

**Als je te horen krijgt dat je niet lang meer te leven hebt overheersen gevoelens van angst, verdriet en paniek. Logisch. Alhoewel bij de pakken neer zitten misschien het meest voor de hand ligt, is het wel degelijk mogelijk om nog te genieten van de tijd die je gegeven is. Voorbereiding en acceptatie zijn daarin misschien wel de sleutelwoorden.**

Door: Nathalie de Graaf

**Sandra van Hek (50) kreeg in augustus 2007 te horen dat ze een ongeneeslijke vorm van longkanker heeft. De kankercellen woekeren wijd verspreid in beide longen. Vanaf het allereerste moment heeft ze zich erbij neergelegd.**

“Het klinkt raar, maar ik heb er niet zoveel moeite mee dat ik binnenkort dood ga. Het is niet zo dat ik mezelf niets waard vind – integendeel: ik hou juist veel van mezelf – maar ik heb er vrede mee. Iedereen gaat een keer dood, ik ga alleen wat eerder. Voor mijn man André vind ik het erger dan voor mezelf.

Kerngezond was ik, althans: dat dacht ik. Ik was altijd ontzettend vitaal en energiek.

Naast mijn werk als officemanager organiseerde ik exposities voor amateur kunstenaars en deed ik nog ander vrijwilligerswerk. Ik had een druk en vol leven. Ook mijn relatie met André was heel goed. We genoten van elkaar en we hadden het prima naar ons zin met z'n tweetjes. Tot het moment dat ik merkte dat mijn nagels krom begonnen te groeien. Niets bijzonders dacht ik, maar ik vond het wel behoorlijk irritant. Zeker omdat ze ook nog begonnen te tintelen. Dus ging ik naar de huisarts. “Dat zijn trommelstokvingers,” vertelde hij me. “Dat komt vaak voor bij long- of hartklachten.” Maar hij luisterde naar mijn borst en hoorde niets bijzonders. Dus kreeg ik pijnstillers mee. Ik kon het niet laten om 's avonds te gaan googlen. En wat bleek? Telkens als ik ‘trommelstokvingers’ intikte kwam ik bij longkanker uit. Ik schrok me rôt. De volgende dag heb ik gelijk een röntgenfoto laten maken en diezelfde middag hoorde ik al dat het niet goed was. Na nog een paar maanden van onderzoeken kreeg ik in augustus 2007 de uiteindelijke diagnose. “Zet je carrière maar op een laag pitje,” zei de longarts tegen mijn man. “Geniet van de tijd die jullie nog hebben.” Verbijsterd was ik. Mijn man viel zowat van zijn stoel. Huilend vielen we elkaar in de armen.

Toch was er ook gelijk berusting. Van mijn kant dan, want André heeft het er heel moeilijk mee. Ik realiseerde me meteen: ik heb een prachtig leven gehad. Het is goed zo.

Hoe ik terug kijk op mijn leven? Ik heb altijd veel liefde gekend. Mijn jeugd was liefdevol – ik heb een beschermende opvoeding gehad – maar ook de jaren daarna. Ik trouwde bijvoorbeeld met mijn jeugdliefde, met hem was ik vanaf mijn zestiende samen. We hebben samen gelachen en gehuild, maar helaas groeiden we na een tijdje uit elkaar. Mijn tweede grote liefde volgde kort daarna, ik was toen achtentwintig en ook met hem heb ik een heel liefdevolle relatie gehad. Ook die relatie liep uiteindelijk stuk. Daarna heb ik een beetje flirterig gedrag vertoont, maar toen ik André leerde kennen was dat gelijk over. We zijn inmiddels tien jaar bij elkaar, waarvan één jaar getrouwd.

Kinderen heb ik nooit gewild en daar ben ik nu dankbaar voor. Dat had het wel wat gecompliceerder gemaakt, want hoe vertel je aan een kind dat zijn moeder doodgaat? Behalve dat ik zoveel liefde in mijn leven heb gehad, ben ik ook altijd heel gelukkig geweest met mijn werk. Ik heb onder andere een tijdje voor de dierenbescherming gewerkt en zette me daarnaast in voor de vogel- en egelopvang in Delft. Daar haalde ik veel voldoening uit. Ik vervoerde zieke en gewonde vogels van en naar de opvang. Maar ook eenden, zwanen en af en toe wilde konijntjes. Dat was mooi werk. Maar ik haalde ook veel uit het organiseren van exposities voor *Kunztwerk*. Ik vond het belangrijk dat amateur kunstenaars konden laten zien wat voor moois ze maakten. Verder kwam er altijd wel een hulpbehoevende oudere op m'n pad waar ik de hond voor uitliet, boodschappen deed of steunkousen voor aantrok. Ja, dat zorgzame zit diep in mij geworteld.

