



“Sinds de kanker vergeet ik mezelf niet meer”

“Het was mijn toenmalige vriend die iets voelde in mijn borst. Het zou een goedaardig gezwel zijn, maar pas na de biopsie kwam de realiteit als een emmer koud water in mijn gezicht. Ik was in shock toen ik de boodschap kreeg, ik zag enkel nog de lippen van mijn arts bewegen. Ik was mijn vertrouwen in de chirurg en het ziekenhuis kwijt. Het begon bij een borstmuis en is geëindigd met de zwaarste behandeling: dubbele amputatie en okseluitruiming. Mijn wereld stortte in.”

“Ik heb mijn zoontje van 5 bij alles betrokken. De twee speciale momentjes voor mij die ik nooit zal vergeten, waren zowel het tonen van mijn kale hoofd als het tonen van mijn eerste amputatie. Hij keek me aan, glimlachte en zei heel lief: ‘Ik vind jou zo mooi, mama.’ Mijn hart brak en tranen van geluk rolden over mijn wangen. Zijn reactie gaf mij extra kracht om te vechten. Ik probeer nu echt om mezelf niet te vergeten. Dat deed ik wel vóór mijn kanker. Altijd stond ik ten dienste van anderen. Ik vind het jammer te moeten denken dat ik ziek moest worden om te beseffen dat er veel moest veranderen aan mijn levenswijze.”

SALLY (39)

- Knobbeltje ontdekt op 36 jaar
- Amputatie rechterborst en preventieve verwijdering linkerborst en reconstructie
- Chemotherapie en radiotherapie

verandert – 60 tot 80 procent van de patiënten maakt er melding van – én de angst om te hervallen zijn serieuze mentale uitdagingen waarmee patiënten nog lang na de fysieke genezing kunnen worstelen. “De echte emotionele klop komt vaak pas na de genezing”, zegt Angelique Verzelen, oncopsiychologe aan het Cédric Hèle Instituut in Mechelen. “Soms zien we vrouwen die met veel energie de behandelingen hebben doorstaan, achteraf in een zwart gat belanden. Hoe moet het nu verder? Die vraag hadden ze zich nog niet gesteld.”

Niet wachten

Ziekte in je lijf, storm in je hoofd, dus. Gelukkig wordt de emotionele en psychologische impact van borstkanker vandaag niet meer weggelachen of opzijgeschoven. Het cliché van de dokter in zijn witte jas, die alleen oog heeft voor de genezing? Darius Razavi reageert fel. “Dat beeld is hopeloos achterhaald. De medische wereld heeft vandaag een grote gevoeligheid voor het psychi-

sche welzijn van patiënten.” Verzelen bevestigt. Toen zij in 1995 als psychologe haar eindwerk maakte over borstkanker en nadien in het Middelheimziekenhuis aan de slag kon, was ze een van de eerste oncopsiychologen in ons land. “Maar 23 jaar later is er veel veranderd”, zegt ze. “Tegenwoordig heeft elk ziekenhuis een team. Zeker in de gespecialiseerde borstkankercentra is er veel aandacht voor psychologische ondersteuning van bij de start van het proces. Patiënten staan er ook meer voor open. Vroeger hoorde je weleens: *We zijn ziek, niet zot*. Nu vinden ze het vanzelfsprekend om van de aangeboden psychologische begeleiding gebruik te maken.”

Ook artsen en verpleegkundigen zijn geëvolueerd, zegt Verzelen. “Ze worden beter opgeleid. Hoe breng je slecht nieuws? Hoe help je iemand door een loodzware behandeling? In gespecialiseerde cursussen wordt men daar veel beter dan vroeger op voorbereid.”

Toch is het te vroeg voor euforie, zegt Razavi. “Er is al veel veranderd,

maar we hebben nog betere systemen nodig, die ons toelaten om nog korter op de bal te spelen. Kanker kan een enorme ontreddeering geven. Bij acute psychologische nood kun je geen drie weken wachten op hulp.” Hij pleit voor een zo direct mogelijke lijn tussen arts en patiënt, al dan niet via een vaste borstverpleegkundige, en eventueel online hulpsystemen. “Een patiënt zou zijn acute vraag op elk moment moeten kunnen stellen”, vindt Razavi. “Gevoelens van angst en onzekerheid zullen we nooit kunnen wegnemen, maar we kunnen er wel voor zorgen dat ze veel minder impact hebben.”

Ketel soep

De medische wereld is één ding, ook de directe omgeving van de patiënt speelt een rol in het psychologische herstel. Barbara Debusschere heeft het tijdens het schrijven van *De Borstkankerbijbel* vaak gehoord. “Hoe geliefden en vrienden, en wat zij zeggen en níet zeggen, bepalend zijn voor het herstel: het is een van

de dingen die me het meest getroffen heeft.” Niet slecht om je als ‘naaste’ van bewust te zijn. Maar wat doe je dan het best? Familie en vrienden zitten zelf met twijfels en verdriet, hoe kunnen ze zich het best tot de zieke verhouden? Razavi heeft één grote raad. “Luister. En denk niet dat je de ander moet beschermen. Zeg niet: *Alles komt goed*. Maar erken de gevoelens: *Ik begrijp dat je bang bent*.”

“Veel niet-steunende reacties komen voort uit het zelf niet weten hoe ermee om te gaan”, zegt Verzelen. Haar raad: “Blijf vragen hoe het gaat. En blijf tonen dat je er bent. Of dat nu met een gesprek is, of met een ketel soep. En blijf ook komen als het slecht gaat, want dan kan eenzaamheid heel zwaar zijn.”

Soms heeft kanker ook positieve gevolgen, zeggen de psychologen nog. Mensen die bewuster leven, of andere keuzes maken. Zoals Sally in haar verhaal hierboven zegt: “Ik heb nu eindelijk de kracht om voor mijzelf te kiezen.” Razavi: “De nieuwe planeet is er ook een waar mensen zeer sterk evolueren.”