

Expeditie Borstkanker

Expeditie
Borstkanker

Dorothe Huijsmans

Schrijver: Dorothé Huijsmans
www.dolfijncoaching.nl/weblog
Coverontwerp: Dorothé Huijsmans
Foto omslag: Indra Bimmel, Hardangervidda, Noorwegen
Auteursfoto: Marieke Kruitwagen
Foto's binnenwerk: Marieke Kruitwagen, Mooi met Kanker
Redactie: Jan Alers
Jaar van uitgave: 2016
ISBN: 9789402137354
© Dorothé Huijsmans

Reacties op het boek zijn welkom. Stuur deze naar
dorothe@dolfijncoaching.nl

Dankwoord

Dit boek draag ik op aan alle mensen die me tijdens mijn ziekteproces hebben ondersteund. Allereerst natuurlijk aan Frans, mijn levenspartner en zonnetje, die al die tijd aan mijn zijde heeft gestaan. Hand in hand hebben we samen het pad van de borstkanker bewandeld.

Aan mijn lieve ouders, Frans en Hanny, die zo intens meeleeften en er altijd voor me waren. Aan mijn sterke, dappere zus Brigit, die hoewel haar man kampte met een levensbedreigende vorm van kanker, toch tijd en ruimte vond om mij op te beuren en bij te staan.

Aan mijn geliefde familie en dierbare vrienden. En natuurlijk aan het medisch personeel van het Slingeland ziekenhuis en het Arti in Arnhem. Ik ben hen zeer dankbaar voor de begeleiding en medische behandeling.

Te weten dat zoveel mensen met me hebben meegeleefd en zich voor mij hebben ingezet ontroert me en maakt me gelukkig.

Over de schrijfster

Dorothe Huijsmans begeleidt als personal coach volwassenen en kinderen bij het leiden van een inspirerend en gelukkig leven vanuit haar praktijk Dolfijncoaching. Expeditie borstkanker is haar eerste boek. Ze is getrouwd met Frans – haar grote liefde – met wie ze graag de wereld over trekt.

Ik hoop dat je kracht en inspiratie uit mijn boek kunt putten als je het moeilijk hebt, dat het je bij je eigen gevoelens en emoties brengt of je zomaar aan het denken zet.



6 juni - één dag voor de expeditie begon -

Expeditie Borstkanker

Mijn oncoloog kijkt me onderzoekend aan. Op mijn verzoek hebben we de risico's op hartfalen van mijn AC-kuur besproken. Als ik van hem wil weten hoe we de risico's op een embolie, die eventueel kan ontstaan door de port-a-cath, kunnen verkleinen, of nog beter vermijden, begint hij een verhaal over gevaar zien achter elke boom. Ik heb het vervelende gevoel dat hij me plaatst in het hokje van angstige, neurotische vrouw. Zelf zie ik dat anders. Natuurlijk ben ik bang. Maar ook weer niet zo verschrikkelijk bang. Ik zie het vooral als een gedegen voorbereiding.

Stel dat je een expeditie zou leiden naar de Himalaya. Dan zou je toch ook niet zeggen, och het weer is goed, we doen het gewoon? Dan is het toch logisch dat je rekening houdt met een sneeuwstorm? Dat je extra slaapzakken en reservevoedsel meeneemt voor als het tegen zit? Dat je zorgvuldig je gidsen en dragers uitkiest, de verschillende alternatieve routes naast elkaar legt en anticipeert op mogelijke gevaren? Voor mij geldt dat in ieder geval wel.

En dit is mijn expeditie. Ik heb borstkanker en ik ga voor de top: 100% genezing. Dat is mijn doel en daar ga ik voor. Natuurlijk zal ik varen op de kennis en ervaring van mijn artsen, maar het is mijn reis en mijn doel, dus ik heb de leiding.

Het bereiken van de top is het ultieme doel, maar ik zal niet vergeten dat het uiteindelijk gaat om de reis zelf. Het zal een reis worden vol ontberingen en beproevingen, met verrijkende en bijzondere ervaringen, met intense beleving, een reis waar ik later met trots en voldoening op terug kan kijken. Mijn expeditie borstkanker. Als je wilt mag je een stukje of de hele weg met me meereizen. Graag zelfs.

Het is bijzonder om op te merken dat veel mensen mijn metafoor van de expeditie intuïtief al hadden opgepikt, nog

voor ik het zelf onder woorden had gebracht. Ze stuurden opbeurende kaartjes met teksten als ‘maak er een mooie, boeiende reis van’ of ‘de weg die jij kiest is de juiste’. En mijn oncoloog die net na de eerste chemo tegen me zei: ‘het avontuur is begonnen’.

