta te springen om naar Nederland te gaan. Dit omdat eigenlijk alles anders is en ik weer in een soort van diep onbekend gat spring; nieuwe woonplaats, nog geen eigen plek, nieuwe vrienden maken, oude vriendschappen oppakken, werk zoeken etc.

Natuurlijk vroeg ik mij een paar dagen voor mijn reis af; is dit wel een goed idee alleen op reis gaan? Dit was ook een kwestie van in het diepe springen en zien waar het schip strand. Nu kan ik jullie zeggen dat dit de beste beslissing is geweest. Ik had dit echt nodig na alles wat er de afgelopen 3 à 4 jaar is gebeurd.

Twee andere backpackers en ik zijn tot de volgende conclusie gekomen; niemand die voor het eerst gaat reizen doet dit omdat hij/zij het reizen zo leuk vindt. Dat kun je op dat moment nog helemaal niet weten. De meeste mensen gaan reizen (bewust of onbewust) omdat ze zichzelf willen ontdekken/ontwikkelen. Weg van thuis, weg van het bekende. Ik heb deze reis ook als een soort van zelfontwikkeling/verwerking gezien. Als ik terugdenk waar ik +/- 1.5 jaar geleden was (doodziek thuis of in het ziekenhuis) en waar ik nu ben. Voor mij lijkt het net alsof het nooit is gebeurd, alsof iemand anders ziek was. Tja ik kan alleen maar zeggen, aan dat stukje verwerking moet ik nog beginnen, en dat heeft tijd nodig.

Net als het lezen van deze columns, iedereen interpreteer ze weer anders. Ik hoop alleen te bereiken dat jullie beide kanten van het verhaal te lezen krijgen en ieder op zijn/haar manier daar weer wat mee doet.

Controle

Na mijn fantastische wereldreis kwam daar ook weer de realiteit van naar het ziekenhuis gaan voor mijn controle. Je zou zeggen dat met der tijd het een gewoonte wordt en daarmee ook makkelijker. Dat is voor mij totaal niet het geval. Elke controle lijkt mentaal wel steeds zwaarder te worden en ik kan daar niet echt een duidelijke reden voor bedenken.

Meestal beginnen de "zenuwen" een week van te voren. Bewust en onbewust ben ik er dan mee bezig. Op de dag zelf trek ik mij meer terug in mezelf. Doe wat ik voel dat nodig is op dat moment. Eenmaal in het ziekenhuis begint het lange wachten. Meestal zit ik 1.5 a 2 uur in het ziekenhuis voordat ik weet of ik weer naar de volgende hindernis mag. Gelukkig liggen deze hindernissen steeds verder uit elkaar en zullen ze uiteindelijk ook stoppen.

Voor de mensen om mij heen kan ik alleen maar zeggen wens mij sterkte rondom die hindernis periode meer vraag ik niet. Alle andere dingen zijn meestal dooddoeners waar ik en ik denk de meeste kankerpatiënten niet op zitten te wachten.

Verwerking

Nu 2 jaar later begin ik langzaamaan met mijn stukje verwerking. Wanneer je ziek bent wordt je geleefd en zit je in een soort van achtbaan die niet stopt.

Vervolgens ben ik meteen weer in het leven gesprongen door op wereldreis te gaan. Mijn motto: ik doe liever dingen nu en hopelijk meerdere keren dan helemaal niet.

Pas na mijn wereldreis begon ik langzaam met mijn stukje verwerking en dat kwam als eerste in de vorm van deze column die ik nu schrijf. Vervolgens kwam ik ook in aanraking met de "Samenloop voor hoop", het blad "stichting jongeren en kanker" en het programma "over mijn lijk". Door deze dingen werd ik weer geconfronteerd met mijn eigen stuk en nu kan ik er wel voor openstaan om het tot mij te nemen. Ik begin nu langzaamaan te accepteren dat ik ziek ben geweest en wat voor impact dit heeft op mijn leven.

Voor iedereen die kanker heeft of heeft gehad zal de verwerking weer anders lopen. De een gaat meteen door met zijn/haar leven en de ander blijft nog maanden worstelen met zichzelf. Iedereen moet doen wat hij/zij goed vindt passen bij zichzelf. De perfecte methode bestaat niet. Ik kan alleen maar zeggen volg je gevoel en geef jezelf de tijd. Soms denk je dat je weer helemaal de "oude" bent en kan je zomaar door iets (muziek, geur, film etc.) weer terug naar die tijd worden gebracht. Accepteer dit, het hoort allemaal bij het stukje verwerking.

