



Gesponsord door:



21 december 2021 16:48

Laatste update: 1 dag, 3 uur geleden



Na de kankerdiagnose van haar man wankelde het gezinsleven van Nadja Hüpscher. De zware behandelperiode confronteerde de actrice en schrijfster met de mentale kant van kanker en het belang van geestelijke zorg. "Je hebt iemand nodig die naar je luistert en zegt dat het normaal is om bang te zijn."

In december 2018 voelt Nadja Hüpscher aan een harde bult op het linkersleutelbeen van haar man. Een paar dagen later krijgen ze een diagnose te horen die hun leven compleet verandert: teelbalkanker. Uitgezaaid naar de lymfen, vandaar die bult. Er volgt een operatie en een heftige chemotherapie. "Sander werd heel erg ziek", vertelt Nadja. "Hij kon vaak helemaal niets meer, waardoor alle zorgtaken op mij neer kwamen. Dat doe je met liefde, maar je vergeet jezelf."

'Ik vond dat ik niet mocht klagen'

Zorgen, werken en voor de kinderen zorgen tot ze aan alles ging twijfelen en soms ineens boos werd op mensen die het goed bedoelden. "Ik wist niet hoe ik erover moest praten met familie en vrienden. Zelf was ik niet ziek, dus ik vond dat ik niet mocht klagen. Dat is een misverstand weet ik nu, want het is zó'n grote verandering. Het ene moment sta je vol in het leven met een gezond gezin, het volgende moment is niets meer zeker."

Tijdens de vele ziekenhuisbezoeken ontdekte Nadja dat de mentale kant van kanker nauwelijks aan bod kwam. "Als je een vinger breekt ga je naar de eerste hulp, maar wat doe je als je hele leven wankelt? Na de behandeling, en als je geluk hebt één gesprek met een psycholoog, word je naar huis gestuurd. Terwijl het dal dat volgt kan leiden tot depressies, verbroken relaties, problemen met werk en moeizame communicatie met je kinderen. Je hebt echt iemand nodig die naar je luistert, die zegt dat het normaal is dat je ruzie krijgt en labiel, angstig en onzeker wordt. Ook als partner."

Lelijke gevoelens

Sander werd beter, na anderhalf jaar afzien. "We vierden zijn genezing met champagne en taart. Maar dan is het niet voorbij, want genieten van kleine dingen lukt niet meer. En bij alle kleine dingen die misgaan raak je weer in paniek. Het duurt even voordat je weer gelooft dat het wel goed komt."

Geestelijke zorg tijdens en na kanker is volgens Nadja bijna net zo belangrijk als de fysieke zorg. Daarom is ze sinds een jaar ambassadeur van het Helen Dowling Instituut (HDI), dat die geestelijke zorg biedt. KWF Kankerbestrijding wil daar samen met het HDI verandering in brengen met hun gezamenlijke project 'de mentale kant van kanker'.

"Terwijl mijn man ziek was, heb ik alles wat er gebeurde opgeschreven", vertelt Nadja. "Ik schaam me niet zo voor mijn lelijke gevoelens, omdat ik weet dat iedereen die heeft. Het is juist schaamte – bij de ziekte, bij de partner, bij de kinderen – waardoor er veel kapot gaat in het leven van mensen die met kanker te maken krijgen. Daar moet je over kunnen praten. De individuele hulp die ik van het HDI kreeg, heeft me écht doen inzien dat ik niet de enige was."

Psychische hulp bij kanker

En dat klopt. Want dagelijks worstelen duizenden mensen en hun partners met de psychische gevolgen van kanker, zoals angst, somberheid en depressie. 9 van de 10 mensen kunnen met deze klachten nergens terecht. KWF Kankerbestrijding wil daar samen met het HDI verandering in brengen met hun gezamenlijke project 'de mentale kant van kanker'.



Als je partner ziek is, zorg je.
Jezelf **VERGEET** je gewoon
een tijdje.
Tot het te zwaar wordt.
Ik **SCHAAMDE** me ervoor.
Bij het HDI besefte ik
dat dit heel normaal is

Nadja

Helen Dowling Instituut
Psychologische zorg bij kanker

hebhartvoorHDI.nl

Nadja Hüpscher Foto: Saskia Wesseling

Locaties in heel Nederland

Dankzij een gift van 1 miljoen euro van de Nationale Postcode Loterij kunnen KWF Kankerbestrijding en het HDI goede psychische hulp bereikbaar maken voor (ex-)kankerpatiënten en hun naasten. Het HDI kan nu acht nieuwe locaties openen en 3.600 extra mensen zorg bieden, bovenop de 2.300 die ze nu al helpen. De acht nieuw te openen locaties komen verspreid over Nederland zodat de reistijd altijd maximaal 45 minuten is.

Daarnaast wil het HDI nieuwe behandelmethoden sneller in de praktijk toepassen. Door onderzoekers, patiënten en behandelaars zij aan zij te laten werken, zorgt het instituut ervoor dat (ex-)kankerpatiënten en hun naasten zoveel mogelijk baat hebben bij nieuwe wetenschappelijke inzichten. Wil je meer weten over psychische hulp bij kanker en het werk van het Helen Dowling Instituut? Kijk op hdi.nl of de pagina '[Leven met kanker](#)' van KWF.

Als je [meespeelt met de Postcode Loterij](#) gaat minimaal 40 procent van je lot naar het goede doel. Zo steun je KWF Kankerbestrijding en honderden andere organisaties.