



LEEF JE EIGEN WIJSHEID

Waardevolle verhalen voor en door patiënten met kanker



Colofon

Vorbereidingen en redactie:

Suzan van Hassel en Rigtje Smid

Eindredactie:

Henriette van Wermeskerken en
afdeling Communicatie HMC

Opmaak:

Mirelle Zwetsloot

Illustraties:

Marion Jansen

Dit boekje is een uitgave van het
Informatieplein Oncologie in HMC

Heb je vragen of wil je meer over ons weten?

Je bent van harte welkom op het Informatieplein Oncologie, net als jouw naasten

Of jouw behandeling in HMC plaatsvindt of ergens anders, is niet van belang. Iedereen is welkom. Je vindt ons naast de hoofdingang van HMC Antoniushove in Leidschendam.

We ondersteunen, delen handige informatie en tools en organiseren regelmatig bijeenkomsten. We luisteren goed naar je, gaan in gesprek en ontdekken samen waar je op dit moment het meest behoefte aan hebt. We hebben de afgelopen jaren aardig wat gesprekken gevoerd en hebben daardoor begrip en inzicht in wat jou zou kunnen helpen of ondersteunen. Het fijne is dat je dus helemaal geen vraag hoeft te hebben om langs te komen. We zijn de laatsten die je willen overvoeren met nog meer informatie, maar praten helpt vaak ook om je gedachten

een beetje te ordenen en inzicht te krijgen in wat voor jou op dit moment het belangrijkste is. Samen te kijken wat jou kan helpen om deze periode goed te doorlopen. We begrijpen dat dat voor iedereen anders is en dat je het soms ook gewoonweg even niet weet.

Check onze website op www.informatiepleinoncologie.nl en meld je aan voor onze maandelijks nieuwsbrief via: infoplein.oncologie@haaglandenmc.nl. Zo blijf je op de hoogte van ons aanbod.

Bellen met iemand van het Informatieplein Oncologie kan op maandag t/m donderdag van 09.00 tot 17.00 uur. Het telefoonnummer is 088 979 40 05.

Informatieplein Oncologie

HMC Antoniushove

Ingang naast de apotheek op de begane grond

Burgemeester Banninglaan 1

2262 BA Leidschendam

www.informatiepleinoncologie.nl

infoplein.oncologie@haaglandenmc.nl.

Bellen met iemand van het Informatieplein Oncologie
kan op maandag t/m donderdag van 09.00 tot 17.00 uur.

Het telefoonnummer is 088 979 40 05.

Oktober 2022

Vijf jaar (eigen)wijsheid bezoekers Informatieplein Oncologie HMC

In oktober 2022 bestaat het Informatieplein Oncologie in HMC Antoniushove vijf jaar. Dit boekje is geschreven door de bezoekers van het informatieplein. Een bundel vol met persoonlijke teksten en eigen wijsheden over het leven én omgaan met kanker.

Het samenstellen deed ons terugdenken aan de vele bijzondere verhalen en tips die wij de afgelopen vijf jaar gehoord hebben op het informatieplein. Waardevolle adviezen en inzichten die wij weer konden delen met andere bezoekers. We wisten meteen dat het jubileumboekje moest bestaan uit jullie ervaringen.

Iedereen is uniek en heeft zijn of haar eigen manier van omgaan met de ziekte kanker. Vandaar de titel 'Leef je eigen wijsheid' en 22 mooie verhalen met (eigen)wijsheidjes.

Over hoe je voor jezelf keuzes maakt na het horen van de diagnose, beslist over wat bij jouw past. Bij het samenstellen hebben we met iedereen gesproken over hun inzending. De (eigen) wijsheidjes kwamen zo tot leven. De gesprekken hebben ons ontroerd en bij ieder verhaal is een tekening gemaakt. Wij zijn trots op al onze bezoekers, dankzij jullie hebben wij de afgelopen vijf jaar het informatieplein vorm kunnen geven.

We wensen iedereen veel leesplezier en (eigen) wijsheid toe!

