

Een kwalitatief onderzoek naar de veerkracht van jongvolwassenen met een terminale oncologische aandoening

Student: Amber van Vliet (S5369290)

Begeleider: dr. J. Brouwer

2e beoordelaar: dr. N.Renting

Rijksuniversiteit Groningen

Faculteit der Gedrags- en Maatschappijwetenschappen

Bachelorwerkstuk Pedagogische Wetenschappen

Aantal woorden: 7993

Juni 2025

Abstract

A terminal oncological illness can deeply impact a person's life, especially in young adulthood, a phase crucial for identity formation and personal development. Resilience plays a key role in coping with such an illness, acting as a protective factor against emotional and psychological distress. This thesis explores how resilience manifests across the different stages of the illness in young adults and how the social environment influences this process. Through thematic analysis of the egodocument of a young adult with terminal cancer, several elements emerged as elements of resilience: hope, gratitude, meaningfulness, humor, adaptability, self-insight, acceptance, self-worth and vulnerability. Humor was present throughout the illness and often shared with others. Hope existed even before diagnosis, though its form changed and evolved over time. After the diagnosis, aspects like meaningfulness, adaptability, vulnerability, and gratitude became more visible. During treatment, self-worth played an important role. During the final stage, experiencing gratitude became more difficult. However, social support played a crucial role in maintaining it. Acceptance and self-insight appeared to be essential for adaptability. A shift in meaning-making was observed, from focusing on future goals before the illness to finding meaning in the present after diagnosis. In conclusion, resilience in young adults with a terminal illness is not static. It develops and changes throughout the illness trajectory, with the social network playing a crucial role in supporting and shaping this process.

.

Inleiding

De fase waarin een jongvolwassene zich bevindt, is cruciaal in het leven omdat deze periode in het teken staat van persoonlijke ontwikkeling. Arnett (2000) omschrijft de levensfase van ongeveer 18 tot 25 jaar, ook wel aangeduid als *emerging adulthood*, als een periode op weg om volwassen te worden waarin jongeren veel vrijheid ervaren en waarin identiteitsontwikkeling centraal staat, met name op het gebied van liefde en werk. Deze levensfase wordt gekenmerkt door een grote mate van keuzevrijheid die jongeren benutten om zichzelf beter te leren kennen en te onderzoeken wat zij belangrijk vinden voor de toekomst. Dit sluit aan bij de theorie van Erikson (Batra, 2013) waarin de adolescentie van 10 tot 26 jaar oud gezien wordt als fase voor het vormen van je identiteit.

Wanneer jongvolwassenen worden geconfronteerd met de diagnose kanker, kan deze ontwikkelingsfase, gekenmerkt door verkenning en zelfontdekking, worden verstoord. Jongvolwassenen met kanker worden ook wel AYA's genoemd (Adolescents and Young Adults), wanneer zij tussen hun 18e en 35e levensjaar de diagnose krijgen (Kaal, 2019). Kanker en de bijbehorende behandelingen kunnen niet alleen de fysieke gesteldheid beïnvloeden, maar ook het mentale welzijn en de levenskwaliteit (Bazilainsky et al., 2023). De ziekte heeft een grote invloed op jongvolwassenen, omdat de ziekte ingrijpt in hun levensloop en toekomstdromen (Kaal, 2019). Ook kunnen patiënten door de ziekte en/of de behandeling afhankelijk worden van anderen. Dat kan de ontwikkeling van autonomie en zelfstandigheid in de weg staan (Siria et al., 2023). Jongvolwassenen ervaren dan ook een hogere mate van psychische belasting dan kinderen en volwassenen (Bradford, 2020).

Veerkracht

Veerkracht speelt een cruciale rol in het beschermen tegen de nadelige effecten van zowel de ziekte als de behandeling (Haase et al., 2013). Volgens Leqi et al. (2023) blijkt veerkracht in levensbedreigende situaties vaker voor te komen dan eerder werd aangenomen.

Het helpt mensen om met moeilijke omstandigheden om te gaan en kan zelfs leiden tot persoonlijke ontwikkeling tijdens perioden van tegenslag. Onderzoek laat zien dat het versterken van veerkracht bij jongvolwassenen met kanker samenhangt met minder emotionele stress, een hogere kwaliteit van leven (Hughes et al., 2022; Min et al., 2013; Macía et al., 2019; Deshields et al., 2022) en een vermindering van depressie- en angstklachten (Hughes et al., 2022; Deshields et al., 2022). Veel patiënten blijken de stressvolle ervaring van kanker te kunnen doorstaan, waarbij zij weinig tot geen negatieve gevolgen ondervinden voor hun dagelijks functioneren (Leqi et al., 2023; Greup et al., 2018; Seiler & Jenewein, 2019).

Gooding et al. (2011) tonen aan dat oudere volwassenen veerkrachtiger zijn dan jongvolwassenen, vooral op het gebied van emotieregulatie en probleemoplossend vermogen. Uit onderzoek blijkt dat veerkracht zich gedurende het leven kan ontwikkelen (Macía et al., 2019; Seiler & Jenewein, 2019; Dekker, 2023; George et al., 2023; Leqi et al., 2023), wat jongvolwassenheid tot een levensfase maakt waarin veerkracht nog kan groeien. Tegelijkertijd laten jongvolwassenen juist meer veerkracht zien als het gaat om sociale steun (Gooding et al., 2011).

Naast de beschermingsrol, kan veerkracht ook zorgen voor posttraumatische groei (Leqi et al., 2023). Uit een onderzoek onder AYA-kankeroverlevenden blijkt dat er een sterke samenhang bestaat tussen veerkracht en posttraumatische groei. Posttraumatische groei verwijst naar de positieve ontwikkeling die mensen kunnen doormaken na het ervaren van ingrijpende gebeurtenissen (Turan et al., 2022).

Bestaande literatuur

Er bestaat nog geen universele aanvaarde definitie van veerkracht (Leqi et., 2023). Om tot volle breedte van het begrip ‘veerkracht’ te benutten wordt in deze scriptie de volgende definitie gebruikt; Het vermogen om de basisfunctionaliteit te herstellen na

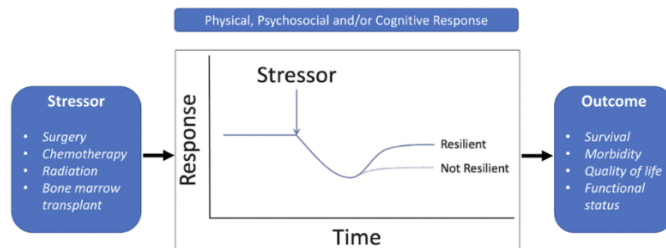
blootstelling aan een stressor (George et al., 2023)

Veerkracht als dynamisch construct

Veerkracht wordt vaak als iets statisch gezien, wat betekent dat het wordt beschouwd als een vaste eigenschap die niet verandert (Dekker, 2023). Echter, recent onderzoek toont aan dat veerkracht een dynamisch proces is, dat zich voortdurend ontwikkelt en aanpast aan de omstandigheden (Macia et al., 2019; Seiler & Jenewein, 2019; Dekker, 2023; George et al., 2023; Leqi et al., 2023). Er bestaat een model (Haase et al, 2017) dat specifiek gericht is op jongvolwassenen met kanker, maar dit model heeft een complexe opzet en is tot nu toe uitsluitend onderzocht binnen de context van de Verenigde Staten, waar het zorg- en verzekeringssysteem sterk verschilt van dat in Nederland. Hierdoor is de toepasbaarheid ervan in de Nederlandse context beperkt. George et al. (2023) hebben een dynamisch model van veerkracht bij kanker ontwikkeld met een duidelijke en overzichtelijke structuur. In dat model wordt veerkracht gezien als het vermogen om zich aan te passen aan de voortdurende stressoren die gepaard gaan met de ziekte, zoals chemotherapie. Hoewel dit model oorspronkelijk is ontwikkeld voor kankerpatiënten in de late adolescentie, lijkt het ook toepasbaar op AYA's. Het model toont aan dat stressoren het evenwicht van een persoon verstoren. Bij een veerkrachtig traject zal de persoon zich herstellen en weer in balans komen, terwijl dit bij gebrek aan veerkracht niet gebeurt. Veerkracht wordt deels beïnvloed door de fysieke, psychosociale en cognitieve reserve van een persoon. Ook moderatoren zoals sociale steun hebben invloed op iemands vermogen om zich te herstellen. Of iemand erin slaagt om door veerkracht opnieuw balans te vinden, blijkt voorspellend te zijn voor gezondheidsuitkomsten zoals kwaliteit van leven.

Figuur 1

Conceptueel framework veerkracht (George et al., 2023)



Noot. De uitkomstmaten (*outcome*) zijn afhankelijk van hoe iemand fysiek, psychosociaal en cognitief reageert op een *stressor*. Naarmate de veerkracht hoger is zal de uitkomstmaat toenemen.

De reserves kunnen worden opgevat als persoonlijke factoren die bijdragen aan de manier waarop iemand met stressvolle omstandigheden omgaat. In lijn hiermee stellen Seiler & Jenewein (2019) dat zowel persoonlijke factoren als omgevingsfactoren een rol spelen bij de veerkracht van iemand met kanker.

Een voorbeeld van een persoonlijk factor dat bijdraagt aan de omgang met de ziekte is aanpassingsvermogen. Veel jongvolwassenen zoeken actief naar manieren om met hun ziekte om te gaan, bijvoorbeeld door gevoelens te uiten en hun leven aan te passen aan de veranderde omstandigheden. Sommigen doen dit door een ‘nieuw normaal’ te creëren, waarin acceptatie en haalbare doelen centraal staan. Anderen proberen juist hun leven van voor de diagnose voort te zetten, met dezelfde verantwoordelijkheden en verwachtingen. Dit blijkt in de praktijk vaak lastig vol te houden en kan resulteren in uitputting en verlies in levenslust (Lie et al., 2017)..

Persoonlijke eigenschappen kunnen worden ingezet als copingstrategieën. Op het gebied van veerkracht en de omgang met kanker vormen copingstrategieën een essentieel onderdeel (Wurz et al., 2023). Coping is de cognitieve en gedragsmatige inspanning om om

te gaan met specifieke interne of externe eisen die als belastend of als een overschrijding van iemands eigen draagkracht worden ervaren (Lazarus & Folkman, 1984).

Naast persoonlijke factoren spelen ook omgevingsfactoren een belangrijke rol in het ontwikkelen en behouden van veerkracht. De sociale omgeving vormt hierbij de meest invloedrijke factor (Seiler & Jenewein, 2019). Er is bekend dat jongvolwassenen die kunnen rekenen op steun van hun sociale omgeving vaak een beter welzijn ervaren en veerkrachtiger zijn (NJI, z.d. & Mecha et al., 2023). Het zoeken naar steun bij familie of vrienden, creëert bovendien ontwikkelingsmogelijkheden die als bouwstenen dienen om effectief om te gaan met problemen (van Hallen et al., 2020).

Onderzoek laat zien dat familie (Kersting et al., 2019; Pennant et al., 2019; Lau et al., 2024) en partners (Kersting et al., 2019) de primaire bronnen vormen van sociale ondersteuning van jongvolwassenen met kanker. Moeders worden het vaakst genoemd als de belangrijkste bron (Pennant et al., 2019; Lau et al., 2024). Vrienden kunnen ook als sociale bron dienen, maar dit varieert sterk. Patiënten worden soms teleurgesteld in de steun die ze van hun vrienden ontvangen (Pennant et al., 2019). Dit staat tegenover het feit dat leeftijdsgenoten specifiek belangrijk zijn in deze leeftijdsfase en een bijdrage kunnen leveren aan de mentale gezondheid van jongvolwassenen (Seiler & Jenewein, 2019).

Huidige studie

Hoewel er dus al veel onderzoek is gedaan naar het concept veerkracht, waarbij onder andere George et al.(2023) met behulp van een conceptueel framework veerkracht definiëren als dynamisch construct en Seiler & Jenewein (2019) benadrukken dat persoonlijke factoren en omgevingsfactoren een rol spelen bij veerkracht, is er nog weinig bekend over hoe veerkracht zich manifesteert bij jongvolwassenen met kanker. In het bijzonder ontbreekt inzicht in hoe de verschillende fasen van het ziekteproces de veerkracht beïnvloeden. Elke fase brengt eigen stressoren met zich mee, waardoor de manier waarop veerkracht zich

manifesteert kan verschillen (George et al., 2023). Bestaande studies richten zich niet op de verschillende fases en zijn niet onderzocht in de Nederlandse context en veelal niet specifiek gericht op jongvolwassenen.