Maar mijn reis was natuurlijk al veel eerder begonnen. Reis met me mee naar het begin.

De ontdekking

Het was zaterdag 7 juni 2014, ik weet het nog goed, het was aan het eind van de middag en we hadden die dag samen werkend in de tuin doorgebracht, de avond tevoren waren we naar een imponerend concert van Marco Borsato geweest, en ik voelde me intens gelukkig.

Frans staat al in de douche, terwijl ik me uitkleed in de badkamer. Bij het uittrekken van mijn bh, valt mijn oog in de spiegel op een vreemd deukje in mijn borst. Ik verwacht dat het wel wegtrekt, maar dat gebeurt niet. Als ik met mijn hand voel, ontdek ik een klein, hard knobbeltje in de buurt van mijn oksel. Instinctief weet ik dat het niet goed is. Shit, shit, shit, zeg ik tegen Frans als we samen onder de douche staan, dit is foute boel.

Nu heb ik wel vaker dat ik allerlei vreemde vlekjes, bultjes of verschijnselen lijk waar te nemen in of op mijn lichaam die me beangstigen, maar dan is het mijn hoofd dat tegen me zegt dat het verstandig is om er even een professional naar te laten kijken die dan kan bevestigen dat het gelukkig niets is. Puur om het zeker te weten en me gerust te stellen.

Maar ditmaal is het anders. Ik WEET dat het kwaadaardig is, terwijl mijn hoofd nu juist allerlei geruststellende signalen uitzendt, als ‘het is vast een opgezette lymfeklier’, ‘je hebt wel eens vaker bobbeltjes in je borst gehad, die zijn ook vanzelf weer weggegaan’ en ‘het kan ook gewoon een cyste zijn’. Maar mijn gevoel is heel beslist: dit is borstkanker.

Word ik ooit nog gelukkig?

De volgende dag zit ik bij de vijver en denk aan de knobbel in mijn borst die ik gisteravond heb ontdekt. 'Is dit het einde van mijn gelukkige leven', zo vraag ik me af. Het voelt alsof er een grote donkere wolk boven mijn hoofd hangt. Alsof het zwaard van Damocles mijn hoofd eraf gaat hakken. Ik ben bang dat ik nooit meer onbezorgd gelukkig kan zijn. Dat mijn leven in één klap voor altijd veranderd is.

Nu ik dit schrijf kan ik de vraag 'zal ik ooit nog gelukkig zijn' met een volmondig ja beantwoorden. Het is grappig, ik had altijd gedacht, dat als mij zoiets zou overkomen, dat ik dan alleen nog maar huilend op de bank zou kunnen zitten. Een soort totale instorting en een absoluut einde van elk gevoel van geluk of welzijn. Maar dat blijkt tot mijn eigen verbazing, reuze mee te vallen. Het is eerder een verdoofd en onwerkelijk gevoel, alsof zich een onwaarschijnlijke realiteit van ons meester heeft gemaakt, die nog niet helemaal kan doordringen. Een vaag, continue knagend gevoel in je maagstreek, dat er iets niet klopt, maar dat zich heel gemakkelijk laat wegdringen als ik mijn gedachten op iets anders focus.

We blijven ook gewoon onze dingen doen. Vooral leuke dingen. Leuke dingen zijn ineens heel belangrijk. Leuke dingen zijn contacten met familie en vrienden, samen eten, samen wandelen en samen naar het Nederlands Elftal kijken tijdens het WK in Brazilië. Zo is er de wedstrijd Nederland tegen Mexico, met een bloedstollend spannend einde, die we kijken bij mijn zus, samen met haar man en kinderen en mijn ouders, allemaal uitgedost in het oranje en lekkere hapjes etend. Op de terugweg in de auto, rijden we door het prachtige Achterhoekse landschap en terwijl ik naar de ondergaande zon kijk, die de hemel oranje kleurt, besef ik, dat ik me ontroerend blij en gelukkig voel. Zomaar gelukkig.