Warme groet,

Rigtje Smid

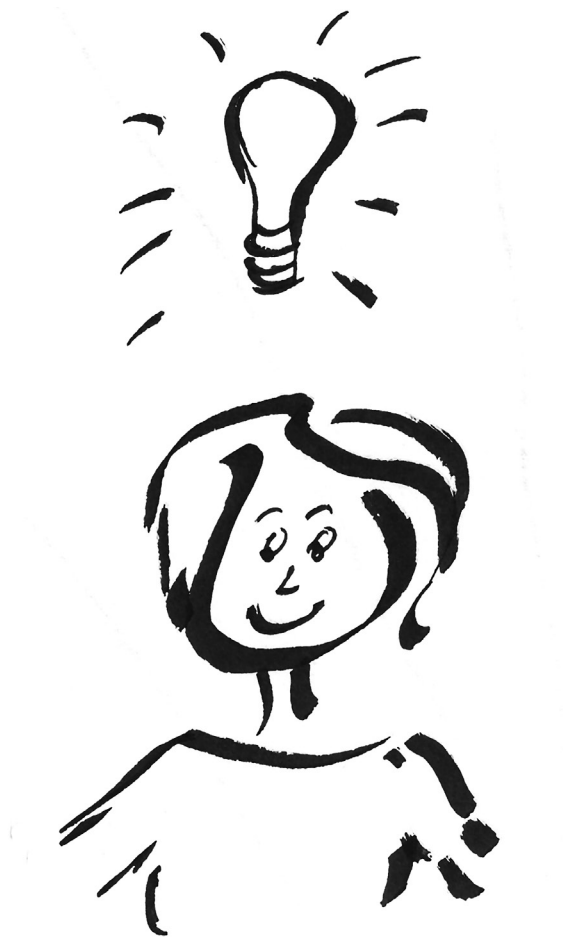
*Coördinator van het informatieplein Oncologie
Mede namens het team van vrijwilligers: Marion,
Harrie, Ria, Marian, Ninske en Suzan*

(Eigen)wijsheidje van Maria:

‘Kom gewoon terug op een eerder genomen beslissing’

Negenentachtig jarige ‘old lady’ zoals ze zichzelf noemt: ‘Je leest van alles over borstkanker, maar niet over darmkanker. Toen ik in 2015 de diagnose darmkanker kreeg, nam ik dit dan ook niet aan. Mijn eigenwijsheid was om niet in te zien hoe erg het was. Maar dat het ernstig is, is mij na drie zware darmoperaties wel duidelijk. De medici zijn top, ze kunnen zoveel. Ik ben een nuchter mens en hoef niet per se de verhalen van andere lotgenoten te horen. Ik ging anders met mijn ziek zijn om en ben nog op reis gegaan naar Portugal, lekker eigenwijs. Zo wilde ik ook absoluut geen stoma, ik luister wel naar anderen, naar de artsen, maar ik wist goed wat ik wel en niet wilde.

Een derde tumor wilde ik eerst echt niet laten opereren, ik was in alle staten, ik ging dood, wist ik, maar even later bedacht mijn nuchtere ik: ik doe het toch gewoon. Ik kwam er op terug en met goed gevolg. Eigenlijk heeft mijn eigenwijsheid mij gered. Als ik het graag wil, kan ik altijd gewoon terugkomen op mijn beslissing. Ach ja, ieder verhaal is weer anders. Ik vind het fijn dat er op het infoplein echt geluisterd wordt.’



(Eigen)wijsheidje van Mieke:

'Het zou nog wel eens mee kunnen vallen'

'De eerste keer dat ons gezin te maken kreeg met kanker zei iemand: hou er rekening mee dat het ook wel eens mee zou kunnen vallen, dan heb je je voor niks te veel zorgen gemaakt. Zo staan wij erin en we hebben gemerkt dat er plotseling ontzettend veel lieve dingen gebeuren, zoals post, aandacht en het infoplein met steun wanneer je het vraagt en gezelligheid zoals met Kerst. Je wordt door de crisis heen geloodst voor je er erg in hebt. Dat gunnen we iedereen.'



(Eigen)wijsheidje van Diana:

'Wen stap voor stap weer aan je lichaam'

'Na mijn borstsparende operatie had ik grote moeite om mijn borst aan te raken. Ik wilde zelfs niet in de spiegel kijken. Onder de douche sloeg ik deze borst expres over met het insoppen. Toen ik me begon te realiseren dat dit niet zo langer kon, ben ik begonnen om mijn borst voorzichtig aan te raken over mijn trui heen. Het was winter dus ik droeg dikke truien. Toen dat na een tijdje normaal begon te voelen stak ik mijn hand onder mijn trui. Daar draag ik meestal een T-shirt of hemdje onder en dat is dunnere stof. Toen ik ook aan dat gevoel gewend raakte, durfde ik weer in de spiegel te kijken en voorzichtig onder de douche mijn borst weer aan te raken.

Dit is mij gelukt omdat ik het stap voor stap deed. Ik wilde het niet forceren of overhaasten. Ook al is het niet meer de borst van voor de operatie, nu voelt het weer als van mijzelf en heb ik er geen afkeer meer van. Telkens kreeg ik vanzelf een signaal van: nu is het de tijd om weer een stap te zetten. Langzaam kon ik weer een beetje vertrouwd raken met mijn eigen lichaam. Ja, je lichaam is zo eigen, en dan ineens is dat niet meer zo.'

