

Emotioneel gezond bij ziekte

EMOTIONEEL GEZOND BIJ ZIEKTE

Een praktisch houvast voor zieken en hun naasten

Dr Frances Goodhart & Lucy Atkins

Manteau

De praktijkvoorbeelden uit dit boek zijn gebaseerd op gevallen uit de klinische praktijk van dr. Frances Goodhart. Alle namen en sommige gegevens zijn gewijzigd om de anonimiteit te waarborgen van de personen die dr. Goodhart behandelt.

De aanbevelingen uit dit boek zijn uitsluitend bedoeld ter voorlichting en informatie. Raadpleeg altijd je arts voordat je je behandelingen of medicijnen verandert of ermee wilt stoppen, en houd je arts op de hoogte van alle mogelijke behandelingen die je ondergaat.

Oorspronkelijke titel: *How to feel better*

© 2013 by Frances Goodhart & Lucy Atkins

© 2014 Nederlandse vertaling Uitgeverij Manteau / WPG Uitgevers België nv,
Mechelsesteenweg 203, B-2018 Antwerpen en Tracey Drost-Plegt

www.manteau.be

info@manteau.be

Vertegenwoordiging in Nederland
Singel 262
1016 AC Amsterdam
Postbus 3879
1001 AR Amsterdam

Vertaling: Tracey Drost-Plegt
Omslagontwerp: Oeyen en Winters
Vormgeving binnenwerk: Aldus
Foto achterplat: Adam Hollier

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd besteed, kan de redactie of de auteur noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze publicatie zou kunnen voorkomen.

ISBN 978 90 223 2975 7

D/2014/0034/53

NUR 740

Dr. Frances Goodhart werkt als klinisch psycholoog voor de Britse National Health Service en heeft twintig jaar ervaring in het begeleiden van personen en hun naasten die te maken hebben met een levensbedreigende ziekte. Ze was jarenlang verbonden aan de Macmillan Cancer Support als consulterend klinisch psycholoog op het gebied van oncologie en palliatieve zorg. Dr. Goodharts patiënten zijn mannen en vrouwen van verschillende leeftijden en in verschillende stadia van hun ervaring met kanker, en ze helpt niet alleen de patiënt, maar ook diens familie en mantelzorgers. Daarnaast staat ze medische en verpleegkundige collega's bij als consulterend psycholoog en supervisor. Dr. Goodhart is een zeer gerespecteerd expert op haar gebied en ze houdt regelmatig presentaties en colleges over de psychologische gevolgen van kanker. Haar werk is verschenen in academische tijdschriften en is gepresenteerd op nationale en internationale conferenties. Ze behaalde aan de universiteit van Oxford een BA (hons) in experimentele psychologie, aan het instituut psychiatrie van de London University een MSc in klinische psychologie en aan de City University haar doctoraal in klinische psychologie (D. Clin-Psych). Dr. Goodhart woont met haar man en drie kinderen in Londen.

Lucy Atkins is een bekende gezondheidsjournalist. Ze schrijft al vijftien jaar stukken voor *The Guardian*, *Weekend Telegraph*, *Sunday Times*, *Sunday Express*, *The Times*, *Red*, *Psychologies*, *Woman and Home*, *Grazia* en diverse tijdschriften voor moeders en baby's. Ze is de auteur van *Blooming Birth* (Collins, 2005) en *First-Time Parent* (Collins, 2006 en 2009). Lucy wordt regelmatig gevraagd om onderwerpen op het gebied van gezin en gezondheid online, in podcasts, op de radio en op televisie toe te lichten. Ze woont momenteel met haar man en drie kinderen in Boston, VS. Lucy en Dr. Goodhart zijn al ruim twintig jaar met elkaar bevriend.

Aan vriendschap, want zonder vriendschap
zou dit boek – en zo veel meer – niet bestaan.

