

A photograph of a person and a dog standing in a forest of tall, thin trees. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow and long shadows. The person is standing in the middle ground, and a small dog is sitting on the ground in front of them. The trees are dark and silhouetted against the bright sky.

Tijd om te leven

Mét je angst voor de dood

Eerste oplage

Uitgegeven door: Time to ACT! B.V.

Copyright © 2017, Gijs Jansen

Sommige rechten voorbehouden.

Op dit werk is de Creative Commons licentie CC-BY-NC-SA Versie 3.0 van toepassing. Men mag dit werk kopiëren, verspreiden en doorgeven, mits de naam van de oorspronkelijke auteur wordt vermeld. Tevens mag het werk niet voor commerciële doeleinden worden gebruikt. Indien de gebruiker het werk bewerkt, kan het daaruit ontstane werk uitsluitend krachtens dezelfde licentie als de onderhavige licentie of een gelijksoortige licentie worden verspreid. Onder geen beding worden de intellectuele eigendomsrechten en de morele rechten van de auteur in het gedrang gebracht.

Tijd om te leven

Mét je angst voor de dood

Gijs Jansen

Voor een dag van morgen

Wanneer ik morgen doodga,
vertel dan aan de bomen
hoeveel ik van je hield.
Vertel het aan de wind,
die in de bomen klimt
of uit de takken valt,
hoeveel ik van je hield.
Vertel het aan een kind
dat jong genoeg is om het te begrijpen.
Vertel het aan een dier,
misschien alleen door het aan te kijken.
Vertel het aan de huizen van steen,
vertel het aan de stad
hoe lief ik je had.
Maar zeg het aan geen mens,
ze zouden je niet geloven.
Ze zouden niet willen geloven dat
alleen maar een man
alleen maar een vrouw
dat een mens een mens zo liefhad
als ik jou.

Hans Andreus

Uit: Al ben ik een reiziger

Uitgeverij Holland 1959

1

Groundhog Day

5:30 in de ochtend. Ik sta met mijn 9 weken oude golden retriever-puppy bij een boom. Het beest moet poepen, maar het beest wil spelen. Mijn wandelende Page-reclame windt iedereen om zijn vingers, behalve mij. Het woord 'Zindelijkheid' klinkt voor mij inmiddels hetzelfde als 'Ooit de loterij winnen'. Wat lijkt me dat heerlijk.

Nee sorry, puppy's zijn niet leuk. Wel op Instagram en Facebook, of als je ze op straat tegenkomt. Maar niet thuis. Wees dus niet jaloers op mensen met een puppy, maar toon compassie, bied een warme legerdeken aan, of een limonadeglas wodka, ook als het half zes 's ochtends is. Spreek bemoedigende woorden als 'Kop op joh, over een jaar wordt het beter', of negeer het beest en aai het baasje. Het zal geweldig gewaardeerd worden.

Iedereen is weg. Nijmegen in de week na de Vierdaagse lijkt op de inauguratie van Donald Trump: Leeg, met veel katers. In de nasleep van

mijn drukste jaar ooit, voel ik de stress en de onrust nagalmen. Soms vraag ik me af waarom ik mezelf toch iedere keer weer zo voor de leeuwen gooi. Dan sta ik voor vierhonderd man te praten met een lijf dat schreeuwt van de angst en paniek, en wil ik eigenlijk alleen maar naar huis. Tot ik merk dat mijn verhaal resoneert en het publiek de vrolijkheid en lichtheid voelt van wat ik probeer over te brengen. Dan ben ik eigenlijk alleen nog maar dankbaar dat ik daar mag staan.

Ik ga ontbijten en heb een voorgevoel, dat als een lintworm met weerhaken door mijn darmen kruipt. Ik laat het, want voorgevoelens zijn verraderlijk. Voor je het weet loop je vooruit op de tijd en mis je het hier en nu. En de pup is ook best lief hoor, als hij slaapt.

