

Inge Hidding

Coaching bij kanker

Begeleiding vanuit levenskunst

uitgeverij boom/nelissen

Copyright: © Uitgeverij Boom Nelissen, Amsterdam en Inge Hidding, 2015

Omslag: Bart van den Tooren, Den Haag

Binnenwerk: Pre Press Media Groep, Zeist

Redactie: Lilian Eefting, Leef in tekst, Groningen

ISBN: 9789024403615

NUR: 808

1e druk: 2015

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3051, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-pro.nl).



www.boomnelissen.nl

Inhoud

Voorwoord	11
Deel I Coaching bij kanker	13
1 Coaching	15
1.1 Ondersteunen, vrijmaken en erbij blijven	15
<i>Drie acties uitgelicht</i>	16
<i>Heb het lef!</i>	18
1.2 Coachen, twijfelen en erbij blijven	18
<i>Het tegenovergestelde van twijfel is ...</i>	19
<i>Rust, regie en reisgezelschap</i>	20
1.3 De excellente coach	22
<i>Hoe je kunt leren een excellente coach te worden</i>	23
<i>Visie op leren</i>	24
2 Is coaching bij kanker anders dan anders?	29
2.1 Coaching bij kanker is anders, want ...	30
... kanker is doodsoorzaak nummer 1 in Nederland	30
... kanker is de keizer aller ziektes en het grootste mysterie in de geneeskunde	30
... kanker heeft een bestrijdingsleger	32
... kanker maakt helden	34
... kanker vereenzaamt en verbindt	34
... kanker maakt moe	35
... kanker maakt (soms) wakker	35
... kanker heeft de toekomst	36
3 Het Palet	39
3.1 Het ontstaan van het Palet	40
<i>Het verlangen</i>	41

	<i>Van A naar B</i>	42
	<i>De werkvorm</i>	42
3.2	Werken met het Palet	43
	<i>Zelfanalyse</i>	43
	<i>Visieontwikkeling</i>	44
	<i>Oefening</i>	44
	<i>E-coaching</i>	44
3.3	Het Palet en levenskunst	45
4	Werkvormen uit mijn praktijk	47
4.1	Lichaamsgerichte werkvormen	47
4.2	Biografische werkvormen	48
4.3	Meditatieve werkvormen	50
4.4	Systemische werkvormen	51
4.5	Narratieve werkvormen	51
4.6	Creatieve werkvormen	52
5	Trends en ontwikkelingen	55
5.1	Knelpunten	55
	<i>Tijdgebrek</i>	55
	<i>Geldzorgen</i>	56
5.2	Blik in de toekomst	57
	<i>Maatwerk voor de buurvrouw, de professional en de kunstenaar</i>	57
	<i>Angst door informatie</i>	60
	<i>Meer doe-het-zelfzorg en eenzaamheid</i>	61
	<i>Keuzestress</i>	63
	Samenvatting deel I	65
	Deel II De cliënt	67
6	Wie is de cliënt?	69
6.1	Vijf feiten	69
6.2	Drie strategieën	71
7	Vijf mensen, vijf verhalen	73
7.1	Bernarda	73
7.2	Margreet	76

7.3	Jaap	79
7.4	Frank	86
7.5	Patricia	90
7.6	Tot slot	94
8	Zes meest gestelde vragen	97
8.1	Hoe kom ik van mijn vermoeidheid af?	98
8.2	Hoe kom ik van mijn angst af?	101
8.3	Hoe vind ik mezelf terug?	102
8.4	Hoe houd ik mijn relaties gezond?	104
8.5	Hoe kan ik weer gelukkig zijn?	105
8.6	Hoe ga ik om met mijn werk?	106
9	Twee taboes	109
9.1	Coaching, kanker en intimiteit	110
9.2	Coaching, kanker en geld	111
	Samenvatting deel II	113
	Deel III Levenskunst	115
10	Wat is levenskunst?	117
10.1	De eerste verklaring: Wat is de vraag?	117
10.2	De tweede verklaring: Wat is van waarde?	118
10.3	De derde verklaring: Zorg jij goed voor jezelf?	119
10.4	Mijn definitie: Levenskunst is leven in vertrouwen	120
10.5	Vliegtuig of vogel?	121
10.6	Van overleven naar leven	123
10.7	Tot slot	125
11	Zes thema's en zes vormen van levenskunst	127
11.1	Vermoeidheid en de kunst om mens te zijn	129
11.2	Angst en de kunst om te durven leven	129
11.3	Zelfbeeld en de kunst om een eigen leven te leiden	130
11.4	Relaties en de kunst om lief te hebben	131
11.5	Zingeving en de kunst om gelukkig te zijn	132
11.6	Werk en de kunst om te creëren	133