INHOUD

Dankwoord	9
Inleiding	11
1 Zorgen	19
2 Depressie en somberheid	55
3 Boosheid	89
4 Zelfachting en lichaamsbeeld	111
5 Relaties en seks	139
6 Vermoeidheid	167
7 Slaap	199
8 Ontspanning	223
Conclusie	243
Voor meer info	245
Register	253

DANKWOORD

Allereerst onze grote dank aan alle ex-kankerpatiënten die zo dapper en daadkrachtig waren om emotionele hulp te vragen. Jullie verhalen, worstelingen, triomfen en ervaringen vormen de kern van dit boek. Onze dank gaat uit naar Bernie Byrne en Katie Tait van de Maggie's Centres voor hun hulp, ideeën en enthousiasme. Dank ook aan de klinisch psychologen van Macmillan, dr. Heather Wells en dr. Nicola Taylor voor het lezen van de conceptversies van het boek en hun commentaren en aanmoedigingen; aan dr. Simon Dupont, consulterend klinisch psycholoog, voor zijn steun; aan dr. Emma Pennery van Breast Cancer Care en Tracy Williams van Macmillan Cancer Support voor de waardevolle expertise; aan Trisha Goddard voor de tijd die ze nam om met ons te praten en ons te inspireren en aan Cal Smith voor de uitstekende opmerkingen.

Frances: en dank aan Jim, Josie, Beatrice en Kitty, veel liefs en sorry dat ik steeds de computer inpikte.

Lucy: dank aan John, Izzie, Sam en Ted voor al die keren dat ik jullie heb genegeerd terwijl ik zat te schrijven.

INLEIDING

'Ik dacht dat de diagnose en de behandeling de zwaarste kanten zouden zijn van kanker. Ik had nooit verwacht dat het zo moeilijk – en zo eng – zou zijn om daarna de draad weer op te pakken. Soms valt het leven na de genezenverklaring me net zo zwaar als alles wat ik daarvoor heb meegemaakt.'

CARL, 53 JAAR EN GENEZEN VAN NIERKANKER

De storm die kanker heet

In het leven vóór kanker zeil je in redelijk weer je eigen koers. Je reis voert in één bepaalde richting. Je hebt kaarten, navigatiemiddelen en proviand aan boord. Misschien ben je onderdeel van een vloot – jij en enkele andere boten, die in hetzelfde tempo dezelfde kant op gaan. Het leven is goed, misschien zelfs heel goed.

Dan slaat er een grote storm toe: kanker (of een andere ziekte).

Je boot raakt zwaar beschadigd. Misschien raken er wel onderdelen kwijt of gaan ze stuk. Je kaarten en proviand slaan overboord. In het oog van de storm raak je je richtingsgevoel kwijt. Je grootste angst is dat de boot zal zinken.

Dan verschijnt je zorgteam ten tonele. Zij zijn je reddingsboot, je helpers. Ze knopen touwen vast, lappen je boot op en zorgen dat die blijft

drijven; ze varen langsij en nemen het roer van je over. Langzaam loodsen ze je de haven in. Soms verloopt deze reis naar de haven stormachtiger dan de ramp zelf. Maar je weet dat je er niet alleen voor staat; je hebt je redders en samen vormen jullie een goed team.

Terwijl de reddingsboot je op sleeptouw neemt naar de haven, zie je je vrienden en familieleden aan wal staan zwaaien en juichen. Ze zijn opgelucht dat je er weer bent.

Maar dan komt je boot stil te liggen.

Je bent nog een eindje van de haven verwijderd. Je ziet de lichten en je blijf naasten. Maar je ligt vlak voor de monding voor anker. En dan trekt je reddingsboot en je team. Ze gooien de trossen los en varen weg.

Je denkt misschien: ik kom de haven op eigen kracht wel in. Het is je immers al eerder gelukt. En je ziet de haven al liggen, heel dichtbij. Maar alles voelt nu anders. Je boot is nog steeds beschadigd. Je hebt tijd nodig om reparaties uit te voeren. Je moet aan een nieuwe kaart en nieuw proviand zien te komen. En je speurt de lucht af: gaat de storm terugkeren? Je luistert voortdurend en geobsedeerd naar het weerbericht; je hoort berichten over orkanen. Ze kunnen nog ver weg zijn, maar je kunt het idee dat ze op je afkomen, niet onderdrukken.

Deze vergelijking met een boot lijkt misschien vergezocht, maar is een nauwgezette beschrijving van hoe veel mensen zich kunnen voelen – en ook daadwerkelijk voelen – nadat ze zijn genezen. Je hebt het gevoel dat je bent gestrand, maar met dit boek kom je er wel. Het is je kaart, gereedschapskist en kompas.

Wie zijn wij?

