

MAAIKE  
KLARENBEEK

# DANSEN op de golven

Het boek dat je wilt lezen  
als kanker in je leven is



Dansen op de golven  
Het boek dat je wilt lezen als kanker in je leven is

Nederlandstalige uitgave ©2023 Maaïke Hoogenboom-Klarenbeek

Redactie en uitgeefcoördinatie: Bianca Kroon  
Portretfoto auteur: Arjan Broek Fotografie  
Fotografie: Maaïke Hoogenboom-Klarenbeek

978-94-90969-41-7  
NUR 740

#### Let op

Zowel de auteur als de uitgever wil met deze uitgave informatie verstrekken over het onderwerp. Het doel van dit boek is te ondersteunen en inspireren. Adviezen in het boek zijn altijd vrijblijvend en indien toegepast voor eigen risico.

De auteur en de uitgever nemen geen enkele aansprakelijkheid voor schade, hetzij direct of indirect, van welke aard dan ook, voortvloeiend uit of verband houdend met het gebruik van de informatie uit dit boek.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave, in enige vorm of op enige wijze schriftelijk of verbaal, heeft u schriftelijke toestemming nodig van de auteur of uitgever.

Bij geschreven tekst gebruikt u de bronvermelding: (Bron: uit *Dansen op de golven* van Maaïke Hoogenboom-Klarenbeek, [www.metmijerbij.nl](http://www.metmijerbij.nl))

[www.metmijerbij.nl](http://www.metmijerbij.nl)

[www.auteurscollege.nl](http://www.auteurscollege.nl) (uitgever)

## Inhoud

Voorwoord	
"Omdat je leeft, krijg je kanker"	11
Inleiding	13
Aanleiding	16
Hoofdstuk 1	
<b>Diagnose en doorpakken</b>	<b>21</b>
1.1 Innerlijk proces na de diagnose	22
1.2 Emotionele achtbaan	25
1.3 Moodswings	32
1.4 Rust voor je systeem	39
1.5 Onderzoeken en uitslagen	55
Hoofdstuk 2	
<b>Emoties reguleren door schrijven</b>	<b>63</b>
2.1 Schrijven voor jezelf	64
2.2 Verwerking en reflectie	69
2.3 Schrijven voor anderen	80
2.4 Impact van woorden	87
Hoofdstuk 3	
<b>Koers bepalen</b>	<b>93</b>
3.1 Kies waarin je wilt geloven	94
3.2 Blijf in verbinding met jezelf	96
3.3 Kies voor de stip op de horizon	98
3.4 Pak de regie	110
3.5 Benut eerdere ervaringen	125
3.6 Luister naar je beste raadgever	131

3.7	Versterk het contact met jezelf	140
3.8	Impact van wat je doet	143
3.9	Impact van wat je zegt	144
3.10	Impact van wat je consumeert	146
3.11	Impact van wat je eet	148

## Hoofdstuk 4

<b>Focus behouden</b>	<b>155</b>	
4.1	Durf te leven	156
4.2	Drie superkrachten	158
4.3	Zelfvertrouwen als krachtpatser	175
4.4	Train je glas halfvol	183
4.5	Vier dankbaarheid	190
4.6	Kankertijd als verrijking	194

## Hoofdstuk 5

<b>Vangnet creëren</b>	<b>201</b>	
5.1	Concrete hulpvragen	202
5.2	Een basis op drie gebieden	203
5.3	Samen met gezin	240

## Hoofdstuk 6

<b>Emoties verwerken</b>	<b>257</b>	
6.1	Herstel verloopt in delen	258
6.2	Professionele hulp	262
6.3	Signalen om in de gaten te houden	267
6.4	Relatieslijtage	270
6.5	Vraagstukken van jongvolwassenen	278
6.6	Loslaten	279
6.7	Psychische ondersteuning	280
6.8	Algemene adviezen	286