Daarnaast is er al bekend dat de sociale omgeving een belangrijke rol speelt in het proces van veerkracht, maar hoe deze rol zich verhoudt tot de specifieke context van de ziekte en ten opzichte van veerkracht blijft onderbelicht.

Verdere kennis op dit gebied kan zorgprofessionals helpen om beter aan te sluiten bij de behoeften van deze groep en om veerkracht doelgericht te versterken.

Om dit procesgericht en contextgevoelig te onderzoeken, is gekozen voor een thematische analyse van een egodocument (Hermans-Kroot, 2024) als onderzoeksmethode. Een egodocument biedt unieke toegang tot persoonlijke ervaringen en laat toe om veerkracht te bestuderen zoals deze zich daadwerkelijk ontvouwt binnen het verloop van het ziekteproces, zonder beïnvloeding door vraagstelling of sociale wenselijkheid.

De centrale onderzoeksvraag in deze scriptie luidt dan ook: *Hoe ziet veerkracht eruit tijdens de verschillende fases van het ziekteproces van een jongvolwassene met een terminale oncologische aandoening en hoe wordt het beïnvloed door het sociale netwerk?*

Methode

Onderzoeksdesign

Om inzicht te krijgen in hoe veerkracht zich als een dynamisch proces manifesteert bij jongvolwassenen met een terminale oncologische aandoening, is een kwalitatief onderzoek uitgevoerd. Hiervoor is een egodocument geanalyseerd waarin de ervaringen van een jongvolwassene met een terminale oncologische aandoening zijn vastgelegd. Hierbij zijn elementen van veerkracht in kaart gebracht. De focus ligt op de veerkracht gedurende de verschillende fasen van het ziekteproces en de invloed hierop van het sociale netwerk. Dit onderzoek richt zich op het persoonlijke verhaal van Eva Hermans-Kroot, zoals zij dit beschrijft in *Longgeneeslijk*. Het gebruik van het egodocument (Hermans-Kroot, 2024), biedt de mogelijkheid om veerkracht in context te plaatsen en te analyseren in relatie tot de verschillende fasen van het ziekteproces. Omdat een groot deel van het verhaal chronologisch is opgebouwd, maakt dit het mogelijk om veranderingen met betrekking tot veerkracht door de tijd te volgen. Zo kan veerkracht worden begrepen als een dynamisch proces dat meebeweegt met de uitdagingen die zich in de loop van het ziekteproces aandienen. Het boek geeft zowel momenten van kracht als periodes van kwetsbaarheid weer.

Synopsis

Eva kreeg op 22-jarige leeftijd de diagnose ongeneeslijke longkanker. In haar boek reflecteert zij op haar ziekteproces, de medische behandelingen en de invloed hiervan op haar dagelijks leven. Ze staat aan het begin van haar volwassen leven: ze woont net samen met haar vriend Matthijs en is bezig met haar studie communicatie. Naast haar vriend heeft ze haar ouders, broer en zussen, haar beste vriendin Femke en haar vriendinnengroep om haar heen die haar ondersteunen tijdens haar ziekteproces. Ondanks de zware omstandigheden probeert ze zo normaal mogelijk door te leven en positief te blijven. Ze rondt haar studie af zover dat lukt, ontdekt nieuwe hobby's, deelt haar verhaal via Instagram en het programma

Over mijn lijk, en probeert haar vrienden en familie zo veel mogelijk te blijven zien. De tijdsperiode van het boek *Longgeneeslijk* beslaat ongeveer twee jaar: vanaf het moment dat Eva in mei 2021 de diagnose krijgt, tot aan de laatste fase van haar leven in februari 2023.

Data-analyse

Op basis van de thematische analyse volgens Braun & Clarke (2006) zijn deductieve codes opgesteld. De analyse is begonnen met het zorgvuldig herlezen van het egodocument om vertrouwd te raken met de inhoud, met specifieke aandacht voor het centrale thema *veerkracht*, zoals gedefinieerd door George et al. (2023). Tijdens het analyseren zijn codes ontstaan die verschillende elementen van veerkracht representeren: *hoop, dankbaarheid, aanpassingsvermogen, acceptatie, zelfinzicht en openheid/kwetsbaarheid*. Op basis van deze codes is het codeboek opgesteld, zoals weergegeven in Figuur 2. Het volledige codeboek, is opgenomen in Bijlage A. Daarnaast is er specifiek gekeken naar het sociale netwerk als belangrijke omgevingsfactor, in lijn met Seiler en Jenewein (2019). De uiteindelijke thema's zijn in de resultaten uitgewerkt en ondersteund met representatieve citaten. De elementen van veerkracht zijn daarbij gestructureerd volgens de verschillende fasen van het ziekteproces: *de periode vóór de diagnose, de diagnosefase, de behandelfase en de laatste fase*. Met de laatste fase wordt de periode bedoeld na het besluit om te stoppen met behandelingen. Deze fasering is gebaseerd op het egodocument.

Tabel 1

Codeboek

Hoofdcode	Code	Inductief / deductief	Omschrijving	Voorbeeld citaat
Veerkracht	Hoop	Inductief	Geloof in de mogelijkheid dat de situatie kan verbeteren	<i>“Als ik straks dood ben, mag ze hem houden hoor, maar nu zeg ik graag ‘voor even’. Want stel je toch voor dat het ineens weer beter gaat. <u>Zelfs</u> mijn gewone fiets staat nog in de schuur, voor het geval dat ik toch nog opknap” (Eva, 2023, p.99).</i>
	Dankbaarheid	Inductief	Waardering voor steun en positieve momenten	<i>“Uiteindelijk ben ik <u>keiblij</u> met Scoot, want zo noemde ik ‘m. Ik zou niet meer zonder kunnen” (Eva, 2023, p. 101).</i>
	Aanpassingsvermogen	Inductief	Het vermogen om, door acceptatie van de situatie en zelfinzicht in eigen behoeften, praktische aanpassingen te maken die het leven aangenamer en draaglijker maken.	<i>“De afspraak is al vroeg, en daarom heeft mijn vader voor ons een hotel in de buurt geregeld om mijn stress wat te <u>verlichten</u>. Door mijn ADHD vind ik nieuwe indrukken namelijk onwijs spannend, daar kan ik helemaal misselijk van worden” (Eva, 2023, p. 67).</i>

Openheid/ kwetsbaarheid	Inductief	Het durven delen van gevoelens en het toelaten van steun.	<i>"Omdat ik zelf makkelijk over de dood en alles hierna praat, praten mensen er ook makkelijk over tegen mij. Dat vind ik wel fijn"</i> (Eva, 2023, p. 170).
Humor/ zelfspot	Inductief	Het gebruiken van lachen en luchtigheid om de zwaarte van de situatie te verlichten	<i>"Ik maak er liever grapjes over, dan ben ik zelf ook minder verdrietig"</i> (Eva, 2023, p. 82).
Zelfwaardering	Inductief	Het erkennen en waarderen van eigen prestaties en kwaliteiten	<i>"Dat certificaat voelt als een schrale troost, ook al ben ik er blij mee. Ik heb er vier jaar hard voor gewerkt. Het is het bewijs dat ik niet ben gestopt. Dat zegt iets over mijn karakter, vind ik"</i> (Eva, 2023, p. 73).

Resultaten

Positieve levenshouding

Eva's veerkracht komt naar voren in haar positieve levenshouding. In plaats van zich te laten ontmoedigen door de beperkingen van haar ziekte, richt ze zich juist op wat er nog wél mogelijk is. Ze probeert moeilijke situaties op een constructieve manier te benaderen en zoekt actief naar manieren om haar kwaliteit van leven te behouden of zelfs te verbeteren. Het komt bijvoorbeeld naar voren in de manier waarop ze omgaat met de verhuizing die door haar verminderde mobiliteit noodzakelijk werd. Over deze verhuizing schrijft ze: "Nu zitten

we hier prinsheerlijk, met een tuin en een inloopkast. In het appartement was ik een kluizenaar geworden, dit huis geeft mij bewegingsvrijheid en rust. Het voelt als een stap vooruit... Dat drukt ook een dikke, positieve, stempel op ons leefgeluk” (Eva, 2023, p. 95–96). Dit blijkt ook uit de manier waarop Eva blijft zoeken naar voordelen in moeilijke omstandigheden. Zo relativeert ze het gebruik van een rolstoel door de positieve kanten ervan te benoemen: “Een rolstoel hebben is echt kut, maar met Rollie heb ik gelukkig ook privileges. Rolstoelplekken bij een concert en in pretparken krijg ik een andere wachtrij. Op Schiphol kreeg ik assistentie en een stempel op mijn boardingpass dat we overal voorrang krijgen.” (Eva, 2023, p. 96). Beide citaten weergeven haar positieve instelling, wat lijkt te verwijzen naar veerkracht. Ook in haar manier van denken en praten over haar situatie blijkt haar kracht om het leven draaglijk te houden: “Ik ben nu al drieënhalf jaar ziek en als ik zwaar op de hand zou zijn, en steeds zou terugblikken naar hoe het was, dan was het alleen maar een sombere boel de hele dag. Dat heeft geen nut” (Eva, 2023, p. 105).

Uit het egodocument komen meerdere elementen naar voren die samen haar positieve benadering van haar ziekte vormen, en die daarmee een belangrijke bron van haar veerkracht zijn.

Hoop

Voor Eva is hoop een belangrijke bron van veerkracht. Ze blijft geloven in verbetering, zelfs wanneer haar situatie steeds uitzichtlozer wordt. Zo geeft ze haar elektrische fiets aan haar zusje, maar benadrukt dat dit tijdelijk is: “Als ik straks dood ben, mag ze hem houden hoor, maar nu zeg ik graag ‘voor even’. Want stel je toch voor dat het ineens weer beter gaat. Zelfs mijn gewone fiets staat nog in de schuur, voor het geval dat ik toch nog opknap” (Eva, 2023, p.99).

Vóór de diagnose. In de periode waarin Eva nog geen officiële diagnose heeft, gaat ze opvallend onbezorgd om met haar klachten. Ze benoemt expliciet dat ze zich geen zorgen

maakt en zich optimistisch opstelt, zelfs “op het naïeve af”. Zo schrijft ze: *“Als de bult er na twee weken nog zit, of groter wordt, dan moet ik terugkomen. Me zorgen maken doe ik niet, ik ben optimistisch op het naïeve af. Op school maak ik er grapjes over en iedereen krijgt die bult in mijn nek te zien, of ze nou willen of niet”* (Eva, 2023, p. 21). Dit suggereert dat haar optimisme haar helpt om normaal door te kunnen gaan met haar dagelijks leven en dat ze zich niet zoveel zorgen maakt. Ook wanneer de lichamelijke klachten toenemen, blijft Eva hoopvol en bagatelliseert ze haar symptomen: *“Ook al voel ik me beroerd. Niet denken aan ziek zijn, iedereen doet zo overdreven. Ik ben kerngezond”* (Eva, 2023, p. 21). Soms lijkt ze haar hoop iets te veel te koesteren en hier ook naar te handelen. Haar sociale omgeving speelt een cruciale rol in het helpen behouden van een realistisch perspectief. Terwijl Eva zichzelf optimistisch blijft toespreken, moedigt haar vriend Matthijs haar aan om toch verder medische controle in te schakelen, wat haar helpt om haar situatie onder ogen te zien: *“Het is 3 maart en Matthijs vindt dat ik de dokter weer moet bellen. De hele nacht heb ik me slecht gevoeld en de bult is duidelijk gegroeid”* (Eva, 2023, p. 21). Dit geeft weer dat ze zonder haar sociale omgeving wellicht iets te veel van haar optimistische gedachten uit zou gaan.

Diagnose. De impact van de diagnose is zo groot dat Eva’s eerdere hoopvolle houding volledig verdwijnt. In deze fase is sprake van totale ontregeling: *“Alles staat stil. Was ik eerder nog zo nuchter, nu stort ik helemaal in. Matthijs breekt ook. Met ogen vol tranen en een hoofd vol vragen zitten we in de kamer van de internist”* (Eva, 2023, p. 26). Het ontbreken van hoop lijkt te reflecteren op een afwezigheid van veerkracht tijdens het krijgen van haar diagnose.

