

PRAKTISCHE TIPS:

Volg je gevoel en spreek uit wat je nodig hebt.

Ga bij jezelf na wat voor jou belangrijk is. Als een fysieke afsluiting voor jou belangrijker voelt dan een telefoontje, zeg dat. Als je nog iets wilt benoemen, doe dat. Als je de controles anders wilt vormgeven of eerder wilt afronden, geef dat aan. Je hoeft het niet uit te leggen of te verantwoorden. Wat jij nodig hebt is voldoende reden. En dit moet ook ik nog heel vaak tegen mezelf zeggen.

Maak een kort 'vervolgplan' op papier.

Leg vast wie je kunt bellen bij zorgen of klachten, welke signalen daarvoor aanleiding zijn en wat dan de eerstvolgende stap is. Dat kan een telefoontje zijn, een consult met de verpleegkundig specialist of een terugkomafspraken. Duidelijkheid vermindert onzekerheid en voorkomt dat je achteraf blijft twijfelen of je wel 'mocht' bellen.

Plan na de laatste afspraak niks.

Houd tijd vrij na de laatste afspraak. Geen werkafspraken, geen sociale verplichtingen, geen boodschappen erachteraan. Rust en tijd maken het mogelijk dat dit moment echt landt. Dat hoeft niet lang of zwaar te zijn. Het gaat erom dat je jezelf de ruimte kunt om te voelen wat dit afscheid voor je betekent, voordat je weer doorgaat.

Hoe ik het nu afrond

Het eerste wat ik dacht toen de oncoloog na de operatie aan mijn bed stond om te vertellen hoe het was gegaan, was: is dit dan de laatste keer dat we elkaar zien? Nee, er volgt nog een telefonische afspraak voor de uitslagen, maar ik heb, versuft en al, gevraagd om daarna ook nog een fysieke afspraak. Ik wil de vijf jaar bewust samen afsluiten. Zorgen dat deze periode 'rond' is. Voor mij is het mentaal belangrijk om niet zomaar door te gaan, maar stil te staan bij het feit dat deze intensieve periode eindigt.

Dankjewel voor alle goede zorgen, oncoloog. Wat heb ik me ontzettend gezien gevoeld. Door het hele team van het ziekenhuis trouwens. Jullie hebben zo goed voor me gezorgd en hebben altijd een plek in mijn hart. 'Mijn ziekenhuis' blijven jullie. Wat ik mijn oncoloog geef? Daar heb ik heel lang over nagedacht en heel Etsy voor afgespeurd, maar het wordt een kunstzinnig klavertje vier. Omdat ik hem geluk wens. Als mens en oncoloog. Omdat hij mij geluk heeft gebracht. En omdat ik dat alle vrouwen na mij in diezelfde spreekkamer ook wens.

De uitslag van de operatie is uitgebreide endometriose en wordt opgevolgd door de gynaecoloog. In februari sluit Kim het controletraject af met haar oncoloog.

'Voor iedereen die richting het einde van de controleperiode gaat: je bent veerkrachtiger dan je nu denkt. Veerkracht is geen groot moment. Het is doen wat nodig is, ook als het anders loopt dan je dacht of had gehoopt.'

Kim >