Samenvatting deel III	135
Deel IV Praktische oefeningen	137
Kennismaking	139
1. Kanker en vermoeidheid	148
2. Kanker en angst	157
3. Kanker en zelfbeeld	161
4. Kanker en relaties	164
5. Kanker en zingeving	169
6. Kanker en werk	174
Tot slot	175
Slotwoord	177
Dankwoord	179
Literatuur	181

2 Is coaching bij kanker anders dan anders?

Op de oprit verschijnt een grote vrachtwagen. Twee mannen stappen uit. Bart, een jaar of 45 en Jos van 19. Ik ben blij ze te zien, want met hen komt ook een nieuwe koelkast mee. Bij de koffie raken we aan de praat. Bart vertelt dat hij al 25 jaar chauffeur is. Hij staat om 5 uur op, of om kwart over 3 als hij een grote lading heeft, rijdt zo'n 12 tot 14 uur op een dag heen en weer en plaatst koelkasten bij klanten. Ik ben onder de indruk. Dat is hard werken. 'En wat doet u voor werk?', vraagt Bart. 'Ik coach mensen die met kanker te maken hebben.' Bart verslikt zich. 'Zo, dat is zwaar!' En dan komen zoals vaak de verhalen. 'Mijn nichtje was ook ziek en nu krijgt ze geen hypotheek. Dat is erg hoor, dan ben je beter, maar word je nog gepakt. En mijn oma is aan kanker doodgegaan. Rotziekte. Vorig jaar heb ik de Alpe d'HuZes gefietst, dat was hartstikke mooi.' Bart roert in zijn koffie en zegt dan: 'Nou, maar dan heeft u wel veel werk. Veel te veel.'

Bart heeft gelijk. Kanker komt veel voor. Veel te veel. In 2013 is bij ongeveer 101.500 mensen in Nederland de diagnose kanker gesteld, vrijwel hetzelfde aantal als in 2012. Dit blijkt uit een eerste schatting van Integraal Kankercentrum Nederland (IKNL) op basis van data in de Nederlandse Kankerregistratie. IKNL verwacht dat het aantal nieuwe kankerpatiënten in de komende jaren stijgt met ongeveer 3 procent per jaar, vergelijkbaar met de stijging in de afgelopen decennia.

Dit is onder andere het gevolg van de vergrijzing. De levensverwachting is het afgelopen decennium met ongeveer drie jaar gestegen. Als mensen langer leven, neemt de kans op kanker toe. Ongeveer de helft van de mensen overleeft de ziekte, met meer of minder restgevolgen van de kanker of de behandelingen. Ook coaches zullen daardoor vaker met kanker in aanraking komen, zowel in hun werk als privé.

De vraag of coaching bij kanker anders is dan andere vormen van coaching, heeft mij de afgelopen zes jaar vanuit mijn rol als coach beziggehouden. Naar mijn mening is er zo veel verschil dat voor coaching rondom kanker specifieke aandacht (en een eigen opleiding) gerechtvaardigd is. Dat verschil zit hem niet in de gebruikte coachingsmetho-

dieken; de methodes die je kunt inzetten zijn, hoewel met accentverschillen, in de grond gelijk met andere vormen van coaching. De verschillen zijn te vinden in de antwoorden op de vraag: 'Is coaching bij kanker anders?'

Bij de antwoorden gaat het over wat kanker eigenlijk is, de specifieke kenmerken. Het gaat over de verschillen tussen kanker en andere ziekten. Het gaat *niet* over vergelijkingen in leed. Lijden is persoonlijk en vergelijkingen doen geen enkel recht aan de aard ervan. Het gaat wel over verschillen in de aard van de ziekte en over de maatschappelijke context. Het gaat over de betekenis die kanker heeft voor jou, voor mij, voor de mensen om ons heen en wat we daarvan kunnen leren als coach.