Behandelfase. Na de schok van de diagnose weet Eva haar hoop geleidelijk terug te vinden. Ze zit nog steeds deels in de ontkenning en richt zich vooral op haar tentamens: *“Ik kan mijn gedachten goed verzetten en vind het wel lekker om weer aan school te werken en me te concentreren op een andere zorg: het tentamen.”* (Eva, 2023, p. 69). Ook in deze fase

lijkt haar hoop op genezing haar te helpen haar gedachten te verzetten. De hoop komt onder andere tot uiting in het feit dat ze aan het begin van de chemobehandeling gelooft dat haar fysieke gesteldheid haar zal beschermen tegen ernstige bijwerkingen: *“Noem het naïef, maar ik denk niet ziek te gaan worden van chemo, ik ben fit, jong en heb een prima conditie, zo redeneer ik”* (Eva, 2023, p. 69). Zelfs wanneer haar fysieke toestand verslechtert, weet ze zich te blijven vastklampen aan hoop. Wanneer een scan laat zien dat de kanker is gekrompen, voelt ze zich bevestigd: *“Tegelijkertijd heb ik nog altijd hoop om te genezen en de scan die volgt lijkt me gelijk te geven, want de kanker is weer gekrompen. Laat die hoop maar varen, reageren de artsen, maar die hoop groeit alleen maar”* (Eva, 2023, p. 90). Dat ze deze hoop hield zie je ook terug in het citaat: *“Toen ik goede uitslagen kreeg na chemokuren, kwam ik in de onderhandelingsfase. Ik ging proberen de arts op andere gedachten te brengen. Weet je zeker dat ik niet beter ga worden?”* (Eva, 2023, p. 164). De hoop op verbetering lijkt voor Eva een manier om grip te houden en vooruit te blijven kijken. Ook lijkt het element hoop bij te dragen aan een vermindering van haar zorgen in deze fase. Over haar bruiloft schrijft ze *“De mooiste dag van mijn leven tot nu toe. Want jeetje, wat hebben wij de liefde gevierd”* (Eva, 2023, p. 119). Dit weerspiegelt dat ze ruimte ervaart om zich gelukkig te voelen over het feit dat ze getrouwd is, en dat ze op zulke momenten haar ziekte even opzij kan zetten. Ook lijkt ze hoop te hebben dat er nog mooie dagen zullen komen.

Toch laat ze ook zien hoe kwetsbaar deze hoop is. Op momenten dat het lichamenlijk slechter gaat, voelt ze zich machteloos en komt haar veerkracht onder druk te staan: *“Twee dagen later voel ik me belabberd... Ik voel me zo machteloos en vraag me huilend af waarom mijn lichaam me zo in de steek laat”* (Eva, 2023, p. 90). Dit suggereert dat tegenslagen extra hard lijken aan te komen doordat ze nog hoop heeft op genezing.

Laatste fase. Eigenlijk bleef Eva tot haar laatste fase hoopvol dat ze nog zou kunnen genezen. Daarna veranderde deze hoop en bleef ze door acceptatie veerkracht tonen.

Wanneer ze hoort dat er uitzaaiingen in haar hoofd zijn, komt ze in wat ze zelf de aanvaardingsfase noemt: *“Nu zit ik in de aanvaardingsfase. Sinds de uitzaaiingen in mijn hoofd weet ik dat de dood eraan zit te komen. Dat is serieuze business hoor, die laatste fase. Acceptatie wil ik het niet noemen, want ik denk dat je zoiets nooit accepteert. Aanvaarding noem ik het daarom. Ik accepteer niet dat ik ongeneeslijk ziek ben en er over een halfjaar misschien niet meer ben, maar ik leg me er wel bij neer. Dat moet ook wel, want het is niet anders”* (Eva, 2023, p. 165). In haar laatste fase lijkt haar hoop op genezing niet meer aanwezig en lijkt het zich aan te passen aan de realiteit.

Dankbaarheid

Dankbaarheid lijkt een belangrijke rol te spelen in de veerkracht van Eva en is gedurende het hele ziekteproces zichtbaar. Ze staat regelmatig stil bij de steun die ze ontvangt en de positieve momenten die ze ervaart en uit expliciet haar waardering daarvoor: *“En zo voelde ik weer hoe mijn kanker pure pech en puur geluk kon zijn”* (Eva, 2023, p. 163).

Diagnose. Direct na haar diagnose is ze zich al bewust van de steun: *“Toen ik na de scans thuiskwam, lag de brievenbus vol met kaartjes en werden er bloemen bezorgd. Zo ontzettend lief!... Ik voelde me zelfs een beetje vereerd”* (Eva, 2023, p. 47). Door bewust te zijn van in dit geval de mensen om haar heen schenkt ze haar aandacht aan positieve gedachten. Tegelijkertijd laat Eva gevoelens van boosheid en onrechtvaardigheid zien: *“Ik was boos op alle oude mensen die voorbijkwamen. Waarom ging ik dood en zij niet, terwijl ze er al een heel leven op hebben zitten”* (Eva, 2023, p. 164). Het lijkt erop dat wanneer Eva het niet lukt om dankbaar te zijn, ze zich niet veerkrachtig voelt.

Behandelfase. Tijdens de behandelfase blijft Eva nog steeds veel oog te houden voor positieve momenten en praktische hulpmiddelen. Ze geeft haar scooter zelf een bijnaam en beschrijft met humor hoe belangrijk dit hulpmiddel voor haar is geworden: *“Uiteindelijk ben ik keiblij met Scoot, want zo noemde ik ‘m. Ik zou niet meer zonder kunnen”* (Eva, 2023,

p. 101). Ook in haar vriendschappen blijft Eva sterk gericht op waardering. Ze spreekt expliciet uit hoe belangrijk deze relaties voor haar zijn en dat ze zich daarin gedragen voelt: *“Mijn vaste clubje vriendinnen heb ik graag in mijn leven en ik ben heel dankbaar dat ze er zijn, en dat ik weet dat het goed zit.”* (Eva, 2023, p. 81). Daarnaast beschrijft Eva hoe ze samen met haar vriendinnen en partner zelfs met hulpmiddelen zoals de scootmobiel plezier weet te maken: *“Ik ben ook super dankbaar dat mijn vriendinnen zich niet lijken te schamen, vaak kunnen we er goed om lachen... en hebben Anne en ik ook voor de gein als twee Adjes naast elkaar gezeten op Scooty. Matthijs ook. Alleen achterop staan bleek geen goed idee, want toen hij dat deed, maakte ik meteen een wheely”* (Eva, 2023, p. 102). De fragmenten laten zien dat het richten op positieve momenten Eva plezier kan geven, zelfs tijdens chemotherapie en fysieke achteruitgang. Haar sociale omgeving lijkt hierin een belangrijke rol te spelen, omdat veel van deze momenten juist plaatsvinden met of door de mensen om haar heen.

Laatste fase. In de laatste fase van haar ziekteproces vindt Eva het niet altijd makkelijk om dankbaar te zijn. Na de boodschap dat haar levenseinde nabij is, voelt Eva zich verdrietig en onbegrepen: *“De dagen erop voel ik me verdrietig en onbegrepen. Mensen om mijn heen gaan lekker door met hun leven, terwijl het mijne op dit moment aan een zijden draadje hangt”* (Eva, 2023, p. 129). De afwezigheid van dankbaarheid lijkt te zorgen voor een afwezigheid van veerkracht. Toch houdt ze ook in deze fase het vermogen om dankbaar te zijn van momenten, mede door de steun van haar familie: *“Na een avondje goed huilen en rusten oppert mijn familie spontaan een dagje Efteling. Lekker even mijn gedachten verzetten en genieten...Ik zit in een rolstoel en Matthijs duwt me, zonder ook maar een keer te mopperen over de regen of dat het zwaar is, helling op en af. In mijn poncho, met mijn familie om me heen, kan ik eigenlijk alleen maar genieten”* (Eva, 2023, p. 129).

Aanpassingsvermogen

Aanpassingsvermogen speelt een grote rol in Eva's ziekteperiode. Het gaat hierbij om maatregelen die zij neemt om haar leven aangenamer en flexibeler te maken, zoals het zoeken naar nieuwe hobby's of het aanschaffen van een scooter. *Acceptatie en zelfinzicht* vormen hierin essentiële voorwaarden: pas wanneer Eva haar veranderde situatie erkent en begrijpt wat zij nodig heeft, kan zij zich daadwerkelijk op een helpende manier aanpassen.

Praktische stappen gaan bij haar vaak gepaard met een innerlijk proces van acceptatie. Pas wanneer zij erkent dat haar situatie blijvend is veranderd, lukt het haar om keuzes te maken die haar kwaliteit van leven verbeteren. Over haar scooter zegt ze bijvoorbeeld: *“Uiteindelijk besepte ik: ik moet mijn ego opzijzetten en zorgen voor mezelf. Meer mobiel zijn. Die trots loslaten zie ik wel als groei voor mezelf. Wie houd ik anders voor de gek? Alleen mezelf, toch? Kiezen voor jezelf is ook volwassen worden. Het gaat niet alleen om hoe het eruitziet en wat mensen kunnen denken. Het gaat om mij”* (Eva, 2023, p. 100). Deze passage illustreert hoe acceptatie bij Eva een noodzakelijke voorwaarde is om zich daadwerkelijk aan te passen aan haar veranderde leven.

Ook zelfinzicht speelt een rol in haar aanpassingsvermogen. In veel fragmenten beschrijft Eva wat zij nodig heeft, en past ze haar gedrag daarop aan. Zo schrijft ze: *“De afspraak is al vroeg, en daarom heeft mijn vader voor ons een hotel in de buurt geregeld om mijn stress wat te verlichten. Door mijn ADHD vind ik nieuwe indrukken namelijk onwijs spannend, daar kan ik helemaal misselijk van worden”* (Eva, 2023, p. 67). Dit fragment laat zien hoe Eva haar eigen behoeften goed kent en daarop anticipeert. Haar aanpassingsvermogen lijkt haar te helpen om beter met de ziekte om te kunnen gaan en dus een belangrijke rol te spelen in haar veerkracht.

Zelfinzicht en acceptatie

Eva's vermogen tot zelfinzicht, het herkennen van haar eigen grenzen en behoeften, en het proces van acceptatie van haar beperkingen ontwikkelen zich gedurende het

ziekteproces en spelen een centrale rol in haar veerkracht. Hoe goed dit lukt, verschilt per fase.

Diagnose. Op de dag dat ze te horen krijgt dat ze ongeneeslijke longkanker in stadium vier heeft, schrijft ze: *“Als iedereen weg is, kijken Matthijs en ik elkaar aan en zakken we compleet in elkaar. Dit gevoel van onmacht is zo groot en zo uitzonderlijk dat we beiden merken: dit kunnen we niet alleen...om te voorkomen dat we weer in elkaar klappen, besluiten we om naar mijn schoonouders te gaan...Want ziek zijn kun je niet alleen en zulke diagnoses verwerken evenmin”* (Eva, 2023, p. 50). Deze passage illustreert dat Eva op dat moment beschikt over voldoende zelfinzicht om haar emotionele grenzen te herkennen, én dat ze accepteert dat zij en haar partner deze klap niet alleen kunnen verwerken. Door actief steun te zoeken bij haar familie past ze zich aan de nieuwe situatie aan. Dit lijkt bij te dragen aan haar vermogen om beter met het slechte nieuws om te gaan, en zich daardoor veerkrachtiger te voelen.