## Hoofdstuk 7

<b>Balans hervinden</b>	<b>289</b>	
7.1	Ervaring delen	290
7.2	Ontdek de nieuwe jij	293
7.3	Verlies van een orgaan	303
7.4	Terugkeer naar de werkvloer	306
7.5	In je kracht zijn en blijven	312

<b>Vooruit kijken</b>	<b>315</b>
-----------------------	------------

<b>Kanjerpagina</b>	<b>318</b>
---------------------	------------

<b>Nawoord</b>	<b>320</b>
----------------	------------

<b>Dankwoord</b>	<b>322</b>
------------------	------------

<b>Over de auteur</b>	<b>325</b>
-----------------------	------------

<b>Meer weten?</b>	<b>327</b>
--------------------	------------

<b>Aanbevolen bronnen</b>	<b>328</b>
---------------------------	------------

Eerst zien, dan geloven

Wat zie jij? Waar geloof je in?  
Wat zou er gebeuren als je het omdraait?

Eerst geloven, dan zien

## Inleiding

Kanker is typisch zo'n onderwerp waarvan je altijd hoopt dat het jouw deur voorbijgaat. Niet dat je het iemand anders gunt, maar je blijft er het liefst ver van weg. Er hangt een lading omheen. Door wat je om je heen ziet gebeuren of hoort over mensen wiens leven het is binnengewandeld. Dat rotwoord. Een woord waar we niks van willen weten. Totdat het binnenkomt en je elkaar toch moet gaan leren kennen. En je samen op pad gaat.

Natuurlijk gaat iedereen op zijn of haar eigen manier met verschillende situaties om. Elk mens is uniek. Elk ziekteproces is uniek. En daarmee juist van heel veel waarde voor anderen die iets vergelijkbaars overkomt. Leren van elkaar op een positieve en opbouwende manier en het gevoel hebben niet alleen te zijn. Dat is wat ieders wereld een beetje mooier maakt. Draaglijker maakt. Juist in een tijd met kanker.

Vanuit die ervaringen is er altijd wel iets wat je raakt of waar je iets aan hebt. Het is fijn om opties te hebben en daaruit te halen wat voor jou werkt. Lezen wat je kunt doen en ook wat anderen voor jou kunnen doen, geeft je iets in handen. Het is belangrijk om je gesterkt te voelen en vooral datgene te doen wat jou helpt.

Dat is het doel van dit boek. Weet dat ik zelf geen boeken over kanker heb gelezen toen ik ziek was, omdat ik bang was voor dramaverhalen. Bang dat het te heftig was om te lezen over iemand die ook met die rotziekte te maken had. Bang voor de tranen. De angst. En eigenlijk gewoon bang dat ik er niet vrolijker van zou worden. Kortom, dat het me niet ging helpen. Toch zou ik dit boek destijds wel zelf gelezen willen hebben, omdat ik verhalen nodig had.

En begripvolle steun. Vooral dat. Omdat niets of niemand je vraagt of je er klaar voor bent. Voor het omgaan met kanker. Het maakt ineens onderdeel uit van je bestaan. Van jouw lijf of dat van je liefste. Van je denken, doen en laten. Je dagelijks leven. Kanker gaf me een gevoel overgeleverd te zijn aan iets ongrijpbaars. Dat gegeven op zich is al drama genoeg.

Daarom vind je in dit boek geen drama, wel ervaringen. Van echte mensen die weten wat het is om kanker te hebben of te hebben gehad. En die steun en liefde meegeven.

