

BORSTKANKER:

WAT KUN JE DOEN?

Ine Heerink en Yvonne Meyer, twee collega's, moeten leven met borstkanker. Graag delen ze een paar ervaringen met jou.

INTUÏTIE

Zeker in het begin wordt je leven overgenomen; wordt je agenda bepaald door de 'witte jassen'. Ook andere mensen vertellen je graag wat jij zou moeten doen. Prima. Maar check de informatie en neem je onderbuikgevoel abso-luut mee in de beslissing! Neem iemand mee bij afspraken. Twee horen meer dan één.

LIJDEN OF LEIDING NEMEN

Je kunt je ontzettend zielig voelen en gaan bedenken waarom jou dit allemaal moet overkomen. Maar dat helpt niet. Verdwijnt niet in het hebben van de ziekte en in een hoofd vol met zorgen, maar blijf ook vooral jezelf. Je hébt een ziekte, je bént het niet. Probeer de ziekte te zien als die ongenode gast waar je het (een tijd) mee zult moeten uithouden.

KOPZORGEN

Gedachten vliegen alle kanten op; doemscenar-rio's zijn snel gemaakt. Maar niet elke gedachte hoeft je te volgen of serieus te nemen. Angst ontkracht. Voel goed welke gedachte je serieus aandacht wilt geven en wat paniekzaaiers zijn. Bij twijfel: raadpleeg iemand anders!

BALANS

Gevoelens van angst, onzekerheid, frustra-tie, rouw en verdriet mogen er allemaal zijn. Dat is goed, maar verlies je er niet in. Goede afleiders kunnen dan helpend zijn. Voor ons is dat bijvoorbeeld iets heel praktisch gaan doen: een keukenkastje schoonmaken, een wandeling maken, een puzzel oplossen of schilderen.

Zie ook het artikel 'Mindfulness en ziek zijn' van Yvonne elders in dit blad.