Behandelfase: Tijdens de start van haar minor, die plaatsvindt na een halfjaar ziek zijn, probeert Eva haar oude leven weer op te pakken alsof er niets veranderd is: *“De eerste week doe ik mee zoals ik gedaan zou hebben als ik niet ziek was, maar die woensdag ben ik op. Ik heb die dag al koorts, maar besluit toch te gaan. Helemaal in tranen kom ik thuis. Het is te veel. Ik kan dit helemaal niet meer doen zoals ik zou willen. Onwijs confronterend. De volgende dag drukt mijn lichaam de stopknop in. Ik word ziek in mijn goede week... en dat betekent dat ik zo echt niet door kan gaan”* (Eva, 2023, p. 91). Haar terugkeer naar school maakt duidelijk hoe moeilijk ze het vindt om te accepteren dat ze niet meer de oude Eva is: *“Ineens was ik niet meer de Eva die ik altijd was op school. De vragensteller en de redder in nood voor medestudenten die niet zaten op te letten.”* (Eva, 2023, p.). In deze periode staat haar veerkracht tijdelijk onder druk. Ze heeft moeite met het bewaken van haar grenzen en raakt emotioneel uitgeput. Ze blijft zichzelf dingen opleggen: *“Toch blijf ik mezelf dingen*

verplichten. *Ik werk aan mijn to-dolijst, en nog geen halfuur later bel ik mijn zus Anne in tranen op. 'Het lukt me niet zoals ik wil. Het is te veel, ik ben supermoe en ik kan alleen maar huilen'* (Eva, 2023, p. 91). De fragmenten laten zien dat wanneer het haar niet lukt om haar fysieke achteruitgang te accepteren of in te schatten wat ze nog aankan, haar gevoel van veerkracht afneemt. Haar sociale omgeving, en in dit geval haar zus, biedt op zulke momenten een belangrijke vorm van steun. Deze steun helpt haar weer in contact te komen met haar eigen behoeften. Langzaam groeit Eva in haar zelfinzicht. Ze leert luisteren naar haar lichaam en krijgt steeds beter zicht op haar grenzen: *"Het ritme van mijn ziekte begon ik op een gegeven moment steeds beter aan te voelen. Ik pakte mijn rust, ging af en toe op mijn bek als ik weer te veel deed, maar ik begon te snappen waar mijn grenzen lagen"* (Eva, 2023, p. 93-94). Eva geeft aan dat elke nieuwe fase opnieuw vraagt om aanpassing: *"Voordat school begon, kon ik goed naar mezelf luisteren, maar nu is alles weer anders en moet ik leren of en hoe het nog wel kan. Ik moet alles weer opnieuw uitvinden. Want doorgaan op de Eva-manier zit er echt niet meer in"* (Eva, 2023, p. 91-92). Haar aanpassingsvermogen lijkt zich dus continu te ontwikkelen.

Laatste fase. Ook in haar laatste levensfase blijkt hoe Eva zich aanpast aan haar situatie door bewust keuzes te maken op basis van haar behoeften. Ze informeert zich goed en maakt plannen die passen bij wat zij belangrijk vindt: *"Ik wist natuurlijk niet wat de opties allemaal waren, dus ik heb veel op Google gestruind naar alle mogelijkheden... We hebben afgesproken dat Matthijs tijdelijk stopt met werken als ik in het laatste stadium zit en dat hij dan samen met thuiszorg de zorg op zich neemt"* (Eva, 2023, p. 176). Dit laat zien dat ze tot het einde toe probeert het zichzelf zo comfortabel en aangenaam mogelijk te maken, door zich steeds weer aan te passen aan de situatie. Hierdoor lijkt ze zich veerkrachtiger te voelen.

Zingeving

Zingeving speelt ook een rol in hoe Eva omgaat met haar ziekte. Zingeving verwijst

naar het proces waarbij mensen betekenis geven aan hun leven, ervaringen en omstandigheden.

Diagnose. Al vroeg in het ziekteproces beschrijft Eva hoe haar blik op het leven verandert: *“Na het ziekenhuisbezoek zie ik de wereld ineens door andere ogen...Een dikke zonnestraal op mijn hoofd, de vogels die fluiten en een opmerkelijke rust die me overvalt. De pracht van het leven is nooit eerder zo helder voor me geweest”* (Eva, 2023, p. 28). De diagnose lijkt een eerste moment te zijn waarop Eva anders naar haar leven gaat kijken en er op een nieuwe manier betekenis aan probeert te geven.

Behandelfase. In de behandelfase zoekt Eva houvast in het voortzetten van haar studie, een doel waar ze vóór haar diagnose al intens naar streefde. *“Ik heb er vier jaar hard voor gewerkt...Dat zegt iets over mijn karakter, vind ik”* (Eva, 2023, p. 73). Tegelijkertijd realiseert ze zich dat haar studie tijdens haar ziekte niet langer de hoogste prioriteit heeft. Door haar gezondheid lukt het uiteindelijk niet om haar stage-uren volledig te maken, waardoor ze haar opleiding niet helemaal kan afronden: *“Dat certificaat voelt als een schrale troost, ook al ben ik er blij mee”* (Eva, 2023, p. 73). Het behalen van haar diploma lijkt haar voldoening te geven. Dit suggereert een verschuiving: waar zingeving eerder lag in toekomstgerichte doelen, verschuift dit tijdens haar ziekteperiode naar het intenser beleven van het moment: *“Tegen alle lieverds die nu al kijken naar hun plannen voor de toekomst en hun onbehaalde doelen zeg ik: wacht even. Kijk naar het nu.”* (Eva, 2023, p. 179). Dit citaat laat zien dat Eva deze verschuiving als een waardevolle verandering ziet. Verder vindt Eva betekenis in het delen van haar verhaal. Ze schrijft hierover: *“Ik ben heel dankbaar dat ik mensen een kijkje kan geven in mijn leven met kanker en daarmee soms ook angst kan wegnemen bij naasten en lotgenoten. En ik ben blij dat ik een gezicht geef aan de AYA-doelgroep: jongvolwassenen met kanker”* (Eva, 2023, pp. 160). Wanneer Eva zich niet veerkrachtig voelt: *“Vorig jaar zomer dacht ik echt: dit was het. Ik vond het heel heftig dat*

het zo ineens omsloeg en raakte in paniek” (Eva, 2023, p. 148) kan het vinden van zingeving helpen: *“Toch lukte het om ook in die opnameperiodes de lichtpuntjes te zien. Met Anne en Mathijs organiseerden we bijvoorbeeld een diner-op-bed, waarbij zij allemaal lekkere dingen haalden en mijn bed als tafel langs het raam zetten. We proosten met bier en appelsap” (Eva, 2023, p. 148).* Het zoeken naar betekenis in positieve momenten lijkt haar veerkrachtiger te laten voelen. Haar sociale omgeving heeft hierbij een erg belangrijke rol. Ook viert ze de liefde van haar leven door te trouwen. Hier zegt ze over: *“De mooiste dag van mijn leven tot nu toe. Want jeetje, wat hebben wij de liefde gevierd...Ik was zo retetrots op het feit dat het eindelijk gebeurde. En wat voelde ik me mooi. De babs benoemde de kanker subtiel, ‘toen keerde het leven 180 graden om’ en dat vond ik fijn. De liefde was op dat moment echt belangrijker dan de ziekte.” (Eva, 2023, p. 119-120).* Dit fragment laat zien hoe Eva zingeving vindt in liefde en verbondenheid, wat haar veerkracht vergroot doordat ze haar ziekte even kan vergeten.

Laatste fase. In de laatste fase van haar ziekte blijft Eva zoeken naar zingeving, ook als dit steeds moeilijker wordt. *“Waarom ga ik toch steeds die chemo-ellende aan als ik toch al weet dat ik doodga? Levensverlenging. Simpel” (Eva, 2023, p. 147).* Tegelijkertijd is ze zich ervan bewust dat als het vinden van betekenis en kwaliteit van leven niet meer lukt, ze niet eindeloos wil doorgaan met behandelingen: *“Tijdens die behandelingen voelde ik me te lang te slecht, en dat was het me niet waard.” (Eva, 2023, p. 147).* Dit geeft weer dat als Eva de betekenis van het leven niet meer kan vinden, haar veerkracht onder druk komt te staan en ze wil stoppen met behandeling.

Openheid en kwetsbaarheid

Eva toont zich in haar ziekteproces open en kwetsbaar, vooral in de relatie met haar vriend. Ze bespreekt vrijwel alles met hem en durft zich ook naar anderen in haar nabije omgeving kwetsbaar op te stellen. Zelfs het onderwerp dood wordt in haar innerlijke kring

niet gemeden. Ze zegt hierover: *“Omdat ik zelf makkelijk over de dood en alles hierna praat, praten mensen er ook makkelijk over tegen mij. Dat vind ik wel fijn”* (Eva, 2023, p. 170).

Openheid hangt nauw samen met het actief zoeken en toelaten van steun. Zo schrijft ze:

“Matthijs is mijn steun in alles, en de eerste aan wie ik mijn onzekerheden uitspreek” (Eva, 2023, p. 76). Ook tegenover zorgverleners durft Eva zich open op te stellen: *“Uiteindelijk pak ik van ellende mijn infuuspaal en loop ik naar de eetkamer van de verpleegkundigen om te vragen of ik bij hen mag chillen. Tot ongeveer zes uur ‘s ochtends houden ze mij gezelschap en eigenlijk is het een heel gezellige nacht”* (Eva, 2023, p. 76). Haar openheid maakt het mogelijk steun te ontvangen, wat haar veerkracht versterkt. Aan het begin van haar ziekte vond ze het echter nog lastig om sociale steun te zoeken: *“Ik hoef echt niet iemand te bellen om mijn handje vast te houden. Maar door het afnemen van de biopten word ik weer onwijs ziek... waardoor ik mijn vader de volgende dag toch maar even vraag mee te gaan naar de CT-scan.”* (Eva, 2023, p. x) Gedurende het ziekteproces blijft het toelaten van hulp soms een uitdaging. Ze geeft aan dat dit niet bij iedereen even makkelijk gaat, waardoor ze niet altijd de steun ontvangt die ze nodig heeft en zich dus minder veerkrachtig lijkt te voelen: *“Hulp toelaten vind ik lastig. Bij mama en Matthijs ben ik eerlijk en durf ik best wat te vragen, bij de rest speel ik het liefst mooi weer. Als iemand vraagt of ik hulp nodig heb zeg ik altijd: ‘Nee hoor!’ Waar ik echt wat aan heb, is als mensen het niet vragen maar gewoon doen”* (Eva, 2023, p. 93). Tegelijkertijd leert ze steeds beter om haar grenzen aan te geven, vooral richting vriendinnen, om haar energie te kunnen bewaken: *“Ik probeer duidelijk aan te geven dat het zomaar langskomen niet meer gaat, want ik moet mijn energie bewaken.”* (Eva, 2023, p. 80). Daarnaast zorgt Eva’s openheid ook voor waardevolle vriendschappen met lotgenoten, waar ze veel steun uit haalt: *“Dat ik lotgenoten heb ontmoet en met sommige ook bevriend ben geworden. Dat zijn bijzondere waardevolle contacten voor me, omdat wij elkaar als geen ander begrijpen”* (Eva, 2023, p. 156). De sociale omgeving is cruciaal bij dit element van

veerkracht.

Humor/ zelfspot

Humor en zelfspot helpen Eva om met haar ziekte om te gaan. Door dingen te relativiseren en er een luchtige draai aan te geven, weet ze zelfs in zware momenten iets van lichtheid te bewaren.

Zo geeft ze haar scootmobiel en pruik namen, wat haar situatie minder zwaar maakt. Over de periode dat ze kaal was door de chemotherapie schrijft ze: *“Met carnaval leefde ik me helemaal uit met mijn kale hoofd. Ik ging als Avatar en Matthijs als Zuko...Ik voelde me even helemaal niet ziek”* (Eva, 2023, pp. 143–145). Op zulke momenten lijkt haar ziekte naar de achtergrond te verdwijnen, wat haar veerkracht lijkt te versterken. Ook beschrijft ze een ziekenhuisopname waarbij haar vriend Matthijs bij haar mocht blijven slapen: *“Na twee dagen had hij wel behoefte aan een schone onderbroek en schone sokken, en liep de eerste de beste winkel binnen die hij kon vinden...Ik kan er nog steeds om lachen”* (Eva, 2023, p. 148). Eva benoemt zelf ook de waarde van humor in haar proces: *“Ik maak er liever grapjes over, dan ben ik zelf ook minder verdrietig”* (Eva, 2023, p. 82). Door grappen te maken, lijkt Eva zich dus mentaal beter te voelen. Deze houding blijft gedurende haar hele ziekteproces terugkomen. Humor lijkt te helpen om haar eigen emoties te reguleren en de situatie draaglijker te maken voor haar en haar omgeving wat bijdraagt aan haar veerkracht. .