Dr. Frances Goodhart: Ik werk voor de Britse gezondheidsdienst NHS als consulterend klinisch psycholoog en heb ruim twintig jaar ervaring met het werken met personen en gezinnen die moeten omgaan met een levensbedreigende ziekte. Toen ik als klinisch psycholoog aan de kankerstichting Macmillan was verbonden, vroegen veel ex-kankerpatiënten die ik behandelde (en hun naasten, en soms zelfs hun hele zorgteam) me vaak of ik ze een goed handboek kon aanraden. Ik moest ze

altijd het antwoord schuldig blijven. Ik kon geen enkel boek bedenken waarin werd uitgelegd waarom het succesvol beëindigen van een kankerbehandeling tot allerlei ingewikkelde en moeilijke emoties kon leiden. Er was geen enkel professioneel, praktisch en probleemoplossend handboek dat ik kon aanraden. Op een dag besprak ik dat met Lucy Atkins, een bekende schrijfster over gezondheidsonderwerpen met wie ik al zo'n 25 jaar bevriend ben. Het begon ons te dagen: als er geen goed boek voor ex-kankerpatiënten bestond, moesten we het zelf maar schrijven. En hier zie je het resultaat. De praktijkvoorbeelden zijn gebaseerd op gevallen uit mijn werk. Alle namen en sommige details zijn veranderd om de privacy te beschermen van de mensen die ik behandel.

Lucy Atkins: Ik schrijf al zo'n vijftien jaar stukken over allerlei onderwerpen, waaronder gezondheid. Als journalist voor kranten als de *Guardian* of de *Sunday Times* moet ik ingewikkelde informatie die wordt gegeven door artsen, wetenschappers en andere specialisten vaak omzetten in leesbare en begrijpelijke teksten. Dit boek is geschreven vanuit zogenoemd 'evidence-based' onderzoek en jarenlange klinische expertise. Maar wie zit er nu te wachten op droog jargon – vooral als je net bent genezen van kanker? Het was mijn taak om dit boek gebruiksvriendelijk, integer, praktisch en vooral menselijk te maken. Het soort gids dat je graag leest.

Leven na kanker

Het idee dat de succesvolle beëindiging van een behandeling wegens kanker reden is voor opluchting, rust en feestvreugde, is voor veel patiënten niet waar. Het kan al lastig zijn om aan te geven wanneer je nu **precies** klaar bent met de behandeling. Voor iedereen ligt het moment waarop ze voor hun gevoel niet meer door de medische molen worden gehaald en het tijd is om 'weer over te gaan tot de orde van de dag,' weer anders. Het probleem is dat je je zodra dit moment zich aandient, juist nog sterker verloren, alleen en bezorgd voelt dan tevoren. Dat is vaak het moment waarop al die onprettige gevoelens die zich tijdens de

traumatische periode van diagnose en behandeling hebben opgehoopt pas echt de kop opsteken.

Op dit moment krijg je misschien te maken met ingrijpende lichamelijke en praktische uitdagingen. Of je voelt je juist verloren en bezorgd. Maar één ding is zeker: tegenover iedere persoon die na een zware ziekte weer de haven binnenzeilt en de draad weer oppakt, staat er wel een persoon (of diverse personen) die op drift zijn geraakt: verward, bezorgd en moe.

Fabeltjes en verwachtingen

‘Toen ik klaar was met mijn behandeling wegens borstkanker, voelde ik me weer net als toen ik een kind had gekregen’, zegt Marilyn, 62 jaar en genezen van borstkanker. ‘Het was alsof dit het doel was waar ik maandenlang naartoe had gewerkt. Maar toen het eenmaal zover was, viel het me veel zwaarder dan ik had verwacht en ik dacht dat iedereen het er beter van afbracht dan ik. Ik besepte pas na lange tijd dat het al goed genoeg was dat ik mijn best deed.’

Het overleven van kanker is inderdaad te vergelijken met vader of moeder worden. Het is een tijd vol met fabeltjes en verwachtingen. Net zoals nieuwbakken ouders vaak denken dat ze meteen en vanzelf van hun pasgeborene zullen houden, verwachten mensen na afloop van hun kankerbehandeling vaak dat ze zich dolblij, opgetogen en kerngezond zullen voelen, klaar om ‘er weer tegenaan te gaan.’