Actie

Het geeft mij altijd een goed gevoel om in actie te komen. Om iets te kunnen doen en situaties om te buigen in mijn voordeel. Als iets me niet bevalt zal ik hemel en aarde bewegen om het te veranderen. Het brengt een tomeloze energie bij me teweeg. Soms is dat verspilde energie, omdat dingen nu eenmaal zijn zoals ze zijn. Frans moet vaak lachen om deze eigenschap van mij. Hij is veel beter in het accepteren van situaties dan ik. Laatst hadden we bijvoorbeeld een hotel geboekt met matrassen waar de veren doorheen kwamen. Na tien minuten had ik al pijn in mijn rug. In zo'n situatie kleed ik me weer aan, ga naar de receptie en vraag om een andere kamer. Frans gaat liggen, doet zijn ogen dicht en accepteert dat het een klote matras is.

Helaas is het Pinksterweekend en moet ik nog tot dinsdag wachten voor ik een afspraak bij de huisarts kan maken. Maar misschien kan ik me alvast inlezen, komt bij me op. Mijn oog valt op het boekje 'Activeer je zelfgenezend vermogen op vijf niveaus' van Henk Franssen, dat ik afgelopen donderdag, toen ik nog van niets wist, impulsief had aangekocht zonder precies te weten waarom.

In het boekje staan vijf niveaus waarop je je kanker kan aanpakken: fysiek, emotioneel, mentaal, sociaal en spiritueel. Ik besluit actie te nemen op alle fronten en er ontketent een enorme kracht in mij. Op het fysieke niveau neem ik direct het besluit om geen suiker meer te eten, omdat suiker de kankercellen zou voeden volgens het boek. Ik besluit direct alles met suiker te laten staan en veel eiwitten en groentes te eten. En ik maak per e-mail een afspraak om mijn energiebanen in balans te brengen. Ik wil topfit aan de start verschijnen.

Op het emotionele niveau lees ik dat het belangrijk is om je gevoelens toe te laten, te doorvoelen en te uiten. Emotionele expressie is belangrijk om het diep ingrijpende proces van

kanker te verwerken. Voor mij is schrijven de uitlaatklep en ik voel de behoefte om alles wat zich in me afspeelt zo eerlijk en transparant mogelijk onder woorden te brengen. Door te schrijven maak ik contact met datgene wat in mij leeft. Bovendien geeft het me het gevoel dat het me dichterbij anderen brengt en vind ik het fijn als mensen weten wat er in mij omgaat.

Voor het sociale niveau is het belangrijk om je gesteund en gewaardeerd te voelen door je partner, familie en vrienden. En ik besluit zoveel mogelijk hun hulp in te roepen en gebruik te maken van hun sterke punten. Maar dat zit wel snor, ik heb namelijk een geweldige partner, lieve familie en fantastische vrienden. Daar maak ik me geen zorgen over.

De grootste uitdaging voor mij ligt denk ik op het mentale vlak. Hoe blijf ik positief gestemd? Ik heb geen goede relatie met ziek zijn. Natuurlijk vindt niemand het fijn om ziek te zijn, maar sommige mensen kunnen zich er zo gemakkelijk bij neerleggen, kunnen hun ziek zijn zonder morren dragen, pijn lijden en toch nog genieten. Zo iemand ben ik niet. Ik ben al chagrijnig als ik een dagje hoofdpijn heb, omdat het me belemmert in mijn functioneren, omdat ik niet de dingen kan doen die ik wil doen, omdat ik op bed moet liggen terwijl anderen samen lekker plezier maken. Ik zie ziek zijn vooral als een belemmering die zo snel mogelijk moet worden opgeheven.

Misschien kunnen sommige mensen signalen van pijn en ongemak negeren en hun aandacht op iets anders richten, maar bij mij balt alle energie samen om deze ongewenste toestand op te heffen en terug te keren naar het gewenste niveau van energie en welzijn. Ik heb er dan ook veel voor over om gezond te zijn.

Als ik me fysiek beroerd voel, dan zakt mijn stemming al snel naar somberheid en depressiviteit met gedachten als : ‘als ik zo verder moet leven, dan hoeft het niet meer voor mij’ en ‘als dit alles is, dan stop ik ermee’. Het roept een enorme

boosheid en weerstand bij me op om ziek te zijn, want gezondheid is bij mij de norm. Ik ben potverdorie niet op aarde om ziek te zijn.