We lopen naar een hofje om het beest te socialiseren. Telefoon. De huisarts. Wilde eigenlijk langskomen zei hij, en toen wist ik direct dat het mis was. Soms komt een waarheid als een bliksemschicht binnen. Vorige week had ik een piepklein maar lichtrood moedervlekje weg laten halen. Voor de zekerheid want het was niks, maar je weet nooit. En zo zie je maar.

Het woord 'Melanoom' galmt met al haar geprogrammeerde angst door mijn hoofd, en

door dat van mijn vrouw. Ik heb kanker, ik heb godverdomme alwéér kanker.

We huilen, zijn beduusd, bang en de weg kwijt. De huisarts geeft na het slechte nieuws ook het goede nieuws: De genezingskansen van melanoom zijn de laatste jaren dramatisch verbeterd. Als je er vroeg bij bent (en dat ben ik), dan volstaat een operatie. Maar ben je er veel te laat bij, dan kun je alvast de toegangscode van de hemelpoort gaan opvragen.

Ik ben er vroeg bij dus het komt goed. De vlek was heel klein en is vorig jaar tijdens mijn vorige controle nieteens opgemerkt. Zelfs als het uitgezaaid is naar de lymfeklieren volstaat een tweede operatie. Zou het verder uitgezaaid zijn, dan had ik dat moeten merken. Rationeel gezien is er dus niet zoveel aan de hand, en emotioneel gezien kan ik daar helemaal niks mee.

Een prachtig voorbeeld van hoe cognitieve herprogrammering niet werkt. Alle argumenten hebben die voor je pleiten, en dan nog steeds doodsbang zijn, en doemscenario's afspelen. Ik moet godverdomme nog 29 worden. Nee sorry, 39 (is een typefout die ik graag maak).

Een lang vergeten film wordt ineens in HD opnieuw afgespeeld. 15 jaar geleden heb ik keelkanker gehad. Een klein knobbeltje groeide binnen een week uit tot een honkbal, en de artsen wisten niet wat ze ervan moesten denken. Ook toen was de kans klein op uitzaaiingen, maar waren die er geweest, dan was het gelijk afgelopen. De onzekerheid was het ergste, en het gebrek aan sociale steun wat ik destijds voelde. Na drie operaties en een chemokuur was ik 'schoon', daar waar eerder nog een warme douche met zeep voor dat criterium volstond. Ik weet nog hoe bang ik was, en hoe alleen in me voelde. Het is niet alleen de kanker van nu, maar ook de tumor van toen. Alles gaat ineens in mijn hoofd 'aan', als een veel te felle tl-buis die alleen maar troep op zolder verlicht. Je wilt eigenlijk maar een ding: Maken dat je daar weg komt.

We lopen door het hofje met een hond die van niets weet. Ik heb nu al een maagzweer en merk dat mijn hoofd de boel volledig heeft overgenomen. Ik kijk naar rechts en zie dat mijn vrouw ook zo'n ding heeft. We kijken elkaar aan, pakken elkaar vast, en we huilen. We huilen omdat we ineens beseffen dat we elkaar echt kwijt kunnen raken.

Het is bizar hoe een cognitief besef je blik op de totale wereld kan veranderen. 15 jaar geleden

had ik dat ook. Ik merkte toen dat alle bullshit als zacht water van me af gleed. Hoeveel geld je hebt? Niet meer belangrijk. Wat je presteert? Lekker belangrijk. Wie er gelijk heeft in een discussie? Het zal me aan m'n dikke kankerreet roesten. Alles, alles, alles viel om en weg, behalve de mensen waar ik van hield, en mijn diepe verlangen om die mensen zo lang mogelijk bij me te houden.