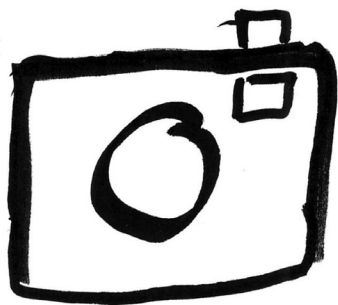


(Eigen)wijsheidje van Connie:

'Teken iedere dag samen een bloem'

'Als je de diagnose kanker krijgt, dan moet je gedwongen pas op de plaats maken. Ik besepte, dat ik maar door raasde en veel te veel wilde. Totdat ik ziek werd. Dan moet je het leven plots aanvaarden zoals het zich aandient, maar dat was wel een gevecht met mijzelf. Totdat ik mij kon overgeven aan wat het leven aanbood, even helemaal niks. Een vriendin kwam met het idee om iedere dag een bloem te tekenen of te schilderen en vervolgens daar een foto van te maken en online naar elkaar op te sturen.

Om dit samen te doen was voor mij zeer helend. Dit gaf zoveel rust. Toen mijn agenda vanwege mijn ziek zijn leeg was kwam ik tot mezelf. En maakte deze gewone dingen mij zo blij, het tekenen of schilderen met wat dan ook. Het werd tijd om stil te staan!'



(Eigen)wijsheidje van Ferry:

'Blijf door meditatie in het hier en nu'

‘Onlangs kreeg ik de diagnose keelkanker en binnenkort gaat de behandeling beginnen. Ik heb in deze onzekere en onduidelijke tijd veel aan mediteren en allerlei spirituele Boeddhistische wijsheden. Hierbij refereer ik vooral aan de wijsheid van het hier en nu. Ik heb eigenlijk de neiging om dingen te negeren, een beetje kop in het zand-type ben ik. Ik heb het echt nodig om te mediteren want dan kom ik pas bij mijn emoties. Gedachten over allerlei scenario's laat ik tijdens het mediteren toe, ik omarm ze, ik veroordeel ze niet, want lijden mag. Maar daarna parkeer ik de gedachten ook weer, ik wil mij er niet in verliezen.

En vervolgens kan ik mij weer richten op wat ik vandaag in het hier en nu kan doen. Maar door mij even bewust te zijn van mijn gedachten worden ze wel lichter. Ik denk dat het belangrijk is dat iedereen zijn eigen ‘coping’, manier om er mee om te gaan heeft. Bedenk wat bij je past. En meditatie past bij mij.’



(Eigen)wijsheidje van Nadica:

'Geef maar toe aan je vermoeidheid'

'Ik was altijd al een bezig persoon die altijd wat moest en altijd wat wilde doen. Dat is ook echt mijn karakter, altijd maar bezig zijn en doorgaan, nooit stilzitten. Niet omdat een ander dat van mij verwachtte, maar gewoon omdat ik dat van mijzelf moest. Dat vond ik ook fijn. Maar ineens werd ik door de ziekte kanker op mijn plaats gezet. Want mijn lichaam kon niet meer, mijn hoofd wilde wel, maar mijn lichaam was te moe. Op een gegeven moment was ik te moe om mijn schoenen uit te trekken en kon ik niet meer stoppen met huilen. Toen wist ik dat ik moest toegeven aan mijn vermoeidheid.

Mijn (eigen)wijsheid is dan ook om hier aan toe te geven en rust te pakken. Dit deed ik bijvoorbeeld door na de boterham altijd even te slapen. Ik kan nu alweer veel meer, maar ik ben nog niet helemaal de oude. Nu doseer ik alles. Rustig aan, want morgen ligt het er ook nog wel. Al lukt dat niet altijd, ja, dat is toch mijn karakter om mij snel van dingen iets aan te trekken. Maar nu denk ik steeds vaker: ho, tot hier en niet verder.'



(Eigen)wijsheidje van Edith: ***'Stel je eigen team samen'***

‘Toen ik drieënhalf jaar geleden een goedaardige tumor in mijn hoofd bleek te hebben, was dit toch knap verwoestend. Telkens had ik vocht in mijn hoofd. De chirurg wilde voor de derde keer opereren, terwijl hij niet wist wat het was, dus, zo besloot ik, wordt er niet in mij gesneden. Toen wist ik dat ik goed moest gaan bedenken wat ik nodig heb. Ik ben daarom als het ware mijn eigen team samen gaan stellen om mij te begeleiden. Iedereen helpt mij weer met iets. Zo koos ik bewust voor een andere huisarts, omdat deze zo goed aangaf welke vragen ik aan de specialisten moest stellen.

Ik bel mijn zus als ik even wil huilen. Ik heb een psycholoog benaderd. Maar ook mijn baas, een goede buurman, het infoplein en de verschillende specialisten vraag ik om hulp om mijn totaalplaatje te coachen. Ik heb nu een nieuwe schedel van 3D-geprint materiaal. Ik heb hiervoor gekozen. Accepteren is een werkwoord, het is actief beslissingen nemen. Een genomen besluit geeft rust. En mijn team helpt mij hierbij.’