Natuurlijk zijn er nieuwe ouders die op slag verliefd zijn op hun kindje en die op een roze wolk alle luiers en slapeloze nachten over zich heen laten komen. En er zijn mensen – en misschien ken je er wel een paar – die kanker, de behandeling en de nasleep zonder kleerscheuren doorkomen.

Maar voor de meeste mensen gaat het anders.

Het einde van de behandeling is het begin van een nieuwe levensfase – een enorme verandering. Je zult pieken en dalen doormaken – soms zeer extreme. Misschien wil je dat liever niet toegeven. En misschien vind je het jammer dat je je zo voelt. Soms duurt het langer dan je denkt om eraan te wennen. Maar één ding is wel duidelijk: je staat er zeker niet alleen voor.

Roger, 68 jaar en genezen van prostaatkanker, verwoordt het zo: 'Je voelt je geestelijk en lichamelijk verzwakt en het herstel duurt lang. Je bent misschien wel sterk, maar je bent geen supermens, toch?'

Kanker en elke zware ziekte brengt een enorme verandering in je leven teweeg. En dat lijkt soms plotseling te gebeuren. Veel ex-kankerpatiënten beweren dat ze, zelfs als de diagnose erg traag verliep, verbaasd stonden over de korte tijd tussen diagnose en behandeling. 'Het ging razendsnel', zegt Carol, 51 jaar en genezen van longkanker. 'Ik kreeg op een vrijdag mijn diagnose te horen en moest in het weekend een keuze maken uit de behandelopties. Op de maandag erna had ik een afspraak bij de specialist en woensdag ging ik onder het mes.'

Terwijl dit zich afspeelt, lijkt het alsof alles dringend is. Je neemt medische besluiten; speurt het internet af; navigeert door het ziekenhuissysteem; legt dingen uit aan familieleden, vrienden en collega's; pakt je koffer; probeert de boel goed georganiseerd achter te laten – en dat alles binnen een tijdsbestek van een paar dagen.

Daarna volgt de weken- of maandenlange behandeling: een operatie, chemotherapie, bestraling, hormoonpreparaten en de uiteenlopende bijwerkingen ervan. 'Ik functioneerde op automatische piloot', herinnert Carol zich. 'Het was alsof ik emotioneel volledig dichtklapte. Ik huilde niet, ik jammerde niet, maar ik gebruikte mijn professionele vaardigheden – ik ben een accountant en houd van structuur – om mijn volgende levensfase te plannen.'

Onder deze omstandigheden komt het inderdaad vaak voor dat mensen sterker en weerbarstiger blijken te zijn dan ze hadden verwacht. Kanker is de 'vijand' en die gaan ze uit alle macht bestrijden. Sommige mensen krijgen een ware 'vechtersmentaliteit' – ze zoeken zo veel mogelijk informatie over hun behandelplan, werken nauw samen met het zorgteam, stellen kleine, realistische dagelijkse doelstellingen op, zoeken en accepteren hulp, begrijpen de behandeling, stellen vragen, gaan de confrontatie aan met de antwoorden. Ze worden geprezen om hun 'moed' en 'kracht'.

Andere mensen leggen hun lot in de handen van het zorgteam. Ze hoeven niet per se alles te weten. Ze volgen de adviezen van het team op. Ze voelen zich niet bezwaard door alle verantwoordelijkheid en de druk

die daarmee gepaard gaat. Ze worden geprezen om de kalme, waardige en berustende manier waarop ze met het trauma omgaan.

Hoe je de ziekte ook ondergaat, na afloop van de behandeling kom je weer voor heel andere uitdagingen te staan. Als je een 'vechtersmentaliteit' hebt, lijkt het opeens minder duidelijk wie de 'vijand' is. Er is weinig informatie te vinden. Je bent lichamelijk uitgeput na dat zware gevecht. Dit is het moment waarop de emotionele naweeën van je ziekte er pas goed inhakken.

Als je het stillere type bent, valt het je misschien zwaar dat je team nu opeens is weggevallen. Je staat er alleen voor. Je voelt je alleen, misschien ook verlaten en kwetsbaar. En dat allemaal precies op het moment waarop je lichamelijk en emotioneel uitgeput bent. Het is ongelooflijk zwaar.