Ik zonder me even af en ga in het midden van het open veld staan. Ik snap nu waarom mensen zijn gaan geloven dat er een hemel is. Want instinctief en automatisch wend ik mijn hoofd naar boven. Ik kijk naar de wolken de blauwe lucht, en zeg met tranen in mijn ogen: "Ik ben nog niet klaar". Ik merk dat ik boos word, dat ik iemand de schuld wil geven, en dat ik de illusie van rechtvaardigheid wil omarmen. Ik had zo gehoopt dat ik, na die eerste keer, een ziekenhuisvrije midlife-crisis zou mogen beleven. Nu weet ik precies wat er gaat gebeuren. De bekende molen gaat draaien, overmorgen mag ik al naar het Radboud voor de eerste operatie. Ik ben gek genoeg ook dankbaar, voor mij koppige huisarts, en het fantastische zorgstelsel dat we in Nederland hebben.

Het lastige is dat mijn doembrein de statistieken stelselmatig overtreft. Want natuurlijk, de

prognose is gunstig, maar ze dachten eerst ook dat het plekje helemaal niets was. Ik heb een verhaal dat iedereen gerust zou moeten kunnen stellen. Ik ben nog nooit zo fit geweest. Als ik serieuze uitzaaiingen zou hebben, dan zou ik dat merken. Maarja, je kent ook de verhalen van mensen die fluitend door het leven gingen en ineens hoorden dat ze eigenlijk al waren opgegeven. Niets kan de echte waarheid vormen in mijn hoofd, alleen de waarheid zelf. En dus moeten we overmorgen afwachten.

2

Niemand weet hoe laat het is

Maandag het nieuws, woensdag naar het Radboud. Dankbaarheid overheerst dat ik zó snel geholpen ga worden. De komende twee dagen zullen verschrikkelijk zijn, omdat onzekerheid de allergrootste ellende is in dit soort situaties. Vaak zijn mensen in theorie vooral bang voor de behandelingen, en dan met name voor de bijwerkingen van die behandelingen. Het woord 'chemokuur' heeft nog altijd een angstaanjagende lading, en dat terwijl het 'kotsen tot je er bij neervalt-gehalte' de laatste tien jaar aanzienlijk is afgenomen.

Iedereen die het vervolgens echt meemaakt, zal beamen dat de onzekerheid het allerergste is. Ook al zit je in een gunstig scenario, dan nog heb je pas rust als een arts er een definitieve klap op geeft. Chemokuur? Prima. Operatie? Ik lig al klaar. Maar laat me niet in het ongewisse over mijn eigen lot.

We praten en googelen ondertussen. We weten dat we dat laatste niet moeten doen, maar we doen het toch. Melanoom is een hoer van een kankersoort, zo blijkt. Een gluiperige, achterbakse, laf op de loer liggende moordenaar, die pas op het laatste moment zijn ware gezicht laat zien. Ik schrik me de Vinkentering van de prognoses bij uitzaaiingen. Altijd lees je dat de ontwikkeling van medicijnen nu razendsnel gaat, maar wat betekent dat? Ben ik op tijd, te vroeg, of te laat? Wat als dit het is? Dat ik de veertig aantik en dat alles dan ophoudt?

We kijken elkaar aan en we huilen weer, omdat die laatste gedachte misschien wel het meest genadeloos is. Gaan wij nu echt, na alles wat we net hebben opgebouwd, nu de feesttent nog voordat we dronken zijn alweer afbreken? In onze beleving moeten onze beste jaren net beginnen, en staan we juist aan het begin van een liefdesleven vol reizen naar Australië, Nieuw-Zeeland, Amerika, en van reizen naar elkaar. We gaan volgend jaar trouwen, en beslissen vervolgens ter plekke dat we daar geen jaar meer mee gaan wachten. De dood in de ogen kijken zorgt ervoor dat de urgentie om te leven evenredig aan de angst groeit. We zijn stervensbang, en tegelijkertijd is het alsof er een turbo aanspringt. Nu leven, nu doen, want misschien ben ik er volgend jaar niet meer.