(Eigen)wijsheidje van Sandra:

'Aan de zijlijn staan is (vaak) erger dan het zelf ondergaan'

'Ik heb de ziekte kanker van beide kanten meegemaakt, in 2013 werd mijn man ziek. Ik voelde mij toen als partner zo machteloos. Ik wilde de behandelingen en daaruit volgende klachten graag van hem overnemen, maar ik kon eigenlijk niets doen. Ik dacht vaak: kon ik maar wat van je pijn dragen, dan deed ik dat direct. Nu is het andersom, mijn man is genezen, maar nu ben ik ernstig ziek en moet mijn dierbare in onzekerheid toekijken. We weten niet hoe lang ik nog leef. Wat ik wel weet is dat aan de zijlijn staan (vaak) erger is dan het zelf ondergaan.

Ik weet dat ik het zelf moet doen, het omgaan met mijn ziekte. Mijn partner kan er slechts zijn voor mij en het zo draaglijk mogelijk maken. Er zijn voor de ander, meer kun je niet doen. Als je zelf ziek bent, is het gemakkelijker om je aan te passen als het ziekteproces anders verloopt.'



(Eigen)wijsheidje van Erik:

'Leef in het heden'

'Door mijn ziek zijn leef ik met de dag van vandaag. Ik probeer zoveel mogelijk mijn ding te doen en mij niet te laten leiden door het vooruitzicht van een mogelijk teleurstellende uitslag van het zoveelste onderzoek. Het heeft (uiteindelijk) weinig zin om uitsluitend in de toekomst te leven en daardoor het heden uit het oog te verliezen. Het is beter om te genieten van elke dag. Je zorgen maken over de volgende dag betekent achteraf dat je niet van de huidige dag hebt kunnen genieten.

Dat is soms gemakkelijker gezegd dan gedaan hoor. Want ik heb ook weleens bij mijn psycholoog zitten huilen. Maar toch probeer ik telkens het gewone leven door te laten gaan, naar mijn werk te gaan en in het heden te leven. Daar heb ik baat bij.'



(Eigen)wijsheidje van Alexa:

'Neem tijd voor jezelf na de diagnose om de bakens te verzetten'

'Meteen na de diagnose kwamen er lijsten met onderzoeken en afspraken mijn brievenbus binnengerold, alsof je op een al rijdende trein terecht kwam. Maar in feite ben je nog bezig in je 'gewone' leven. Je moet familie gaan inseinen en afspraken verzetten en dingen plannen en regelen en afzeggen, want je moet je gaan focussen op een onvoorzien nieuw traject. Ik kreeg bericht van het ziekenhuis met de mededeling: we hebben goed nieuws, we kunnen de geplande MRI naar voren schuiven. Maar ik voelde mij juist overvallen door dit telefoontje.

Want ik had mij ingesteld op de geplande datum en wist dat ik daarmee genoeg tijd had om de bakens te verzetten. Mij heeft het geholpen om de eerste MRI-scan toch tien dagen uit te stellen en de zaken thuis eerst op orde te krijgen. Dit maakte dat ik mij minder overvallen, meer stuurman op mijn eigen schip voelde. Terugkijkend op mijn ziekenhuisavontuur ben ik blij, dat ik in het begin even pas op de plaats heb gehouden en ervaar ik een overheersend gevoel van dankbaarheid'.



(Eigen)wijsheidje van Kitty:

'Sluit je aan bij een sportclub'

'Toen ik ziek werd, ben ik al snel na mijn operatie en eerste bestraling gaan sporten bij Samen Fit. Als je kanker hebt, laat je lijf je in de steek, door te sporten kan ik mijzelf weer sterker maken. Maar nog prettiger is, dat ik aansluiting vind bij lotgenoten die dezelfde angsten kennen, hetzelfde hebben meegemaakt. We starten de les altijd met een praatje op de fiets, dan kletsen we al fietsend, vaak ook over alledaagse dingen. Vroeger heb ik best weleens het gevoel gehad dat ik er alleen voorstond, maar nu met mijn sportmaatjes ervaar ik dat we steun aan elkaar hebben. Ze zijn als familie voor mij en ik voel mij veilig en prettig bij ze.

En de sportcoach is ook zo professioneel. Ze weet precies waar ze op moet letten bij mensen met oncologische klachten. Na kletspraatjes op de fiets, doen we serieus pittige oefeningen en we eindigen met een cooling down. Na de les drinken we wat. We zijn een hecht team'.



(Eigen)wijsheidje van Bert:

'Wees een held voor jezelf'

'Als kind heb ik het op school niet gemakkelijk gehad, ik ben in elkaar geslagen, toen werd ik bang en ontweek ik lastige situaties. Jaren later heb ik geconstateerd dat ik mezelf deels kwijt was geraakt. Dat ik niet meer mijn eigen pad koos. Ik besloot dat dat niet meer mocht gebeuren. 'Ga het leven aan en maak het mee'. Dat vind ik een vorm van heldendom. Zo heb ik dertig jaar geleden al een fantastische vrouw gevonden die zelfs mijn humor begrijpt. Hoe heerlijk is dat. En dan komt er ziekte. Daar kan je niet aan voorbij gaan. Je moet er mee om gaan. Ik kon dat het best door gericht af en toe aandacht te besteden aan mijn ziek zijn.

