

Gelukkig
kreeg ik kanker

Gelukkig kreeg ik kanker

Handvatten voor een aangenaam leven
met kanker

Dorothe Huijsmans

Schrijver: Dorothé Huijsmans
Coverontwerp: Jip van Egdom | Honeyhead
Illustraties: Jip van Egdom | Honeyhead
ISBN: 9789402142686
Uitgeverij: Brave New Books
© 2021 Dorothé Huijsmans

Contact: dorothe@dolfijncoaching.nl

Inhoudsopgave:

Inleiding 9

Geluk 13

Diagnosefase 21

Behandelfase 53

Opbouwfase 101

Gelukkig kreeg ik kanker 130

“Wie zich gelukkig voelt
met het geluk van anderen
bezit een rijkdom zonder grenzen”

Frans Daels



Inleiding

Laat ik voorop stellen dat ik kanker een nare ziekte vind. Een ziekte die ik niemand toewens en waarvan ik hoop dat de medische wereld er een oplossing voor vindt. Toen ik de diagnose borstkanker kreeg kwam dat aan als een mokerslag en vroeg ik mij af wat voor ellende me te wachten stond. Of ik ooit nog gelukkig zou worden.

Terugkijkend kan ik deze laatste vraag met een volmondig ‘ja’ beantwoorden. Kanker heeft me veel gebracht. Het heeft mijn leven verrijkt op een manier die ik nooit had kunnen voorzien. De periode met kanker heeft me een schat aan ervaringen opgeleverd die ik niet had willen missen. Het heeft diepte en glans toegevoegd aan mijn bestaan.

De omslag kwam vlak na de diagnose met het inzicht dat ik een keuze had. Ik kon weliswaar niets veranderen aan het feit dat deze ingrijpende ziekte in mijn leven was gekomen, maar ik kon wel kiezen hoe ik ermee om wilde gaan. Vanaf toen ging de knop om en focuste ik mij op de vraag: hoe kan ik mijn leven met kanker zo aangenaam mogelijk maken?

De inzichten die ik tijdens de diagnose, de behandeling en de fase daarna heb verzameld om mijn leven met kanker

zo aangenaam mogelijk te maken wil ik in dit boekje graag met je delen.

Er is geen blauwdruk hoe je het beste om kan gaan met kanker in je leven. Ieder heeft zijn eigen verhaal, neemt zijn eigen ervaringen mee, maakt zijn eigen keuzes, maar misschien brengt mijn aanpak je op nieuwe ideeën, geeft het je hoop of herkenning, inspireert het je na te denken over wat jij belangrijk vindt of helpt het je je eigen keuzes te maken en de regie over je leven te pakken.

Als mijn verhaal maar een klein beetje kan bijdragen aan jouw geluk, dan is mijn missie geslaagd. Ik wens je toe dat je net als ik gelukkig kan zijn met kanker.



Geluk

Als klein meisje lag ik in bed vaak te mijmeren wat ik later wilde worden. Zou ik ridder worden, zoals Floris in de gelijknamige televisieserie, maar dan in de vrouwelijke variant? Of wetenschapper, zoals Madame Curie? Ik had een mateloze bewondering voor haar opgevat, nadat de meester op school had verteld dat ze voor haar onderzoek naar radioactiviteit tweemaal de nobelprijs had gewonnen. Of zou ik er toch voor kiezen om chirurg te worden? Vanaf mijn zesde jaar speelde ik regelmatig voor chirurg. Ik bouwde dan een veldhospitaal onder de tennistafel op zolder en rukte zonder pardon de leden af bij mijn poppen, om ze er vervolgens als chirurg op de operatietafel weer aan te zetten. Ook voerde ik operaties uit waarbij ik, met een uit de keukenlade van mijn moeder onvreemd schilmesje, zorgvuldig een snede maakte in de buik van mijn poppen. Mijn poppen hadden namen als 'schele Ingrid', 'manke Kitty' en 'dove Tommy' om aan te geven waar ze aan leden.

Na lang nadenken kwam ik tot de conclusie dat er maar één ding was dat ik ECHT wilde worden en dat was GELUKKIG. Want dacht ik met mijn kinderlijke logica, als ik gelukkig ben, dan maakt het niet meer uit wat ik doe of wat voor beroep ik heb.

Al jong ging ik me verdiepen in geluk. Welke mensen waren gelukkig en welke waren dat duidelijk niet? Was er een recept voor een gelukkig leven? Deden de mensen die

gelukkig waren daar iets voor of was het een kwestie van geluk of pech hebben? Ik maakte een studie van geluk. Ik las wetenschappelijk onderbouwde boeken, verdiepte me in levensfilosofieën en volgde opleidingen op het gebied van coaching, communicatie en meditatie. De kennis die ik over geluk verzamelde toetste ik aan wat ik in het dagelijks leven zag en meemaakte. Ik ontdekte dat geluk voor iedereen iets anders betekent, dat mensen hun eigen geluksbeleving hebben, maar dat al deze vormen van geluk grofweg te herleiden zijn tot vier basisprincipes.

Klein geluk

Allereerst is er wat ik noem klein geluk. Klein geluk is voor mij het geluk dat mensen beschrijven als ongrijpbaar, als iets dat je overvalt zonder dat je er zelf invloed op hebt. Geluksmomentjes. ‘Geluk zit in kleine dingen’ zeggen mensen dan. Klein geluk kan groots zijn en veel indruk maken. Het is de prachtige zonsondergang waar je tranen van in je ogen krijgt, de toevallige ontmoeting met een onbekende in de supermarkt waar je met een glimlach aan terug denkt, een vogeltje dat fluit. Klein geluk is verbonden met genieten van de aardse geneugten des levens. Een kopje koffie, een stukje chocola, een vakantie of eindelijk die nieuwe fiets kunnen kopen. Het staat voor plezier, lachen en lol maken. Je kunt het bevorderen door met dankbaarheid te kijken naar wat voor moois er allemaal in je leven is, door te focussen op wat er wel is in plaats van wat er mist, door te letten op wat er goed gaat in plaats van wat er beter kan of verkeerd gaat.