En nu komen we bij het spirituele niveau, want ergens diep in mij verborgen, schuilt - ondanks de boosheid en weerstand om ziek te zijn - de wens om te ervaren wat het is om ziek te zijn en weer beter te worden. Een heimelijke nieuwsgierigheid die het allemaal wil meemaken en ervaren, die het hele proces van genezen van kanker wil doorgronden en doorvoelen, die het ziet als een verrijkende, boeiende ervaring, maar vooral ook als een krachtproef. Het voelt als een beproeving, een pakketje uitdaging dat op me ligt te wachten en waar ik als een berg tegen op zie, waar ik bang voor ben, maar waarvan ik ook weet dat ik er spijt van krijg als ik het ga ontlopen. Dit hele proces zal het uiterste van me vragen, maar het zal ook het beste in mij naar boven brengen en dat is toch wat ik diep vanbinnen wil. Dat ik straks met trots kan terug kijken en tegen mezelf kan zeggen: 'wauw, ik heb het gedaan!'.

De huisarts

Dinsdag 10 juni is het dan eindelijk zover. Het is gelukt een afspraak te maken bij de huisarts voor vandaag. Om half elf fiets ik er naar toe. De huisarts onderzoekt mijn borst en zegt niets. Dat is vreemd, want normaal zegt ze altijd direct iets om me gerust te stellen. Als ik weer aangekleed ben, vertelt ze dat ze me doorstuurt naar de mammapoli van het Slingeland ziekenhuis. Ik zal door hen gebeld worden voor een afspraak. Ik vraag of ze er iets meer over kan zeggen, maar dat kan ze natuurlijk niet. Ze zegt: 'het kan van alles zijn, misschien is het wel een verstopte lymfeklier'. Op de terugweg op de fiets bid ik in mezelf: laat het een verstopte lymfeklier zijn, alsjeblieft. De rest van de dag leef ik met de telefoon vlak naast me, want het telefoontje van de

verpleegkundige wil ik niet missen. Eind van de middag word ik gebeld. De verpleegkundige is heel aardig en vertelt wat er allemaal gaat gebeuren. Helaas moet ik nog tot volgende week maandag wachten voor alle onderzoeken plaatsvinden. 's Avonds breng ik Frans verslag uit en vertel dat ze adviseren dat er iemand mee gaat naar het onderzoek en dat ik graag wil dat hij met me mee gaat. 'Natuurlijk' zegt hij: 'als het voor jou echt belangrijk is, ga ik met je mee, al denk ik niet dat er wat uitkomt.'

Nu ik weet dat de afspraak gepland is en ik verder niets meer kan doen om het te bespoedigen, kan ik het redelijk goed van me afzetten. Ik ga lekker aan het werk en pas de website van mijn coachingspraktijk aan en plan leuke nieuwe cursussen in.

Het onderzoek

Maandag 16 juni om 13.00 uur zitten we in de wachtkamer van de mammacare verpleegkundige. Het is een raar gevoel hier te zitten als 'een van kanker verdacht persoon'. We krijgen eerst een gesprek met de mammacare verpleegkundige, die erg vriendelijk is en ons op ons gemak stelt. Daarna gaan we door naar de röntgenafdeling waar ik word binnengeroepen voor de mammografie. Mijn borsten worden één voor één op een plastic plaat gelegd waarna ze worden samengeperst en er een foto wordt gemaakt.

Ik verwacht daarna terug te gaan naar Frans, maar ik word direct met ontbloot bovenlijf doorgesluisd naar de volgende ruimte waar de echo plaatsvindt. Eerst wordt er een koude gel over mijn borst gesmeerd, daarna gaat de radioloog met een scannertje over mijn borst terwijl hij op het computerscherm kijkt. Ik kijk mee en zie hem telkens weer over een vreemde bult op het scherm heen en weer gaan. Ik kijk naar zijn gezicht dat ernstig en geconcentreerd is. Ik vraag of het een cyste is. Hij antwoordt: 'nee, het is geen cyste,

het is afwijkend weefsel. Ik moet voor de zekerheid een biopt nemen'. Ik wil opstaan, maar de verpleegkundige gebaart me te blijven liggen. Het biopt wordt terplekke genomen. De verpleegkundige pakt een spuit met een naald van meer dan tien centimeter en de radioloog vertelt dat hiermee de borst plaatselijk wordt verdoofd. Ik besluit dat het beter is om mijn ogen nu dicht te doen. De verdoving geeft een venijnig en branderig gevoel. Daarna wordt er nog driemaal zo'n grote naald ingebracht en een hapje uit de tumor gehaald dat ze voor onderzoek opsturen naar het laboratorium in Arnhem. Telkens als er een stukje uit mijn borst wordt genomen voel ik een golvende pijn, die na een paar minuten weer wegtrekt. Blijkbaar vertrek ik mijn gezicht, want de verpleegkundige vraagt of alles goed gaat. Ik knik.

