

Dorothe's lichaam gaf zelf aan:

'Doe maar chemo'



Niet eerder klonk de diagnose in één jaar tijd zo vaak. In 2021 kwamen er 124.000 nieuwe patiënten bij. Daarbij is en blijft het volksziekte nummer 1. Gevreesd zozeer, dat velen de naam niet wensen uit te spreken en het hebben over ‘k’. Wie het beestje wél bij z’n naam durft te noemen, is Dorothé Huijsmans. Ze kreeg de ziekte zelf, maar kwam er bovenop. Ze schreef er het boek met de zeer prikkelende titel *Gelukkig kreeg ik kanker over*. Dat vroeg wat ons betreft niet om een nadere toelichting, maar schreeuwde er zelfs om!

TEKST: NIELS BRUMMELMAN

‘Ik beseftte dat ik borstkanker kon zien als een drama dat me was overkomen, als een zware en moeilijke periode. Óf als een boeiende, intense tijd met nieuwe kansen. De keuze was aan mij.’

Dorothé Huijsmans

Als kind lag Dorothé Huijsmans vaak in bed te mijmeren over wat ze later wilde worden. Ridder, wetenschapper of toch misschien chirurg? Uiteindelijk kwam ze tot de conclusie dat ze bovenal één ding wilde worden: gelukkig! En dat leek nog te gaan lukken ook. Dat wil zeggen: ze trouwde met de man van haar dromen, toerde met hem samen door Europa, woonde op een heerlijke plek aan de rand van het bos, voelde zich geliefd en verbonden met vrienden en familie en deed fijn werk waarbij ze mensen begeleidde bij persoonlijke groei en spirituele ontwikkeling. Wat kon er in vredesnaam nog misgaan? En toen... dat knobbeltje. Gevolgd door... die diagnose. Borstkanker!

‘Heel helder voelde ik dat mijn ziel gekozen had voor deze ziekte’

Dorothé Huijsmans

Balans

‘Een rollercoaster van verdriet, angst, onzekerheid, woede en onmacht, somberte en lusteloosheid, die op gang kwam nadat de initiële verdoving en ontkenning uitgewerkt waren’. Zo omschrijft Dorothé de emoties die haar overvallen na die verpletterende diagnose. Een zwaar traject van behandelingen, inclusief bestralingen, chemo’s en jarenlange anti-hormoontherapie, staan voor de deur. Kan ze ook weer gelukkig zijn? En dan, midden in deze tornado, is er de stilte. En daagt het briljante besef: er is een keuze. Dorothé over dat allesbeslissende moment, dat ze met recht als een keerpunt in haar ziekteproces beschouwt: “Heel helder voelde ik dat mijn ziel gekozen had voor deze ziekte. Dat ik daar als Dorothé, als deze aardse ego-persoonlijkheid, helemaal niets aan veranderen kon. Na een kort moment van tegensputteren, ging ik mee in de wens van mijn ziel. De keuze zat ‘m vervolgens ook in de vraag hoe ik met het gegeven van mijn ‘ziek-zijn’ om wilde gaan. Meteen zag ik er ook een uitdaging in: kon ik, zelfverklaard geluks-expert, ooit weer gelukkig zijn?” Dorothé besluit zich te focussen op de vraag hoe ze haar leven met kanker zo aangenaam mogelijk kan maken. Ze zoekt én vindt een zo optimaal mogelijk uitgebalanceerde mengvorm van westerse en oosterse levensstijl en -mentaliteit. Aan de ene kant is er de meer passieve acceptatie van dat wat is, en is er het vertrouwen op de wijsheid van het leven zelf (oosters). Maar aan de andere kant neemt Dorothé een actieve rol aan wanneer ze besluit het heft in eigen handen te nemen en haar ziekteproces te behandelen als een project of expeditie (westers). Beide strategieën leggen haar geen windeieren. Dorothé: “Ik ben er best trots op dat ik de balans heb kunnen vinden, waarbij het eeuwenoude gebed van Franciscus van Assisi mijn leidraad was: ‘God geef me de kracht om te veranderen wat ik kan veranderen, de rust om te accepteren wat ik niet kan veranderen en de wijsheid om het verschil tussen die twee te zien.’”