Je krijgt ineens hele andere gesprekken. We praten over wat zij gaat doen als ik..., en hoe dat dan voor mij is. Ik voel de drang om te gaan hamsteren, om nog een laatste boek te schrijven en allerlei andere dingen af te maken, zodat de hypotheek en erfenis veilig gesteld zijn voor haar. De boel goed achterlaten dus. Ik heb geen gedachten over bungeejumpen of andere Bucket-list achtige toestanden. Ik wil gewoon dat ze geen gezeik heeft straks, bovenop het gezeik dat ik dan weg ben. Ben je dan een altruïst, of heb je dan gewoon niet zo'n interessante Bucket-list, denk ik daarna nog. Het antwoord is simpel: Zij is mijn Bucket-list.

Zonder haar valt de kleur van alles weg en zitten we direct in een zwart-wit horrorfilm uit een jaar waarin de cholera nog alledaagse kost was. Het is best eng om te beseffen hoeveel je van iemand houdt, en vooral ook: Wat voor allesbepalende stempel iemand drukt op jouw leven. Natuurlijk kun je zonder elkaar, maar dan wordt het wel meteen een ontzettende saaie bende. Natuurlijk zal ze uiteindelijk wel weer iemand vinden, maar vast niet iemand die zo leuk is, en al zeker niet iemand die zo goed kanker kan hebben als ik.

We proberen te lachen. Mijn buik rommelt, want ik heb natuurlijk sinds het telefoontje niets meer

geeten. Mijn vrouw kijkt op van het gerommel en ik zeg: 'Uitzaaiingen'.

We lachen zuur omdat het geen grapje zou kunnen zijn. Ik bel Sjoerd. Dat is mijn beste vriend, maar vertel het hem niet, want dan gaat hij naast zijn schoenen lopen. Ik vertel het hem en hij bewijst direct zijn status. 'Stukje fietsen?', is zijn vraag. Fietsen, ja, godverdomme, heel graag.

Sjoerd zegt dat het kut is en verder niet zoveel. En dat is precies wat ik nodig heb. Vaak proberen mensen direct goedbedoelde oplossingen aan te dragen. Iemand kent dan een hele goeie homeopaat, of weet te vertellen dat gedroogd schapenvlees perfect is bij de ondersteuning van een chemokuur. Je voelt dan dat iemand eigenlijk probeert om zijn eigen rotgevoelens te managen, door voor jou een luchtkasteel te bouwen. Het is allemaal geweldig goed bedoeld, alleen heb je er helaas geen fuck aan. Het enige dat je werkelijk wilt is dat iemand erkent dat het kut is, en je vervolgens vraagt hoe je je voelt.

We praten over de onzekerheid, en vooral over de zekerheid van onzekerheid. Want ook met de juiste prognose kunnen wij nu doodgereden worden door een vrachtwagenchauffeur met een wielrennersfetish. Ook nu kunnen er bij ons

beiden andere kankers en ziektes op de loer liggen, die dankbaar zijn dat het melanoom ons afleidt van het echte, veel grotere probleem. En dus is onzekerheid een basisingrediënt van het leven zelf. Het enige verschil is dat we er nu heel concreet mee geconfronteerd worden. Maar los daarvan ben je dus nooit zeker, en is het leven betrekkelijker dan je denkt.

Dit besef geeft gek genoeg wel wat ruimte in mijn hoofd. Want als ik tóch nooit helemaal zeker ben of kan zijn, dan is het nastreven van zekerheid dus onbegonnen werk. De omhelzing van de onzekerheid vormt daarmee de erkenning van het feit dat het leven prachtig, maar ook altijd en in de basis fragiel is. Ik heb nu huidkanker en dat is doodeng, maar het leven is van zichzelf ook al doodeng.

Irvin Yalom (held) zei ooit dat de angst voor de dood niet gaat over iets anders. Je hoeft dus niet te verklaren waarom je bang bent voor de dood, aangezien deze angst terecht is. Want we gáán ook echt en daadwerkelijk dood, en we weten ook nog eens een keer niet wanneer. Yalom zegt dus eigenlijk dat je je angst voor de dood wel mag hebben, en dat deze je dus toekomt.

