

Van kanker moet je drie keer genezen

De kans op genezing van kanker wordt steeds groter. Toch houden ex-patiënten soms klachten. En de omgeving kijkt vaak vreemd aan tegen iemand die 'terugkomt'.

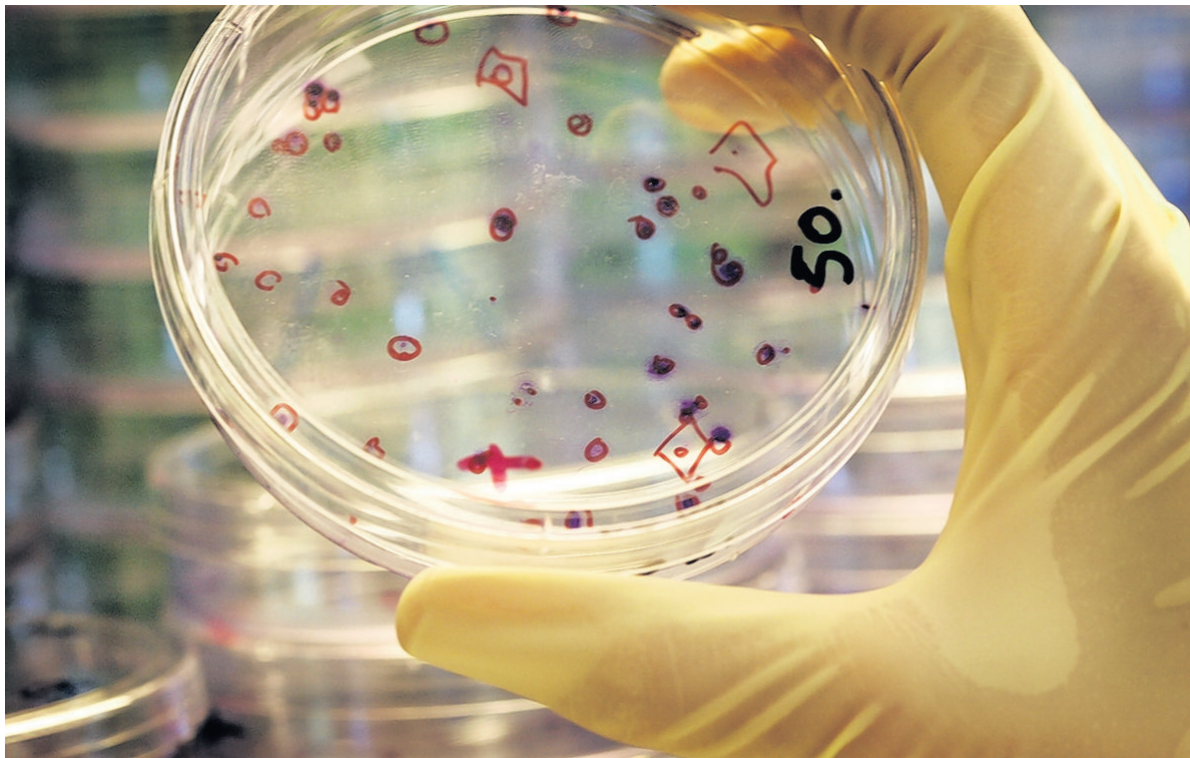
Maria Hendriks
ex-kankerpatiënt en schrijver van boeken over omgaan met kanker

Bijna honderdduizend mensen kregen vorig jaar te horen dat ze kanker hadden. Tien jaar geleden waren dat er zeventigduizend. De groei gaat hard, vooral omdat mensen steeds ouder worden. Nu kanker zo vaak voorkomt, wordt er misschien anders tegenaan gekeken. Is het beeld van kanker als een horrorziekte aan het veranderen? Is kanker gewoner aan het worden?

Zolang nog zo veel mensen doodgaan aan kanker wordt kanker nooit gewoon. Maar het beeld mag wel wat worden bijgesteld. Kanker is in zoverre 'gewoner' geworden dat meer mensen in een vroeg stadium naar de dokter gaan, met als gevolg dat de ziekte eerder wordt vastgesteld en beter te genezen is. Bovendien zijn de behandelingen effectiever geworden en komen kankers met een lage overlevingskans (maagkanker, longkanker bij mannen) minder voor.

Niet iedereen overlijdt aan kanker. Tien jaar geleden ging de helft van de kankerpatiënten dood; nu is dat veertig procent. Er komen daardoor steeds meer mensen die kanker hebben gehad. Op dit moment bijna 3,5 procent van de Nederlanders, ruim een half miljoen mensen volgens de Nederlandse Kankerregistratie.

