

di 18 aug 2015, 22:24 1 reactie  
Odette blogt

## Uit de kankerkast komen

*Odette Schoonenberg*

Tot voor kort had ik geen idee dat hij bestond: 'de kankerkast'. De kast waarin een deel van de mensen die met kanker geconfronteerd worden, zich verstopt. Nu kan ik mij daar als zelfstandig ondernemer wel iets bij voorstellen, ware het niet dat het beperken van mogelijke professionele schade, zeer zeker niet altijd de reden is.

Schaamte, angst, onmacht, omgeving en zelfs iemands culturele achtergrond, zijn nog maar een fractie van de factoren die iemand ertoe brengen om in die bewuste 'kankerkast' te kruipen. Sommigen willen hun familie ontzien, een ander is bang voor de reacties en de volgende vreest dat men hem of haar anders zal benaderen. Nu is er voor elk van deze optionele redenen een even sterk tegenargument te bedenken, maar de essentie ligt hem vermoedelijk in een hele andere hoek. Ja, ik heb het al meermaals naar voren gebracht: de algemene kijk op kanker. Het boezemt menigeen angst in, men denkt onmiddellijk aan de dood en die visie zit zo sterk vastgeroest in onze maatschappij, dat we in een intrigerende cirkel belanden. Een cirkel die er mede toe leidt dat mensen liever verhullen dat ze met kanker vechten, dan er open mee om gaan. Nogmaals, er zijn ook anderen redenen, echter de eerdergenoemde kijk, speelt een cruciale rol.

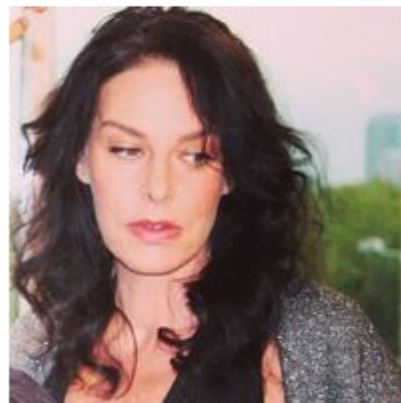


Foto: Eigen beeld

### Griep

Heb jij ooit iemand heel veel moeite zien doen om te verbergen dat ze griep hebben? Griep kan immers ook dodelijk zijn... De cijfers liegen er niet om. Vooral de laatste jaren neemt het aantal overlevenden van kanker in grote mate toe. Nu mag je je van mij met liefde in een kast verstoppen, waarbij ik hoop dat het een mooi ruim exemplaar is, maar zodra de buitenwereld een reden daarvoor vormt, pak ik met liefde een krik, in een poging om die kast op zijn minst op een kiertje te zetten. En ja, ik weet waar ik het over heb. Want grote grutjes wat is het soms vermoeiend om voor de zoveelste keer je verhaal te moeten doen. Of alweer voor meneer aangesproken te worden, ondanks het kittige make-upje en de zonnige outfit.

Ja, die meewarrige blik van de buurvrouw, of dat fluisteren achter je rug, is allemaal stikvervelend. Laat staan treurige kindergezigtjes en trillende partners. Stuk voor stuk goede redenen om in de kast te duiken. Maar wat nou als iedereen luchtig en normaal deed? Zou dat je dan ook weer ergeren omdat je je niet altijd luchtig of normaal voelt? Mij zou het wel bevallen hoor.

### Mindfulness

Temeer omdat uit onderzoeken is gebleken dat zaken als "mindfulness" en ontspanning een positieve uitwerking hebben op kanker. Zo bleek uit een studie dat meditatie, mindfulness en supportgroepsactiviteiten een reductie lijkt aan te geven in de terugkeer van kanker bij borstkankerpatiënten (<http://www.albertahealthservices.ca/10604.asp>). Intrigerend op zijn minst. Nu zou je natuurlijk kunnen stellen dat zwijgen ook een vorm van ontspanning biedt, want je hoeft de confrontatie met de buitenwereld niet aan te gaan. Toch lijkt mij dat ook een stressvolle aangelegenheid, omdat je aardig wat moeite moet doen om een en ander te verbergen.

De andere kant van de kast daarentegen is een nieuw fenomeen dat zich het laatste jaar heeft geopenbaard en waar ik met mijn licht gedrogeerde chemohoofd al helemaal niet bij kan. De "ik-doe-alsof-ik-kanker-heb-om-aandacht-te-krijgen" types. Na de Australische Belle Gibson, die begin dit jaar werd ontmaskerd, volgde onlangs Miss Pennsylvania, die in de V.S. gearresteerd werd vanwege haar verzonnen kanker. Ik zou beide dames graag eens een keer op een chemo cocktail willen trakteren, om ze vervolgens een weekje in de kankerkast te zetten om hun daden te overdenken.

*“ De 'ik-doe-alsof-ik-kanker-heb-om-aandacht-te-krijgen' types ”*

- @OdetteS



### **Rare blikken**

Enfin, dat even als zijspoor. Terug naar de kern van dit relaas. Die eigenlijk op niets anders neerkomt dan een licht dwingend verzoek om actie. Laten we nu eens ophouden met de doodassociatie, en beginnen met het toch al niet altijd eenvoudige strijdtoneel van mensen met kanker, een stukje meer mindful te maken. Jouw luchtigheid op zijn tijd, biedt hen ontspanning. Stop de rare blikken, de zware gesprekken en de meelijwekkende hoofd-yoga, ga voor relaxmomenten en oprechte interesse, creëer genietmomenten en trek waar nodig –indien gewenst- iemand eens de kankerkast uit, door te laten zien dat de buitenwereld in staat is om "normaal" te doen.