We proberen zo vaak om dingen recht te lullen die krom zijn. Ik heb kanker en ben doodsbang.

Mijn vrouw is doodsbang om me kwijt te raken, en wat we ook denken te weten: We weten niets. Sjoerd beaamt dit, geeft ruimte, en voelt het samen met mij. Dat samen durven zorgt voor een geweldig gevoel van erkenning en verbinding.

Ook met mijn vrouw voel ik dat we de angst delen, nu we haar mogen hebben. Er is geen oplossing en alles is even Volkomen Kut. Maar ik merk ook gelijk hoe diep dit gaat, en hoe mooi van lelijkheid het is om dit te mogen delen met de mensen waar je van houdt.

3

De wachtkamer

Een paar maanden geleden hadden we samen bedacht om een paar kilo af te gaan vallen. Ik merkte dat ik ineens buikflappen kreeg. Iedereen die tegen de veertig loopt kent het omslagpunt in je stofwisseling, waarbij het voelt alsof kabouters je 's nachts ineens massaal injecteren met vet. We besloten toen dat we geen schijnzwangere veertigers wilden worden.

De diagnose kanker en alle stress die dat veroorzaakt, helpt overigens op een bijzonder effectieve manier mee in dit proces. Na twee dagen zijn wij beiden ruim een kilo lichter en een stevig aantal uren slaap armer. Ruim 55 uur voelt als twee weken. Wat is er veel gebeurd en wat is er veel veranderd in mijn hoofd.

Die woensdag sta ik op met een goed gevoel. Ook goede voorgevoelens zijn verraderlijk, dus ik laat het. Maar ergens lijkt er een soort berusting te komen in mijn hoofd. Ik zal me moeten overgeven aan dit proces, wat de uitkomst ook is. Eigenlijk heb ik niets te kiezen,

besef ik me. Ik heb alleen maar te verdragen wat het leven me aanbiedt. Vandaag hoor ik hoe mijn leven er de komende tijd uit zal gaan zien.

Natuurlijk zijn we veel te vroeg in het ziekenhuis en natuurlijk moeten we ruim een half uur wachten. Als je het doet, moet je het goed doen. We wachten in de wereld van kanker, van hoop en leven, en van dood en verderf. Je voelt aan de mensen die daar zitten dat niemand op z'n gemak is. Iedereen is actueel beducht voor die gluiperige moordenaar, die ons uiteindelijk bijna allemaal te grazen neemt.

Maar niet nu. Ik besluit op dat moment dat ik blijf leven. Die kanker kan de kanker krijgen! Ik merk dat ik al helemaal klaar ben met dit proces, nog voor het begint.

We wachten, lezen een kutblaadje vol bijzaken, en kijken naar de klok. Ik fluister tegen mijn vrouw: 'Zes uitzaaiingen later...', en ze lacht hard. Normaal gesproken is onze spreuk als wij lang moeten wachten altijd 'zes jaar later...'. Die heb ik dus voor de gelegenheid aangepast. Ik merk nu dat, door deze grap uit te leggen, hij totaal niet meer grappig is. Soms heb je samen de grootste lol om iets waarvan anderen alleen maar kunnen kokhalzen. Maar goed, zij vond het leuk en dan vindt ze mij dus ook leuk en ik vind

haar ook super leuk en daar gaat het uiteindelijk om.

We mogen mee met de dermatoloog, een hele vriendelijke vrouw, die eerst vraagt wat ik zelf weet en heb gehoord. Een geniale move natuurlijk. Gelijk verbinding zoeken met mijn verhaal. Ze erkent wat ik weet, het is melanoom. 'Maar', voegt ze er direct aan toe, 'je bent er dusdanig vroeg bij dat het hier een voorstadium betreft'.

