

Verdriet
is de
prijs
houden
van

INHOUD

OVER AFSCHIED	7	Verplichte interesse	40
5 UITGANGSPUNTEN	8	Ik snap hem wel	41
OP HET GEVOEL	11	Lekker naar buiten	42
WAAROM DIT BOEK?	12	Dat weet je hè	44
VOOR WIE IS DIT BOEK?	15	Dan zeg ik het	45
OVER DE HARTJES	16	Hij wil er niet over praten	45
		Het gaat niet door vandaag	46
① SLECHT NIEUWS EN REACTIES	18	Prachtige gesprekstof	46
Het blijft dezelfde buurvrouw	18	Is huilen niets voor jou?	47
Wij zijn het aanspreekpunt	19	Wat zeg je tegen jezelf?	48
Dan stift ik mijn lippen	19	Ik zou het ook niet kunnen	48
Niet te snel	20		
Hoe vaak denk jij aan kanker?	21	④ NAAR HET ZIERENHUIS	50
Laat hem toch	23	Uit onmacht	50
Koetjes en kalfjes	23	Een zeldzame witte raaf	51
Ik ben ervandoor	24	Daar ben ik mee getrouwd	52
		Het gaat om hem	53
		Het briefje onder haar kussen	55
② GEVOEL OF VERSTAND	26	Het gaat zo niet langer	55
Ze krijgt gelijk	26	Zo wil ik hem terug	56
De nieuwe manier van leven	27	De second opinion	58
Dit is niets voor jou	28	Zal ik even weggaan?	58
Hoe geniet je van het nu?	28	Naar huis! Naar huis!	59
Een beetje bevrijd	29		
Ik gun het hem	29	⑤ BEZOER EN HULP	60
Ik had het liever anders gedaan	30	Neem je wandelschoenen mee	60
Hoe lang hebben we nog?	30	Nu word ik moe	61
		Ze bedoelen het goed	61
		lets betekenen voor een ander	62
③ AANDACHT EN AANSPREKEN	34	Zorgceremonies	62
Hoe spreek je iemand aan?	34	Crowdfunding	63
Het blijft een mooi gebaar	35	Een gerust gevoel	64
Wat ik zelf fijn zou vinden	37		
Hoe gaat het met je?	37		
♥ <i>Om stil van te worden</i>	39	⑥ HOUD DE REGIE	68
Even bijkomen	40	Pluk de dag	68



Ik vind het niks	69	Hij blijft thuis	96
♥ <i>Het computerprogramma des levens</i>	70	Een proces waar je in groeit	96
Dat vingertje	71	Bel de monteur	97
Waarom huil je mama?	71	Het wordt niet beter	97
Het ijsje in bad	72	Ik ben bang	98
Alle momenten samen	72	Toch schrik ik ervan	98
Doe ik het wel goed?	73	Daar win ik niets mee	99
Ik had het niet willen missen	74	De woorden heeft ze niet meer	100
Euthanasieverklaring	74	♥ <i>Ik ben er voor haar</i>	101
Dit hebben we toch niet afgesproken?	75	Het schip kan elk moment uitvaren	102
7 SCHRIJVEN	78	Had ik maar niet losgelaten	102
♥ <i>Toen hij er nog was</i>	79	10 NAAR HET AFSCHEID	104
Ik noteer wat er gebeurt	80	Als hij er straks niet meer is	104
Opschrijven wat je voelt	80	Jij houdt hem hier	105
Ik houd van onze gesprekjes	81	Ik race naar huis	105
Ik weet het niet meer precies	81	Ik moet haar zien	106
Nog altijd geen spijt van	84	♥ <i>Ik vraag het hem</i>	107
♥ <i>Schrijf</i>	85	Een plan geeft rust	108
8 WERK EN COLLEGA'S	86	Een bijzondere taak	108
Doe wat goed voelt	86	Morfinepleisters en het vlindernaaldje	109
Het is maar werk	87	Nog even hoe hij echt was	110
Het wordt alleen maar moeilijker	90	Als het niet lang meer duurt	110
Het plan van aanpak	90	Nog zoveel vragen en zeggen	111
Hij komt voorlopig niet terug	91	Oud en nieuw	114
9 ZIEKER WORDEN	92	♥ <i>Lieve mensen</i>	115
Alles voor zijn glimlach	92	LEVEN	116
Geloof het of niet	93	DANKJEWEL	118
Er zijn	94	BOEKEN EN WEBSITES	120
Blijft hij op die bank zitten?	94	INDEX	122
Mijn vrouw begrijpt mij	94		
Het geeft rust	95		