Zelfwaardering

In haar egodocument benoemt Eva meerdere prestaties waar ze, ondanks haar ziekte, trots op is. Deze momenten onderstrepen haar gevoel van eigenwaarde en laten zien hoe belangrijk het voor haar is om vast te houden aan haar identiteit en doorzettingsvermogen. Dit element lijkt vanaf de behandelfase naar voren te komen. Zo beschrijft ze met trots het behalen van haar diploma: *“Dat certificaat voelt als een schrale troost, ook al ben ik er blij mee. Ik heb er vier jaar hard voor gewerkt. Het is het bewijs dat ik niet ben gestopt. Dat zegt*

iets over mijn karakter, vind ik” (Eva, 2023, p. 73). Ook in de latere fases van haar ziekte blijft Eva zichzelf erkennen voor hoe zij omgaat met alles wat op haar pad komt: *“Ik was onwijs trots op mijzelf en de Eva die ik ben. Hoe ik deze ziekte rock en hoe ik alles probeer te verlichten in een tijd vol ziekenhuizen en verdriet” (Eva, 2023, p. 155).* Tegelijkertijd merkt Eva dat ze zichzelf soms te veel druk oplegt en meer van zichzelf verwacht dan haalbaar is: *“Na het tentamen merk ik al vrij snel dat leren me steeds meer energie kost. En ik merk dat mijn emotie, gevoel, en mijn lichaam regelmatig met elkaar in conflict komen” (Eva, 2023, p. 70).* Haar vriend Mattijs biedt haar steun door er met haar over te praten. Ook blijft ze steeds kijken naar wat ze wél voor elkaar krijgt. Het vermogen om in een moeilijke situatie haar prestaties te blijven zien draagt bij aan haar gevoel van eigenwaarde en helpt haar om door te gaan en dus lijkt ze zich op deze momenten veerkrachtig te voelen.

Discussie

Belangrijkste resultaten

Dit is het eerste onderzoek waarbij is gekeken naar hoe veerkracht eruit ziet bij een jongvolwassene met een terminale oncologische aandoening in de verschillende fasen van het ziekteproces. Hierbij is gefocust op elementen van veerkracht tijdens het ziekteproces die naar voren komen in het egodocument (Hermans-Kroot, 2023). Eva’s veerkracht verandert gedurende de fases van haar ziekteproces in wisselwerking met haar sociale omgeving. Het huidige onderzoek past binnen de theorie dat veerkracht een dynamisch construct is (Macia et al., 2019; Seiler & Jenewein, 2019; Dekker, 2023; George et al., 2023; Leqi et al., 2023). Er komen gedurende de ziektefasen verschillende thema’s voor.

De periode vóór de diagnose. In de fase voorafgaand aan de diagnose speelt *hoop* een centrale rol. Eva toont een optimistische houding die haar helpt omgaan met de onzekerheid en angst die deze fase met zich meebrengt. De sociale omgeving speelt een cruciale rol door

Eva te ondersteunen in het behouden van een realistisch perspectief en te voorkomen dat zij vervalt in overmatig optimisme. Ook *humor* komt in deze fase naar voren en blijft gedurende het gehele ziekteproces aanwezig. Humor lijkt een vorm van emotionele regulatie die helpt om het ziekteproces draaglijker te maken. Doordat het bijdraagt aan de regulatie van emoties en het draaglijker maken van haar situatie. Deze bevinding sluit aan bij eerder onderzoek waaruit blijkt dat veerkrachtige personen in het algemeen vaker humoristische kenmerken laten zien (Kenninson, 2022; Shariffard et al., 2022; Shimizu et al., 2023). Opvallend is dat humor vrijwel altijd in interactie met anderen ontstaat, wat de rol van haar sociale netwerk bij dit element benadrukt. Dit aspect komt niet expliciet naar voren in bestaande literatuur, wat mogelijk verklaard kan worden doordat er weinig of geen onderzoek is gedaan naar humor in relatie tot veerkracht bij specifiek AYA's.

Diagnose. Na het krijgen van de diagnose daalt Eva's hoop tijdelijk, wat gepaard gaat met de verstoring van haar veerkracht. Deze bevinding sluit aan bij de studie van Gooding et al. (2011), die hopeloosheid koppelen aan een verminderde veerkracht. In deze fase ontstaan ook nieuwe veerkrachtige elementen: *zingeving, aanpassingsvermogen, openheid/kwetsbaarheid en dankbaarheid*. Deze elementen blijven gedurende het ziekteproces aanwezig. Eva's zingeving verschuift van toekomstgerichte doelen naar het intens beleven van het moment. Dit lijkt te zorgen voor meer vermogen om met de ziekte om te kunnen gaan. Dit sluit aan bij de literatuur waarin zingeving wordt gekoppeld aan minder negatieve effecten van kanker (Li et al., 2015; Rosenberg et al., 2014). Echter, de waargenomen beschreven verschuiving is nog niet eerder literair beschreven. De narratieve en contextuele benadering van dit onderzoek maakt het mogelijk deze ontwikkeling zichtbaar te maken. Deze verschuiving lijkt te wijzen op posttraumatische groei, wat overeenkomt met de literatuur (Turan et al., 2022 & Leqi et al., 2023). Verder helpt Eva's vermogen om zich aan te passen aan haar veranderende situatie, om met haar zieke om te kunnen gaan. Dit is

een logische bevinding, aangezien dit overeenkomt met eerder onderzoek dat gericht is op AYA's (Lie et al., 2017). Uit de analyse komen twee voorwaarden voor aanpassingsvermogen naar voren: acceptatie van de ziekte en zelfinzicht. Beide voorwaarden blijken een zoekproces dat telkens opnieuw ontstaat bij veranderde omstandigheden. Verder is Eva zich in deze fase bewust van de steun vanuit haar sociale omgeving, wat gepaard gaat met gevoelens van dankbaarheid. Dit lijkt bij te dragen aan haar positieve levenshouding en dus aan haar veerkracht. Dit komt overeen met de studie van Berber et al. (2024), waarbij dankbaarheid als element van veerkracht wordt gesuggereerd. Ten slotte lijkt het element openheid/ kwetsbaarheid ook bij te dragen aan haar veerkracht. Ze praat veel met haar vriend en ontmoet lotgenoten. Haar sociale omgeving speelt dus ook hier een belangrijke rol. Dit element lijkt nog niet eerder in verband gebracht met veerkracht en AYA's.

Behandelfase. Tijdens de behandelfase komt het element *zelfwaardering* naar voren. Eva richt zich bewust op de dingen die zij nog wél kan, wat haar helpt om een gevoel van trots te behouden. Deze bevinding sluit aan bij eerdere literatuur, waarin wordt aangetoond dat zelfwaardering een positieve bijdrage levert aan veerkracht (Sun et al., 2021). Het element *hoop* is in deze fase sterk aanwezig. Dit lijkt haar te helpen om vooruit te blijven kijken en haar dagelijkse leven, voor zover mogelijk, voort te zetten. Tegelijkertijd maakt het haar ook gevoeliger voor teleurstellingen wanneer verwachtingen niet uitkomen. In de literatuur is bekend dat ontkenning in verband staat met psychische klachten (Wurz et al., 2023). Het element *dankbaarheid* is in deze fase ook duidelijk aanwezig, met name ten aanzien van de hulpmiddelen waarover zij beschikt.

Laatste fase. In de laatste fase lijkt Eva het moeilijker te vinden om *dankbaarheid* te ervaren, maar haar sociale omgeving speelt hierin een ondersteunende rol. Het element *hoop* maakt geleidelijk plaats voor een vorm van aanvaarding, wat haar lijkt te voorzien van rust en stabiliteit.

Op basis van deze resultaten blijkt dat veerkracht meer omvat dan enkel het herstellen van basisfunctionaliteit na stress. Daarom wordt, voortbouwend op de thematische analyse van dit onderzoek, veerkracht van een jongvolwassene in de context van een oncologische terminale aandoening als volgt gedefinieerd: *Als een dynamisch proces waarbij elementen als hoop, humor, dankbaarheid, openheid en kwetsbaarheid, zelfwaardering, zingeving, aanpassingsvermogen en aanvaarding, in voortdurende wisselwerking met de sociale omgeving, bijdragen aan het vermogen van jongvolwassenen met een terminale oncologische aandoening om zich aan te passen aan het ziekteproces, betekenis te blijven ervaren, psychisch welzijn te behouden, en in sommige gevallen posttraumatische groei door te maken.*

Limitaties en vervolgonderzoek

Hoewel er waardevolle inzichten zijn opgedaan in dit onderzoek, kan het zijn dat het feit dat het onderzoek gebaseerd is op één document als beperking gezien wordt. Egodocumenten van deze kwaliteit zijn echter zeldzaam, en juist de diepgang en chronologie maken dit document bijzonder geschikt. De contextgebondenheid kan de generaliseerbaarheid beperken (Tsang, 2014). Voor vervolgonderzoek is het daarom aan te bevelen om meerdere egodocumenten van verschillende personen te analyseren, bijvoorbeeld met een *multiple case narrative*-benadering, om zo bredere generalisaties mogelijk te maken (Safari et al., 2023).

Verder is het lastig in te schatten of Eva zich in haar verhaal soms niet positiever voordoet dan ze zich daadwerkelijk voelde, mede door het publieke karakter van haar verhaal. Vooral bij het element dankbaarheid roept dit vragen op in hoeverre dit een betrouwbare weerspiegeling is van haar werkelijke beleving. Het toevoegen van triangulatie zou waardevol kunnen zijn om het fenomeen vanuit meerdere perspectieven te benaderen en zo tot een vollediger en genuanceerder beeld te komen (Merriam & Tisdell, 2016).

Ten slotte zou het interessant zijn om als vervolgonderzoek te kijken naar egodocumenten van jongvolwassenen met een niet-terminale vorm van kanker. Het is denkbaar dat veerkracht zich anders ontwikkelt wanneer iemand pas later in het traject hoort dat de ziekte ongeneeslijk is, of wanneer herstel nog mogelijk is. Zulke vergelijkingen kunnen meer inzicht geven in hoe veerkracht verandert afhankelijk van de fase en het perspectief binnen het ziekteproces.

Praktische aanbevelingen en conclusies

Omdat de elementen van veerkracht zich gedurende het ziekteproces ontwikkelen en per stadium kunnen verschillen, is het essentieel dat AYA-kenniscentra (Kaal, 2019) hun ondersteuning hierop afstemmen en in elke fase samen met de patiënt blijven evalueren hoe het gaat en wat er nodig is. Er bestaan verschillende wetenschappelijk onderbouwde therapieën voor kankerpatiënten, zoals acceptance and commitment therapy (ACT) , waarnaar patiënten gericht kunnen worden doorverwezen (Oerlemans et al., 2009). Deze therapie is van bijzondere waarde, omdat aanpassingsvermogen een essentieel onderdeel vormt van veerkracht. Het is daarnaast van belang om ACT niet slechts kortdurend, maar ook op langere termijn aan te bieden, aangezien iedere nieuwe fase of verandering in het ziekteproces opnieuw vraagt om aanpassing.

Concluderend kan worden gesteld dat de elementen van veerkracht zich gedurende het ziekteproces ontwikkelen, en dat per fase verschilt welk element van toepassing is en op de voorgrond staat. De sociale omgeving speelt hierin een belangrijke rol en kan bijdragen aan het bevorderen van de elementen. De elementen *hoop, dankbaarheid, zingeving, humor, aanpassingsvermogen, zelfinzicht, acceptatie* en *zelfwaardering* lijken essentiële onderdelen te zijn van de veerkracht van jongvolwassenen met een oncologische terminale aandoening.