Zoals het woord 'melanoom' zorgde voor een kernbom, zo zorgt het woord 'voorstadium' voor een zee aan zonnebloemen in mijn hoofd. Mijn vrouw vraagt direct inhoudelijk door, en we krijgen tot in detail te horen wat er aan de hand is. Het melanoom zit in de eerste huidlaag, maar is nog niet dieper doorgedrongen. Dit betekent dat de kans op uitzaaiingen te verwaarlozen is. Ze gaan nog wel een flinke hap weefsel wegnemen. Dit is een dikke, bewuste middelvinger naar het melanoom, onder het motto: Oprotten, en nooit meer terug komen. We vragen tot drie keer toe of we het allemaal goed gehoord en begrepen hebben, en tot drie keer toe is de dermatoloog geduldig en vol compassie.

We lopen naar buiten. Vrijdag operatie, ook alweer zo snel. Ik barst kort maar krachtig in

snikken uit, en voel dat er een spanning van me afvalt waar je een middelgroot dorp een half jaar mee van stroom zou kunnen voorzien.

4

De operatie

Eten. Drinken. Nieuwe buikflappen kweken. De eetlust schiet in ons lijf terug als bij een beer voor aanvang van de zalmsprong. We nemen een klein voorproefje op de operatie, en de uitslag die dan twee weken later volgt.

En ja natuurlijk bestaat er altijd nog de kans dat het toch mis is, maar we merken dat we moe zijn van de stress, en dat we gewoon weer een avond vrij willen leven. We proppen ons vol in een chique restaurant, ik pin met mijn ogen dicht, en voel de opluchting in mijn maag adem halen.

Vrijdag. Toch wat nerveus voor de operatie. Alweer hele lieve artsen. Wat een moeilijk vak lijkt het mij, van afstand bewaren en verbinding maken, terwijl je iets super ingewikkelds aan het doen bent. Hoewel ik al eerder en meerdere keren poliklinisch geopereerd ben aan mijn keel, vind ik de operatie er flink in hakken. Je voelt dat ze het zekere voor het onzekere nemen. Af en toe kijk ik even of ze ook nog wat van mijn

arm laten liggen. Het gat is diep en dus worden mijn aders dichtgeschroeid. Niet eerder heb ik mijn eigen brandende vlees geroken. Dat ik dat nog mee mag maken.

Dit gebeurt er dus als je er op tijd bij bent. Ik besluit direct dat ik dit boekje ga schrijven, in de hoop dat mensen zich bewust worden van het belang van het preventief controleren van dit soort achterbakse rotzakken van moedervlekken. Al gaat er maar 1 iemand eerder naar de dokter zoals ik, dan is dat project al geslaagd. Ik besef hoe dit had kunnen aflopen als ik gewacht had. Ik ben zo'n ontzettende luie lul als het gaat om de dokter of de tandarts. De kanker van 15 jaar geleden maakte me alert, en mijn vrouw en huisarts deden de rest. Wat ben ik dankbaar dat ik hier op tijd bij ben.

Ik heb mazzel gehad, maar zo voelt het na de operatie niet. De pijn is pittig. Ik voel vooral de diepte van de wond. Tegelijkertijd weet ik ook zeker dat, áls het er zat, het nu weg is. Wat kunnen ze tegenwoordig toch veel en wat doen ze dat toch goed. Over twee weken uitslag.

5

De uitslag

... was goed. Er zijn geen nieuwe cellen meer gevonden. Wat ik statistisch gezien al wist, moest mijn hart alleen nog even echt horen.

6

Hoe laat is het?

We lopen door het bos, door een tunnel van groen, met licht aan het einde. Metaforen zijn soms overbodig. Ik merk dat ik me schuldig voel naar al die mensen met 'echte' kanker, alsof het niet erg genoeg is geweest om erover te mogen schrijven.