OVER AFSCHEID

Als je dierbare niet lang meer te leven heeft verandert je leven. Je gevoel, je verstand en je agenda. Je gevoel slingert van hoop naar verdriet. Het is niet te bevatten wat er allemaal gebeurt. Je verstand zegt dat je sterk moet zijn. Je gaat mee naar ziekenhuisbezoeken en je agenda raakt steeds voller. Je wilt zoveel mogelijk bij diegene zijn. En als je dan eens niets hoeft, dringt het tot je door dat hij of zij er straks niet meer zal zijn.

DIT BOEK IS SPECIAAL VOOR JOU.
HEB JE GEEN ENERGIE OF TIJD OM HET
HELEMAAL TE LEZEN? DOE DAT DAN NIET.



Kies in de index achterin dit boek het onderwerp dat je op dit moment het meeste bezighoudt.

Vraag een vriend of vriendin dit boek te lezen om er nuttige tips voor jou uit te halen. Want vrienden helpen je graag maar weten vaak niet hoe.

Dit boek staat ook mooi in je boekenkast. Op een dag sla je het open.



Of lees alleen nog de volgende twee bladzijden.

5 UITGANGSPUNTEN

Dit boek geeft handvatten in 100 verschillende situaties. Dat is veel leeswerk. Heb je meer behoefte aan de korte versie? Dan vind je hier de vijf belangrijkste uitgangspunten die ik heb samengesteld uit de gesprekken met 60 mensen die iemand hebben verloren of zelf ziek zijn.

1 GEBRUIK JE HOOFD MAAR VOLG JE HART

We leren in het leven om gedachten en gevoelens zoveel mogelijk te verklaren en we willen voldoen aan de verwachtingen van anderen. Waarom wil ik dit? Doe ik dat wel juist? Hoe goed je een keuze ook beargumenteert, je voelt vaak zelf aan welke richting voor jou de juiste is. Gebruik je verstand maar volg je gevoel. Krop verdriet niet op, huil als je daar behoefte aan hebt en durf terug te komen op eerder genomen beslissingen als je spijt krijgt. Probeer vaker iets te doen wat goed voelt in plaats van wat goed of logisch lijkt.

2 WAARDEER ADVIES MAAR KIES JOUW WEG

Je zit niet altijd te wachten op goedbedoelde tips en adviezen van anderen. Probeer die op te vatten als een mooi gebaar van iemand die het beste met je voor heeft. Dat geldt voor zowel de ideeën van familie en vrienden als de zienswijzen van specialisten en andere zorgverleners. Luister en doe er je voordeel mee, maar laat je niet volledig leiden door hun meningen. Houd vast aan waarden die voor jou of jullie belangrijk zijn en neem je eigen beslissingen. Wijken die af van wat anderen verwachten? Vraag hen daar dan begrip voor te hebben. Het is jouw of jullie leven.