In de hoofdstukken lees je de fases die een ervaring met kanker kent. Het eerste hoofdstuk beschrijft de emotionele rollercoaster waarin je terechtkomt na de diagnose en hoe je kunt doorpakken op een weg die vaker niet dan wel duidelijk is. Hoofdstuk twee vertelt over de impact van schrijven als verwerking en hoe het helpt om je emoties te reguleren, te reflecteren en stress te verminderen. Hoofdstuk drie gaat over hoe je je koers bepaalt en de kracht van keuzes. Wat daarin verandert en hoe dat voelt. En hoe je overeind kunt blijven door zelf de regie te houden. Hoofdstuk vier gaat over hoe je kunt blijven genieten door je focus op de juiste zaken te houden. Je vindt er praktische tips voor een glas-halfvolmindset. Hoofdstuk vijf geeft handvatten voor het creëren van een sterk vangnet voor jezelf, je partner en je gezin. Hoofdstuk zes beschrijft de periode na een medisch traject. Het moment waarop je ruimte moet creëren voor emotioneel herstel. En hoofdstuk zeven gaat over hoe verder te gaan na kanker. De uitdagingen bij het vinden van een nieuwe balans tussen lichaam en geest. En de terugkeer naar je werk. Naast informatie vind je interviews, verhalen, inzichten, perspectieven, tips, valkuilen en suggesties die je helpen

het proces te doorstaan. Sterk te zijn met begrip voor elkaar. Want kanker heb je niet alleen. Bij elk onderdeel van de reis heb je ondersteuning nodig. En een warme, realistische en vooral positieve blik op uitdagingen die vragen om mogelijkheden. Om houvast en kansen te vinden wanneer niets doen geen optie is.

Ps. Van elk verkocht boek, gaat een bijdrage naar het Helen Dowling Instituut. Omdat hun bijdrage en ondersteuning aan iedereen die met kanker te maken krijgt, onbetaalbaar en enorm waardevol is.





'Maak van moeizame wegen  
een mooie bestemming.'

- Cathy Samé Lottin



## Hoofdstuk 3

### Koers bepalen

Voor mij voelde het een tijdje alsof de kanker mijn keuzes en mijn leven regisseerde. Bepaalde welk pad ik bewandelde. In plaats van ikzelf. Alsof de ziekte bepaalde wat ik moest doen met mijn tijd en energie. Ik gaf de kanker de schuld van wat ik allemaal misliep. Vooral op de zwaar suffe en echt moeilijke dagen. Tot ik inzag dat dit niks anders opleverde dan boosheid, frustratie én een groot energielek.

Als je de ziekte de schuld geeft van wat jou overkomt, zul je ongemerkt en onvermijdelijk leeglopen op emoties. Daar is niemand mee geholpen. Jijzelf al helemaal niet. Maar ja, hoe houd je dan zelf de regie in handen?

Dat doe je onder andere door heel bewust keuzes te maken die jou dienen. Door jezelf op één te zetten. Geef jezelf alle credits voor hoe je je voelt en welke keuzes daaruit voortkomen. Niet de kanker. Door bewustere keuzes te maken, krijg je het gevoel van controle op de situatie weer terug. Dat komt doordat je dan achter de keuze die je maakt staat en daarin wordt bevestigd. Daardoor wordt het ook makkelijker om heel hard te genieten van elke keuze die je doet en die goed uitpakt. Alsof dat je

← *Platja de Llevant - Formentera*

een boost geeft. In de tussentijd leer je van de keuzes die dat niet doen. Ook dat is winst. Een les. Want dat geeft je mogelijkheid om het een volgende keer anders te doen. Onthoud dit altijd: Jij bepaalt. Jij regisseert. Jij maakt jouw keuzes. Niet de kanker.

---

There is no Right Time in life.  
Just time. And you get to choose  
what to do with it - *Rachel Wolchin*

---

### 3.1 Kies waarin je wilt geloven

Keuzes maken. We doen het de hele dag door. Zodra we wakker worden maken we al de eerste keuze. Vaak automatisch zonder erbij na te denken. Snooze ik nog een keer of ga ik er gelijk uit? Soms uit gewoonte of weloverwogen. Wat trek ik aan? Soms puur op basis van gevoel of ervaring.