Over kanker wordt in de volksmond en vaak ook in de media gesproken als één ziekte. Als coach moet je weten dat de werkelijkheid anders is. Kanker is een groep van meer dan honderd verschillende soorten ziekten. Een gemeenschappelijk kenmerk van al deze verschillende ziekten is de ongeremde celdeling. Kanker is een ouderdomsziekte; mede daarom neemt tegelijk met het stijgen van de gemiddelde leeftijd in Nederland ook het aantal mensen met kanker toe. Ook als coaches hebben we met kanker te maken. Net als Bart hebben we allemaal ons verhaal rond kanker.

2.1 Coaching bij kanker is anders, want ...

... kanker is doodsoorzaak nummer 1 in Nederland

In 2008 overleden voor het eerst meer mensen aan kanker dan aan hart- en vaatziekten. Dit feit op zich maakt kanker al uniek. Geen andere ziekte spreekt zo tot de verbeelding als kanker. Feiten, halve waarheden en fabels lopen in de dagelijkse praktijk door elkaar heen.

... kanker is de keizer aller ziektes en het grootste mysterie in de geneeskunde

Dat we juist rondom kanker zulke overtuigingen hebben, is voor een deel vanuit de geschiedenis te begrijpen en te verklaren. Siddhartha Mukherjee, oncoloog en onderzoeker, schrijft in zijn bestseller *De keizer aller ziektes* een biografie van kanker. De kern van het boek zit in de titel, waarin Mukherjee zo ver gaat dat hij kanker beschrijft alsof het een persoon is. Het is ook nog eens een bijzonder persoon: de keizer. De schrijver gaat vijfduizend jaar terug in de tijd, geeft een kijkje in de geschiedenis van kanker tot aan vandaag en werpt een blik op de toekomst. Zijn keuze van de metafoer van de keizer is niet toevallig. Mukherjee drukt met deze metafoer als titel zijn fascinatie en respect voor de ziekte uit.

Wetenschapsjournalist George Johnson schreef het boek *Het verhaal van kanker*. Als zijn vrouw baarmoederhalskanker krijgt, gaat hij op onderzoek uit naar de oorsprong van kanker. De subtitel van zijn boek luidt 'De ontrafeling van het grootste mysterie in de geneeskunde'. Ook dat zijn grote woorden en het zegt iets over Johnsons beeld van de ziekte in relatie tot de medische wetenschap. Johnson is onder de indruk, net als vele anderen die in de ban raken van kanker.

Er zijn redenen waarom kanker zo'n bizarre aantrekkingskracht heeft op medici en onszelf. Er is iets fascinerends aan een kankercel. Deze cel lijkt zich oneindig te kunnen blijven delen. Hij blijft zich verjongen en vermeerderen. Wat een mysterie en wat een bizar gegeven. In deze zin is een kankercel misschien wel de cel waar sommigen sinds mensenheugenis naar op zoek zijn: de bron van de eeuwige jeugd.

Daarnaast komt het mysterie van kanker duidelijk naar voren in de bestrijding ervan:

Bestrijden van een kankercel beschadigt ook de gezonde cel

Dat komt, simpel gezegd, omdat een kankercel zo veel lijkt op een gezonde cel. Het is mogelijk om kankercellen te elimineren, maar helaas is het nog steeds zo dat tegelijk ook gezond weefsel wordt aangetast. Hoewel we vorderingen maken door modernere apparatuur en middelen waarmee steeds preciezer kan worden behandeld, is het nog niet in alle gevallen mogelijk om enkel kankercellen te vernietigen. Een voorbeeld is de onvruchtbaarheid die het gevolg kan zijn van chemotherapie. Een heel ingrijpende bijwerking.

De therapie tegen kanker veroorzaakt soms zelf kanker

Er zijn voorbeelden bekend van chemotherapieën die de ene vorm van kanker bestrijden, maar een andere vorm van kanker veroorzaken. Ook een te grote dosis radiotherapie veroorzaakt kanker. Onderzoekers en artsen die rond 1900 baanbrekend werk deden naar behandelmethoden, werden zelf ook vaak ziek. Madame Curie is een beroemd voorbeeld: zij droeg elke dag haar onderzoeksmateriaal in haar handtas mee naar haar werk en werd zelf besmet met radioactiviteit.