Maar ook door open te blijven staan voor allerlei andere aspecten van het leven. Zo ging ik sporten bij Samen Fit met andere lotgenoten. Ik wilde die held voor mijzelf blijven, een held die niet meteen naar zijn ziekte kijkt, maar naar de mogelijkheden. Een held die goed is voor zichzelf en zijn omgeving. Een held die (grote) beslissingen durft te nemen en zijn omgeving bij zijn daden betreft.'



(Eigen)wijsheidje van Harrie:

'Zeg tegen je dierbaren dat ze jouw aandoening niet erger hoeven te vinden dan jij'

'Toen ik een paar jaar geleden ziek werd, voelde ik in de periode daarvoor al dat het niet goed zat, ik had klachten en wist: dit is ernstig. Daarom kwam voor mij de diagnose kanker niet zo hard aan. Voor mijn gezin wel. Ik vertelde ze wel over mijn klachten, maar zij zaten toch niet zo in dat proces als ik. Voor hen was het meer onverwacht en zij hadden het er behoorlijk moeilijk mee. Zelf was ik redelijk relaxed en dat heb ik meteen duidelijk laten merken aan ze. Dit heeft ervoor gezorgd, dat ook zij na verloop van tijd die ontspannen houding op konden brengen.

Ik heb ze op het hart gedrukt, dat niemand mijn aandoening erger hoeft te vinden, dan dat ik het zelf vind. Mijn idee over het leven is, dat tegenslagen erbij horen en dat deze niet hoeven te bepalen, dat ik mij niet goed voel. Ik voel(de) mij goed ondanks mijn ziekte, ziek zijn en je goed voelen kan naast elkaar bestaan. Door dit tegen mijn partner en kinderen uit te spreken konden en kunnen we het fijn hebben samen en gaat het leven redelijk gewoon verder. Sterker nog, we zien de toekomst vol vertrouwen tegemoet.'



(Eigen)wijsheidje van Pètrix:

'Hou een dagboekje bij'

‘Als jij of je partner plotseling ongeneeslijk ziek blijkt te zijn, beland je in een soort van rollercoaster waarin niemand het overzicht lijkt te hebben. Er komt ontzettend veel op je af. Door vanaf dag één een dagboekje bij te houden kun je later terugkijken. Welke arts zei dat ook alweer en wanneer? Wie kwam er ook alweer op bezoek? Op welke dag kreeg ik ook alweer dat onderzoek? Jij bent de enige die overal bij is en de zaken op een rij kan zetten. Een dagboekje kan rust geven.’



(Eigen)wijsheidje van Nemat:

'Meet je leven vooral aan de breedte'

'Na de eerste schok, verbijstering en ongeloof, toen ik wist dat ik een ongeneeslijke kanker heb, ging ik door een reeks gevoelens en emoties die tot dusverre vrij onbekend voor mij waren. Ik had me niet gerealiseerd, dat het einde zo direct kon zijn. Plots drong het tot mij door, dat ik veel dingen moest regelen voordat het te laat was. Ik moest beslissen hoe ik het eindspel wilde laten verlopen en de nodige stappen ondernemen. Ik vertelde het mijn zoon en ging naar Londen om het mijn andere kinderen te vertellen. Ik dacht toen dat dit mijn laatste afscheid zou zijn.

Ik kwam er al snel achter dat er nog leven in mij zat. Dus besloot ik het beste te maken van de slechte situatie en te genieten alsof er niets was gebeurd. En ik dacht aan wat mijn papa altijd zei: dat het leven van een persoon niet altijd wordt gemeten aan de lengte maar vooral ook aan de breedte. Ik ben negenenzeventig en zou zelfs tachtig kunnen worden, wat een behoorlijk rijpe leeftijd is. Maar ik heb meer dan mijn deel van vreugde en verdriet gehad, een vol leven met al zijn ups en downs en omwentelingen. Zeker een leven in de breedte dus.'



(Eigen)wijsheidje van Rita:

'De zin van het leven is er zin aan geven'

'Dat was mijn mantra tien jaar geleden toen ik ook in een moeilijke periode zat en daar houvast aan had. Vorig jaar april werd ik overvallen door lymfeklierkanker. Je kan vechten, vluchten, maar ik bevroor. Wat nu? Mijn mantra bleek niet meer zo sterk. Ik wist dat ik er toen houvast aan had, maar door de kanker lukt het nog niet om zingeving terug te vinden. Toch ben ik doorgedaan, want zingeven is een werkwoord. Ik sloot mij aan bij ons wandelclubje waar met gelijkgestemden werd gepraat en gelachen.

