



'ALSOF ER EEN BOM ONTPLOFTE ONDER MIJN LEVEN'

HET VERHAAL VAN ALINEKE

ALINEKE KREEG TE HOREN DAT ZIJ KANKER HEEFT. EEN JAAR LATER LOOPT ZE HET ZIEKENHUIS UIT, GENEZEN. EN DAN? HET LEVEN IS NIET MEER HETZELFDE. DAT IS HET MOMENT WAAROP ZE AANKLOPT BIJ HET BEHOUDEN HUYS VOOR PSYCHOLOGISCHE ZORG BIJ KANKER.

Alsof er een bom ontplofte onder mijn leven en dat van mijn kinderen, familie en vrienden. Ik heb alvleesklierkanker. Een diagnose die je maar beter niet kunt krijgen gezien de statistieken. Wat volgt is een jaar waarin ik me stuurloos overgeef aan artsen, scans, coronatesten, bloedonderzoeken, verpleegkundigen, chemo's, familie, chirurgen, operatie, iedereen die aangeeft te weten of ik links of rechts moet. Het is fantastisch om te ontdekken hoeveel mensen er voor je klaar staan, heel waardevol en iets waar ik nog steeds dankbaar voor ben. Maar het is niet de manier waarop ik zelf normaliter de zaken regel, ik houd graag een beetje regie. Een klein jaar later loop ik afdeling D2 van het UMCG af, genezen? Eigenlijk begint het dan pas.

Met een lijf dat bij lange na niet meer kon wat het kon voor ik ziek werd. Met een hoofd bomvol vragen, ideeën, wensen. Datzelfde hoofd was soms volledig leeg, alsof het gaten had waardoor alles wegstroomde. Dit was het moment dat ik besepte dat ik hulp nodig had. Ik wist ook waar ik dat kon krijgen. In het begin van mijn ziek zijn had ik al meerdere positieve verhalen gehoord over Het Behouden Huys. Een verwijzing was via mijn huisarts zo geregeld.

Een intake volgde en twee weken later het voorstel voor behandeling: één op één gesprekken elke veertien dagen. Ik dacht dat ik deze klus wel in een paar sessies zou klaren, aanpakken en doorgaan. Hoe moeilijk kon het zijn? Een dag voor het eerste



Foto: Hanna Boes

'IK DACHT DEZE KLUS IN EEN PAAR SESSIES TE KLAREN'

ALINEKE

gesprek met de psycholoog hoorde ik van de chirurg dat de kanker terug was, op meerdere plekken. Dat veranderde alles. Mijn toekomstbeeld, ik durfde net weer wat verder vooruit te kijken en plannen dan 2 weken. De hulpvraag, want in plaats van re-integreren moest ik mijn eindigheid van leven onder ogen zien en omgaan met emoties als angst, onzekerheid, verdriet. Het hele palet. Alsof dat allemaal in het jaar van de behandeling niet ook al aan de hand geweest was.

Ik kan hier mezelf zijn

Vanaf de intake is er door de psycholoog een hele veilige en vertrouwde setting neergezet. Het belangrijkste voor mij is dat er nooit een oordeel is. Ik kan hier 'helemaal mezelf zijn'. Of ik nou praat, schreeuw, huil, lach, stil ben, geen antwoord heb op de vaak zo moeilijke vragen of duizenden keren roep 'ik weet het niet', het is allemaal goed. En volgens mij is dat niet vanzelfsprekend, maar zó waardevol. Voor mij is alles hier bespreekbaar. En, ook niet onbelangrijk, deze psycholoog is ook nog eens gezegend met een groot gevoel voor humor.

Daarnaast, en ik vind dat erg egoïstisch klinken, maar ik hoef geen rekening te houden met de emoties van degene die tegenover mij zit, zoals ik dat wel altijd doe als ik praat met mijn kinderen, vrienden en familie. Dat maakt dat ik vrijuit durf te zeggen wat ik allemaal tegenkom, ik leer mijn (on)mogelijkheden onder ogen te zien, ik leer anders te kijken naar mezelf en mijn relaties met anderen. En het maakt het soms makkelijker om daarna beladen onderwerpen thuis op tafel te leggen. Want kanker blaast álles en iedereen om wie je geeft omver, niet alleen jezelf. En vraagt om andere prioriteiten.

Het denken loslaten

Naast de gesprekstherapie volg ik beeldende therapie. Vooraf had ik geen idee of en hoe dit mij zou gaan helpen. Ik ben begonnen met een serie van acht groepssessies. Wat er gebeurt, hoe het werkt, ik begrijp het nog steeds niet. Maar op een gegeven moment werd ik enorm geraakt en liepen de tranen me over de wangen. Dat was de eerste keer dat ik mijn denken los kon laten, niet probeerde mooie plaatjes in mijn hoofd vorm te

geven op papier. De opdracht was: 'kijk wat er ontstaat, of er iets ontstaat. En als er niets ontstaat is het ook goed.' Ik was hierna danig in de war, wist me geen raad met deze emoties. Waar kwam dat zo ineens vandaan en waar moest ik ermee naar toe? Gelukkig kon ik dat op mijn eigen manier delen. Sinds begin dit jaar volg ik individueel beeldende therapie, naast de gesprekken. Deze combinatie van therapieën biedt mij ondersteuning bij de weg die ik ga, ook als ik val.

Veranderd perspectief

En vallen doe ik. Zo hoorde ik begin mei dat, na een chemovrije periode van 9 maanden, de tumoren weer aan het groeien zijn. Opnieuw chemo, zolang dat nog gaat en weer een veranderend perspectief. De steun die ik hierbij krijg van Het Behouden Huys, ik kan er nog steeds niet het goede woord voor vinden, maar het is voor mij van wezenlijk belang. De paar sessies die ik dacht nodig te hebben zijn uitgegroeid tot een heleboel en ik kan hier alleen maar intens dankbaar voor zijn.



**BEKIJK OOK HET
VERHAAL VAN ALINEKE
OP VIDEO**