3 ZORG VOOR JEZELF EN GEEF ANDEREN DE RUIMTE

Niet alleen als zieke maar ook als naaste is het belangrijk om goed voor jezelf te zorgen. Neem je voldoende tijd voor jezelf? Stel je eigen grenzen en probeer dingen te doen waar je energie van krijgt. Vraag om hulp als je denkt dat anderen iets voor je kunnen betekenen. Als je goed voor jezelf zorgt, ben je beter in staat om voor een ander klaar te staan. De laatste levensfase is voor iedereen anders. Ieder individu beleeft die op zijn of haar eigen manier. Zowel degene die ziek is

als diens naasten kunnen veranderen in hun gedrag en krijgen andere interesses. Probeer elkaar de ruimte te geven om met die veranderingen om te gaan. Toon respect voor en interesse in elkaar.

4 HOUD DE REGIE EN BEREID JE VOOR

Het verloop van een ziekte kun je niet zomaar veranderen, maar je hebt wel invloed op alles daar omheen. Houd de regie over de praktische zaken tijdens de ziekte. Hoeveel artsen vind je acceptabel aan je bed? Hoeveel bezoek wil je ontvangen en op welk moment? Laat weten aan welke hulp je behoefte hebt en kijk vooruit. Bespreek tot wanneer je de zorg met je naasten aankunt en wanneer het tijd is voor thuiszorg. Bespreek op tijd de mogelijkheden voor het levenseinde en leg vast wie beslissingsbevoegd wordt als degene om wie het gaat zijn of haar wil niet meer kan uiten.

5 PRAAT MET ELKAAR EN SPAAR HERINNERINGEN

Het bespreken van moeilijke onderwerpen geeft vaak voldoening. Probeer het gesprek aan te gaan en stel dat niet te lang uit. Besef dat veel mensen graag naar je verhaal luisteren of willen delen in je verdriet, maar daar zelf niet altijd over durven te beginnen. Ook kleine gesprekjes kunnen de mooiste herinneringen vormen of het afscheid draaglijker maken, zowel voor de naaste als voor de zieke. Vraag wat je wilt vragen, bespreek je angsten en laat je hart spreken. Bedenk op welke manier degene die ziek is nog even kan genieten. Maak uitstapjes, blader foto boeken door en deel verhalen over vroeger. Zorg voor zoveel mogelijk momenten samen. Spaar herinneringen.

Genieten en Rouwen tegelijk.
Hoe doe je dat dan?

OP HET GEVOEL

'Mam, hoeveel gembersiroop doe je in die soep?'

'Tja, niet te veel en niet te weinig.'

'Ja hallo. Een klein scheutje of drie eetlepels?' probeer ik nog eens.

'Gewoon een beetje op gevoel,' is haar antwoord.

En dat is het nou juist, ik heb geen gevoel in de keuken.

Jaren geleden vroeg ik me af waar ik zelf goed in was. Zo op gevoel. Als het niet koken is, wat dan wel? In ieder geval iets met mensen. Ik houd van een goed gesprek. Echt naar iemand luisteren en een ander helpen. Het geeft mij voldoening er voor iemand te zijn. Toen mijn vriendin te horen kreeg dat haar broer een hersentumor had, wilde ik er voor haar zijn. Net zoals jaren later voor een andere goede vriendin met een zeldzame tumor in haar hart. Vrienden vonden het soms moeilijk om naar haar toe te gaan, oprecht te vragen hoe het met haar ging. Maar ik vond dat fijn. Als zij vertelde liepen de tranen over mijn wangen. Niet altijd prettig voor haar of voor mij, maar wel echt. En dat is waar het om gaat, vind ik.

Geluk zit 'm in de kleine dingen, in een goed gevoel. Maar hoe leef je een gelukkig leven? En wie heeft het beste recept voor genieten? Dat bestaat niet.

Net zoals het recept voor rouwen. En misschien maar goed ook. Als je het bericht krijgt dat iemand die je dierbaar is niet lang meer te leven heeft, begint het rouwen al. En dat rouwproces is voor iedereen verschillend. Vaak wordt gezegd: 'Geniet zoveel mogelijk van de tijd die je samen hebt'. Maar dat betekent dat je moet genieten en rouwen tegelijk. Hoe doe je dat dan?

