

# Aangenaam leven met kanker



# Aangenaam leven met kanker

Dorothe Huijsmans

Schrijver: Dorothé Huijsmans  
Coverontwerp: Jip van Egdom | Honeyhead  
Illustraties: Jip van Egdom | Honeyhead  
ISBN: 9789464487756  
Uitgeverij: Brave New Books  
© 2022 Dorothé Huijsmans

Contact: [dorothe@dolfijncoaching.nl](mailto:dorothe@dolfijncoaching.nl)

## Inhoudsopgave:

Inleiding	9
Geluk	13
Diagnosefase	21
Behandelfase	53
Opbouwfase	101
Kanker en geluk	130



“In alles zit een grote schoonheid  
en in alles schuilt een ervaring  
dat te kunnen zien en ontdekken  
is het geheim van de  
levenskunstenaar”







## Inleiding

De diagnose kanker komt aan als een mokerslag. Niet alleen bij de persoon die zelf de diagnose krijgt, maar ook bij familie en vrienden uit de naaste omgeving. Met dit boekje wil ik je een hart onder de riem steken als je aan het begin van het traject staat, wanneer de onzekerheid over alles wat jou te wachten staat het grootst is. Natuurlijk kun je het ook lezen als je al wat verder in het proces bent en de behandelingen al deels of helemaal achter de rug hebt.

Kanker is niet per definitie het einde van de wereld, hoewel dat in het begin wel zo kan lijken. Uit eigen ervaring weet ik dat er hoop gloort aan de horizon; voor veel vormen van kanker zijn goede behandelingen beschikbaar met uitzicht op genezing. Er is een leven na kanker mogelijk. Een mooi leven. De zon op de cover symboliseert die hoop. Natuurlijk besef ik dat die hoop niet voor iedereen bewaarheid wordt.

Terugkijkend kan ik zeggen dat kanker me veel heeft 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 intensiteit toegevoegd aan mijn bestaan. Maar bovenal heeft het me doen beseffen hoe veerkrachtig de mens is. Een

veerkracht die ook in jou verborgen zit en waarvan ik hoop dat je hem weet aan te boren. De klaproos op de voorkant van het boek is een teken van die veerkracht. Op de Vlaamse slagvelden waar zoveel bloed en tranen zijn vergoten tijdens de eerste wereldoorlog bloeiden de klaprozen weelderig. Daarom staat deze tere bloem voor mij symbool voor de schoonheid en kracht die kunnen groeien bij verwoesting. Zelfs bij de verwoestende kracht van kanker.

Ik zeg niet dat een leven met kanker makkelijk is. Regelmatig is het pijnlijk, verdrietig, soms uitzichtloos en om moedeloos van te worden, maar er is veel wat je kunt doen om het leven met kanker aangenamer te maken voor jezelf en je omgeving. In dit boekje deel ik de inzichten en ervaringen die ik tijdens mijn werk als coach persoonlijke groei én als borstkankerpatiënt heb opgedaan over geluk, over zingeving en over het leiden van een zo aangenaam mogelijk leven met kanker.

Natuurlijk zal niet alles op jou van toepassing zijn. Pik eruit wat je aanspreekt, gebruik wat je kunt gebruiken en vorm daarmee je eigen plan van aanpak, want er is geen blauwdruk hoe je het beste om kan gaan met kanker. Ieder heeft zijn eigen verhaal. Ieder neemt zijn eigen ervaringen mee en maakt zijn eigen keuzes. Maar misschien vind je herkenning en erkenning in mijn verhaal waardoor je je gesterkt voelt, misschien brengt mijn aanpak je op nieuwe

ideeën, geeft het je de kracht om door te gaan en vol te houden. Misschien kun je er inspiratie of troost uit putten, spoort het je aan om na te denken over wat jij belangrijk vindt of helpt het je je eigen keuzes te maken en de regie over je leven terug te pakken. Dat alles wens ik je van harte toe.

Als mijn verhaal maar een klein beetje kan bijdragen aan het aangenamer maken van jouw leven met kanker, dan is mijn missie geslaagd. Ik wens je hoop, vertrouwen en kracht bij de weg die voor je ligt.





## 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 ledematen 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 ontvreemd 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 verdiepte ik me 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.