Ik plan bewust om bij mensen op visite te gaan. Ik weet dat ik het niet alleen hoeft te doen en sta ervoor open om met anderen in gesprek te gaan en door anderen geïnspireerd te worden. Ik weet momenteel even niet wat de zin van alles is, maar ik onderneem dingen, zoals deelnemen aan het open atelier, woensdagochtend op het infoplein. Ik ben onzeker of ik dit wel kan, maar ik ga toch door, want wie weet ga ik ook dit wel leuk vinden. Ach ja, voor sommige dingen is er een kant en klare oplossing, alleen niet voor alles.'



(Eigen)wijsheidje van Chantal:

'Wees open'

'In mijn behandelperiode heb ik veel steun gehad aan de mensen om me heen, mede doordat ik me heel open heb opgesteld. Ik vond het geen probleem om te vertellen hoe het met me ging. Ook niet toen m'n haar ging uitvallen of toen ik steeds meer moe werd. Die openheid maakte het voor mij en mijn omgeving makkelijker om met mijn ziek zijn om te gaan, we konden over m'n kale hoofd ook gewoon grapjes maken. Vlak voor de diagnose was ik helaas mijn baan verloren door corona. Na de chemo en operatie ben ik weer gaan solliciteren, met pruik op.

Tijdens de verschillende gesprekken heb ik eerlijk verteld in welk proces ik zat. Een potentiële werkgever moet tenslotte wel weten wat voor medewerker hij binnenhaalt, was mijn idee. Waar ik dacht dat ze dat lastig zouden vinden, vonden ze mijn openheid erover juist heel krachtig. Waardevol was dat ik tijdens een gesprek in contact kwam met een lotgenoot die ook borstkanker had. En ondertussen heb ik een nieuwe baan.'

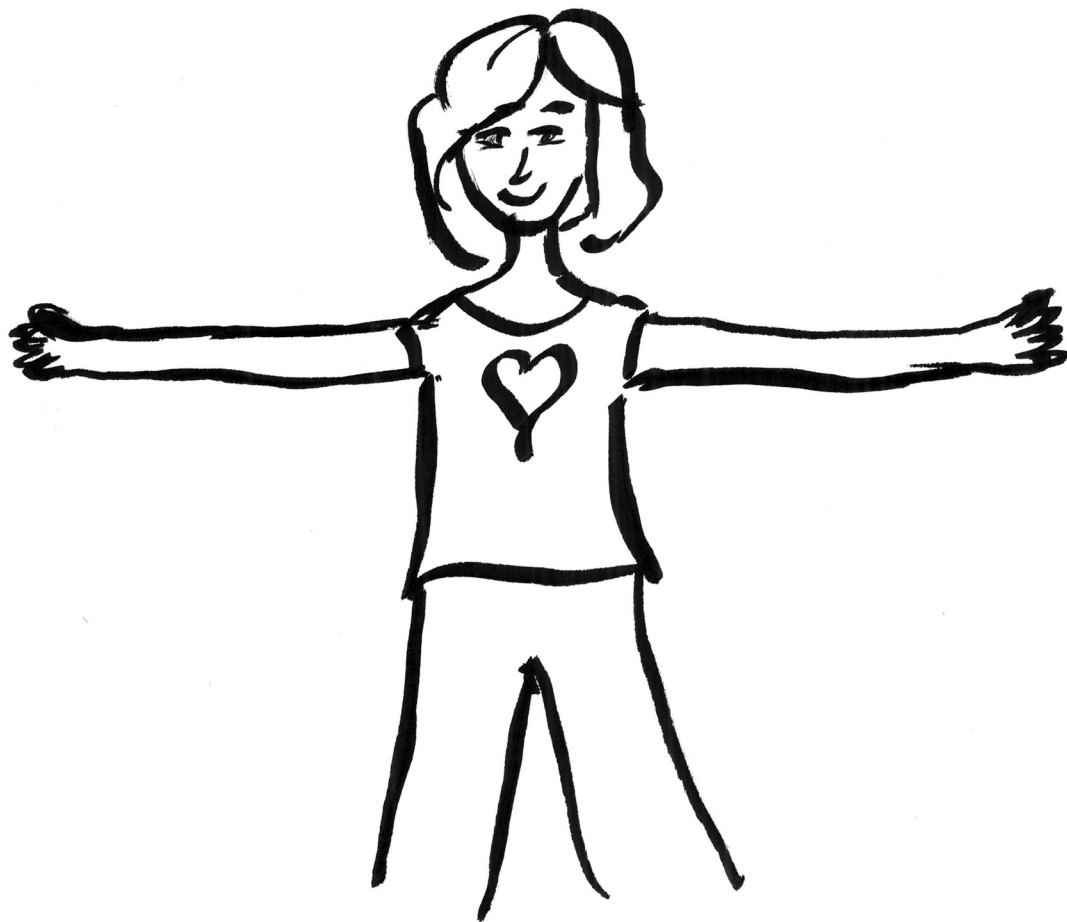


(Eigen)wijsheidje van Barbara:

