

Het verhaal van een lotgenoot... (5) HOE GA IK OM MET DE SPANNINGEN RONDOM MIJN KANKER?

In januari 2018 werd bij mij nierkanker geconstateerd. Er bleek een urotheelcelcarcinoom in mijn linkernier te zitten van drie cm. De oncologisch uroloog besloot om mijn linkernier en de urineleider in zijn geheel te verwijderen. Op dat moment stort je wereld in.



Als je dan lichamelijk enigszins bent gekomen van de ingreep, blijkt dat je niet alleen lichamelijk maar ook geestelijk een enorme klap hebt gekregen. Vooral als je na de ziekenhuisopname te horen krijgt, dat het een agressieve vorm is, die op meerdere plaatsen kan terugkomen. Als je ook nog te horen krijgt dat je vier keer per jaar voor controle naar het Radboudumc moet, komt dat behoorlijk aan. Kanttekening daarbij: het feit dat men een vinger aan de pols houdt voelt goed aan.

De klachten waarmee ik te maken heb zijn: specifieke vermoeidheid, niet fit voelen, spanningen en slecht slapen. Mijn huisarts wees mij op de mogelijkheden bij het Marikenhuis. Ik heb daar gehoor aan gegeven en ik heb daar tot aan de dag van vandaag geen moment spijt van gehad. In het prettige intakegesprek werd ik uitgebreid geïnformeerd over alles wat mogelijk is in het Marikenhuis.

Ik zelf heb gebruik gemaakt van coaching, haptonomie en lotgenotengroep. De individuele coaching *'In balans bij kanker'* heeft me een handvat gegeven om verder te gaan met mijn leven. Daarna heb ik mij aangesloten bij een lotgenotengroep. De lotgenotengroep is, mede door de zeer deskundige en prettige begeleiding, in korte tijd erg naar elkaar gegroeid. We kunnen over alles op een positieve manier met elkaar praten en geven elkaar daar ook de ruimte voor. De kracht van onze groep is dat wij elkaars lief en leed delen, en daarbij in ieder geval elkaars leed hebben verzacht.

Tijdens de periode bij de lotgenoten, bleek ik ook nog blaaskanker te hebben gekregen. En dan is zo'n hechte lotgenotengroep heel erg belangrijk. De groep heeft mij op een hele fijne manier ondersteund, en dat geeft mij dan weer enorm veel extra kracht om door te gaan.

Ik wil mijn lotgenoten en natuurlijk de begeleiders - Lies, Marijke en Lilian - hartelijk danken voor hun betrokkenheid. Ik zal ze nooit vergeten. Als lotgenotengroep proberen we contact met elkaar te houden. We willen onze eigen ervaringen met elkaar blijven delen!