Referentielijst

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2023). A longer road to adulthood. In *Emerging Adulthood* (pp. 1–26). <https://doi.org/10.1093/oso/9780197695937.003.0001>
- Batra, S. (2013). The Psychosocial Development of Children: Implications for Education and Society — Erik Erikson in context. *Contemporary Education Dialogue*, 10(2), 249–278. <https://doi.org/10.1177/0973184913485014>
- Bazilainsky, S., Cohen, M., Holtmaat, K., Erlich, B., & Leeuw, I. M. V. (2023). The impact of cancer on psychosocial function and quality of life: A cross-sectional study in 18 pan-European countries. *Psycho-Oncology*, 32(3), 383–392. <https://doi.org/10.1002/pon.6083>
- Berber, Z. B., Pak, M., & Taşci, Ç. (2025). Associations between depression, psychological resilience, and gratitude levels of patients with chronic diseases: Implications for medical social work practice. *Social Work in Health Care*, 1–22. <https://doi.org/10.1080/00981389.2025.2506395>
- Bradford, N., Cashion, C., Holland, L., Henney, R., & Walker, R. (2021). Coping with cancer: A qualitative study of adolescent and young adult perspectives. *Patient Education and Counseling*, 105(4), 974–981. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2021.07.034>
- Braun, V., & Clarke, V. (2022). *Thematic Analysis: A Practical Guide*. SAGE.
- Dekker, M. (2023). Veerkracht(en). *Zorg + Welzijn*, 29(5), 39. <https://doi.org/10.1007/s41185-023-2040-x>

- Deshields, T. L., Asvat, Y., Tippey, A. R., & Vanderlan, J. R. (2022). Distress, depression, anxiety, and resilience in patients with cancer and caregivers. *Health Psychology, 41*(4), 246–255.
<https://doi.org/10.1037/hea0001170>
- George, T., Shah, F., Tiwari, A., Gutierrez, E., Ji, J., Kuchel, G. A., Cohen, H. J., & Sedrak, M. S. (2022). Resilience in older adults with cancer: A scoping literature review. *Journal of Geriatric Oncology, 14*(1), 101349. <https://doi.org/10.1016/j.jgo.2022.07.009>
- Gooding, P. A., Hurst, A., Johnson, J., & Tarrier, N. (2011). Psychological resilience in young and older adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry, 27*(3), 262–270.
<https://doi.org/10.1002/gps.2712>
- Greup, S. R., Kaal, S. E., Jansen, R., Manten-Horst, E., Thong, M. S., Van Der Graaf, W. T., Prins, J. B., & Husson, O. (2017). Post-Traumatic Growth and Resilience in adolescent and young adult cancer patients: An Overview. *Journal of Adolescent and Young Adult Oncology, 7*(1), 1–14. <https://doi.org/10.1089/jayao.2017.0040>
- Haase, J. E., Kintner, E. K., Robb, S. L., Stump, T. E., Monahan, P. O., Phillips, C., Stegenga, K. A., & Burns, D. S. (2016). The Resilience in Illness Model Part 2: Confirmatory Evaluation in adolescents and young adults with cancer. *Cancer Nursing, 40*(6), 454–463.
<https://doi.org/10.1097/ncc.0000000000000450>
- Hermans-Kroot, E. (2024). *Longgeneeslijk* (Vijfde druk). Spectrum.
- Hughes, K., Jacobson, C. E., Lavelle, G., Carr, E., & Henley, S. M. (2023). The Association of Resilience with Psychosocial Outcomes in Teenagers and Young Adults with Cancer. *Journal of Adolescent and Young Adult Oncology, 13*(2), 331–337.
<https://doi.org/10.1089/jayao.2022.0159>
- Jongeren ondersteunen bij hun Big 5 | Nederlands Jeugdinstituut.* (n.d.). <https://www.nji.nl/van-jeugd-naar-volwassenheid/jongeren-ondersteunen-bij-hun-Big-5>

- Kaal, S. (2019). Adolescents and Young Adults (AYA) with cancer: towards optimising age-specific care. *NED TIJDSCHR ONCOL*, 256–259. https://www.aries.nl/wp-content/uploads/2019/09/NTVO6_2019_Art._Kaal.pdf
- Kennison, S. M. (2022). Humor and resilience: relationships with happiness in young adults. *Humor - International Journal of Humor Research*, 35(4), 665–681. <https://doi.org/10.1515/humor-2021-0079>
- Lau, N., Steineck, A., Walsh, C., Fladeboe, K. M., Yi-Frazier, J. P., Rosenberg, A. R., & Barton, K. (2024). Social support resources in adolescents and young adults with advanced cancer: a qualitative analysis. *BMC Palliative Care*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12904-024-01527-y>
- Lazarus, R. S., PhD, & Folkman, S., PhD. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Leqi, S., Kondo, K., Bando, T., & Imai, Y. (2023). Resilience in cancer care : What should nurses do? *The Journal of Medical Investigation*, 70(1.2), 1–6. <https://doi.org/10.2152/jmi.70.1>
- Li, Y., Yeh, P., Chen, H., Chang, Y., Pi, S., & Fang, C. (2015). Posttraumatic growth and demoralization after cancer: The effects of patients' meaning-making. *Palliative & Supportive Care*, 13(5), 1449–1458. <https://doi.org/10.1017/s1478951515000048>
- Lie, N. K., Larsen, T. M. B., & Hauken, M. A. (2017a). Coping with changes and uncertainty: A qualitative study of young adult cancer patients' challenges and coping strategies during treatment. *European Journal of Cancer Care*, 27(6), e12743. <https://doi.org/10.1111/ecc.12743>
- Lie, N. K., Larsen, T. M. B., & Hauken, M. A. (2017b). Coping with changes and uncertainty: A qualitative study of young adult cancer patients' challenges and coping strategies during treatment. *European Journal of Cancer Care*, 27(6), e12743. <https://doi.org/10.1111/ecc.12743>

- Macía, P., Barranco, M., Gorbeña, S., & Iraurgi, I. (2020). Expression of resilience, coping and quality of life in people with cancer. *PLoS ONE*, *15*(7), e0236572.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236572>
- Mecha, P., Martin-Romero, N., & Sanchez-Lopez, A. (2023). Associations between Social Support Dimensions and Resilience Factors and Pathways of Influence in Depression and Anxiety Rates in Young Adults. *The Spanish Journal of Psychology*, *26*.
<https://doi.org/10.1017/sjp.2023.11>
- Merriam, S. B., & Tisdell, E. J. (2015). *Qualitative Research: a guide to design and implementation*. Jossey-Bass. <https://download.e-bookshelf.de/download/0003/7195/84/L-G-0003719584-0007575839.pdf>
- Min, J., Yoon, S., Lee, C., Chae, J., Lee, C., Song, K., & Kim, T. (2013). Psychological resilience contributes to low emotional distress in cancer patients. *Supportive Care in Cancer*, *21*(9), 2469–2476. <https://doi.org/10.1007/s00520-013-1807-6>
- Oerlemans, S., De Ligt, K., Velthuis, M., Siesling, S., Huijgens, P. C., Van De Poll-Franse, L., & Ezendam, N. (2020). (Over)leven met en na kanker: patiënten ervaren langdurige gevolgen van kanker en de behandeling. *Nederlands Tijdschrift Voor Oncologie*, *17*(2), 49–57.
https://ris.utwente.nl/ws/portalfiles/portal/185987650/Oerlemans_Ezendam_Over_leven_met_en_na_kanker.pdf
- Pennant, S., Lee, S. C., Holm, S., Triplett, K., Howe-Martin, L., Campbell, R., & Germann, J. (2019). The Role of Social Support in Adolescent/Young Adults Coping with Cancer Treatment. *Children*, *7*(1), 2. <https://doi.org/10.3390/children7010002>
- Rosenberg, A. R., Yi-Frazier, J. P., Wharton, C., Gordon, K., & Jones, B. (2014). Contributors and Inhibitors of Resilience Among Adolescents and Young Adults with Cancer. *Journal of Adolescent and Young Adult Oncology*, *3*(4), 185–193.
<https://doi.org/10.1089/jayao.2014.0033>

- Safari, K., McKenna, L., & Davis, J. (2023). Promoting generalisation in qualitative nursing research using the multiple case narrative approach: a methodological overview. *Journal of Research in Nursing*, 28(5), 367–381. <https://doi.org/10.1177/17449871231194177>
- Seiler, A., & Jenewein, J. (2019). Resilience in cancer patients. *Frontiers in Psychiatry*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00208>
- Sharififard, F., Asayesh, H., Hoseini, M. H. M., Kharameh, Z. T., Erfanifar, M., & Shakiba, Z. (2023). The association of stress resilience and humor among medical students. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 9(2), 111. <https://link-gale-com.proxy-ub.rug.nl/apps/doc/A707223826/AONE?u=groning&sid=bookmark-AONE&xid=17073021>
- Shimizu, Y., Hayashi, A., Maeda, I., Miura, T., Inoue, A., Takano, M., Aoyama, M., Masukawa, K., & Miyashita, M. (2024). Resilience and coping styles in family caregivers of terminally ill patients: A cross-sectional survey. *Palliative & Supportive Care*, 23. <https://doi.org/10.1017/s1478951524001135>
- Sira, N., McNeil, S., Hegde, A., Geistman, K., & Schwartz, A. (2023). Infertility and Identity: A closer look into experiences of emerging young adult childhood cancer survivors. *Journal of Pediatric Hematology/Oncology Nursing*, 41(1), 32–43. <https://doi.org/10.1177/27527530231190386>
- Sun, H., Qin, Y., & Hengudomsub, P. (2021). Factors associated with resilience in spousal caregivers of patients with cancer: An integrative review. *Nursing Open*, 8(5), 2131–2141. <https://doi.org/10.1002/nop2.771>
- Tsang, E. W. (2013). Case studies and generalization in information systems research: A critical realist perspective. *The Journal of Strategic Information Systems*, 23(2), 174–186. <https://doi.org/10.1016/j.jsis.2013.09.002>

- Turan, S. A., Sarvan, S., Akcan, A., Guler, E., & Say, B. (2022). Adolescent and young adult survivors of cancer: relationship between resilience and post-traumatic growth. *Current Psychology*, 42(29), 25870–25879. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03649-z>
- Wurz, A., Petrella, A., Tulk, J., Sabiston, C. M., Schulte, F., Bender, J., D'Agostino, N., Hou, S. H. J., Eaton, G., Chalifour, K., & Garland, S. N. (2024). Describing and Exploring Coping Strategies among Those Diagnosed with Cancer as an Adolescent or Young Adult: A YACPRIME Study. *Current Oncology*, 31(2), 685–692. <https://doi.org/10.3390/curroncol31020050>

Bijlage A: Codeboek

Bladzijde	Code	Citaat
16	Dankbaarheid	<i>“Dit is het ik doe alleen nog wat ik zelf wil en wat goed voelt en dat is lekker jongen. Ik zet mezelf echt op een. Vriendinnen vertellen over hoe ze balanceren tussen werk en prive, en de mentale stappen die ze moeten zetten. Dat soort stress heb ik nooit...De kanker is een vrijbrief om mezelf te mogen zijn met al mijn grenzen en behoeften. Uiteraard maak ik daar ook gebruik van.”</i>
17	Aanpassingsvermogen	<i>“Op zo’n bedje liggen is dan toch rustiger, ook al deel je de ruimte met anderen. Meestal dood ik de tijd met slapen of een beetje scrollen op mijn Ipad.”</i>
18	Aanpassingsvermogen	<i>“Beginnend bij het eraf trekken van de pleister, dat vind ik altijd zo’n zeer doen dat ik het aan Matthijs overlaat.”</i>
20	Hoop	<i>“Mijn hart schiet in mijn keel, maar al vrij snel neemt mijn nuchterheid het weer van me over. Het zou wel meevallen, want bijna alles wat je googelt kan kanker betekenen.”</i>
20	Humor	<i>“Ik stuur een foto naar Matthijs en naar mijn moeder, en maak er gelijk een grapje over.”</i>
20	Hoop	<i>“Het zal vast wel goedkomen toch? Op hun aandringen laat ik de huisarts ook even kijken, want</i>

		<i>zo 'n bult van de ene op de andere dag is toch wel vreemd, maar ik ben vol vertrouwen op een goede afloop en dat is precies wat de huisarts me zegt: opgezette lymfeklieren en geen zorgen maken."</i>
21	Hoop	<i>"Als de bult er na twee weken nog zit, of groter wordt, dan moet ik terugkomen. Me zorgen maken doe ik niet, ik ben optimistisch op het naieve af."</i>
21	Humor	<i>"Op school maak ik er grapjes over en iedereen krijgt ie bult in mijn nek te zien, of ze nou willen of niet."</i>
21	Hoop	<i>"Ook al voel ik me beroerd. Niet denken aan ziek zijn, iedereen doet zo overdreven. Ik ben kerngezond."</i>
21-22	Hoop	<i>"In de tussentijd krijg ik het bericht dat ik ben aangenomen voor een buitenlandminor in Noorwegen, in september 2021. Ik ben door het dolle heen, want dit wil ik heel graag. Ik heb het gewoon geflikt! 'Het enige wat mij nog tegenhoudt is corona,' zeg ik tegen Matthijs."</i>
23	Hoop	<i>"Op maandag 8 maart mag ik weer naar de internist, deze keer ga ik alleen. Ze heeft de uitslagen van het bloedprikken en de longfoto. Dit verbaast me, want ik voelde me deze maandag weer kiplekker. Ik maak me niet direct zorgen en denk: we zien het wel."</i>
24	Hoop	<i>"Ik ben hartstikke jong en kerngezond, denk ik. Bij een biopt wordt met een holle naald een stuk weefsel weggehaald, en voor naalden ben ik niet bang dus ook dat zal wel goedkomen."</i>
24	Aanpassingsvermogen	<i>"Maar door het afnemen van de biopten word ik weer onwijs ziek en stijgt mijn koorts opnieuw, waardoor ik mijn vader de volgende dag toch maar meevraag naar de CT-scan."</i>
24	Hoop	<i>"Er is geen reden tot paniek, bij mij niet, maar ook bij mijn huisarts en internist niet. Dat ik me weer zo beroerd voel is jammer, maaar dat hoort vast bij het afnemen van het biopt."</i>
25	Hoop	<i>"Ik vind het woord 'kanker' uiteraard best heftig klinken, maar de woorden daarna stellen me toch ook gerust. Dit is vast ook gewoon een voorlopige conclusie, net als die kattenkrabziekte, net als die</i>

