

Jongerengroep bij Het Behouden Huys in Groningen:

'Lotgenotencontact is de rode draad'

Jong en kanker past niet bij elkaar. Toch moeten jongeren met hun ziekte zien te leven. In Groningen startte een therapiegroep voor jongvolwassenen met kanker.

'De rode draad in de jongerengroep is het contact met lotgenoten', zegt Gerwin Witvoet, psycholoog bij Het Behouden Huys. Hij begeleidde de eerste jongerengroep die dit jaar werd georganiseerd in het psycho-oncologische therapiecentrum in Haren (Groningen). 'Juist voor jongeren is het contact met elkaar ontzettend steunend en troostend. Dat heeft alles te maken met hun leeftijd. Veel jongeren met kanker voelen zich alleen. Ouderen hebben meestal mensen in hun omgeving die ook kanker hebben gehad. Bij jongeren is dat niet zo. Ze bevinden zich opeens in een heel andere wereld dan andere jongeren. Ze lijden onder het verlies van sociale contacten die niet meer aansluiten.'

Witvoet merkt dat jongeren willen dat hun leven zo lang mogelijk normaal blijft. Ze willen niet ziek zijn. 'Het is bijna taboe om kanker te hebben als je jong bent.' In de groep leren ze erover praten en ermee omgaan op een manier die bij hen past. Ze zien hoe andere jongeren met hun ziekte omgaan. Ze merken dat anderen ook onzeker zijn over de vraag of de kanker terugkomt. Ze zien dat het niet raar is om je ziek te melden, dat het niet gek is dat je de ene keer wel wilt praten en de andere keer niet, dat je niet per se in een relatiecrisis zit als je drie keer achter elkaar ruzie hebt met je partner.'

Het lotgenotencontact zorgt ervoor dat je emo-

ties kunt delen. Je leert dat je kunt leven met kanker, dat je kunt overleven. Je kunt zelfs lol hebben en genieten als je kanker hebt. Moeilijk is het wel. 'Voor jongeren is het een dubbele taak om met kanker te leven', zegt Witvoet. 'Ze moeten zoeken naar een nieuwe manier van leven, terwijl ze voordat ze kanker kregen misschien nog niet eens precies wisten wie ze waren en wat ze wilden.'

Overlevingstechnieken

Kanker roept angst op, somberheid, depressie, het maakt moe en veroorzaakt pijn. 'Dat zijn gezonde reacties op een ongewone gebeurtenis', stelt de psycholoog. 'Die reacties zijn logisch gezien de heftige diagnose.' In de groep leren de jongeren 'technieken om te overleven'. Witvoet: 'Je kunt veel leed voorkomen door het praktische van het emotionele te scheiden. Het is schokkend als je de regie kwijtraakt, als je geen controle meer hebt over je leven. Iedereen mag bijvoorbeeld maar vragen hoe het met je gaat als je weer een paar onderzoeken hebt gehad. Je weet dan niet meer wat je moet doen, je bevriest als het ware. Maar juist dan is er werk aan de winkel. Je kunt proberen deze problemen praktisch op te lossen. Maak anderen duidelijk hoe je aangesproken wilt worden. Bedenk bij wie je terecht wilt met je emoties, wanneer je wel en wanneer je geen behoefte hebt te praten over



Psycholoog Gerwin Witvoet: 'Jongeren met kanker voelen zich vaak alleen staan.'

wat je is overkomen. Maak de wereld duidelijk wat je nodig hebt.'

Bestemming

Dan zijn er de emoties. Ben je boos en somber, begrijpt toch niemand je en wil je met niemand praten? Kijk of je anderen genoeg handvaten geeft om je te begrijpen. Voel je je angstig, denk je dat je misschien wel doodgaat? Praat met de arts om duidelijk te krijgen hoe reëel die angst is. Zet op papier waarbij je je veilig voelt.'

Gerwin Witvoet ziet jongeren sterker uit de therapiegroep komen. Dat is ook waarom het begeleiden van de jongerengroep voor hem een bijzondere ervaring was. 'Ik ben er

altijd in geïnteresseerd geweest hoe mensen omgaan met een ernstige ziekte als kanker. In de jongerengroep gaat het nog meer over mijn eigen leven. Juist op het scherpst van de snede kun je komen tot je bestemming als mens. De ziekte kan niet altijd genezen worden, maar de persoon wel. Je bent niet alleen de kanker, het gaat om jou als mens en om de kwaliteit van je leven.'

Informatie over de volgende jongerengroep bij Het Behouden Huys? Kijk op: www.behoudenhuys.nl of neemt contact op via: tel. 050-406 24 00; e-mail: info@behoudenhuys.nl.

Riet van Dijk