We zullen nooit beweren dat je het einde van je behandeling niet mag vieren. Jij en je behandelteam hebben een fantastische prestatie geleverd. Veel mensen die kanker overleven, kennen momenten van opgetogenheid. Maar er komt wel iets meer bij kijken dan alleen een fles champagne openen en de draad van je oude leven weer oppakken.

Wat we niet met dit boek willen bereiken

Je worstelt misschien niet alleen met al deze onverwachte emoties, maar ook met tal van medische en praktische problemen. De kanker of de behandeling kan langdurige lichamelijke effecten hebben gehad. Misschien heb je nog steeds te maken met besluiten over zaken als plastische chirurgie of vruchtbaarheidsbehandelingen. Ook kun je problemen hebben met je financiën, je rechten als werknemer, je verzekeringen of andere ingrijpende en tijdverslindende praktische zaken. Dat zijn belangrijke onderwerpen die bij het overleven van kanker komen kijken en die op dit moment een zwaar stempel op je leven drukken, maar ze komen in dit boek niet aan de orde. Er zijn andere boeken waarin deze praktische onderwerpen aan bod komen. Wij concentreren ons op je gevoelens.

Ook zullen we geen pleidooi houden voor positief denken. We gaan je niet vragen om je ziekte als een geschenk te beschouwen. We zullen

niet van je verlangen dat je denkt dat je geluk hebt gehad of gezegend bent. We zullen je wel vragen om in je gedachten te duiken en je af te vragen of alles wat je jezelf voorhoudt echt waar, realistisch en eerlijk is. We zullen je stimuleren om dat te doen zelfs als je het liefst je dekbed over je hoofd trekt en de wereld wilt buitensluiten. Maar we zullen nooit – echt nooit – tegen je zeggen dat je positief moet blijven.

‘Als ik nog één keer van iemand te horen krijg dat ik geluk heb gehad dat ik ben genezen van kanker, terwijl ik mijn borst, mijn haar, mijn zelfvertrouwen en mijn gevoel van identiteit kwijt ben, ontplof ik!’ zegt Dawn, 44 jaar en ex-borstkankerpatiënt.

Wat we met dit boek wel willen bereiken

Met dit boek willen we je helpen bij de **emoties** die je doormaakt na het overleven van kanker of een andere levensbedreigende ziekte. We laten je eenvoudige, praktische manieren zien om met zaken als zorgen, vermoeidheid, boosheid of depressie om te gaan. Door dit soort gevoelens kom je soms niet vooruit en kost het je moeite om te wennen aan het leven na ziekte.

Leren omgaan met emoties betekent niet dat ze zullen verdwijnen. Het is niet zo dat je na het lezen van dit boek bij toverslag in een ‘gevoelensvrij gebied’ terecht komt – integendeel. Maar je zult leren hoe je de heftige emoties van het doorstaan van kanker kunt begrijpen, verkennen en weerstaan.

Dat gaat trouwens niet gepaard met ‘zwellen in zelfmedelijden’, ‘navelstaren’ of ‘dingen opdreggen.’ We geven je concrete, gemakkelijk uit te voeren strategieën (gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek), en ook tips en ideeën om met de situatie te kunnen omgaan.

Die strategieën werken niet van de ene op de andere dag en kunnen niet voorkomen dat je je soms verdrietig voelt. Aan sommige oefeningen ben je op dit moment nog niet toe, maar misschien later wel, dus het is handig om ze te onthouden – zelfs als je aanvankelijk dacht dat je er niets aan zou hebben.

Voor wie is dit boek bedoeld?

Dit boek is een handige gids voor iedere ex-(kanker)patiënt, ongeacht hoe lang geleden de behandeling is afgelopen. Het kan je helpen als je een beetje in de war bent, of als je je volkomen overweldigd voelt.

Het boek is ook handig voor familieleden en vrienden. Zodra de behandeling van je naaste is afgerond, kun je zelf ook met verrassend overeenkomstige emoties te maken krijgen. Je bent misschien overdonderd, verward, bezorgd (en misschien zelfs geïrriteerd) door de reactie van je naaste op datgene waarvan je had gehoopt dat het 'het einde' zou zijn van die periode. Ook jij kunt wel wat steun gebruiken – jij hebt ook veel meegemaakt – en dit boek is een nuttig uitgangspunt. We laten je manieren zien om inzicht te krijgen in wat jullie beiden doormaken, en ideeën om daarmee om te gaan (en elkaar te helpen).