		<i>sarcoidose, en net als die cyste, zegt mijn nuchtere verstand. Er als het schildklierkanker blijkt te zijn, dan kom ik daar waarschijnlijk met een drankje en behandeling wel vanaf. Ik hoor het wel als ze het zeker weten.”</i>
26	Aanpassingsvermogen	<i>“We hebben tenslotte de afspraak gemaakt dat ik niet meer alleen naar de afspraken zou gaan.”</i>
27	Dankbaarheid	<i>“Ik weet niet zo goed wat ik moet doen, denken en voelen. Ik huil en daarna blokkeer ik. De internist stelt voor om samen met mij en Matthijs mijn moeder, mijn vader en mijn schoonouders te bellen, zodat Matthijs en ik dit niet zelf hoeven te doen. Hier ben ik zo dankbaar voor.”</i>
27	Zingeving	<i>“Geen twijfels voor mij hierover, gaan met die banaan, ik wil kinderen, dus dan maar zo, denk ik.”</i>
28	Zingeving	<i>“Na het ziekenhuisbezoek zie ik de wereld ineens door andere ogen. Hoe mooi hij eigenlijk is, en hoe ik geniet van de zon die op dat moment schijnt. Nooit eerder heb ik dat zo intens gevoeld. Een dikke zonnestraal op mijn hoofd, de vogels die fluiten en opmerkelijke rust die me overvalt. De pracht van het leven is nooit eerder zo helder voor me geweest.”</i>
28	Openheid/ kwetsbaarheid	<i>“Die avond maken Matthijs en ik een wandeling door het centrum van Tilburg en praten over wat ons die dag is overkomen...Dicht tegen elkaar aan vallen we die nacht in slaap.”</i>
29	Humor	<i>“Hoewel we er grapjes over kunnen maken...”</i>
47	Dankbaarheid	<i>“Toen ik na de scans thuiskwam, lag de brievenbus vol met kaartjes en werden er bloemen bezorgd. Zo ontzettend lief! Matthijs en ik kregen op dat moment de steun die we nodig hadden. Aan het einde van de week stond ons huis vol met bloemen, kaarten, droogbloemen en chocolade. Zo bijzonder, al die aandacht en dat meeleven. Ik voelde me zelfs een beetje vereerd.”</i>
48	Zingeving	<i>“Kan ik mijn studie nog afmaken? Dat is voor mij heel belangrijk.”</i>
49-50	Aanpassingsvermogen Openheid/ kwetsbaarheid	<i>“Als iedereen weg is, kijken Matthijs en ik elkaar aan en zakken we compleet in elkaar. Dit gevoel van onmacht is zo groot en zo uitzonderlijk dat we beide merken: dit kunnen we niet alleen. In eerste instantie willen wij die avond gewoon even met z’n</i>

		<i>tweeen zijn, maar om te voorkomen dat we weer in elkaar klappen, besluiten we om naar mijn schoonouders te gaan en daar de nacht door te brengen. Want ziek zijn kun je niet alleen en zulke diagnoses verwerken evenmin.”</i>
53	Aanpassingsvermogen	<i>“Het liegst wilde ze meteen naar me toen, maar ze houdt daarbij ook rekening met mij omdat ze weet dat ik niet meteen haar verdriet wil voelen. Ik moet er op zo ’n moment ook voor mezelf zijn. Ik heb die dag alleen mama en papa gebeld en verder tegen Matthijs aan gelegen.”</i>
66	Zingeving Dankbaarheid Openheid/ kwetsbaarheid	<i>“Ik ben veel hechter geworden met mijn familie. Dat komt, denk ik, omdat je elk moment beleeft alsof het het laatste kan zijn. We zeggen alles tegen elkaar, kwetsbare gesprekken, moeilijkheden en moois en als het nodig is, zijn ze er meteen. Ik ben me meer bewust van de kleine en mooie dingen in het leven, en dat geldt voor mijn broer en zussen net zo. En voor mijn ouders ook, als ik hun woorden mag geloven. We waarderen het leven meer dan ooit. Als de zon schijnt en ik de energie heb om een klein stukje te lopen, dan geniet ik enorm. Je wilt stiekem altijd weten of je omringd bent met de juiste mensen. Vrienden en familie die er ook voor je zijn in mindere tijden. Dat weet ik nu zeker en daar ben ik ongelofelijk blij mee.”</i>
67	Aanpassingsvermogen	<i>“De afspraak is al vroeg, om negen uur, en daarom heeft mijn vader voor ons een hotel in de buurt geregeld om mijn stress wat te verlichten. Door mijn ADHD vind ik nieuwe indrukken namelijk onwijs spannend, daar kan ik helemaal misselijk van worden.</i>
68-69	Hoop	<i>“Noem het naief, maar ik denk niet ziek te gaan worden van chemo. Ik ben fit, jong en heb een prima conditie, zo redeneer ik...Ik kom de dag prima door en ben ervan overtuigd: mij pakken ze niet. Ik fiets zelfs nog even naar de haarwinkel... En dat fietsen gaat prima, dus hoe erg is het nou eigenlijk? Na de diagnose zit ik uberhaupt nog aardig in de ontkenning. Jullie kunnen mij wel zeggen ik ongeneeslijk ziek ben, maar dat is niet zo. Ik weet het toch echt beter. Dus natuurlijk ga ik gewoon Pasen vieren met de hele familie. En ik kan heus wel zaterdag bij maam chinees eten met de familie en bij</i>

		<i>mijn schoonouders aan het paasontbijt zitten. Tuurlijk joh."</i>
69	Aanpassingsvermogen	<i>"Ik moet toch echt rustiger aan doen, dan zal het vanzelf overgaan. Laat dat nou net niet mijn talent zijn."</i>
69	Zingeving	<i>"Ziek of niet: ik weet zeker dat ik mijn diploma van de opleiding communicatie wil halen. Ik kan mijn gedachten goed verzetten en vind het wel lekker om weer aan school te werken en te concentreren op een andere zorg: het tentamen."</i>
70	Aanpassingsvermogen	<i>"Na het tentamen merk ik al vrij snel dat dat leren me steeds meer energie kost. En ik merk dat mijn emotie, gevoel en mijn lichaam regelmatig met elkaar in conflict komen. Ik doe namelijk veel te veel voor iemand die net haar eerste chemo achter de rug heeft."</i>
70	Openheid/ kwetsbaarheid	<i>"Regelmatig praat ik met Matthijs over hoe moeilijk ik het vind dat ik niet kan doen wat ik wil, en hoe het me frustreert dat ik als stuiterbal rustig aan moet doen. Een enorme uitdaging."</i>
70	Zelfwaardering	<i>"Voor mijn tentamen haal ik een 8 en ik ben trots. Zie je wel dat ik dit gewoon flik?"</i>
72	Zingeving	<i>"Ik was altijd een gedreven leerling en voelde me niet op mijn gemak als ik er niet was. Aantekeningen en samenvattingen maakte ik volop, maar dat lukte me niet altijd meer."</i>
72	Aanpassingsvermogen	<i>"Hoe vermoeid ik ook was, ik wilde mijn team niet in de steek laten."</i>
72	Aanpassingsvermogen	<i>"Uiteindelijk heb ik een deel van mijn minor moeten afbreken en rondde ik 'm een jaar later af."</i>
73	Zelfwaardering	<i>"Dat certificaat voelt als een schrale troost, ook al ben ik er blij mee. Ik heb er vier jaar hard voor gewerkt. Het is het bewijs dat ik niet ben gestopt. Dat zegt iets over mijn karakter, vind ik."</i>
74	Humor	<i>"Zo'n apparaat ziet er namelijk best grappig uit: een soort donut met een plank waar je op ligt en die een paar keer heen en weer gaat."</i>
74-75	Hoop	<i>'Het is gekrompen?!' roep ik heel enthousiast. 'Word ik toch kankervrij?!' Er zijn namelijk veel minder witte stipjes te zien. Ik ben onwijs opgelukt</i>

		<i>en de hoop dat ik misschien nog wel ga genezen laait op. Hoewel mijn arts blijft vertellen dat die kans onwaarschijnlijk klein is, blijf ik geloven in de mogelijkheid. Ik ben al een uitzondering met deze vorm van kanker op mijn leeftijd, dus waarom dan ook niet in de prognose?</i>
76	Openheid/ kwetsbaarheid Aanpassingsvermogen	<i>“Uiteindelijk pak ik van ellende mijn infuuspaal en loop ik naar de eetkamer van de verpleegkundigen om te vragen of ik bij hen mag chillen. Tot ongeveer zes uur ‘s ochtends houden ze mijn gezelschap en eigenlijk is het een heel gezellige nacht.”</i>
76	Aanpassingsvermogen	<i>“Balen wel, want sporten is altijd mijn uitlaatklep geweest, de manier waarop ik ontspan. Daar moet ik dus iets nieuws op verzinnen.”</i>
79	Openheid/ kwetsbaarheid	<i>“Ik heb het meteen gezegd en ze voelde zich zo rot. Daarna is het nooit meer gebeurd.”</i>
79	Dankbaarheid	<i>“Mijn vriendinnen zijn lieverds, echt, en gaan me naar het ziekenhuis en sturen lieve kaartjes... Ondanks het feit dat ik niet altijd meer bij ze aansluit, in plannen of gesprekken, blijft het nog steeds heel fijn om elkaar te zien. Dit kleine groepje past bij mij.”</i>
79-80	Dankbaarheid Openheid/ kwetsbaarheid	<i>“Femke is mijn beste vriendin. Met haar bespreek ik alles. Bij Femke hoef ik geen mooi weer te spelen. Ik kan op de bank zakken en alles vertellen. Ze oordeelt niet, maar ze vraagt. Luisteren is niet mijn beste eigenschap, dus ik ben blij met mensen om me heen die dat wel goed kunne. En Femke bevestigt me in mijn gevoel, dat is ook heel fijn. Als ik een slechte uitslag krijg, dan zegt ze gewoon ‘Jeetje wat kut!’ en gaat niet allemaal lichtpuntjes zoeken in volgende scenario’s.”</i>
80	Openheid/ kwetsbaarheid	<i>“Ik probeer duidelijk aan te geven dat zomaar langskomen niet meer gaat, want ik moet mijn energie bewaken. Bellen tussen twaalf en drie uur heb ik liever ook niet, want dan slaap ik... Ze hebben allemaal echt het beste met mij voor en als ik raag of ze willen komen, staan ze meteen op de stoep. Dat was op de dag van mijn diagnose ook zo.”</i>
81	Openheid/ kwetsbaarheid	<i>“Door mijn instagram en Powder Days-vakantie, speciaal voor jongeren met kanker, heb ik ook contact gekregen met lotgenootjes. Dat is fijn. Met</i>