Een keuze kan in het moment gemaakt worden of er wordt vooruit gedacht. Soms maken we een keuze onder invloed van iets of iemand anders. Omdat de situatie daarvoor zorgt. Omdat iemand iets van ons vraagt. Te goed heeft. Verlangt of verwacht. En soms denkt iemand anders een keuze voor ons te moeten maken. Vanuit goede bedoelingen of een overtuiging te weten wat het beste voor ons is. En weet je wat? De beste keuzes zijn diegene die het meest in overeenstemming zijn met jezelf.

Het maken van keuzes gaat niet alleen maar over de perfecte persoon te zijn. Die persoon die altijd het juiste kiest. Wat als je dat goed en fout oordeel eens kunt wegpoetsen? Een keuze hoeft niet óf goed óf fout te zijn. Dat

is in hokjes denken. Want het gaat erom dat er zo veel mogelijk 'jou' zit in elke keuze die je maakt. Er is niet maar één juiste optie in het leven. Er zit zo veel kracht in het op deze manier omgaan met het maken van keuzes. Te creëren wat er mogelijk is. Voor jou. Elke keuze zorgt voor verandering. En dat is goed. Zo lang het maar de jouwe is.

Alle onbewuste en bewuste keuzes zetten aan tot actie. Actie zet aan tot gedrag. Op gedrag volgt een emotie. Emoties bepalen hoe je je voelt. Hoe je je voelt bepaalt welke keuzes je maakt. Dat is hoe het werkt. Keuzes zijn belangrijk. Ze bepalen hoe je iets ervaart en geven richting aan je realiteit.

Er is dus een overvloed aan keuzes. Tegelijkertijd kan het als kankerpatiënt aanvoelen alsof je geen keuze hebt. Je staat ergens voor en je hebt het er maar mee te doen. Soms overkomt je in het leven iets waar je niet zelf voor kiest. Iets onwenselijks. Iets onverwachts. Iets wat vragen oproept en zorgen met zich meebrengt. Waardoor er misschien wel door je hoofd schiet, dit komt nooit meer goed. Wat het contact met jezelf beïnvloedt. Dat doet iets met de manier waarop het maken van keuzes wordt ervaren. Mogelijk roept het een gevoel van beperking in keuzevrijheid op.

Die begrenzing kan zich uiten als:

- angst om verkeerde keuzes te maken
- angst voor het onbekende
- angst voor veranderingen
- een situatie zien als iets wat je niet hebt verdiend

seerd op mijn denkbeeldige emotie en ik had niet gecheckt of het echt zo was. Er bleek zelfs meer begrip te zijn dan teleurstelling. Natuurlijk vonden ze het jammer als het niet lukte. Maar ze deden met liefde het dansje namens mij. En ik hield hem gewoon tegoed voor betere momenten.

Wat kun je met mijn ervaring? Als jij last hebt van dat knagende FOMO-gevoel, stel jezelf de vragen en onderzoek waar dat gevoel vandaan komt.

- Zijn er andere manieren van contact mogelijk? Uitdagende periodes vragen om creatieve denkwijzen. Is een avondvullend programma altijd nodig om bij te praten met je beste vriend of vriendin of kan dat opgeknipt worden in kortere bezoeken of een keertje videobellen of Skypen? Wanneer je zoekt naar alternatieve contactmomenten blijf je toch in beeld bij elkaar. Zo behoud en versterk je de band en verminder je het gevoel van iets te missen door je ziekzijn.

**TIP** Deel je wensenlijst met de mensen uit je vangnet. Zo weten zij wat ze met je kunnen ondernemen om je een plezier te doen.

### 5.3 Samen met gezin

Wanneer er ziekte is in het gezin, verandert er veel. Als ouder besef je vaak zelf nog niet waar je in zit en je vraagt je af of en wanneer het leven ooit weer normaal wordt. Hoe kinderen reageren op ziekte in het gezin is natuurlijk sterk afhankelijk van hun leeftijd tot het karakter en gevoel van het kind zelf. Ook de dynamiek in het gezin en hoe je er als ouder(s) mee omgaat zijn belangrijk.