De verpleegkundige drukt mijn wond stevig dicht om heftig bloeden te voorkomen en plakt er een pleister op. Daarna vraagt ze of het gaat en ik zeg: 'ik had zo gehoopt dat het een cyste zou zijn'. 'Ja', zegt ze, vriendelijk maar ontactisch, 'dat hoopt iedereen die hier komt, maar dat is natuurlijk niet zo'. Daarna helpt ze me overeind en sta ik nog een beetje verwaasd weer in het kleedhokje, waar ze me op een ruwe en afstandelijke manier de hand schudt, die voor mij bijzonder onaangenaam aanvoelt, maar waarvan ik weet dat ze het doet om zichzelf te beschermen en zich niet te veel in mij in te leven. Al met al heeft het hele onderzoekstraject een klein half uur geduurd. Als ik het hokje uitkom zie ik Frans zitten die verwachtingsvol naar me kijkt. Hij is nog in de veronderstelling dat ik alleen de mammografie heb gehad en dat hij zo mee naar binnen gaat voor de echo. Ik bedenk dat het eigenlijk wel prima is zo, hij had het waarschijnlijk niet erg fijn gevonden om die lange naalden in mijn borst te zien verdwijnen.

Ik laat mijn hoofd hangen en zeg tegen hem: 'het is foute boel, ze hebben een biopt genomen'. Dan komt uit het niets de mammacare verpleegkundige tevoorschijn die ons meeneemt

naar een donker hok waar ze me een afspraken kaartje in de hand drukt voor over twee dagen. Dan is de uitslag van het biopt binnen. Ze vertelt dat het nog steeds mogelijk is dat het een goedaardig gezwel is, maar dat ik me erop moet voorbereiden dat het kwaadaardig is. De borst kan helemaal blauw worden, ik mag paracetamol nemen en de borst koelen met ijs.

En dan lopen we terneergeslagen samen naar huis. Tijdens het koken reageer ik mijn spanning af op Frans door heel kritisch te zijn en bij Frans knalt de spanning eruit in een woede uitbarsting, waarbij hij de keukenlade in elkaar ramt. Ik ben verdrietig dat we nu ruzie maken, maar ik houd mezelf voor dat het gewoon de spanning is die eruit moet en dat dat heel gezond is. Frans gaat het onkruid in de tuin in de groene bak doen, zodat die morgen aan de weg kan. Daarna komt de fietsenmaker langs om de ketting van de fiets die Frans heeft gekocht te repareren.

In alle hectiek en emotie zijn we Mara, ons kleine konijntje vergeten. We kunnen haar nergens vinden. Hoe we ook zoeken, ze lijkt van de aardbodem verdwenen. Eerst zoeken we in de tuin, dan in het schuurtje en dan in het weiland achter onze tuin, bij de volkstuintjes en bij het bos. Frans maakt nog een heel spoor door bramenstruiken, maar we vinden haar niet. Voor mij voelt het ook alsof we haar niet meer zullen vinden. Ik loop met mijn arm gekromd, want mijn borst doet zeer. Dan gaat de bel en wordt er voor mij een prachtige bos bloemen bezorgd.

Het vonnis

Twee dagen later op woensdag 18 juni om 14.30 uur komt Frans thuis en lopen we naar het ziekenhuis voor de uitslag van de biopt. Ik ben gespannen tot in elke vezel van mijn lichaam en wil het liefst keihard weggrennen. Ik vind de wachtkamer die vol zit met mensen afstotelijk en het lukt me

niet om ergens tussen de mensen te gaan zitten. Ik ga op een afstandje in de gang staan. Ik zeg tegen Frans dat ik hier echt niet wil zijn. Ik wil weg. Ik voel me als een lammetje dat naar de slachtbank wordt geleid. Eindelijk mogen we dan naar binnen en zitten we in een klein kamertje nog tien minuten te wachten op de arts. De spanning is te snijden. De dokter schudt ons de hand, maar ik denk alleen maar: 'zeg het nu'. En dan spreekt hij het vonnis uit: het is kwaadaardig. Kanker. Borstkanker. Er ontsnapt een zucht en ik zeg: 'toch kanker'. En de arts zegt: 'daar was u al bang voor?'. En ik zeg: 'ja'. Hij vraagt of ik in staat ben om me uit te kleden, zodat hij de knobbel zelf even kan onderzoeken. De fysieke actie van het uitkleden brengt me weer een beetje bij mijn positieven. De arts zegt dat hij het verdacht vindt dat de knobbel zo dicht bij de oksel zit. Het kan een tumor zijn, maar het kan ook al een uitzaaiing naar de lymfeklieren zijn van een tumor die elders in de borst zit. Hiervoor moet ik eerst een MRI-scan laten maken. Op de computer krijg ik nog even de knobbel op de mammografie te zien en dan is het gesprek afgelopen.