		<i>Nikki, die ik direct aan het begin van mijn ziekte ontmoette, ging ik door dezelfde fases en vond ik veel herkenning.</i>
81	Aanpassingsvermogen	<i>“Sommigen staan er heel zwaarmoedig in, daar kan ik echt niks mee. En niet iedereen heeft dezelfde hoop om beter te worden. Als je aan alle behandelingen zwaar tilt, ga je kapot. Dat past niet bij mij. Voor mezelf is het dus beter om niet met die lotgenootjes in contact te blijven.”</i>
81	Dankbaarheid	<i>“Mijn vaste clubje vriendinnen heb ik graag in mijn leven en ik ben nu heel dankbaar dat ze er zijn, en dat ik weet dat het goed zit.”</i>
82	Openheid/ kwetsbaarheid	<i>“Tegen mijn vriendinnen kan ik gelukkig ook wel zeggen dat ik het even niet meer op kan brengen.”</i>
82	Humor	<i>“Ik maak er liever grapjes over, dan ben ik zelf ook minder verdrietig.”</i>
90	Hoop	<i>“Tegelijkertijd heb ik nog altijd de hoop om te genezen en de scan die volgt lijkt me gelijk te geven, want de kanker is weer gekrompen. Laat die hoop maar varen, reageren de artsen, maar die hoop groeit alleen maar. Het geeft me de moed om door te gaan naar mijn vijfde kuur, de onderhoudskuur.”</i>
90	Hoop	<i>“Twee dagen later voel ik me belabberd, krijg ik koorts en slaap ik nauwelijks door de dexamethason die ik moet slikken. Ik voel me zo machteloos en vraag me huilend in bed af waarom mijn lichaam me zo in de steek laat.”</i>
91	Openheid/ Kwetsbaarheid Dankbaarheid	<i>“In de klas vertel ik alles meteen en krijg ik alleen maar liee reacties. Het lucht enorm op.”</i>
91-92	Aanpassingsvermogen	<i>“De eerste week doe ik mee zoals ik gedaan zou hebben als ik niet ziek was, maar die woensdag ben ik op. Ik heb die dag al koorts, maar besluit toch te gaan. Helemaal in tranen kom ik thuis. Het is te veel. Ik kan dit helemaal niet meer doen zoals ik zou willen. Onwijs confronterend. De volgende dag drukt mijn lichaam de stopknop in. Ik word ziek in mijn goede week, het rustmoment tussen de kuren, en dat betekent dat ik zo echt niet door kan gaan. Toch blijf ik mezelf dingen verplichten. Ik werk aan mijn to-dolijst, en nog geen halfuur later bel ik mijn zus Anne in tranen op. ‘Het lukt me niet zoals ik wil.</i>

		<i>Het is te veel, ik ben supermoe en ik kan alleen maar huilen.’ Voordat school begon kon ik goed naar mezelf luisteren, maar nu is alles weer anders en moet ik leren of en hoe het nog wel kan. Ik moet alles weer opnieuw uitvinden. Want doorgaan op de Eva-manier zit er echt niet meer in.“</i>
93	Zingeving	<i>“Die kanker vraag me steeds opnieuw om afscheid te nemen. Ik ben me ervan bewust dat elke kerst de laatste kan zijn.”</i>
93	Openheid/ kwetsbaarheid	<i>“Als iemand vraagt of ik hulp nodig heb, zeg ik altijd: “Nee hoor!’ Waar ik echt wat aan heb, is als mensen niet vragen maar gewoon doen.”</i>
93-94	Aanpassingsvermogen	<i>“Het ritme van mijn ziekte begon ik op gegeven momenten steeds beter aan te voelen. Ik pakte mijn rust, ging af en toe op mijn bek als ik weer te veel deed, maar ik begon te snappen waar mijn grenzen lagen.”</i>
94	Aanpassingsvermogen	<i>“Dat die kanker zo aan mijn bewegingsvrijheid zou knagen, had ik in het begin nooit gedacht. We zijn er zelfs voor verhuisd.”</i>
96	Dankbaarheid	<i>“Een rolstoel hebben is echt kut, maar met Rollie heb ik gelukkig ook privileges. Rolstoelplekken bij een concert en in pretparken krijg ik een andere wachtrij. Op Schiphol kreeg ik assistentie en een stempel op mijn boardingpass dat we overal voorrang krijgen.”</i>
98	Aanpassingsvermogen	<i>“In de zomer van 2021 begon ik met fysiotherapie, na een opname. Ik wilde mijn conditie verbeteren, en vooral laten zien hoe goed ik het kon.”</i>
98	Humor	<i>“Best treurig voor een 26-jarige, maar gelukkig kan ik er ook wel om lachen.”</i>
98	Dankbaarheid	<i>“Anja is mijn lievelingsfysio. Ze is heel lief en ik kan goed met haar praten.”</i>
99	Hoop	<i>“Als ik straks dood ben mag ze ‘m houden, hoor, maar nu zeg ik graag ‘voor even’. Want stel je toch voor dat het ineens weer beter gaat. Zelfs mijn gewone fiets staat nog in de schuur, voor het geval ik toch nog opknop.”</i>
100	Aanpassingsvermogen	<i>“Uiteindelijk besepte ik: ik moet mijn ego opzijzetten en zorgen voor mezelf. Meer mobiel zijn. Die trots loslaten zie ik wel als groei in mezelf. Wie</i>

		<i>houd ik anders voor de gek? Alleen mezelf, toch? Kiezen voor jezelf is ook volwassen worden. Het gaat niet allemaal om hoe het eruitziet en wat mensen kunnen denken. Het gaat om mij. Uiteindelijk was de scoot-mobiel in no time geregeld.”</i>
102	Dankbaarheid Humor	<i>“Ik ben ook super dankbaar dat mijn vriendinnen zich niet lijken te schamen, vaak kunnen we er goed om lachen. Zo heb ik Femke weleens een lift gegeven naar de parkeergarage, en hebben Anne en ik ook voor de gein als twee Adjes naast elkaar gezeten op Scooty. Matthijs ook. Alleen achterop staan bleek geen goed idee, want toen hij dat deed, maakte ik meteen een wheely”</i>
102	Aanpassingsvermogen	<i>“Voordat ik ziek werd, ging ik echt de deur niet uit zonder make-up, en nu bijna alleen maar.”</i>
103	Aanpassingsvermogen	<i>“Mijn mobiliteit is zo achteruitgegaan in de afgelopen jaren, dat ik nieuwe hobby's ben gaan zoeken...Het geeft me rust en helpt me om mijn hoofd even uit te zetten.”</i>
103	Aanpassingsvermogen	<i>“Ik ontwijk daarom ook plekken met veel ruis, zoals plekken met veel mensen en geluid. Liever spreek ik een-op-een af, zodat ik alles goed meekrijg.</i>
109	Aanpassingsvermogen	<i>“Ik worstel met het verdelen van mijn energie en het accepteren dat ik minder kan dan mijn leeftijdsgenoten. Om die reden spreek ik een paar keer af met een medisch psycholoog die me kan helpen om deze energie beter te verdelen.”</i>
116	Dankbaarheid	<i>“Ik ben zo blij dat Mathhijs er nog is. Hij is mijn steun in alles. Mijn baken.”</i>
119	Hoop Dankbaarheid Zingeving	<i>De mooiste dag van mijn leven tot nu toe. Want jeetje, wat hebben wij de liefde gevierd.”</i>
119	Dankbaarheid	<i>“Om middernacht was ik doorop, maar ik hield het nog tot twee uur vol, want HALLO, dit was de bruiloft van mijn dromen, met al mijn lieve vrienden en familie.”</i>
120	Zelfwaardering	<i>“Ik was zo trots op het feit dat het eindelijk gebeurde. en wat voelde ik me mooi.”</i>
120	Zingeving	<i>“De liefde was op dat moment echt belangrijker dan de ziekte.”</i>

123	Openheid/ kwetsbaarheid	<i>“Matthijs is mijn steun in alles, en de eerste aan wie ik mijn onzekerheden uitspreek.”</i>
129	Dankbaarheid	<i>De dagen erop voel ik me verdrietig en onbegrepen. Mensen om mijn heen gaan lekker door met hun leven, terwijl het mijne op dit moment aan een zijden draadje hangt”</i>
129	Dankbaarheid	<i>“Na een avondje goed huilen en rusten oppert mijn familie spontaan een dagje Efteling. Lekker even mijn gedachten verzetten en genieten...Ik zit in een rolstoel en Matthijs duwt me, zonder ook maar een keer te mopperen over de regen of dat het zwaar is, helling op en af. In mijn poncho, met mijn familie om me heen, kan ik eigenlijk alleen maar genieten”</i>
130	Aanpassingsvermogen	<i>“Ik slaap dus extra veel die dag, om zo uitgerust mogelijk te zijn.”</i>
140	Aanpassingsvermogen	<i>“Ze hadden gelijk, want hier voelde ik me meteen op mijn plek.”</i>
141	Aanpassingsvermogen	<i>“Ik wilde de fase dat grote plukken haar zouden uivallen voorkomen, want ik hoorde van verschillende mensen dat het best traumatisch is.”</i>
141	Humor	<i>“Alleen dat stukje was gebruikt door de zon, Best grappig.”</i>
142	Zelfwaardering	<i>“Maar wat blijkt? Ik heb het mooiste achterhoofd dat er is.”</i>
142	Humor	<i>“Mijn haarwerk kreeg direct een naam: Gradje, dat vond ik wel een geinige naam...Die namen maken het ook wel luchtig, dat vind ik fijn.”</i>
143	Zelfwaardering	<i>“Grappig genoeg voelde ik me met een kaal hoofd, en wenkbrauwen en wimpers, juist sexy.”</i>
143	Humor	<i>“Ik kon de lol er wel van inzien.”</i>
143-144	Humor	<i>“Met carnaval leefde ik me helemaal uit met mijn kale hoofd. Ik ging als Avatar en Matthijs als Zuko...Ik voelde me even helemaal niet ziek”</i>
145	Humor	<i>“Ik heb er veel lol mee gehad, die haarwerken.”</i>
145-146	Aanpassingsvermogen	<i>“Voor de zekerheid heb ik powderbrows genomen, dat is semipermanente make-up, zodat ik er altijd verzorgd uitzie.”</i>

147	Zingeving	<i>“Waarom ga ik toch steeds die chemo-ellende aan als ik toch al weet dat ik doodga? Levensverlenging. Simpel”</i>
178	Zingeving	<i>“Toch lukte het om ook in die opnameperiodes de lichtpuntjes te zien. Met Anne en Mathijs organiseerden we bijvoorbeeld een diner-op-bed, waarbij zij allemaal lekkere dingen haalden en mijn bed als tafel langs het raam zetten. We proosten met bier en appelsap”</i>
150-151	Openheid/kwetsbaarheid	<i>“Matthijs en ik hebben het er regelmatig over. Ook al is het midden in de nacht.”</i>
155	Zelfwaardering	<i>“Ik was onwijs trots op mijzelf en de Eva die ik ben. Hoe ik deze ziekte roch en hoe ik alles probeer te verlichten in een tijd vol ziekenhuizen en verdriet.”</i>
156	Zelfwaardering Dankbaarheid Aanpassingsvermogen	<i>“Mijn gezicht en mijn lichaam zijn veranderd, en ja dat doet me wel wat. Maar kom op! Ik ben ziek en ik maak er het allerbeste van. Trots ben ik nu, drie jaar later, nog steeds. En dankbaar ook.</i>
156	Dankbaarheid	<i>“Het is voor mij nog steeds onvoorstelbaar hoe betrokken msnen met mij zijn.”</i>
160	Zelfwaardering Dankbaarheid	<i>“Ik ben heel dankbaar dat ik mensen een kijkje kan geven in mijn leven met kanker en daarmee soms ook angst kan wegnemen bij naasten en lotgenooten. En ik ben blij dat ik een gezicht geef aan de AYA-doelgroep.”</i>
160-161	Dankbaarheid	<i>“Maar ik ben vooral oko dankbaar en overweldigend dat al deze leuke dingen erbij komen.”</i>
162	Dankbaarheid	<i>“Als ik niet ziek was geweest, had ik dit denk ik niet zo snel gedaan.”</i>
165	Hoop	<i>Nu zit ik in de aanvaardingsfase. Sinds de uitzaaiingen in mijn hoofd weet ik dat de dood eraan zit te komen. Dat is serieuze business hoor, die laatste fase. Acceptatie wil ik het niet noemen, want ik denk dat je zoiets nooit accepteert. Aanvaarding noem ik het daarom. Ik accepteer niet dat ik ongeneeslijk ziek ben en er over een halfjaar misschien niet meer ben, maar ik leg me er wel bij neer. Dat moet ook wel, want het is niet anders”</i>
166	Aanpassingsvermogen	<i>“Vlak na de diagnose dat mijn kanker ongeneeslijk is, heb ik een boekje gemaakt waar staat hoe ik het</i>

		<i>allemaal wil: Eva's Uitvaart Handboek. Het rust als het goed geregeld is."</i>
170	Openheid/ kwetsbaarheid	<i>"Omat ik zelf makkelijk over dood en alles hierna praat, praten mensen er ook makkelijk over tegen mij. Dat vind ik wel fijn."</i>
176	Aanpassingsvermogen	<i>"Ik wist natuurlijk niet wat de opties allemaal waren, dus ik heb veel op Google gestruind naar alle mogelijkheden... We hebben afgesproken dat Matthijs tijdelijk stopt met werken als ik in het laatste stadium zit en dat hij dan samen met thuiszorg de zorg op zich neemt"</i>
179	Zingeving	<i>"Kijk naar het nu, dat heeft me zoveel gebracht. Je ziet en voelt de waarde van de kleine dingen beter als je in het nu leeft."</i>