Tot slot is dit boek ook bestemd voor de professionele zorgverlener. Het helpt je op diepgaande en systematische wijze om te herkennen wat er met je patiënten gebeurt zodra zij het ziekenhuis voor de laatste keer verlaten. Ook laat het boek je strategieën zien die je aan mensen kunt voorstellen die je om advies vragen, hetzij meteen na afloop van de behandeling, hetzij veel later, wanneer ze terugkomen voor een nacontrole en je merkt dat ze het moeilijk hebben.

Kortom, dit boek is je handleiding en het steunt en adviseert je terwijl jij je leven weer op de rails probeert te krijgen. Je boot voelt anders aan en het landschap is niet meer hetzelfde, maar het is nog altijd van jou. Dit gaat je lukken.

HOOFDSTUK 1

ZORGEN

‘Mijn man en ik zeiden altijd dat we op vakantie zouden gaan zodra de behandeling erop zat. Maar toen ik eenmaal klaar was met de behandeling, had ik niet het idee dat het erop zat, niet voor mij. Ik maakte me zorgen dat het me niet meer zou lukken om een vakantie te organiseren. Maar bovendien had ik het idee dat ik de goden zou verzoeken door het te vieren.’

BERYL, 71 JAAR EN GENEZEN VAN BAARMOEDERHALSKANKER

Waarom al die zorgen?

Het is zeer normaal dat je je zorgen maakt na kanker. Door die zorgen kun je 's nachts wakker liggen, je eetlust verliezen, vlinders in je buik krijgen of je prikkelbaar, paniekerig, kribbig of gewoon onprettig voelen. Zorgen kunnen variëren van regelrechte paniekaanvallen tot een aanhoudend gevoel van vaagheid of spanning. Dat kan soms nog lang na het einde van de behandeling aanhouden – soms wel jaren (als je niet weet wat je eraan moet doen).

Maar waarom?

Het antwoord is eenvoudig. Zorgen zijn een natuurlijke, instinctieve, menselijke reactie op een waargenomen bedreiging. En kanker is een enorme bedreiging, hoe je het ook wendt of keert.

Zorgen tijdens de diagnose en behandeling

Wanneer de diagnose wordt gesteld, staat je hele wereld op zijn kop. Je bent meteen gedwongen om besluiten te nemen. Je wordt overladen met behandelopties, percentages, wetenschappelijke onderzoeken en tests. Je moet keuzes maken, informatie doornemen en bekend raken met ingewikkelde onderwerpen. Het is logisch dat dit een zorgwekkende en stressvolle tijd is. 'Ik ben hoofdleraar en mijn dagelijks werk bestaat uit het maken van moeilijke keuzes en besluiten', zegt Malcolm, 57 jaar en genezen van mondkanker. 'Maar toen ik een behandelvorm moest kiezen, was het alsof mijn hersenen waren verweekt. Ik kon me niet meer herinneren wat de dokter vijf minuten geleden had gezegd. Alle behandelopties klonken nogal eng en het lukte me gewoonweg niet om een rationeel besluit te nemen. Mijn vrouw en mijn oncologisch verpleegkundige moesten me bij de hand nemen en door het hele proces heen leiden.'

Vervolgens krijg je tijdens de behandelfase te maken met soms afschuwelijke symptomen en een vreemde omgeving: verpleegafdelingen, verkoeverkamers, bestralingsapparaten en chemobehandelkamers. Je moet een stroom aan enge beelden, geluiden en gevoelens verwerken als gevolg van naalden, misselijkheid en lawaai. Ook dat kan zeer beangstigend zijn. Soms raak je van de kleinste dingen al in de war. 'De eerste keer dat ik het symbool van een doodskop zag op de deur naar de bestralingskamer,' vertelt Paul, 65 jaar en genezen van darmkanker, 'vroeg ik me af wat ik daar in vredesnaam te zoeken had en nam ik bijna de benen.'

Maar dat is allemaal voorbij. Dat is geweest. Je hebt het overleefd. Je behandeling is afgerond en je gaat verder met je leven. Waarom maak je je dan nog steeds zorgen?

Als zorgen niet weggaan

Op dit moment probeer je waarschijnlijk je leven weer op de rails te krijgen. Mensen praten nog over hoe sterk en dapper je bent geweest. Er