Kanker is een mysterie. Ondanks de moderne ontwikkelingen, zoals nieuwe inzichten in de rol van het DNA, is het mysterie nog niet opgelost. Aan de ene kant is er meer kennis en zijn er doorbraken, aan de andere kant verschijnen ook nieuwe problemen. Inzicht in hoe het menselijk lichaam werkt en wat kanker is, is voor een coach rondom kanker van belang. Je leert je grenzen beter inschatten over wat medisch is en wat psychosociaal. Medische zaken zijn geen werkgebied van de coach. Daarvoor werk je samen met zorgprofessionals. Leren leven met een mysterie behoort zeker wel tot je terrein.

Een mysterie gaat over iets ongrijpbaars en onbegrijpelijks. Daarbij is kanker ook nog eens een ziekte die totaal onverwachts de kop kan opsteken. Het ene moment ontmoet je iemand die schijnbaar topfit is; het volgende moment ziet diegene er voor je gevoel doodziek, bleek en kaal uit. Dat kan schokkend, onwerkelijk en beangstigend zijn.

Kanker kan ons in de greep hebben. Het woord kanker betekent *kreeft* en de associatie met de krachtige kneep van de scharen vertelt iets over de beleving die Hippocrates had toen hij deze naam bij die vreemde ziekte bedacht. Een ziekte die mysterieus en onberekenbaar is, maakt angstig. Er is geen grotere angst dan de angst voor het onbekende.

... kanker heeft een bestrijdingsleger

Kanker is in het taalgebruik en in de media vaak verbonden met oorlogsmetaforen: we strijden tegen kanker, kanker is de vijand, als patiënt ben je slachtoffer of survivor, we zetten alle wapens in. Susan Sontag was een Amerikaans schrijfster en politiek activiste en zij vond dat metaforen juist schadelijk kunnen zijn. Ze overleefde borstkanker, baarmoederhalskanker en stierf uiteindelijk in 2004 aan leukemie. Haar essay *Ziekte als een metafoor* heeft grote invloed gehad in de bewustwording van het effect dat deze strijdmetafoor bij kanker op ons heeft. Haar stelling is dat de metafoor van de strijd juist slachtoffers maakt. Het beeld van de oorlog leidt tot overdrijving en het losmaken van gevoelens. Uiteindelijk kan het er volgens Sontag zelfs toe leiden dat de aanvankelijke strijd tegen kanker zijn betekenis overdraagt op de vertegenwoordigers van het onheil, de dragers van de ziekte. Een oorlog heeft aanvallers en slachtoffers. De oorlogsmetafoor geeft patiënten een slachtofferrol. Sontag staat voor het bevorderen van mondigheid, leergierigheid en weerbaarheid van patiënten, en de oorlogsmetafoor is daarbij niet helpend. Ze pleit ervoor om metaforen volledig af te schaffen. Toch lukt het ook haar uiteindelijk niet helemaal om zonder metaforen te spreken over kanker en de gevolgen.

Ik zou de metaforen in onze taal graag behouden, ze geven ons juist de mogelijkheid om iets onzegbaars te verbeelden. Wel zullen we als coaches de kracht moeten leren kennen en gebruiken.

In de media is de metafoor van de strijd onuitroeibaar krachtig. Geen andere ziekte dan kanker brengt zo veel strijdlustige BN'ers, invloedrijke personen, politici en betrokken burgers op de been. Dat is geen toeval. Al in de jaren zeventig van de vorige eeuw vermengt in Amerika de medische wereld zich met politiek en showbusiness. Dat blijkt een krachtige mix te zijn om kanker niet alleen onder de aandacht te brengen, maar ook om invloed uit te oefenen op de politiek om kankerbestrijding hoog op de agenda te zetten en om geld in te zamelen voor onderzoek(ers). In Nederland is deze trend gevolgd, hoewel in afgezwakte mate. De marketing rond kankerbestrijding heeft een heldere en aantrek-

kelijke boodschap geformuleerd: 'Er is één ziekte, wat we nodig hebben is veel geld, dan lossen artsen onze problemen op en behalen we samen de overwinning.' Dat zet mensen in beweging en zet aan tot gulle giften.