Kinderen voelen haarfijn aan dat er iets speelt. Ook de kleintjes. Ze vangen gesprekken op, voelen de spanning. Onze kinderen waren op het moment van de officiële diagnose vier en zes jaar oud. Op die leeftijd speelt het bewust worden van de eigen ik een rol. De sociaal-emotionele ontwikkeling betrof het vooruitdenken en overzien van gevolgen en het omgaan en zich laten leiden door de eigen emoties. Reden voor ons om de ziekte niet bij ze weg te houden, maar er in aangepaste vorm te laten zijn. Openheid vonden wij daarom superbelangrijk. Maar ja, hoe?

We waakten ervoor om niet te veel gevoelens van angst op ze over te brengen. Bij thuiskomst na de operatie droeg ik een sjaaltje om het drukverband niet direct te laten zien. De hechtingen zagen ze pas toen ze er zelf om vroegen. De gesprekken over de ziekte hielden we luchtig qua taalgebruik. We gebruikten geen ingewikkelde medische termen en hadden het over het beter worden van mijn keel, omdat daar iets was weggehaald wat ziek was. In de trant van het trekken van een zieke kies.

Lastiger was het uitleggen van het 14-dagen (ja, vet lang!) durende knuffelverbod vanwege de radioactieve straling na de jodiumkuur. Ze moesten zo'n twee meter bij me vandaan blijven. Hoe leg je dat uit aan jonge kinderen zonder dat ze bang worden? We kozen voor een jip-en-janneke-uitleg dat de medicijnen nog wat uitstraalden en dat dat even tijd nodig had. En dat andere mensen die die medicijnen niet nodig hadden, er een beetje buikpijn van konden krijgen. Een kleine variatie op de waarheid. Maar wel effectief. Daarom mochten ze vanaf de eettafel naar me zwaaien, terwijl ik op de bank at. Het ging erin als kinderkoek. Zeg ik nu heel makkelijk. Leuk was anders natuurlijk.





---

Zeg dat je van ze houdt en  
vergeet niet te knuffelen

---

In gesprek met Hans van der Ree | Vega Projects  
*Hans werd in 2017 gediagnosticeerd met  
hairy-cell-leukemie (HCL).*

**Van de één op de andere dag veranderde Hans van een gezonde vijftiger in kankerpatiënt. Hij is een harde werker. Een planmatige denker met een groot verantwoordelijkheidsgevoel richting zijn vrouw en kinderen, familie, vrienden en collega's. Door zijn ziekte zag hij zijn kringetje kleiner worden en toch slaagde hij erin om uit het isolement te komen.**

Ik kijk naar een warme persoonlijkheid met vriendelijke ogen, een open blik. Een krachtige en positief ingestelde man. Hij is openhartig, hoewel hij zelf zegt best een binnen-vetter te zijn. Een bijzondere man met een groeiend zelfvertrouwen na tegenslag, die een magneet is geworden voor momenten van geluk en dankbaarheid. Hij ziet de zon schijnen, zelfs als het regent.

← Foto: *The Headshot Studio*





## Over de auteur

Maaike Hoogenboom-Klarenbeek, opgegroeid in Woerden, is een betrokken vrouw die vooral denkt in mogelijkheden. Ze wordt blij van voldoening. Is sensitief voor sfeer en de energie van anderen. Wordt geraakt door beeld en tekst.

Na een opleiding in het toerisme kwam ze in aanraking met de zakelijke evenementenbranche. Ze begon haar eigen hospitality bureau en genoot van mooie opdrachten. Anderen een glimlach en een goed gevoel bezorgen. Van het feit dat een evenement een verhaal op zich is. De komst van Covid zette de branche volledig op slot en nam de voldoening tijdelijk weg.