Verdoofd lopen we met de mammacare verpleegkundige mee om een afspraak voor de MRI-scan in te plannen. Ze is heel blij dat het al over een week kan en stelt me gerust dat een weekje langer echt niet uitmaakt.

Shit, ik heb kanker. Dat kan toch niet waar zijn? We zijn in een soort verdoving en gaan eerst in het bos een rondje lopen. Het is heerlijk weer en het is lekker om in het bos tot rust te komen. Thuisgekomen gaan we onze familie en vrienden bellen om het bericht borstkanker door te geven. Het is fijn dat iedereen zo mee leeft. Daarna heb ik zin om lekker te eten en voetbal te kijken. Het WK voetbal in Brazilië is in volle gang.

Libelle

Ik heb borstkanker. Ik ben er kapot van. Ben vreselijk moe en kan alleen nog maar boos zijn of huilen van ellende. Een enorme weerstand voor wat me te wachten staat. Nooit meer onbekommerd kunnen leven. Alle pijn, ziekte, behandelingen die me te wachten staan. Niets meer om me op te kunnen verheugen. Gezond leven, het contact met de spirituele wereld, het is allemaal voor niks, als het er op aan komt laten ze me gewoon stikken.

Ik voel me boos en verslagen. Ik zit in de tuin, het is prachtig weer, en dan zie ik een hele grote libelle in de boom zitten. De libelle is goudkleurig en heeft een grote kop waar ze mij indringend mee aankijkt. Ik pak het boek: 'Communiceren met dieren' en leer dat libellen drie tot vier jaar in het water leven alvorens ze zich gaan verpoppen op het land en een luchtleven tegemoet gaan. In het water zien ze eruit als gepantserde diertjes, na het verpoppen zijn het prachtige, fragiele libellen. Het transformatie proces van een libelle duurt twee jaar.

Misschien moet ik mijn kanker zien als een verpopingsproces, mijmer ik, en komt er straks een nieuwe, frisse Dorothé tevoorschijn.

Amputeren

Toen ik net had gehoord dat ik borstkanker had, was mijn eerste reactie: 'amputeren die handel'. Allebei mijn borsten er af, niet eens zozeer omdat ik bang was dat zich in mijn andere borst ook kanker zou ontwikkelen, maar veel meer omdat ik niet scheef door het leven wilde gaan. Ik zag mezelf niet de rest van mijn leven met een zware prothese rond lopen, dan maar gewoon borstloos, besloot ik. Ik zag mezelf al lopen met een topje aan met daarin een kleine vulling. Ik was er heel content mee. Het leek me lekker licht en luchtig.

Nu ben ik nooit heel erg tevreden geweest met mijn borsten, ook niet heel erg ontevreden trouwens, maar ik had er gewoon niet zoveel mee. Dat vrouwen zich niet meer vrouwelijk voelen zonder borsten, daar kan ik me niet zoveel bij voorstellen. Maar misschien komt dat wel, omdat ik mezelf niet heel erg vrouwelijk voel. Niet dat ik me mannelijk voel, maar ik beschouw mezelf meer als een mens. Een mens met vrouwelijke en mannelijke kanten. Ik raak altijd lichtelijk geïrriteerd als mensen het verschil tussen mannen en vrouwen zo polariseren. Ik vind het leuk om met mensen om te gaan; of dat nu mannen of vrouwen zijn.

Ik ben denk ik ook gewoon praktisch ingesteld. Borsten kun je missen denk ik dan, liever dan een arm of een been, dat zou ik pas echt erg vinden, terwijl ik mijn borsten toch vaak gewoon lastig vindt. Ze zitten in de weg met sporten, zijn vaak pijnlijk en gevoelig en ze zijn eigenlijk te groot voor mijn tengerere postuur. Nee, amputeren was prima.