Lijfopstelling

Na de diagnose volgen onvermijdelijk lastige keuzemomenten, bijvoorbeeld over de eventueel te volgen medische vervolgttrajecten. Om die keuzes te vergemakkelijken, zet Dorothé een onorthodox middel in: de door haarzelf ontwikkelde lijfopstelling, waarbij de afzonderlijke organen onder begeleiding opgesteld worden en de vraagsteller in de energievelden daarvan kan stappen. Dorothé: “De lijfopstelling is afgeleid van de familieopstelling en kent een vergelijkbare uitvoering en werking. Ik noteer de namen van de organen waarmee ik wil praten op papiertjes en plaats deze op gevoel in de ruimte. Om de behoefte van een specifiek lichaamsdeel te ervaren, ga ik eenvoudigweg op het overeenkomstige papiertje staan. Heel verhelderend! Zo zag ik erg op tegen en twijfelde ik over reguliere medische behandelingen als chemo en bestraling. Maar toen ik mijn borst opstelde, gaf deze me een heel andere boodschap mee: ‘Dorothé, het is hier oorlog! We hebben de inzet van radicale middelen nodig, waarbij we de bijwerkingen accepteren. Doorpakken nu,



*‘Mijn borst zei me
dat het oorlog in mijn
lichaam was’*

4 essentiële vragen bij kanker

- Wat is voor mij belangrijk en wat past bij mij?
- Hoe wil ik omgaan met mijn ziekte?
- Kan ik dit ombuigen tot een waardevolle gebeurtenis in mijn leven?
- Hoe kan ik mijn leven met kanker zo aangenaam mogelijk maken?

Zingeving: kan ik kanker of andere tegenslag in mijn leven ombuigen tot iets waardevols?

Sociaal: hoe kan ik familie en vrienden betrekken bij mijn proces, zodat ze mij optimaal kunnen ondersteunen?

Mentaal: wat kan ik doen om positief te blijven en hoop te houden?

Emotioneel: hoe zorg ik emotioneel goed voor mezelf? Hoe verwerk ik wat mij is overkomen?

Fysiek: hoe kan ik mijn lichaam vertroetelen? Wat kan fysieke ongemakken verzachten?

anders zijn we verloren.’ Alle andere organen waren het, tot mijn verbazing, roerend met deze boodschap eens. Het vergemakkelijkte mijn keuze voor een reguliere behandeling aanzienlijk, ook al omdat het ergens best goed voelde dat ik mijn strijdende zelf nu eindelijk eens helemaal mocht uitleven. Dat ik een legitieme reden had om dat aspect van het mens-zijn volledig te omarmen. Om als een soldaat de vijand tegemoet te treden en eventuele nevenschade op de koop toe te nemen. Ergens was de kanker daarmee op een dieper niveau ook als een vriend die me uitnodigde om onvoorwaardelijk voor mezelf te gaan staan.” Kanker als vriend... het kan verkeren! Sowieso brengt de ziekte een nieuw level van intensiteit en beleving met zich mee voor Dorothé: “De wetenschap dat het voor hetzelfde geldt met je afgelopen kan zijn, geeft diepgang en glans aan je bestaan. Het leert je te genieten van de kleine dingen en brengt je dichterbij de essentie van het leven. Iets wat ik overigens al eerder ervaren had toen op mijn dertigste een goede vriend aan een hartstilstand overleed. Terwijl ik met angsten kampte als gevolg van die plotselinge tragedie, ontdekte ik tegelijkertijd dat ik de gave had om met de doden in contact te treden. Vanuit dat contact verkreeg ik de troostende wetenschap dat we na ons sterven naar een fijne, mooie en uiterst liefdevolle plek gaan.”

