

# ‘BLIJKBAAR WAS DIT NODIG DIT MOEST EN DAT MOEST, ALLES MOEST, MAAR WAAR WAS IK?’

meer gaan genieten en beseft ze dat ze zich ook minder druk maakt om dingen die er helemaal niet toe doen. Bijzonder hoe je op een andere manier naar je situatie maar vooral ook naar het leven gaat kijken. Vlak voor haar ziekte heeft Claartje de opleiding NLP practitioner gevolgd. Tijdens haar ziekteproces mocht ze de master gaan volgen. Dit was een mooi proces, de master mogen doen en aan zichzelf mogen werken. De dingen een plek mogen geven en ‘opruimen’. ‘Je leert hoe je met dingen om kunt gaan, in de ‘relaxstand’ kunt blijven, niet in de stressstand te schieten die we allemaal herkennen in het leven’, vervolgt Claartje haar verhaal. Wat het proces haar geleerd heeft, is vooral gaan doen wat je wil en niet meer doen wat je niet wil. Grenzen aangeven, zeker ook op het werk. Half vijf is half vijf, goed is goed. Morgen is weer een dag.

## **Je kunt zelf invloed uitoefenen op je herstel**

Helaas is een crisis nodig geweest om het anders te doen, om anders te kijken naar dingen. ‘Blijkbaar was dit nodig’, zegt Claartje. ‘Dit moest en dat moest, alles moest, maar waar was ik? Mijn lijf zei ‘stop’, maar dat had ook wel op een andere manier gekund’, vervolgt ze lachend. Nog steeds zijn er wel beperkingen, zoals het dragen van steunkousen vanwege de disbalans in haar lymfesysteem. Doordat het vocht niet meer opgeruimd wordt, heeft ze baat bij oedeemtherapie. In de winter is het dragen van steunkousen niet zo erg, maar als het warmer wordt, draagt ze deze niet altijd. Dan kan ze vaker terecht bij de oedeemtherapeut. Het is zoeken naar wat werkt en je vooral bewust zijn dat je zelf invloed kunt uitoefenen op je herstel.

## **Steun tijdens het traject**

Claartje had veel steun tijdens het traject. Naast de reguliere gesprekken en de behandelingen van de oedeemtherapeut, had zij veel steun aan Care for Cancer. Zij heeft ongeveer tien gesprekken gehad met een mevrouw van deze organisatie. Deze wist de juiste vragen te stellen

om het proces een plek te kunnen geven. Ze is blij dat ze goed is opgevangen door een team van deskundigen. Daarnaast heeft ze alles aangepakt wat er beschikbaar was tijdens, maar vooral ook na het traject. Ze is een persoon die denkt: we gaan weer door. ‘Maar ja’, vervolgt ze, ‘dan is de kans groot dat je weer tegen een muur aanloopt. Soms moet je accepteren dat je iets (nog) niet of niet meer kunt. Dan baal je weer even, maar het is niet anders. Door het te accepteren, gaat het herstel makkelijker.’

## **Advies aan alle vrouwen**

‘Als vrouw zijnde zijn er dingen die je niet vertelt of zelfs niet goed in de gaten hebt. Ik had nooit verwacht dat mij dit zou overkomen en zeker niet deze vorm. Hoe kunnen wij als vrouwen elkaar erop wijzen dat we plekjes op de schaamlippen goed in de gaten moeten houden. De gevolgen kunnen enorm zijn, zeker als het al uitgezaaid is naar je lymfeklieren. Ik ben blij dat ik een partner en een mooi gezin heb. We vinden steun bij elkaar en we doen het samen prima’, zegt Claartje. ‘Maar het kan moeilijk zijn als je te maken krijgt met verminking en blijvende schade. Als je denkt iets te voelen dat niet goed voelt, laat het vooral nakijken.’

## **Onze voeding**

In ons leef- en voedingspatroon zit zoveel dat we daar ons veel bewuster zouden moeten zijn van de mogelijke gevolgen. Claartje en haar gezin zijn anders gaan eten: minder vlees, meer vegetarisch. Een eigen moestuin hadden ze al. ‘Maar natuurlijk drinken we ook nog steeds ons wijntje’, zegt ze lachend, ‘daar genieten we van. Voor de hele maatschappij geldt: goede voeding, minder stress, relaxter leven en niet meer alles moeten zou veel beter zijn. Het is wel goed dat ik weer in de trein stap, want het leven gaat door, maar aan de andere kant wil ik het ook anders, beter doen.’