Maar ik kwam er al snel achter dat ik er niet op moest rekenen dat ze beide borsten zomaar zouden amputeren. De focus lag op de zieke borst. Die zou worden behandeld. De andere borst amputeren zou dan pas kunnen als alle andere behandelingen achter de rug waren. Bovendien moest ik het niet onderschatten, een borstamputatie is een zware operatie, die allerlei vervelende en blijvende complicaties tot gevolg kan hebben.

Ik sprak met een lotgenote, die vijftien jaar geleden haar ene borst had laten amputeren en net ook haar andere borst aan kanker was kwijt geraakt. Ze ging nu borstloos door het leven. Ze vertelde dat ze heel blij was dat ze nog vijftien jaar lang tenminste één borst had gehad.

Uiteindelijk heb ik toch niet voor amputeren gekozen, maar voor een borstsparende operatie. Door de operatie ben ik mijn borsten meer gaan waarderen. Ik ben blij dat ik nog twee borsten heb, al zit er in één daarvan dan een groot litteken. Ik vind ze mooier dan ooit.

Onverwacht

Ik sta onder de douche als de bel gaat. Frans doet open en ik hoor een bekende stem, direct breekt er iets in mij en voel ik de tranen stromen. Deze vertrouwde stem brengt me bij mijn gevoel. Langzaam kleeft ik me aan, terwijl ik moed verzamel om naar beneden te gaan en te vertellen dat ik borstkanker heb.

De bekende stem hoort bij een goede vriend die met zijn vader een paar dagen aan het fietsen is in de Achterhoek en die spontaan even is langs gekomen voor een kopje koffie. Zodra ik hem zie begin ik hartstochtelijk te huilen op zijn schouder, terwijl ik me tegelijkertijd afvraag wat zijn vader hiervan zal denken. Na een tijdje bedaar ik weer en kan ik rustig vertellen wat er aan de hand is. Het is fijn om hem weer te zien.

Als de vriend en zijn vader weer zijn vertrokken, ga ik even de stad in om iets te halen. Als ik terug kom tref ik een blij glimlachende Frans aan. Hij verwelkomt me en zegt: 'Mara is terug'. Mara is terug? Hij heeft haar gevonden in een kast in ons fietsenschuurtje waar ze vijf dagen zonder water en eten klem heeft gezeten, ons arme, kleine, sterke konijn. Normaal krijgt een konijn darmproblemen als het meer dan een dag niet heeft gegeten, maar zo niet onze Mara. Ze gaat naar haar hok en eet heel rustig een paar brokjes, neemt een hapje hooi en een slokje water, net zolang tot ze genoeg heeft. Het is een klein wonder. Ik had nooit gedacht haar nog terug te zien.

Eind van de middag maken we een heerlijke wandeling in Montferland. En er is niets in de wereld dat er op lijkt dat ik kanker heb.

Aan zee

We vertrekken voor een paar dagen naar zee met de camper. Het is redelijk lekker weer en de zon, de zee en de natuur

doen me goed. We maken prachtige fietstochten door de duinen en wandelen met blote voeten over het strand. Toch denk ik bij alles wat ik doe: maar ik heb borstkanker. Soms vergeet ik het even en dan kan ik weer genieten, maar als ik onder de douche ga word ik weer geconfronteerd met de knobbel die daar zit en slaat de paniek toe. Het lijkt alsof ik nu overal in de borst knobbels voel en ik ben vreselijk bang dat alles nu aan het uitzaaien is. Dat vreselijke wachten, die onzekerheid. Ik wil er NU iets aan doen. Ik wil NU die hele borst eraf. Help me alsjeblieft, denk ik. Laat het stoppen, laat het niet waar zijn.

Frans troost me en stelt me gerust. Er komt hulp, eerst rustig de scan afwachten en dan opereren. Het beste wat ik nu kan doen is genieten. Gewoon in het hier en nu zijn. Maar ja, hoe doe je dat in het hier en nu zijn, als het hier en nu vreselijk is? Maar toch lukt het me. En later die dag maken we een heerlijke fietstocht.

Aan zee vind ik een grote tros zeewier met van die ronde knobbels erin. Precies zoals ik in mijn meditaties de tumor heb gezien. De knobbel die ik heb gevonden zit in de oksel, maar het beeld van het zeewier, doet me vermoeden dat het meer een netwerk van knobbels is. Dat als een soort net door mijn borst is geweven. Frans stelt voor een symbolisch ritueel te doen met het zeewier. En ik vraag de zee en het water mijn tumor weg te nemen en mijn lichaam helemaal schoon te spoelen. Ik gooi de tros zeewier in de zee, maar deze spoelt tot drie keer toe terug naar mijn voeten. Pas de derde keer neemt het water de tros zeewier mee.