Na de diagnose ben ik al vrij snel gestopt met werken, ik kon me niet meer concentreren. Mijn gedachten werden vooral in beslag genomen door hoe het nu verder moest met André en mijn familie en vrienden. En hoe ik mijn einde zou voorbereiden. Want dat ik dat zelf wilde doen stond voor mij vast. De keuze voor een chemopil was heel snel beklonken. Een chemokuur heb ik direct afgewezen. Diep in mijn hart wilde ik eigenlijk helemaal geen behandeling. Maar omdat ik niet alleen op deze wereld ben heb ik gekozen voor het slikken van die ene pil per dag. Voor mijn man André. Ik wilde hem laten zien dat ik die laatste periode met hem zolang mogelijk wilde doorbrengen – rekken – want daar is dat medicijn voor ontwikkeld. Ruim anderhalf jaar lang heb ik Tarceva geslikt, een chemopil met vreselijke bijwerkingen. Mijn huid werd droog waardoor mijn hals zó strak kwam te staan dat ik mijn hoofd nauwelijks meer kon bewegen. Ook kreeg ik puistjes en diarree. En verschrikkelijke jeuk, dat was het allerergste. Maar ja, alles went. Toch ben ik gestopt met het slikken van die pil, ik was er helemaal klaar mee. Andere patiënten merken dat hun tumoren slinken door het medicijn, maar bij mij was dat helemaal niet het geval. Dus waarom zou ik het nog nemen? André vond het heel erg, maar heeft zich er inmiddels bij neergelegd. Hij begrijpt het ook wel. Zeker nu hij merkt dat ik me beter voel en mijn huid zich herstelt. “Je bent weer net zo zacht als vroeger,” zegt hij als hij me insmeert.

Mijn uitvaart heb ik zelf geregeld, het scenario ligt vast. Zo wil ik bijvoorbeeld graag dat er muziek gedraaid wordt die helemaal op mij van toepassing is. Daarnaast heb ik een kleurrijk kleed gemaakt en zelf m'n urn gekleid, samen met André. Vervolgens heb ik de urn met vrolijke kleuren geglazuurd en laten bakken. Mensen kijken er wel raar van op, maar ik heb er zelf helemaal geen moeite mee. Doodgaan hoort nu eenmaal bij het leven, het is de enige zekerheid die je hebt.

Om heel eerlijk te zijn heeft de dood me altijd gefascineerd. Als kind dacht ik al: ik had niet geboren willen worden. Ik kan niet uitleggen waar die gedachten vandaan komen – ik ben niet depressief – maar de dood heeft me altijd getrokken. Ondanks dat ik zo'n leuk leven had. Ik geloof niet in een leven na de dood, volgens mij is er helemaal niets. Alleen maar rust. En op de één of andere manier lijkt me dat fijn. Misschien heeft het er mee te maken dat ik slecht tegen de ellende in de wereld kan. Ik kan me vreselijk boos maken over de bio-industrie bijvoorbeeld en trek me dat ontzettend aan. Maar ook honger, ziektes en oorlogen. Waarom is na al die jaren nog steeds niets opgelost?

Ik geniet volop van de tijd die me nog gegeven is. Zo hebben mijn man en ik rond de tijd van de verpletterende diagnose een tuin gekocht in een natuurgebied en daar ben ik vrijwel elke dag te vinden. Heerlijk ontspannend vind ik het daar. We zijn ook in dat paradijs getrouwd – vorig jaar augustus - omringd door familie en vrienden. De mooiste dag van mijn leven.

Maar ik kan ook enorm genieten van lekker eten, ik spreek regelmatig met vrienden en familie af. Ik voel me dan heel gelukkig.

Begrijp me niet verkeerd, het is niet zo dat ik nu flierefluitend door het leven ga. Ik ondervind dagelijks last van mijn ziekte, kom heel vaak lucht te kort en moet afstanden langer dan dertig meter afleggen in een rolstoel. Maar het is wel zo dat ik heb besloten die laatste maanden zo vrolijk mogelijk door te brengen. Ik ben blij dat de kanker alleen in mijn longen voortwoekert, én dat ik geen pijn heb. Ik vind dat ook vallen onder geluk hebben.

Mijn afscheid wordt wat mij betreft 'een feestje'. Ik heb genoten van de tijd die ik heb gekregen en zal genieten tot de laatste snik.

Ik had al snel een euthanasieverklaring getekend, dus ik zie er niet tegenop. Ik ga met open vizier mijn einde in. Zoals ik al zei: iedereen gaat een keertje dood, ik ga alleen iets eerder. Nou en?"

*Sandra beschrijft in haar boek *De Paarse Panda* hoe het is om longkanker te hebben en ongeneeslijk ziek te zijn. Meer info: [www.depaarsepanda.nl](http://www.depaarsepanda.nl)*