De werkelijkheid is echter genuanceerder dan die eendimensionale boodschap. Zo is kanker een verzameling van ziekten. Het optimisme uit de jaren zeventig, waarin artsen beweerden dat kanker binnen afzienbare tijd geheel genezen kon worden, is verstomd en heeft plaatsgemaakt voor nuchter realisme. Sommige artsen en onderzoekers beweren nu dat kanker binnen afzienbare tijd een chronische ziekte kan zijn, andere schatten ook dit als te optimistisch in.

Rondom kanker bestaat een machtig en groot 'leger' aan betrokken bestrijders. Gepassioneerde artsen en moedige patiënten die er alles voor overhebben om te overleven zitten samen in een hogedrukpan. Het gaat over leven en dood. Daarin worden grenzen gezocht, verlegd en soms ook overschreden. Voorbeelden daarvan zijn experimenten met megadoses chemotherapie en afschuwelijke bijwerkingen, of zulke vergaande operaties dat er van de patiënt weinig meer over is.

De oorlogsmetafoor zorgt voor een andere beleving van de grens van de geneeskunde. In oorlogstijd gelden andere regels dan in vreedstijd. In een crisis, en kanker kun je een crisis noemen, is (bijna) alles geoorloofd. Sterker nog, hebben mensen er *recht* op dat alles wordt ingezet om te overleven.

Of niet? Dat zijn vragen van onze tijd. Dat zijn vragen van je cliënten, maar vaak ook vragen van jezelf, aan jezelf. Vragen over leven en dood, levensvragen. Als coach kun je daar niet omheen, wil je er ook niet omheen als je nabij wilt blijven.

Stel, je krijgt de diagnose kanker. Tot wie wend je je dan voor hulp en/of genezing? Naast het reguliere behandelcircuit is er een alternatief circuit van behandelingen en behandelars. Je kunt bijvoorbeeld denken aan artsen die werken vanuit de natuurgeneeswijzen. Kern van het verschil in benadering is de visie op de mens, gezondheid, ziekte en de waardering van de wetenschap. Gaat de reguliere gezondheidszorg uit van het beeld van ongeremde celgroei en oorzaken in het DNA, de alternatieve gezondheidszorg benadert de mens als geheel en ziekte bijvoorbeeld als een disbalans in het natuurlijk systeem. Is binnen de reguliere gezondheidszorg *evidence based* de enige toegang tot erkenning en toepassing, binnen de alternatieve geneeswijzen zijn er andere vormen van weten en meten.

Beide mensvisies en overtuigingen lijken onverenigbaar. Hoewel sommige artsen proberen bruggen te slaan, gaan patiënten die kiezen voor een alternatieve of gecombineerde route vaak een eenzame weg. Mijn indruk is dat steeds meer mensen hun

heil zoeken in een combinatie van alternatieve en reguliere behandelingen. Dat is deels omdat sommige alternatieve behandelingen geloofwaardiger worden. Iedereen is inmiddels wel overtuigd van de invloed van voeding bijvoorbeeld, en deels omdat sommige reguliere artsen ook openstaan voor complementaire geneeswijzen.

Ik verwacht dat deze ontwikkeling zal blijven groeien. Dat zou betekenen dat minder mensen automatisch de standaardprotocollen in het ziekenhuis volgen, maar hun eigen weg kiezen. Dat is voor cliënten niet altijd gemakkelijk en soms eenzaam. Ik heb cliënten gehad die in hun keuzes niet begrepen werden door hun naasten en cliënten die niet gesteund werden door hun artsen. Dat kan leiden tot heftige emoties en grote eenzaamheid. Het zou weleens zo kunnen zijn dat we als coaches meer kunnen betekenen juist ook voor deze groep mensen, patiënten die alternatieve routes kiezen.