In dit boek vind je de ervaringen en praktische ideeën van mensen die ook iemand hebben moeten loslaten. Ik heb ze vermengd met mijn eigen ingrediënten voor een zo mooi mogelijke laatste tijd samen. Gebruik de verhalen als inspiratie en volg je gevoel. Dat is het beste recept.

WAAROM DIT BOEK?

In een half jaar tijd verloor ik twee vrienden. De een was zeven jaar ziek, de ander zeven maanden. In de jaren daarvoor overleed mijn oudste neef, niet lang daarna onze tante en later mijn oom. Veel vrienden en familie zag ik omgaan met afscheid en verdriet. Ieder op zijn eigen manier. Ik leefde mee. Ik belde, stuurde kaartjes en praatte met hen over hoe dat is, iemand verliezen.

Vier jaar later werd mijn vader ziek. Het was meteen duidelijk dat hij niet lang meer te leven had. Nu voelde ik van dichtbij hoe het is om afscheid van iemand te moeten nemen. Ik had pijn aan mijn hart als ik naar hem keek. We hoopten op nog een mooie zomer samen en die hebben we gekregen. Daar ben ik dankbaar voor. Voor de uitstapjes met ons gezin, de gesprekken, gezellige kopjes koffie en de momenten met familie en vrienden. We hebben gehuild en gelachen. Van die mooie herinneringen krijg ik nu nog steeds energie en dat gevoel gun ik iedereen die iemand moet loslaten. Daarom dit boek.

Aan een ervaren vrouw uit het vak vertelde ik dat ik een luchtig boek wilde

schrijven. Haar resolute antwoord: 'Sylvie, doodgaan vindt niemand luchtig.' Het werd me duidelijk hoe gevoelig dit onderwerp is, maar ik bleef enthousiast. Bij de eerste gesprekken voor dit boek voelde ik dat ik de juiste weg was ingeslagen. In elke ontmoeting werd mijn vermoeden bevestigd, dat het fijn kan zijn om je verdriet te delen en hiermee anderen te helpen. Vaak zei ik 'wacht even, dit wil ik noteren. Wat zeg je dat mooi' met de kramp in mijn hand van het schrijven. De verhalen kwamen vanzelf en uit het hart. 'Na elke afspraak in het ziekenhuis belt de hele familie. Verschrikkelijk. Gewoon niet opnemen hoor. Schrijf maar op!' En dan zag ik een wijzende vinger in de lucht. 'Al die verhalen van mensen die óók ziek zijn, te pas en te onpas', fronsend met de armen over elkaar, 'daar heb ik totaal geen behoefte aan. Heb je dat genoteerd?'

Een keer heb ik getwijfeld of ik hiermee door moest gaan. Ik zat te praten met twee ouders die hun dochter op veel te jonge leeftijd moesten afgeven. Ze vertelden me over haar ziekteproces en over hun gevoel. Hoe verschrikkelijk moeilijk het was om verder

te leven. In alle andere gesprekken wist ik, vaak met tranen in mijn ogen, feilloos wat te vragen of zeggen. Maar nu niet. Ik voelde me een indringer. Wie dacht ik dat ik was? Doorvragen naar hun diepste verdriet. Het voelde niet respectvol. Twee maanden heb ik niet kunnen schrijven.

Ik dacht terug aan een uitspraak van een dame die ik sprak voor mijn boek: 'Ik zou dit boek aan een vriendin kunnen geven, met een ernstig zieke vader of moeder. Maar nooit aan ouders die hun kind verliezen. Als ik hen was zou ik denken, rot op met je boek'. Een andere moeder die haar kind verloor drukte me op het hart: 'Vergelijk je eigen verdriet nooit met dat van een ander. Want ieders verdriet is het grootste verdriet. Wij hebben onze dochter veel te vroeg moeten afgeven, maar een collega van mijn man verloor bij de MH17-ramp zijn zoon, zijn schoondochter en zijn kleinkinderen. Het kan altijd erger, maar ons verdriet en gemis wordt er niet minder op. En dat geldt voor iedereen die iemand moet loslaten.'