Via een voorbestemde ontmoeting en een daaropvolgend coaching traject, werd een vlammetje aangewakkerd. Het vlammetje bleek een kampvuur. En daarmee werd een onvervuld verlangen uitgesproken: het schrijven van een boek! Het resultaat hiervan heb je in handen.

Het is hét boek wat ze had willen lezen toen ze in 2013 zelf in aanraking kwam met kanker. Een onderwerp wat niemand als ervaringsdeskundige wil behandelen. Toch vond ze het belangrijk dat dit deels persoonlijke boek er kwam. Om anderen te behoeden voor valkuilen. En ondersteuning aan te reiken in een rotperiode. Omdat kwetsbaarheid haar leerde meer vanuit zelfliefde en liefde voor het leven te leven. Dat gedeelde smart, halve smart is. En dat het mogelijk is om de draad weer op te pakken na een angstige ervaring. Als zij het kan, kan een ander het ook.

Het boek geeft een indruk van de enorme impact van kanker. Het heeft een boodschap en biedt een warme glimlach in moeilijke tijden. Ook de verwerking daarvan kost tijd. Niet voor niets verschijnt het zo veel jaren later. Tijd heelt. Wonden genezen. Littekens blijven. En zo valt alles op zijn plek.

## Meer weten?

Maaïke brengt levenservaring en passie bij elkaar.

Ze faciliteert workshops over helend schrijven voor (ex-) kankerpatiënten. Schrijven om een zware periode visueel te krijgen, zodat die een plek krijgt buiten het lichaam. Schrijven om je gevoelens te kunnen uiten, gedachten uit je hoofd te krijgen, inzicht te krijgen in wat jij wilt en orde op zaken te stellen.

Maaïke heeft haar certificaat als Acces Bars Practitioner behaald en is beschikbaar voor het geven van ontspannende, energetische sessies en verschillende ondersteunende lichaamsprocessen in een herstelperiode.

Meer informatie:  
[www.metmijerbij.nl](http://www.metmijerbij.nl)  
[maaïke@metmijerbij.nl](mailto:maaïke@metmijerbij.nl)



# DANSEN op de golven

Het boek dat je wilt lezen  
als kanker in je leven is

*Nee! Geen boek over kanker, alsjeblieft!*

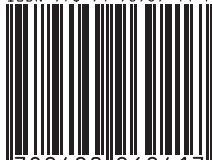
Maaïke Hoogenboom-Klarenbeek kwam in 2013 in aanraking met kanker. Ze leerde om meer vanuit liefde voor het leven te leven. Door een ontmoeting werd er een vlammetje aangewakkerd tot een kampvuur: ze wilde een boek schrijven. Het boek dat ze wèl had willen lezen in die periode. Om te begrijpen wat haar overkwam. Rust te vinden en valkuilen te voorkomen. Voor zichzelf als patiënt en voor hen die ernaast staan.

In dit boek vind je geen drama. Wel informatie en echte ervaringen van mensen die steun en liefde meegeven. Omdat ze zelf hebben ondervonden wat het betekent om kanker in het leven te hebben: Mariska Kesteloo, Cathy Samé Lottin, Shanna Janssen, Pee-Jay Czipra-Malawau, Hans van der Ree en Stan Daalhuizen. Zij delen wat hen overeind houdt. Hun verhalen bemoedigen en helpen om je gesteund en begrepen te voelen, minder alleen. Omdat gedeelde smart, halve smart is.



Maaïke is eigenaar van *MetMij*, een hospitality bureau voor zakelijke evenementen en gecertificeerd Access Bars Practitioner. Ze denkt graag in mogelijkheden. Met dit boek laat ze zien dat het mogelijk is om de draad weer op te pakken na een angstige ervaring. Als zij het kan, kan jij het ook.

ISBN 978-94-90969-41-7



9 789490 969417