'Neem ruimte en maak je eigen keuzes'

'De kracht van het maken van eigen keuzes heb ik voor het eerst intens ervaren toen ik kanker kreeg. Adviezen, 'hoe het hoort'-uitspraken en protocollen vlogen om m'n oren, maar ik had steeds het gevoel dat het allemaal niet bij mij paste. Toen ik ruimte nam voor mijn gevoel en luisterde naar wat mijn hart mij te vertellen had, werd duidelijk wat ik wilde. Het blijkt steeds weer dat als ik die ruimte neem, ik tot keuzes kom waar ik echt achter sta. En dan kan ik de gevolgen ervan, ook de negatieve, met rust aanvaarden.

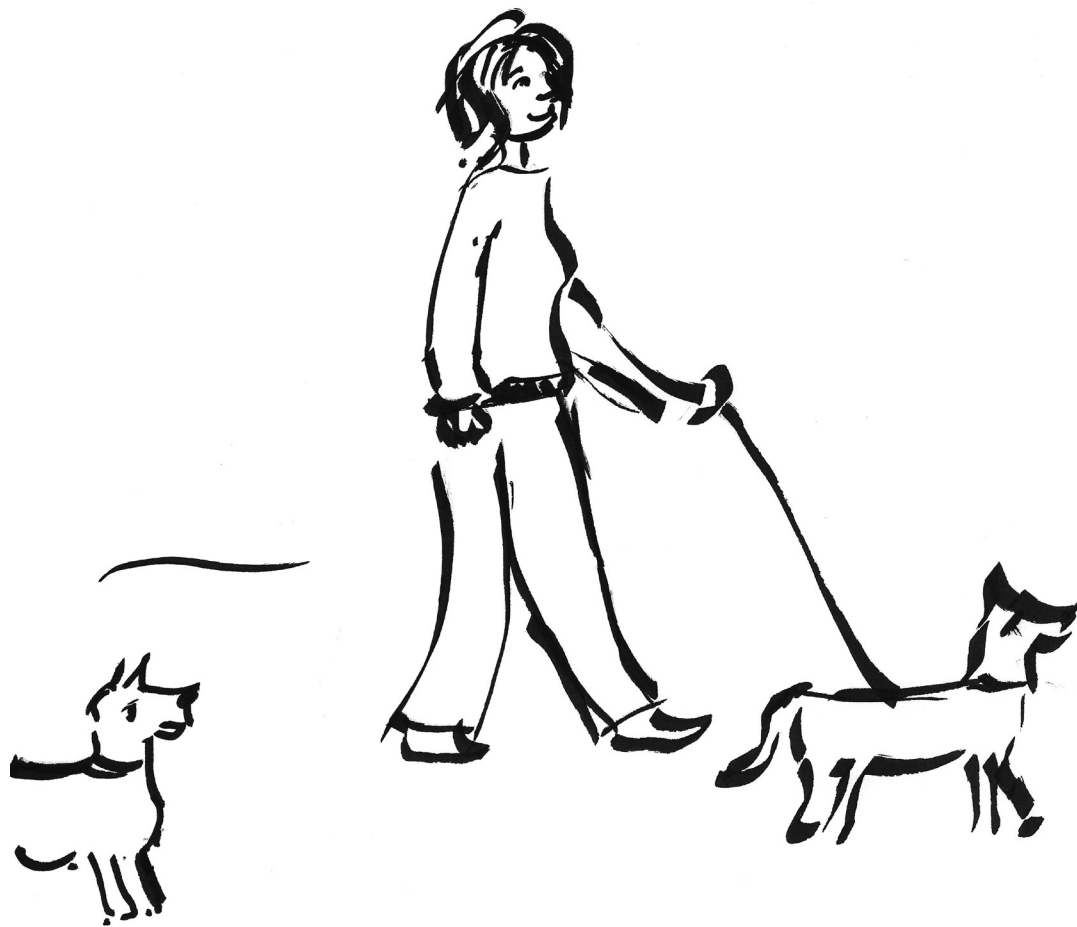
Ik wens iedereen toe om zo te mogen kiezen. En dan maakt het niet uit wat je kiest, als je er maar achter staat en dan kan bewust kiezen voor protocollen of andermans advies ook je keuze zijn. Wat ik geleerd heb, is dat het kracht geeft, als je weet dat het jÓuw keuze is. Het geeft je grip in tijden van totale chaos. Deze eigen-wijsheid helpt mij nog steeds als ik op een kruispunt van beslissingen sta. Nu, achttien jaar later, voelt het nog goed dat ik destijds op zo'n manier gekozen heb.'