Het schrijven heb ik hervat gelukkig. En ik heb mezelf beloofd om de verhalen die aan mij worden toevertrouwd zo eerlijk mogelijk weer te geven. Moeilijke situaties niet mooier te maken dan ze zijn. Van nature ben ik geneigd om mensen te helpen in het oplossen van problemen. Maar een afscheid is niet mooi en het verdriet om je dierbare is op geen enkele manier weg te nemen.

In dit boek vertellen zestig mensen over de mooie en moeilijke momenten tijdens hun eigen ziekte en over het verlies van hun dierbare. Met deze verhalen willen we iedereen die iemand moet loslaten houvast geven. Voor familie, vrienden, burens, collega's en zorgverleners biedt dit boek ideeën om de laatste periode samen zo mooi of draaglijk mogelijk te maken. Ik hoop dat het helpt om verhalen te lezen waarin je jezelf of jouw verhaal herkent en om te weten dat je niet de enige bent. Als jij als lezer ook maar één tip de moeite waard vindt en daar voldoening uit haalt, is mijn missie geslaagd.

Sylvie

Mensen die moeilijke
onderwerpen vermijden
of hun gevoel negeren
hebben daar achteraf
vaak spijt van

VOOR WIE IS DIT BOEK?

In ons leven krijgen we vroeg of laat allemaal met afscheid te maken. Niets is zeker, behalve dat het leven eindig is. Toch is het laatste afscheid een van de minst besproken onderwerpen aller tijden. Dat is niet gek, want wie praat er graag over de dood?

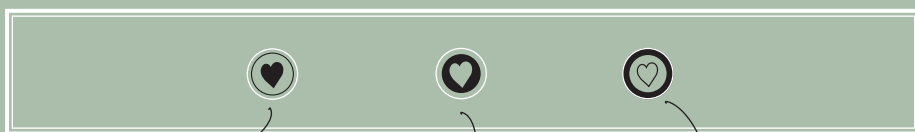
In de gesprekken voor dit boek werd me door veel mensen op het hart gedrukt dat het moeilijk maar ook waardevol is om over een naderend afscheid te praten, of dit in ieder geval te proberen. 'Praat erover!' Mensen die moeilijke onderwerpen vermijden of hun gevoel negeren, hebben daar achteraf vaak spijt van. Want diep in ons hart weten we dat het bespreken van emotionele onderwerpen en het geven van aandacht niet alleen jezelf, maar ook de ander goed doet. Maar hoe vraag je hoe het met de zieke moeder van je buurvrouw of collega gaat? En wat bespreek je met je vader als het einde nadert?

Dit boek is voor iedereen die met afscheid te maken krijgt. Het geeft ervaringen en advies van totaal verschillende mensen. Niet alles wat je leest zal

op jouw situatie van toepassing zijn. Alle verhalen zijn bedoeld om je te inspireren en te helpen. Om beter om te kunnen gaan met je eigen afscheid, dat van een dierbare of met het verdriet van zijn of haar naasten. Het heeft als doel om elkaar beter te begrijpen. Het geeft handvatten om een ander in verdrietige tijden zo goed mogelijk tot steun te zijn. Een zo mooi mogelijke laatste fase samen kan ook later waardevol zijn, als je terugkijkt op de periode van ziekte en afscheid nemen.

OVER DE HARTJES

Dit boek is voor iedereen die met afscheid te maken krijgt. Dichtbij of iets verder weg. Het merendeel van de ervaringen is afkomstig van mensen die iemand hebben moeten loslaten. Een kleiner deel is van zieken zelf. Onder elk verhaal staat in een groen kader het advies van degene die zijn of haar ervaring vertelt. Daaronder staan telkens een, twee of drie hartjes. Deze drie verschillende icoontjes maken duidelijk voor wie de tip is bedoeld: voor de zieke zelf, voor zijn of haar naasten of voor degenen die iets verder van de zieke of diens naasten af staan. Sommige adviezen zijn voor twee of alle drie de groepen.