... kanker maakt helden

Zoals Susan Sontag constateerde dat de oorlogsmetafoor slachtoffers maakt, zo constateer ik ook de keerzijde: kanker maakt helden. Of je nu wel of niet kanker overleeft, vanuit de metaforische oorlog kun je al een held zijn op het moment dat je de diagnose krijgt. Je maakt per direct ongevraagd en ongewild deel uit van het leger. Je hoeft jezelf hier niet voor op te geven, je omgeving kan je al een harnas aantrekken voor je het doorhebt. Je bent volgens hen sterk en stoer, krachtig en moedig, altijd positief en strijdbaar. Praat liever niet over doodgaan, maar enkel over overleven en de toekomst.

Dit kan zowel een stimulans zijn als een last. Een stimulans als je je erdoor voelt aangemoedigd en jezelf blijft toestaan om af en toe het harnas uit te trekken en kwetsbaar te zijn. Een last als je niet meer weet hoe je je zware stoere harnas uittrekt of als bijvoorbeeld je omgeving schrikt van je depressie en je kwetsbaarheid niet accepteert.

... kanker vereenzaamt en verbindt

Vrijwel al mijn cliënten vertellen over een verschuiving in hun sociale netwerk tijdens hun ziekte. Een vrouw van vijftig vertelde dat ze voor het eerst van haar leven een vriendin heeft en een ander vertelt over de eenzaamheid omdat ze langer ziek blijft dan haar vriendinnen kunnen volhouden.

In dit digitale tijdperk zijn de mogelijkheden voor contact enorm uitgebreid. Er wordt veel geblogd door mensen met kanker. Het vertellen van je verhaal kan helend en verbindend werken. Voorwaarde is wel dat er sprake is van een verbinding van de feiten met je gevoel. Als coach kun je hierbij ondersteunen.

Cliënten komen door de shuffle in hun netwerk ook in nieuwe situaties waarin ze wensen en grenzen opnieuw moeten communiceren. Daar zit bijna niemand op te wachten en afhankelijk van patronen vreet het soms energie. Zeker als het gaat om bij-

voorbeeld afstemming binnen familiesystemen. Coaching kan dan een belangrijke rol vervullen.

... kanker maakt moe

80 tot 90 procent van de mensen met kanker heeft tijdens de behandelingen vermoeidheidsklachten. 20 tot 40 procent van hen blijft ook na de behandelingen chronisch vermoeid. Steeds meer mensen overleven de behandelingen, maar we weten nog van lang niet alle behandelingen wat de effecten zijn op de langere duur. Ook zijn 'survivors' niet altijd geneigd om deze klachten zelf serieus te nemen. Je bent blij dat je leeft, dus dan zeur je niet. Vermoeidheid bij en na kanker blijkt echter een enorme impact te hebben op de kwaliteit van leven. Als coach moet je van vermoeidheid en de consequenties daarvan op de hoogte zijn. Omgaan met vermoeidheid vraagt kennis, inzicht en creativiteit van de coach. Hoe vind je samen een manier waarop de beschikbare tijd kwaliteit blijft?

... kanker maakt (soms) wakker

Coaches hebben nogal eens de neiging om te zeggen dat je van kanker toch iets kunt leren, dat je het leven daarna meer waardeert en er weer beter of krachtiger uit tevoorschijn komt. Dat is zeker mogelijk, maar het idee dat dit altijd zo is, is een overtuiging of projectie. Coaches zijn – ik denk vanwege hun persoonlijke interesse en opleiding – geneigd om zaken als reflectie, het stellen van levensvragen en aandacht voor verandering en bewuste keuzes maken hoger dan gemiddeld te waarderen. Soms gaan ze ervan uit dat anderen dezelfde overtuiging, interesse en doelen hebben.

De verhalen rondom kanker uit de media kunnen je hierin ook wel sterken. Wubbo Ockels en Laura Maaskant zijn actuele voorbeelden. Zij vertellen over doorleefde nieuwe inzichten en verdieping in hun leven en inspireren daarmee miljoenen mensen. Wubbo Ockels heeft tot zijn dood in 2014 veel indruk gemaakt met zijn persoonlijke verhaal. Laura Maaskant inspireert velen met haar boek *Leef*. Ze zijn niet de eersten, en zullen niet de laatsten zijn. Sommigen zeggen dat de kracht van hun verhalen ligt in de positiviteit. Ik vind echter dat de werkelijke kracht hun authenticiteit is. Zij zien kans om op hun eigen manier, volgens hun persoonlijke waarden vorm te geven aan hun leven en naderende dood. Dat is wat mij betreft ook de diepere betekenis van hun voorbeeld, en uitgangspunt voor coaching rondom kanker: wees authentiek.