(Eigen)wijsheidje van Hester: ***'Geniet van de kleine dingen'***

'Nu ik terugkijk op mijn behandelingen besef ik, dat ik eigenlijk best heel gelukkig was in die tijd. Mijn wereld werd ineens heel klein, ook door corona, daarom genoot ik des te meer van de kleine dingen. Lekker wandelen met mijn honden, samen met mijn man een stukje autorijden, als ik even geen puf had, videobellen met familie en vrienden. Nu ik weer terug in het dagelijks leven ben, merk ik dat het geluk vaak dichterbij is, dan je denkt. Het genieten en proberen elke dag te lachen heeft mij heel erg geholpen tijdens een jaar vol onzekerheden en helpt mij nu nog steeds.

Ondertussen heb ik ook een paard gekocht. Het is nu of nooit, dacht ik. Nu ik weer aan het werk ben, merk ik dat ik mijn werk gemakkelijker los kan laten. Ik wil dat proberen te blijven doen, zeker met het oog op de jaren na mijn anti-hormonale therapie die gaan komen, ik wil dan geen stress ervaren.'



(Eigen)wijsheidje van Marijke:

'Geef aan waar je behoefte aan hebt'

'Tijdens mijn "ziekzijnperiode" heb ik echt geleerd om hulp te vragen. Veel mensen willen graag helpen en belangstelling tonen maar niet iedereen weet goed hoe dat het beste kan. Ik heb geleerd om het gewoon zelf aan te geven. Om te zeggen waar je op een moment zelf behoefte aan hebt, bijvoorbeeld aan gezelligheid, visite, een telefoontje, een wandelingetje, even op een terras zitten of even gewoon gezellig praten, en niet altijd direct over ziektes. Leg het uit en geef het gewoon zelf aan, de lieve mensen om je heen luisteren er graag naar. Durf dus aan te geven waar je behoefte aan hebt bij de mensen om je heen.'



(Eigen)wijsheidje van Holkje:

'Maak met je naasten een wandelschema'

'Toen in december van het afgelopen jaar werd geconstateerd dat ik een tumor in mijn borst had, stond mijn leven op zijn kop en een lang behandeltraject stond voor de deur. Eén van de zaken die mij er doorheen heeft geholpen, was het opvolgen van de tip om vooral te blijven bewegen. Vanaf de dag dat ik te horen kreeg dat ik ziek ben, maak ik iedere dag een wandeling. Ik wandel om de plassen in de buurt van mijn huis maar ook gewoon in de buurt tussen de huizen. Soms dacht ik de energie niet te hebben, maar eenmaal buiten lukte het altijd. Voordelen waren dat mijn hoofd leeg raakte en dat het hielp tegen misselijkheid en dat ik met een goede conditie de operatie in kon gaan.

Vaak kreeg ik de opmerking van lieve mensen om me heen dat ze zo graag wat voor me wilden doen. Ze voelden zich zo machteloos. Door mensen in te delen in een wandelschema sneed het mes aan twee kanten. Aan de ene kant hadden zij het gevoel wat voor mij te kunnen betekenen, en dat deden ze ook, en aan de andere kant had ik zo de afspraak staan en wilde ik liever niet afzeggen. Zo had ik een stok achter de deur en lieve mensen om samen mee te wandelen.'

wandelschema :	
MA	wandelen met ..
DI	
WO	
DO	
VR	

(Eigen)wijsheidje van Henriette: ***‘Geniet van je (gedwongen) rust’***

‘Na de diagnose borstkanker ging de medische molen van onderzoeken en gesprekken draaien. Twee weken later kreeg ik de eerste chemotherapie. De dag erna voelde ik me uitgeteld en deed ik vrijwel niets. Liggen, in huis rondscharrelen en een klein wandelingetje. Meer zat er niet in. Een paar weken later liep ik buiten, keek naar een boom en dacht: ik hoef vandaag niets, helemaal niets, en morgen ook niet. En de dagen daarna ook niet. Zo ben ik gaan genieten van het feit dat ik in die periode weinig kon.

Het enige dat ik deed, was de behandelingen ondergaan en een beetje wandelen. Wat een rust. Gedwongen rust weliswaar, maar die ben ik gaan waarderen. Wat je niet kunt veranderen, kun je maar beter omarmen. Dat lukte, en het hielp. Nu, bijna twee jaar later, kijk ik nog steeds positief op die rust in het eerste half jaar na de diagnose terug.’





Informatieplein Oncologie

HMC Antoniushove

Ingang naast de apotheek op de begane grond

Burgemeester Banninglaan 1

2262 BA Leidschendam

www.informatiepleinoncologie.nl

infoplein.oncologie@haaglandenmc.nl.

Bellen met iemand van het Informatieplein Oncologie
kan op maandag t/m donderdag van 09.00 tot 17.00
uur. Het telefoonnummer is 088 979 40 05.

Oktober 2022