De tip met dit hartje is bedoeld voor als je zelf ziek bent

De tip met dit hartje is bedoeld voor als je dichtbij de zieke staat, zoals een partner, ouder, kind, broer, zus of een goede vriend of vriendin

De tip met dit hartje is bedoeld voor als je iets verder van de zieke af staat, zoals familie, vrienden, buren en collega's van de zieke of van diens naasten en voor zorgverleners, professionals en vrijwilligers in de laatste levensfase

Je kunt dit boek doorbladeren op zoek naar tips met het hartje voor jouw situatie. Ook kun je leren van de andere verhalen en adviezen. Zo heb ik geleerd van een avond lang geleden die veel indruk op mij heeft gemaakt.

Ik ging eten met goede vrienden. Mijn vader was erg ziek, dat was ongeveer het enige waar ik aan kon denken. We hadden een fijne avond samen, maar het viel me op dat bijna niemand vroeg hoe het met mij of mijn vader ging. Op de terugweg in de auto heb ik zitten huilen. Zijn dit mijn vrienden? vroeg ik me af. Ik voelde me ver van hen verwijderd. Pas later ben ik gaan beseffen dat het niet gemakkelijk is om aandacht te geven aan iemand die het moeilijk heeft. Wat zeg je dan en wanneer? En verpest je haar avond dan niet? Ik bel haar wel een keer. Dat is wat mijn vrienden waarschijnlijk gedacht hebben.

Door deze ervaring ben ik gaan inzien dat het je heel wat oplevert als je, hoe moeilijk je het zelf ook hebt, je inleeft in de situatie van een ander. Zeker als je verdrietig bent om iemands gedrag of het uitblijven van een reactie. Die ander kan het nog steeds goed bedoelen. Want wie weet altijd het juiste te zeggen? Ik in ieder geval niet. De gedachte dat mijn vrienden uit onmacht en zeker niet bewust het onderwerp vermeden, maakt mijn vervelende gevoel over die avond milder. Ik heb ervan geleerd. Ik probeer minder te focussen op wat ik verwacht en juist blij te zijn met wat ik wel allemaal krijg.

Ik kan me voorstellen dat je, door het lezen van ervaringen en tips in dit boek die in eerste instantie niet voor jouw situatie bedoeld zijn, ook leert van andermans dilemma's bij afscheid. Daar kun je zelf je voordeel mee doen. Of wie weet help je een naaste die erg ziek is en niet toekomt aan het lezen van dit boek. Ook dat zou mooi zijn.



SLECHT NIEUWS EN REACTIES

Op het moment dat we te horen krijgen dat mijn vader niet lang meer te leven heeft, kan ik het in eerste instantie niet geloven. Ik ken meerdere mensen die erg ziek zijn, maar toch niet mijn eigen vader! Mijn werk leg ik acuut neer en ik rijd naar mijn ouders. Mijn broer is al thuis en mijn zus komt direct terug van haar vakantie. 's Avonds zitten we met ooms en tantes en zelfs neven en nichten aan de keukentafel. Het voelt onwerkelijk. Zoveel familie in huis na zo'n verdrietig bericht. Bizar en fijn tegelijk.

Dit hoofdstuk gaat over het brengen en ontvangen van slecht nieuws. Hoe vertel je dit aan de mensen om je heen? En hoe ga je om met de reacties?