De realiteit in mijn praktijk is dat mensen niet altijd bezig zijn met diepe levensvragen. Ze willen weer aan het werk, of willen meer energie. Ze zijn gestrand in hun relatie of vinden zichzelf niet meer aantrekkelijk. Van dat nare gevoel willen ze af. Liefst zo snel en simpel mogelijk, ze hebben tenslotte al een heel traject achter de rug of zitten er nog

midden in en kunnen hun energie wel voor andere zaken gebruiken. Of ik ze daarbij kan helpen. Dát is de vraag die de meeste mensen bij een kennismaking aan me stellen. Soms komen we aan diepere lagen toe, soms ook niet.

... kanker heeft de toekomst

Hoe wrang ook, het ziet ernaar uit dat kanker ook in de toekomst nog zal bestaan. In de eerste plaats omdat we steeds ouder worden en kanker op oudere leeftijd meer voorkomt. In de tweede plaats – en dat is voor ons als coaches een heel interessante reden – vanwege onze leefstijl. Zouden we als Nederlanders allemaal gezonder eten, meer bewegen, niet meer roken en bijvoorbeeld een ideaal gewicht hebben, dan heeft het KWF berekend dat drie op de tien mensen geen kanker zouden hebben gekregen.

Cijfers rond de kankerzorg zijn maar cijfers. Achter de cijfers zit een interpretatie en het is soms verwarrend om te zien hoe dezelfde cijfers zich aan het doel van de spreker kunnen aanpassen. Zo kunnen dezelfde cijfers een afname laten zien en kan een andere onderzoeker de cijfers gebruiken om een toename te bewijzen. Voorzichtigheid met cijfers is geboden.

Gebleken is dat de media geneigd zijn om cijfers en onderzoeksresultaten rond kanker positiever te publiceren dan de werkelijkheid is. Het is bijvoorbeeld moeilijk om aan te tonen hoeveel mensen langer leven dankzij onderzoek. Ook is het niet in cijfers uit te drukken wat het effect is van die overleving, want achter de cijfers zitten mensen. De laatste jaren is er meer aandacht voor de langetermijneffecten en de kwaliteit van leven na intensieve behandelingen. De gevolgen zijn soms zeer ingrijpend en de vraag rijst weleens: *Is het dat waard?*

Daar heb ik geen antwoord op. De conclusie lijkt echter wel gerechtvaardigd dat we weten dat preventie vele malen meer winst oplevert dan onderzoek. Een andere conclusie is dat we onvoldoende gemotiveerd zijn om aan preventie te doen. Hoe bizar: we weten wat we kunnen doen om kanker te voorkomen, maar we doen liever een actie of een gift dan dat we onze leefstijl veranderen.

Ik verwacht dat we ons wel steeds bewuster worden van deze zelfvernietigingsdrang. We vernietigen onszelf door ongezond te leven, vernietigen elkaar in oorlogen en vernietigen ons milieu. Hier is dus winst te behalen en voor coaches is aandacht voor leefstijl de plek om bij te dragen. De vraag is: *Hoe?* Ik pleit hier niet voor een leger leefstijlcoaches. Volgens mij werkt dat moeizaam. Ik pleit vooral en in de eerste plaats voor bewustwording van coaches van hun eigen leefstijl. Hier gaat de uitspraak op: *Verbeter de wereld en begin bij jezelf.*

In de eerste twee hoofdstukken van dit boek heb ik de stap gemaakt van coaching naar de excellente coach en naar de excellente coach bij kanker. Ik heb argumenten aangevoerd waarom coaching bij kanker om specifieke aandacht vraagt. Van hieruit leg ik in hoofdstuk 3 de link naar de praktijk. Welke coachvragen ben ik in mijn praktijk het meest tegengekomen en welke werkvormen sluiten bij deze vragen aan? Hiervoor introduceer ik het Palet, een model dat op een gestructureerde manier de zes meest gestelde coachvragen en passende werkvormen inzichtelijk maakt en met elkaar verbindt.