

Waheeda Shadood (57) hoorde in december 2021 dat ze uitgezaaide kanker heeft. Direct na die diagnose begon ze aan haar boek, waarmee ze het culturele taboe op kanker wil doorbreken. “Door schaamte en schuldgevoelens wordt er weinig over gesproken. Dat maakt eenzaam.”



‘In veel culturen is deze ziekte iets waarvoor je je moet schamen’

“Eind 2021 verhuisden mijn man Rik en onze zoon Jaden vanuit Utrecht naar Baarn. Ik voelde al een tijdje een soort bal in mijn buik. Onze nieuwe huisarts probeerde een inwendig onderzoek te doen, maar dat lukte niet. Hij belde meteen met het ziekenhuis. Binnen een week kreeg ik allerlei scans. Ik werd gebeld dat het niet goed was, ‘en we zien ook iets in uw longen.’ Toen begon ik te gillen. Ik vermoedde al dat het kanker zou zijn, maar dat het vanuit mijn baarmoeder was uitgezaaid naar mijn longen was een klap. Tijdens het slechtnieuws-gesprek met de oncoloog dacht ik meteen: Hoe moet het met Jaden? Hij was toen 22. Onderweg naar huis had ik me voorgenomen om niet dramatisch te doen tegenover hem, maar nog voordat ik iets kon zeggen, stonden we met z’n drieën in de deuropening te huilen. In een waas belde ik mijn moeder en zus. Ik dacht toen dat ik misschien nog maar een paar weken te leven had, dus ik begon van alles te regelen. Ik kocht, vergezeld door een vriendin, een graf op een natuurbegraafplaats in Bilthoven. Ik stelde mijn laatste wensen op en liet mijn testament opmaken. Ook ging ik opruimen: ik deed veel kleding weg, deelde sieraden uit, sorteerde foto’s. Allemaal uit een urgentiegevoel om mijn man en zoon niet met mijn shit op te zadelen.”

Dokter Strohalm

“Naast het reguliere traject bij het Antoni van Leeuwenhoekziekenhuis loop ik sinds mijn diagnose bij een orthomoleculair arts, ik noem hem mijn ‘dokter Strohalm’. Ik gebruik supplementen en vitamine-infusen, en eet suikervrije, mediterrane voeding om mijn gezonde cellen te beschermen en fysiek fit te blijven tijdens deze turbulente reis. Ik geloof in een holistische aanpak waarmee ik grip houd op mijn lijf en mijn leven. In het AvL is de tumor in mijn baarmoeder operatief verwijderd. Hij bleek zestien centimeter groot te zijn. Ik was blij dat een operatie überhaupt kon, dat is bij leiomyosarcoom niet altijd het geval. Haal alles er maar uit, dacht ik alleen maar. Sinds die tijd ben ik voornamelijk bezig met de uitzaaiingen. Voor mijn longen kreeg ik de zogeheten *red devil*-chemokuur: zes rondes met knalrode vloeistof door het infuus. Daar viel mijn haar van uit, maar dat vond ik niet zo’n ding. Mijn lange haar had ik voorafgaand aan de chemo al kort laten knippen. Toen ik een paar dagen later de plukken eruit kon

1. Mijn man Rik en zoon Jaden zijn heel belangrijk voor me. Zij dragen mij in deze ziekte. 2. “Ik ben hier zestien jaar, in mijn op maat gemaakte rode jurk. Ik weet dat ik mezelf niet mooi vond, ik was onzeker over mijn uiterlijk. Nu denk ik: je was prachtig.”



trekken, heb ik Rik gevraagd de tondeuse erop te zetten. Ik ging zonder chemomuts of petje de deur uit. Dat vond ik niet lastig. Ik wil me niet verstoppen voor mijn ziekte.”

Leven in termijnen

“Direct na mijn diagnose begon ik te schrijven. Het hielp me om mijn gedachten te ordenen en ballast op te ruimen. Dat is uitgegroeid tot een autobiografisch boek, *Leven in termijnen*. Het gaat niet alleen over mijn leven met kanker, het is ook het verhaal van mijn leven en mijn herkomst, van alles wat mij heeft gevormd tot wie ik ben en waarom ik op deze wijze met deze ziekte omga. Ik heb een halfjaar aan het boek gewerkt, maar kreeg op een gegeven moment last van een writer’s block. Het voelde alsof ik alleen maar ellende aan het uitpuwen was met de emoties van toen, niet met de wijsheid van nu. En dat wilde ik juist meenemen, die levenseindewijsheid die is ontsproten in de laatste termijn van mijn leven en die onderdeel is van mijn spiritualiteitsbeleving. Kort na mijn diagnose had ik het gevoel te worden overspoeld door een liefde die groter is dan alles, die mij lichter maakte en mij vulde. Op zoek naar het waarom van mijn boek, kwam ik erachter dat ik het donkere uit mezelf aan het schrijven was. Innerlijke conflicten opruimen, vergeven, om vergiffenis vragen en helen. Met het boek wilde ik ook een zwaar onderwerp, kanker, licht maken. In veel culturen wordt deze ziekte gezien als iets waarvoor je je moet schamen. Sommige aanhangers van het hindoeïsme en het

boeddhisme zien het als karma: je zult in je vorige leven wel iets ergs hebben gedaan waarvoor je nu wordt gestraft. En sommige orthodoxe moslims en christenen zien het als straf van Allah of God, omdat je het geloof hebt verwaarloosd. Met als gevolg dat er, door schaamte en schuldgevoelens, weinig over kanker wordt gesproken. Dat maakt eenzaam. Je zit opgesloten in de ziekte en in je culturele regels. In mijn familie is dat gelukkig anders, ook omdat de generatie voor mij grotendeels aan kanker is gestorven. Met mijn boek wil ik taboes doorbreken, onder andere rondom kanker en de dood. Bij de boekprestatie realiseerde ik me: dit heb ik wel even geflikt! De reacties zijn overweldigend. Ik heb onlangs de Engelse vertaling afgerond en stiekem denk ik al na over een tweede boek.”