HET BLIJFT DEZELFDE BUURVROUW

Als ik mijn buurvrouw in de tuin zie staan denk ik: daar is de buurvrouw. Dan groeten we elkaar en steek ik mijn hand naar haar op: 'Dag buurvrouw'. Even geleden heeft ze te horen gekregen dat ze kanker heeft. En vanaf het moment dat ik weet van haar ziekte gebeurt precies hetzelfde. Alleen denk ik er vanaf nu meteen achteraan: die heeft kanker. Als het om een slechte rug gaat of om artrose is er niets aan de hand. Dat vergeet ik weer. Maar iemand die kanker heeft krijgt een sticker. Ik wil het niet, maar het gebeurt. Soms weet ik niet wat ik tegen mijn buurvrouw moet zeggen. Onbewust bekijk ik haar met een droevige blik. Maar dat is precies waar ze juist geen behoefte aan heeft, denk ik.

Ga zo normaal mogelijk om met iemand die ziek is. Doe zoals je voorheen deed.



WIJ ZIJN HET AANSPREEKPUNT

Wanneer we met de totaal onverwachte diagnose van uitgezaaide longkanker thuiskomen, nemen mijn man en ik ons voor om dit bericht gestructureerd naar buiten te brengen. Allereerst delen we het verhaal met onze kinderen. Vervolgens lichten we mijn broers en zussen in. Daarna de familie van mijn man. Steeds met het verzoek om het pas na een bepaalde datum binnen de familie te bespreken en het nog niet aan de buitenwereld te vertellen, omdat wij dit graag persoonlijk willen doen. Zo ontstaat ruimte om onze vrienden, familie en burens zelf in te lichten. Hiermee stellen we ons kwetsbaar op en het geeft degenen aan wie je het vertelt het gevoel dat je hen vertrouwt. Iedereen reageert anders. Vertel je het in een groep, dan praat de een wel en de ander niet. Doordat we het bericht met iedereen persoonlijk bespreken kan ieder zichzelf zijn en zijn of haar emotie tonen. Tot op de dag van vandaag blijven deze gesprekken voor ons waardevolle herinneringen. Als we alleen mijn oudste zus het nieuws zouden vertellen, met de vraag dit bericht met de rest van de familie te delen, dan zou zij als aanspreekpunt worden gezien. Maar gelijkwaardigheid vind ik heel belangrijk. Dus mijn man en ik zijn het aanspreekpunt.

Besprek met je partner of gezin hoe je het slechte nieuws wilt delen met je omgeving. Aan wie wil je het persoonlijk vertellen? En wie bel of mail je? Bedenk of je een vast aanspreekpunt wilt kiezen.



DAN STIFT IK MIJN LIPPEN

Op het moment dat we te horen krijgen dat ik de ziekte van Kahler heb, beenmergkanker dus, vragen mijn man en ik ons af hoe we iedereen om ons heen het beste kunnen informeren. Hoe vertellen we het onze familie, vrienden, burens en de mensen in het dorp? Diezelfde vrijdagavond versturen we 66 mails: 'Maandag om 9.45u begin ik al met chemo. En ik kom misschien in aanmerking voor stamceltransplantatie.' Als de mails zijn verstuurd voel ik me opgelucht dat iedereen het weet. Ik ga ervoor. Ik moet wel.

De zaterdagochtend na mijn mail staan de burens buiten. Ze hebben het over mij, dat zie ik gewoon. Ik vraag me af wat ik het beste kan doen. Nu zie ik er nog goed uit denk ik direct. Ik stift mijn lippen en stap op hen af. 'Goedemorgen

heren, mooi zonnetje!' Ze kijken me aan en schrikken een beetje. En dan zie je ze denken: die durft. Ik zie goedbedoelde blikken. Even praten we over wat er nu allemaal met mij gebeurt. Zo breng ik af en toe het onderwerp ter sprake. En dat voelt goed. Niet alleen voor mij, maar ook voor anderen. Dat bevestigt een kennis die een maand later met het nieuws komt dat ook bij hem kanker is geconstateerd. 'Ik volg jouw voorbeeld', zegt hij. 'We moeten erover praten en het verdriet delen. Ik weet zeker dat het ons helpt.'