Ofschoon de kans op kanker toeneemt met het ouder worden, krijgen ook veel jongeren kanker. Veertig procent van de patiënten is tussen de 20 en 65 jaar. Juist voor deze groep is veel winst te behalen als kanker wat meer wordt gezien als een 'gewone' ziekte. Veel patiënten komen na een turbulente periode van diagnose en behandeling weer terug in de maatschappij. Daar wordt vreemd tegen ze aangekeken. Nog onlangs waren er berichten dat ex-



Kanker wordt tegenwoordig eerder ontdekt en de behandeling is effectiever.

FOTO LEX VAN LIESHOUT, ANP

Kanker zou een iets 'gewonere' ziekte moeten worden

kankerpatiënten geen verzekeringen kunnen afsluiten en geen hypotheek krijgen.

Dat kanker gelijkstaat aan ziekte en dood, bestaat nog in veel hoofden. Vooral voor jonge overlevers is dat wrang, want zo worden zij vanaf het begin van hun leven gedwarsboomd in hun bestaan. Veel artsen zeggen na een succesvolle behandeling na verloop van tijd tegen hun patiënt

dat hij nu weer net zo veel kans heeft op kanker als elk ander mens. Maar wat de dokter in de spreekkamer zegt, wordt daarbuiten niet gehoord.

Weer terugkomen in de maatschappij, vooral op het werk, is vaak moeilijk na kanker. Kanker is geen griep. Voor veel ex-patiënten is de periode na de behandeling heftig. Ze zijn niet ziek meer, maar beter zijn ze ook niet. Ze zijn moe, ondersteboven van wat er is gebeurd, slapen slecht, zijn geschokt over het feit dat ze wel dood hadden kunnen zijn, voelen zich zwak van de chemo of bestraling en hebben misschien blijvend letsel opgelopen in de vorm van oedeem of tintelende handen.

Als ze dan weer aan de slag gaan alsof er niets is gebeurd, gaat het vaak mis. Na kanker is het heel belangrijk te werken aan een goede conditie en in kleine stapjes langzaam de druk weer op te voeren, liefst met begeleiding. Terugkomen kan maanden duren, maar beter te langzaam dan te snel en afgeknapt. Helaas raken nogal wat werknemers maanden nadat ze weer zijn begonnen alsnog hun baan kwijt.

Werkgevers zijn ook maar mensen die vaak slecht zijn geïnformeerd over kanker. 'Ik verwacht niet dat je ooit nog volledig kunt werken,' zei de personeelschef van een accountant die een jaar in de weer was ge-

weest met chemo, operatie en bestraling. Ze wilde weer fulltime werken, maar in het begin was ze erg wiebelig en moe, en van zijn woorden raakte ze helemaal in paniek. Het is goed gegaan en ze werkt weer volop, hoewel ze elk weekeinde nodig heeft om bij te tanken.

Nog te veel mensen wordt hun werk afgenomen, bleek toen ik meeschreef aan het boek 'Werken na kanker' omdat ze niet direct weer 'gewoon' zijn. Voor veel ex-kankerpatiënten wordt het leven nooit meer zoals het was; zij zijn chronisch patiënt geworden en houden last van hun darmen, hun lymfeklieren of hun arm. Na de behandeling blijven ze nog lang onder controle met elke keer weer spanning over de uitslag.

Maar dat wil niet zeggen dat zij niet tegelijkertijd toegewijde werknemers kunnen zijn, die net zo vaak of weinig ziek zijn als anderen. Als zij maar de kans krijgen zich goed opnieuw in te werken en zo nodig blijvend minder uren te maken. De laatste jaren is er veel aandacht voor klachten na kanker als vermoeidheid, verminderd concentratievermogen, slechte conditie, depressie. Doordat die klachten in het medische circuit serieus worden genomen, gebeurt er veel in de vorm van therapieën en revalidatie.

Nu meer mensen kanker overleven, raakt de buitenwacht hopelijk steeds beter geïnformeerd over de obstakels die zich na kanker voordoen. Met wat geduld en begrip kan die buitenwereld eraan bijdragen dat het 'gewoon' wordt dat je kanker hebt gehad.

Maria Hendriks is co-auteur van 'Werken na kanker', uitgeverij Theoris. Zij schreef ook 'Een lichaam van lood, vermoedheid na kanker en wat eraan te doen', verkrijgbaar via de website mariahendriks.nl.