MRI-scan

Mijn vriend is mooi op tijd en samen wandelen we naar het ziekenhuis om een MRI-scan te maken. Toen hij zaterdag aanbood om met me mee te gaan voor de scan voelde ik direct een blijde 'ja' opborrelen in mijn hart. Het voordeel van

deze tijd is, dat ik nu heel precies kan voelen wat wel en niet goed voor me is en dat ik daar nu ook naar handel. Ik kies heel duidelijk voor mezelf, voor wat goed is voor mij en dat wordt nu ook door iedereen heel gemakkelijk geaccepteerd. Alsof de kanker een alibi is om overal mee weg te komen.

Ik heb besloten me niet druk te maken om de scan en de vloeistof die ik krijg ingespoten, maar het te benaderen vanuit de verwondering. Ik zeg tegen mezelf: dit wordt weer een bijzondere ervaring. Ga ik toch maar mooi mee maken hoe het is om een MRI-scan te krijgen. En het werkt.

Het infuus voel ik nauwelijks en even later lig ik op mijn buik met mijn borsten hangend naar beneden door een gat te luisteren naar mijn favoriete muziek die ruimschoots overstemd wordt door de bonkende en ketsende geluiden van de MRI-scan. Het lukt me om ondanks de oncomfortabele houding en het lawaai van de scanner te ontspannen en na een half uur sta ik weer buiten; een bijzondere ervaring rijker.

Ik voel me wel een beetje opgefokt door de magneetgolven, maar verder gaat het goed. En ik besluit er samen met mijn vriend een leuke dag van te maken. We lunchen samen en gaan een lekker eind wandelen.

Lotgenoten

De ochtend besteed ik aan het voorbereiden van het gesprek met de arts en het informeren van een aantal mensen die nog niet weten dat ik borstkanker heb. 's Middags ga ik hardlopen en voel ik me fit als nooit tevoren. Ik probeer nog zoveel mogelijk dingen te doen die ik straks niet of misschien wel nooit meer kan doen. Mijn borst voelt gespannen en ik voel de knobbel de hele tijd zitten. 's Avonds ga ik met een vriend wandelen bij de Hettenheuvel in Zeddam, als ik terug kom vertelt Frans dat er iemand voor mij heeft gebeld.

Het is een lotgenote, een vrouw die vijftien jaar geleden borstkanker heeft gehad en waarmee ik via de databank van de Borstkankervereniging in contact ben gekomen. Ik heb op dit moment veel behoefte aan contact met lotgenoten: mensen die borstkanker hebben gehad en die begrijpen waar ik doorheen ga, maar die me vooral heel veel informatie kunnen geven over wat me te wachten staat en die op al mijn vragen een antwoord hebben. Het is fijn om met deze vrouw te praten en ze neemt alle tijd voor mij.

Behalve deze vrouw heb ik nog contact met een drietal andere lotgenoten. Allemaal vrouwen die borstkanker hebben gehad en die ervan zijn genezen. Dat sterkt me in mijn gevoel dat ik hier ook van ga genezen. Dat gevoel had ik al de hele tijd; dat het een lang proces wordt, maar dat ik uiteindelijk helemaal genees. Ik hoorde het mezelf ook zeggen aan de telefoon: 'mam, ik ga hier niet aan dood hoor, ik krijg behandelingen en ik word gewoon weer beter'. Gek eigenlijk, dat ik helemaal niet bang geweest ben om er aan dood te gaan.

Uitslag MRI-scan

We zitten weer tegenover de dokter, die ik vaag iets hoor vertellen over dat er een klein haardje is gevonden in de borst. 'Dus dat is goed nieuws?', vraag ik ter bevestiging. Aan de ogen van de arts zie ik dat ik een rare vraag stel. De mammacare verpleegkundige kijkt me meewarig aan. Ik weet dat ik iets raars heb gezegd daarnet, dat ik iets belangrijks heb gemist. 'Dus, het is slecht nieuws?', stamel ik vragend.

Van de rest van het gesprek kan ik me niet zoveel meer herinneren. Dit is dus waarom ze je adviseren om iemand mee te nemen als je een gesprek hebt over de uitslag van een onderzoek, denk ik. Het is dus echt waar. Mijn hersenen laten de boodschap gewoon niet binnen komen. Ze filteren het slechte nieuws eruit. Frans vertelt later wat de arts heeft