Als je de behoefte voelt om met anderen over je ziekte of verdriet te praten, doe dat dan. Breng het onderwerp ter sprake. Geef hierin het voorbeeld. Veel mensen die graag naar je verhaal luisteren, durven er zelf niet naar te vragen.



NIET TE SNEL

Als ik hoor dat iemand ziek is, moet ik altijd wennen aan het idee. Maar voor mij is de ziekte bij die persoon daarna een gegeven. Wat ik daarmee bedoel? Stel de moeder van mijn vriendin heeft een ernstige vorm van kanker. Dan denk ik al snel dat haar moeder misschien niet lang meer te leven heeft. Voor mijn vriendin kan dit gevoel heel anders zijn. Zij denkt nog lang niet na over de dood. Zij gaat met haar moeder naar het ziekenhuis, regelt praktische zaken en brengt zoveel mogelijk tijd met haar door. Ze leeft met de dag. Intussen probeert ze te beseffen dat haar moeder ziek is. En als de gedachte aan de dood zich al eens aandient, zal ze dat idee in het begin zo snel mogelijk willen wegduwen. En begrijpelijk.

Praat met iemand die net ziek is of diens familie niet te snel over de dood. Laat hen zelf dit moment bepalen.



In de eerste week bespreken mijn man en ik alles wat in ons opkomt. 'Misschien ga ik wel dood. Zullen we alvast een nieuwe vrouw voor jou zoeken? Nee, niet die met die grote tatoeage,' grappen we op het terras. Altijd gewerkt, nooit gerookt of gezopen en nou begint de shit.

HOE VAAK DENK JIJ AAN KANKER?

Op het moment dat we te horen krijgen dat ik ziek ben, bespreken mijn man en ik diezelfde avond met onze kinderen de mogelijke reacties van anderen: 'Wat iemand ook zegt, bedenk dat het goed bedoeld is. Als je een reactie krijgt die je niet verwacht, weet dan bij voorbaat dat diegene misschien niet anders kan. Je kunt kwaad worden, maar je hebt er niets aan. En liever een onverwachte reactie dan helemaal geen'. We krijgen vooral positieve reacties, maar iedereen reageert verschillend. Ik heb een hekel aan mensen die alles vragen, maar niks vertellen over zichzelf. Ze vragen vooral hoe het met mij gaat om dit weer door te vertellen aan anderen. Ik heb werkelijk geen idee waarom ze dit doen. Wat heb je eraan? Sommigen zeggen: 'Ja, je bent dan wel ziek, maar je hebt toch ook alweer twee jaar mogen leven.' Dan denk ik: tja, maar dat zijn me een jaren. Ik begrijp degenen die dit zeggen wel, maar ik kan er niks mee. Voor die mensen is het onmogelijk in te schatten hoe ik me in die periode heb gevoeld. In het begin kom je gewoon in de hel. Dan heb je de keus om daar te blijven of te besluiten zoveel mogelijk te genieten van alle mooie momenten die je met je familie nog hebt. Je doet er alles aan om vanuit het dal omhoog te klimmen. Mensen vragen mij wel eens: 'Hoe vaak denk jij aan kanker? 1 keer of 20 keer per dag?' Het antwoord is: altijd. En dat is niet per se negatief. Maar waar anderen denken 'goh lekker met pensioen' kan ik alleen maar afwachten wat de toekomst brengt.

Wees voorbereid op onverwachte reacties. En blijf je ervan bewust dat onhandige vragen goed bedoeld zijn. Want weet jij altijd het juiste te zeggen?





Leer luisteren met een leeg hoofd

Wil je een vriend die het moeilijk heeft helpen? Laat hem dan vertellen. Want van luisteren leer je meer dan van vragen stellen.

Als hij klaar is met zijn verhaal, vraag je: 'Wat zou je nu het liefste willen?' Daar ga je dan samen naar op zoek. Dat heet helpen.