

A

AFSCHEID NA VIJF JAAR:

hoe sluit je een behandelrelatie af?

Na een intensieve behandel- en controleperiode sluit je de behandelrelatie met je oncoloog vaak af. Toch bestaat er nauwelijks aandacht voor hoe je dat moment vormgeeft. Kim heeft net haar laatste controle gehad en deelt haar ervaring.

Door: Kim Pot

Beeld: Marc-Jan Janssen, Anne van Zantwijk

Er bestaat geen vaste manier

Wat is afscheid nemen eigenlijk? Afscheid nemen betekent stilstaan bij het einde van een periode of relatie die betekenisvol was. De relatie met je oncoloog was hoogstwaarschijnlijk betekenisvol.

Het is heel belangrijk om 'goed' afscheid te nemen.

Waarom?

- Het helpt je ervaringen te plaatsen: je kijkt terug op wat er gebeurd is en geeft betekenis aan wat deze periode voor je betekend heeft.
- Het rondt de relatie en het gedeelde ritme af, zodat er geen onuitgesproken verwachtingen of spanning blijven hangen.
- Het herstelt je eigen regie: je markeert de overgang naar een nieuwe fase waarin jij weer zelf richting geeft.

Ook heb ik een kleine ronde online gedaan. Afscheid nemen is echt voor iedereen anders. Soms betekent afscheid nemen dat je elkaar af en toe nog ziet. Of dat je met Kerstmis een kaart naar je oncoloog blijft sturen. Of dat je overgedragen wordt aan een ander ziekenhuis. Of dat je weet dat je je oncoloog kan bellen als dat nodig is.

Iedereen geeft 'afscheid' op zijn of haar eigen manier vorm. Er zijn alleen jouw gevoelens en wat jij nodig hebt.

Een periode die je blijft

Ik weet de eerste ontmoeting met mijn oncoloog nog precies. Het was op de operatiekamer en ik was zwaar onder invloed van iets in mijn infuus, maar ik voelde direct rust: deze arts gaat mij helpen. De vijf jaar daarna waren tegelijkertijd de zwaarste en de mooiste. In die jaren leerde ik omgaan met onzekerheid, milder te zijn naar mezelf en telkens weer te herstellen. Mijn laatste controle had al lang een plek in mijn hoofd: 3 november 2025. Voor mij een denkbeeldige finishlijn na een lange marathon. Ik kon het lintje bijna aanraken.

Maar net voor die laatste afspraak kwam er een nieuwe wending. Ik kreeg ineens veel extra buikpijn. Er bleek een hoeveelheid vocht in mijn kleine bekken te zitten. Alles wijst in de richting van goedaardig, maar in het weekend voor die eigenlijke laatste controle lag ik dus ineens in het ziekenhuis bij te komen van een operatie. En wat ik altijd zeg: zodra het pad naar 'het kan kanker zijn' ooit in je hoofd is aangelegd, gaat dat nooit meer helemaal weg. Mijn systeem stond gelijk vol aan. Het gevoel dat het weer niet 'gewoon normaal' kan, be kroop me.



Leven na kanker is anders

Waar had ik gedacht dat ik stond na die vijf jaar? Dat ik euforisch, met een brassband achter me aan, het ziekenhuis uit zou huppelen? Het leven na kanker is niet hetzelfde als het leven voor kanker. Daarnaast streven is onrealistisch. Ik dacht dat ik dat had geaccepteerd. Toch kwamen er in de periode voor mijn laatste controle flashbacks, twijfels en veel emotie. Kan ik het zonder 'mijn' oncoloog, mijn ziekenhuis? Ook al weet ik dat ze altijd maar een belletje ver weg zijn.

Toch weet ik dankzij de kanker ook dat je veel veerkrachtiger bent dan je je nu kunt voorstellen. Voor mij betekent veerkracht het vermogen om om te gaan met verandering en tegenslag zonder jezelf kwijt te raken. Niet alles aankunnen, maar steeds weer herstellen en doorgaan met wat ertoe doet. Als je iets leert van kanker, dan is het dat. En misschien was deze laatste operatie wel nodig om dat er nog een keer heel goed in te wrijven: moet je eens kijken wat je op je bord hebt gehad en waar je nu staat.

Hoe neem je afscheid van iemand die je leven redt?

Het afscheid werd in mijn hoofd heel groot, waarschijnlijk door de emoties die eronder verstopt zaten. Wat wilde ik nog zeggen? Wat kon ik hem geven om mijn dankbaarheid duidelijk te maken? Maar wat is dan gepast? Hoe sta ik stil bij wat hij betekent, en heeft betekend? Want dat

heeft hij. Allerlei vragen schoten door mijn hoofd. Het brein is gericht op bescherming. Heftige emoties activeren stress- en alarmsystemen: je lichaam zoekt direct naar manieren om spanning te verlagen. Vermijden, analyseren of wegdeneren geeft korte-termijncontrole en voelt veiliger dan voelen. Want dat betekent erkennen dat iets echt impact heeft gehad. En dat heeft mijn kankerperiode, maar ik merkte dat daar rond mijn laatste controle weer meer ruimte voor nodig was. Wat voor mij werkte, leerde ik van mijn psycholoog: gevoelens kunnen naast elkaar bestaan. Door dat te erkennen werd de spanning minder.

‘Voor mij betekent veerkracht het vermogen om om te gaan met verandering en tegenslag zonder jezelf kwijt te raken.’