Nelleke Noordervliet



De standpunten van de PVV en de SP zijn soms verrassend gelijk, en ingegeven door nostalgie

Het ideale Holland dat er nooit was

Aan nostalgie heb je niets. Verdederd luisteren naar Eddy Christiani, herinneringen ophalen aan je eerste petticoat, rijp op je wollen deken, de stem van Vader Drees en de geur van rokende fabrieksschoorstenen, het is leuk om het erover te hebben maar het dient nergens toe. Nostalgie is een laffe vlucht in een idylle die nooit bestond.

Vroeger was niet alles beter. Meer ziekten waren dodelijk. Buitenlandse reisesjes waren voor de *happy few*. Ging iemand emigreren, dan zag je hem nooit meer terug. Als je oud en gebrekkig werd, was je afhankelijk van je kinderen. Vroeger was over het algemeen alles slechter. We geloven in vooruitgang. Om de vooruitgang, die zo zijn best doet, niet te beledigen mogen we niet terugverlangen naar het verleden. Dat klinkt ondankebaar, en we hebben veel om dankbaar voor te zijn.

Ontegenzeggelijk heeft de ontwikkeling van wetenschap en techniek ons veel goeds gebracht. Vooral materieel. Dat is van groot belang,

want pas als de materiële behoeften zijn bevredigd komen we volgens Maslow aan de spirituele behoeften toe, aan de echte beschaving dus.

Steven Pinker, een Amerikaans psycholoog, schreef onlangs 'Ons Betere Ik'. Daarin beweert hij dat de mensheid er ook moreel op is vooruitgegaan. Volgens hem is het geweld tussen mensen en volkeren in de loop van de eeuwen afgenomen. Er valt wel het een en ander aan te merken op zijn argumentatie maar als geheel is het dikke boek van een aanstekelijk optimisme.

Tegenover Pinker klinkt het wat pessimistischer geluid van de Engelsman John Gray, die kort geleden verklaarde dat het nu juist de vervelende eigenschap van menselijk gedrag is dat de vooruitgang die op ethisch en moreel gebied wordt geboekt, even makkelijk weer ongedaan kan worden gemaakt. Hij gaf als recent voorbeeld de overtuiging dat martelen onder alle omstandigheden taboe was, een positief resultaat van het lijden tijdens de Tweede Wereldoorlog. Maar de Ameri-

kaanse vice-president Dick Cheney noemde aan het begin van de 21ste eeuw *waterboarding* een 'good practice' bij het verhoren van krijgsgevangenen. Weg morele en ethische vooruitgang. Zo zetten de nazi's een streep door de wankele maar democratische Weimarrepubliek. Voorbeelden te over.

Er kan dus weleens iets verloren gaan dat we liever hadden behouden. Er komen perioden voor in de geschiedenis waarvan de winst- en verliesrekening niet op een grote plus uitkomen. Tot troost moet worden gezegd dat we moreel gezien natuurlijk ook weer van het slechte pad kunnen terugkeren.

Wat moet behouden blijven uit het verleden, wat moet terugkeren, wat moeten we achter ons laten? Conservatieven zijn huiverig voor loslaten. Progressieven zijn huiverig voor behoudzucht. Vaak is dat niet veel meer dan een accentverschil en kan er in de praktijk van de politiek een goed compromis worden gevonden. Anders wordt het wanneer het conservatieve standpunt wordt inge-

geven door nostalgie.

Partijen als de PVV en de SP hebben daar – bij alle verschillen – een handje van. De SP is mij sympathieker dan de PVV, maar toch zijn de standpunten over Europa, de pensioenen, het ontslagrecht, de woningmarkt en een aantal andere zaken verrassend gelijk, en ingegeven door nostalgie. De wereld verandert, maar ze blijven consequent een voorbijgeen en zelfs niet-bestaande wereld verdedigen en nastreven: een monochroom Holland achter de dijken. Een statisch en naar binnen gekeerd concept, dat nooit de belofte zal inlossen. Veel mensen grijpen er in tijden van crisis naar als de dronkaard naar de fles.

Populisme is een haven voor nostalgie. Er hebben altijd populistische partijen bestaan in de marge van de politiek. Met het stijgende opleidingsniveau van de bevolking zou je een terugloop verwachten van het populisme. Niet dus. Een beroerd bijverschijnsel van de crisis. Wat dat betreft zou ik wel terug willen naar vroeger.