Acceptatie

Zoals gezegd is Dorothé van kinds af aan geïnteresseerd in het fenomeen ‘geluk’. Wat is het en wat maakt het dat de één ogenschijnlijk moeiteloos geluk ervaart en het de

‘Kanker zorgde ervoor dat ik voor het eerst écht voor mezelf koos’

ander telkens opnieuw door de vingers lijkt te glijpen? Is geluk überhaupt afdwingbaar? En ben je, wanneer geluk inderdaad een keuze is, schuldig aan je eigen ongeluk? Dorothé: “Veel hangt af van de definitie van geluk die je hanteert. In mijn optiek is geluk niet een continue staat van opgetogenheid. Het is eerder een acceptatie van wat het leven je brengt. Een durven toelaten, en omarmen zelfs, van dat wat er op je bordje belandt. Wát het ook is. Zo bezien kun je ook gelukkig zijn in verdriet. Want wanneer je de pijn en de loutering ervan toelaat, is er in verdriet bijvoorbeeld ook zachtheid en liefde te vinden. Een dergelijke beleving van geluk gaat vooraf aan basale emoties als vreugde, verdriet, angst en woede. Het vormt als het ware een grondlaag daaronder, van waaruit jouw hele bestaan kleur krijgt. De stevigheid van die grondlaag is te trainen. Natuurlijk heeft de één bij geboorte al wat meer stevigheid meegekregen dan de ander en werken uiterlijke omstandigheden ook mee of, zo je wilt, tegen, maar te trainen blijft het. Hoe? Door je focus te verleggen. De ene sporter is blij met zilver, dan ander baalt dat hij het goud misloopt. Waar leg jij je focus? Echt, zo simpel is het. Ook op een grijze dag zijn lichtpuntjes te ontwaren. En zo niet, dan is dat wat er is en moeten we vooral verzet daartegen voorkomen. Want proberen te veranderen wat niet te veranderen is, legt een extra laag van zinloos lijden over ons bestaan.”

Hoewel het Dorothé nu voor de wind gaat, hoopt ze dat, wanneer de kanker onverhoeds mocht terugkeren en genezing niet meer mogelijk blijkt, ze zich tegen die tijd waardig en in vrede kan overgeven aan het onvermijdelijke. Dorothé: “Strijden tot de laatste snik? Liever in dankbaarheid terugkijken en zo lang mogelijk genieten van het leven en de mensen om me heen.” •

WIN!



Geraakt, geboeid, geënthousiasmeerd? Dorothé Huijsmans stelt gratis twee exemplaren van haar boek *Gelukkig kreeg ik kanker. Handvatten voor een aangenaam leven met kanker* (Brave New Books, 2021, ISBN 9789402142686) beschikbaar. Wat moet je doen om in aanmerking te komen? Stuur een gemotiveerde mail naar PARAVISIE@EDICOLA.NL en vergeet daarbij niet je adresgegevens te vermelden. Op WWW.LIFEGOESONBLOG.NL lees je ondertussen alles over Dorothé en haar leven ná kanker.

8 tips om de patiënt te ondersteunen

Ken jij iemand met kanker? Omdat Dorothé zelf ziek is geweest, weet zij als geen ander waar iemand met kanker behoefte aan heeft.

1. **Vraag waar de patiënt behoefte aan heeft.** Dorothé: “Denk aan simpele vragen als: ‘Zou je het fijn vinden als ik bij je op bezoek kom of ben je liever alleen?’ en ‘Hoe zou je het vinden als ik iedere dinsdag bij je kom koken?’”
2. **Ondersteun de gekozen behandeling.** Dorothé: “Steun bieden, is de keuzes van de patiënt respecteren, ook al zou jij misschien andere keuzes gemaakt hebben.”
3. **Geef oprechte aandacht.** Dorothé: “Je kunt nooit miskleunen met oprechte aandacht in de vorm van een kaartje, een leuke attentie, een bosje bloemen of een appje.”
4. **Bied een luisterend oor.** Dorothé: “Het is mijn ervaring dat mensen met kanker graag hun verhaal vertellen. Luister daarnaar met een open houding; zonder commentaar, adviezen of een mening te geven.”
5. **Laat emoties er zijn.** Dorothé: “Bied troost door aanwezig te zijn zonder iets te willen veranderen. Er hoeft niets te worden opgelost of verholpen door jou.”
6. **Toon medeleven, geen medelijden.** Dorothé: “Toon gerust je eigen emoties, maar overstelp de zieke niet met jouw verdriet.”
7. **Bied praktische hulp aan.** Dorothé: “Mensen met kanker hebben weinig energie. Het is fijn als ze de beschikbare energie kunnen gebruiken om te herstellen en om leuke dingen te doen.”
8. **Denk ook aan de partner.** Dorothé: “Bied, als het kan, ook de partner praktische steun en een luisterend oor aan.”