Omgaan met iemand die kanker heeft

Als iemand te horen heeft gekregen dat hij/zij kanker heeft dan wordt niet alleen de patiënt getroffen maar ook familie, vrienden, kennissen, collega's etc. van diegene. En hoe ga je daar nu mee om? Wat kan je wel en vooral niet zeggen, want geloof mij er worden nog steeds de verkeerde dingen gezegd die misschien goed bedoeld zijn maar echt niet kunnen. Hieronder zet ik de do's and don'ts die voor mij belangrijk zijn. Dit kan natuurlijk per persoon verschillen.

Don'ts

- Zeggen dat jij een buurvrouw, kennis, vriend etc. kent die ook ziek is en dan dat hele verhaal gaan vertellen. Hierdoor lijkt het net of dat van diegene die ziek is er niet toe doet.
- Tips of adviezen geven over behandelingen die je ergens hebt gelezen of van iemand anders hebt gehoord.
- Je bemoeien met hoe iemand omgaat met zijn/haar ziekte.

Do's

- Luister naar wat iemand je te vertellen heeft
- Vraag wat je kunt betekenen voor diegene of wat diegene op dat moment nodig heeft.
- Zeg ook eerlijk als je niet weet wat je moet zeggen.
- Geef aan dat je iemand niet durft te bezoeken omdat je niet weet hoe je ermee om moet gaan of omdat je bang bent of wat voor rede dan ook.
- Vertel ook gewoon wat jij voor leuke dingen hebt gedaan. Je hoeft niet alleen maar over ellende te praten.

Kort samengevat zijn er eigenlijk maar twee dingen belangrijk: luister en vraag wat je voor diegene kan betekenen.

Omgaan met familie en vrienden

Een aantal jaren geleden overleed plotseling de moeder van mijn beste vriendin. Dit had heel veel impact op mij aangezien ik toen besepte dat ik ook mijn moeder kon verliezen. Ook het omgaan met de pijn en verdriet van mijn beste vriendin hakte er aardig in. Iedereen vroeg aan mij hoe het met haar ging wat ook logisch is, alleen vroeg niemand aan mij hoe het met mij ging. Dit alles kwam bij mij ook heel hard binnen en soms had ik ook even een arm om mij heen nodig en dat vergeten nogal veel mensen.

Eigenlijk gebeurde dit ook toen ik ziek was. Veel mensen vroegen aan mijn moeder hoe gaat het met Serina, maar nooit aan haar hoe het met haar ging, wat het met haar deed en of ze eventueel nog hulp kon gebruiken. Vaak kreeg ze ook nog van die doodoeners te horen zoals: gelukkig gaat ze niet dood.

Ook broers en zussen moeten niet vergeten worden. Voor hun heeft het ook heel veel impact om te zien dat hun broer/zus ziek is. Vaak draait alles om het welzijn van diegene die ziek is en worden de broers en zussen vaak vergeten. Het is dan juist goed om ze ook wat extra aandacht te geven of om iets alleen met hun te doen.

Kanker treft niet alleen de patiënt maar ook de familie en vrienden van die patiënt. Vergeet niet wat voor impact dat kan hebben op de familie en vrienden. Vraag ook wat het met hen doet, wat zij nodig hebben. Blijf vooral praten met elkaar en stel je ook kwetsbaar op, daar bereik je meer mee dan al die goed bedoelde adviezen.

Mijn laatste column

Dit is alweer mijn laatste column en ik hoop dat jullie wat aan mijn columns hebben gehad. Ik vond het bijzonder om mijn verhaal zo te kunnen vertellen en zag het ook meteen als een stukje verwerking.

Ik zal nog tot en met 2015 onder controle blijven en hopelijk word ik dan definitief uit het ziekenhuis ontslagen. Tot die tijd probeer ik per dag te leven, te genieten en doe ik dingen die ik leuk vind en dat geldt voor alle dingen inclusief mijn werk. Je leeft maar 1 keer en daar moet je het maximale uithalen en van genieten vind ik.

We all die.
The goal isn't to live forever,
The goal is
To create something that will.