Creëren is leven

“Na een jaar van opruimen, ontstond er gaandeweg ook weer moed om nieuwe plannen te maken. We gingen reizen, onder andere naar Schotland, samen met onze kat Frodo. Ik legde mijn coaching- en storytellingpraktijk na mijn diagnose stil. Was niet meer in staat om dat werk te doen, maar ook niet om stil te zitten. Mijn creatieve kant zette ik in om iets betekenisvol te doen met mijn ziekte, zoals een website opzetten met mijn ervaringen en research over leiomyosarcoom. Ook via blogs en mijn boek probeer ik de ziekte een gezicht te geven. Ik leef nu bewuster dan voor mijn ziekte. Ik stel andere prioriteiten en doe waar ik blij van word. Ook mijn relaties zijn nu veel dieper. Ik sprak uit wat ik in mijn vrienden bewonderde en wat ik waardeerde in onze verbintenis. Dat leverde soms tranen op, maar ook een hernieuwd commitment om voor elkaar te gaan ondanks die ziekte. Mijn ziekte is een gegeven, inmiddels een onderdeel van mijn leven, maar ik hoef het er niet altijd over te hebben. Ik richt me op het leven en onderneem leuke dingen om dit te vieren: reizen,

‘Kort na mijn diagnose werd ik overspoeld door een liefde die groter is dan alles’

dansen, uitjes met vriendinnen, theater en musea bezoeken, schrijven, schilderen, wandelen... Op dat soort momenten voel ik de pijn in mijn rug niet.”

Leren ontvangen

“Ik weet nog dat mijn schoonzus een keer zei dat er mensen naar voren zouden stappen om mij te steunen van wie je dat niet zou verwachten. En dat klopt. Ik heb zelfs een nieuwe vriendschap gesmeed. Met Lotte die ik in Baarn heb ontmoet. Daar kozen wij bewust voor, ondanks mijn prognose. Dat vind ik groots. Als ik niet zo ziek was geworden, had ik niet geweten dat zo veel mensen van mij houden. Eén vriendin stuurde me elke week een cadeautje. Overweldigend, ik was nooit gewend om de ontvanger te zijn. De relatie met mijn moeder is zachter en gelijkwaardiger geworden. In mijn boek staan enkele jeugdherinneringen die confronterend voor haar zijn. Maar net als ik is ze een sterke, zelfstandige vrouw. ‘Als je slecht of verdrietig voelt, kleed je je mooi aan, doet wat lippenstift op en gaat naar buiten.’ Nooit blijven hangen in iets. Een advies dat ook voor mij werkt, maar ik geef me er ook aan over als ik me rot voel. Voelen wat je voelt. Zo maak ik met mijn hoofd en ziel keuzes rondom mijn behandelingen.”

1. “Ik kwam op mijn zeventiende vanuit Engelstalig Guyana naar Nederland en ben in Leiden Engelse taal en letterkunde gaan studeren.” 2. “Ik kreeg Frodo van familie en vrienden op mijn eerste verjaardag na mijn diagnose. Hij symboliseert voor mij hun verbondenheid en liefde. Frodo is echt een heel bijzonder dier. Als ik hem niet had gehad, had ik me een stuk ellendiger gevoeld.” 3. “Kijk nou, een verdwaalde wortel! Ik ben dol op moestuinieren.”

Van scan naar scan

“Ik ben heel trots op Jaden. Hij is een heel lieve, sociale, sterke jongen. Het is bewonderenswaardig zoals hij met de situatie omgaat. Hij is er voor mij, ik hoef er niet om te vragen. Hij is van de harmonie en schroomt niet om zijn affectie te tonen. Hij zoent en knuffelt ons iedere dag. Rik is zijn stiefvader, maar krijgt iedere dag van Jaden te horen dat -ie van hem houdt. Hij wordt dit jaar 25. Ik had nooit verwacht dat ik dat zou meemaken, maar het lijkt erop dat me dat gaat lukken. We hebben dezelfde humor, gaan regelmatig samen naar de film en ondernemen elk jaar een moeder-zoonuitje. Tijdens mijn ziekte begon hij aan een tweede studie, naast wiskunde doet hij nu ook natuurkunde. Met goed resultaat. Rik en Jaden hebben hun leven weer voort weten te zetten. Ik leef van scan naar scan, van behandeling naar behandeling, van termijn naar termijn. Heel bewust en dankbaar. Ook op de relatie met Rik ben ik trots. Afgelopen 1 april waren we twaalfenhalf jaar getrouwd. Rik kwam in 2007 in ons leven, toen Jaden zeven was. Hij steunt me onvoorwaardelijk. Via de vader van Jaden heb ik ook een bonuskleindochter van twee. Zij is heel belangrijk voor mij. Ik had nooit verwacht mee te maken dat een kind mij nog oma zou noemen.”