Ook 15 jaar geleden voelde het als een cadeau, als iets dat me wakker schudde, en waar ik vervolgens mee weg kwam. Ik beseft dat het hebben van kanker alleen functioneel is als de lessen het lijden overtreffen. Ik vind dus eigenlijk dat ik makkelijk lullen heb. Het voelt een beetje alsof ik de voordelen van het hebben van kanker heb gestolen. Ik denk aan al die mensen die nu veel slechter nieuws krijgen, ook op veel te vroege leeftijd. Ik moet daar wat mee, ik wil daar wat mee.

We behandelen het leven vaak als een vrijblijvend ding, dat toch wel doorloopt, ook al sta je zelf stil. Tot er iemand overlijdt, of je zelf ervaart dat je een uiterste houdbaarheidsdatum

hebt. Al onze grootse plannen zijn nu ineens als een harmonica in elkaar gevouwen. We maken een plan om onze gezondheid structureel preventief te laten controleren. Ieder half jaar een volledige check. We gaan reizen, en ja ook naar Nieuw Zeeland, waar inderdaad iedere hobbit 9x huidkanker krijgt in zijn leven, maar toch gaan we godverdomme naar Nieuw Zeeland. We gaan verstandig doen, maar we gaan ons niet laten leiden door onze angst. Ik besluit vanaf nu alleen nog maar goede wijn te drinken, en zij besluit dat ze daar dan ook wel een glaasje van wil.

De liefde die ik bij haar gevonden heb, zal ik ooit weer verliezen. Vroeg of laat zal het leven ons uit elkaar halen. De enige manier om dit genadeloze besef te trotseren, is door het leven zelf op een furieuze manier bij de strot te grijpen.

We lopen door het bos en ze vraagt hoe laat het is. Ik kijk naar de plek waar mijn horloge normaal gesproken zit, en zie het litteken van de weggesneden moedervlek. Hoe laat het is?

Tijd om te leven!

Tot slot: Laat je controleren!

Vier maanden geleden viel het mijn vrouw ineens op. Het kleine plekje onder mijn horloge had een rode rand gekregen. Dit is de foto die ik toen maakte:



Je ziet hoe klein en onbeduidend dit eruit zag. Toch maar naar de huisarts, die een heldendaad heeft verricht door het toch maar weg te halen. Hierna volgde het verhaal zoals beschreven, en werd preventief een hap uit mijn arm genomen, in de vorm van een oog van 4 (lengte) bij 2 (breedte) bij 1 (diepte) centimeter.

Hoewel dit preventief was, heb ik die operatie als behoorlijk ingrijpend ervaren. Mijn arm zag er na de operatie zo uit:



En na een week zo:



Let wel: Dit is dus het meest gunstige scenario, op het moment dat je er op tijd bij bent. Met dit boekje hoop ik mensen bewust te maken van de noodzaak om je huid op tijd te laten controleren. Als ik dit plekje had laten zitten, dan had ik over een half jaar waarschijnlijk een veel groter probleem gehad. Dus overleg met je huisarts, ga naar een dermatoloog en laat je een keer helemaal nakijken, al is het maar voor de bevestiging dat er niets aan de hand is. Melanoom is nog steeds een van de gevaarlijkste kankersoorten die er zijn. Dus kom vandaag nog in actie!

Doneer aan het KWF

De laatste jaren wordt er steeds meer veelbelovend onderzoek gedaan naar verschillende vormen van kanker. Het KWF doet hierin fantastisch werk. ***Het is om die reden dat ik dit boekje gratis heb vrijgegeven. Stuur het dus gerust door naar de mensen om je heen. In ruil daarvoor vraag ik van jou en die mensen om je heen een donatie aan het KWF.*** Je mag zelf bepalen of je dit ook daadwerkelijk doet en welk bedrag je overmaakt. Ik hoop dat je mij wilt steunen in mijn poging om deze vreselijke ziekte voor eens en voor altijd de wereld uit te helpen.





Gijs Jansen

Auteur van boeken over
ACT, Mindfulness en Compassie
Uitgegeven en verkrijgbaar via thema.nl

Opleider en supervisor ACT
Psycholoog

www.act-guide.com



Act Guide

