Ontboezeming

Ongegeneerd blootgelegd

Willemijn Simonis

Ontboezeming

Ongegeneerd blootgelegd

Tekst © 2026 Willemijn Simonis

Omslagontwerp: Chapilly

Binnenwerk en typografie: Willemijn Simonis

Eerste druk, 2026

ISBN: 9789403943909

Uitgegeven in eigen beheer via Bookmundo

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Disclaimer

Deze bundel is geschreven vanuit mijn persoonlijke ervaringen en perspectief. Alles wat ik schrijf over kanker, behandelingen, medicatie en andere medische onderwerpen is gebaseerd op wat ik zelf heb meegemaakt en op de kennis die ik op dat moment had. Medische informatie kan daarbij vereenvoudigd of onvolledig zijn.

Mijn ervaringen zijn niet die van iedereen. De inhoud van deze bundel is daarom niet bedoeld als medisch advies en kan het advies, de diagnose of de behandeling van een arts of andere zorgverlener niet vervangen.

Heb je naar aanleiding van iets wat je leest vragen over je eigen gezondheid, behandeling of medicatie, bespreek die dan met je arts of medisch specialist.

Eerder van deze auteur verschenen:

Inhoudsopgave

Voorwoord 9

Augustus 2025

Captain Kanker 17
Alles geregeld, behalve het leven zelf 21
Gefriemel zonder kaarslicht 23
BMI: Bezorgt Mij Irritatie 26
Een krampachtig etentje 29
Het prikdrama: een behoorlijke aderlating 31
De tram vol mutsen 34
Karton à la carte 39
Cup-a-boob 42

September 2025

Een tentamen in somberheid 46
Het leven fluisterde: “Surprise”! 49
Het leven kan kankerverwekkend zijn 51
Roze wolk en zware benen 55
Sportief de afgrond in 58
Döstäda 60
Uit ander hout gesneden 62
Trap voor trap terug 65
Meid, wat zie je er goed uit! 67
Mijn tweedehandsje 68
Een stoel met een boodschap 70

Oktober 2025

Liefde is niet gewichtsloos 74
De bingo die ik wel wil verliezen 79
Daar heeft niemand een boodschap aan 81
In loondienst van het herstel 83

Zes keer verloren, duizend keer gewonnen 85
Een positieve tegenvaller 87
Kneedwerk en calorieën 89
Met passen en meten wordt het meeste tijd versleten 91
Het nieuwe normaal 93

November 2025

Tussen pijn en trots 96
Rustig wandelen met een sprintersziel 98
Oh wat fijn, dat chemobrein 100
Van Vallen naar Voldoening 102

December 2025

De kunst van het overdrijven 106
Promotie bij de frituurpan 109

Januari 2026

Energiebeheer voor gevorderden 114
Vandaag herdenk ik 117

Februari 2026

Rouw zonder rangorde 120
Een middelvinger uit Zweden 123
De start is al winst 126
De tijd wacht niet op herstel 129

Maart 2026

E.T. moet nog even wachten 132
Systeemfout 134
Zolang de humor het volhoudt 136

April 2026

Lentekriebels 140
Zet mij in het licht en ik doe het weer (een klein beetje) 142

Mei 2026

Op vakantie van mijn lichaam 146

Juni 2026

Soms denk ik: ‘Hoe dan???’ 150
Schijt aan die duiven! 155

Juli 2026

Ik mis mijn meisje 158
Woorden in de chaos 162

Augustus 2026

Tamoxifen 166
Voor de volle 25% 169
Zes kilo is zes kilo 173
Voor de verandering 178
Mijn eigen rariteitenkabinet 182

September 2026

Een stukje samen 186
Projectontwikkelaar 189
Het Korenfestival loopt wel 192
Kanker light 195
Dankwoord 203
Diagnose in een notendop 208

Voorwoord

Dit boek is nooit als boek begonnen. Ik begon gewoon te schrijven.

Tijdens mijn behandeling maakte ik een account aan op kanker.nl. Ik las er blogs van andere mensen en merkte dat ik zelf ook behoefte had om dingen te delen. Over wat ik meemaakte, waar ik tegenaan liep en wat me bezighield. Later deelde ik een groot deel van mijn verhalen ook op Facebook, waar steeds meer mensen ze gingen volgen.

Al schrijvend herontdekte ik iets wat ik eigenlijk al wist: ik kan schrijven. En ik vind het leuk. Natuurlijk schreef ik over wat zwaar, pijnlijk en verdrietig was, maar ik wilde dat wel op mijn manier doen. Met humor, zelfspot en ruimte voor het gewone leven dat ondertussen gewoon doorgaat. Kanker is al serieus genoeg.

In de loop van de tijd zeiden verschillende mensen dat ik mijn verhalen eens zou moeten bundelen. Dat anderen er misschien herkenning in zouden vinden of er iets aan zouden kunnen hebben. Dat vond ik een mooie gedachte. Dat mijn drang om dingen te verwoorden niet alleen mij hielp, maar misschien ook iets voor een ander kon betekenen.

Toch was dat niet de reden dat ik uiteindelijk aan dit boek begon. Die was eigenlijk veel eenvoudiger. Ik had een project nodig. Iets waar ik op mijn eigen tempo aan kon werken, waar ik mijn hoofd in kwijt kon en wat onderdeel mocht worden van mijn herstel. Zonder te weten of ik het ooit af zou maken, laat staan uitbrengen.

En toen begon het samenstellen.

Verhalen teruglezen, corrigeren en soms herschrijven. Alles chronologisch op zijn plek zetten. Illustraties maken en toevoegen. Ik vond concepten die ik nooit had gepubliceerd. Bij sommige vroeg ik me af waarom niet en gaf ik ze alsnog een plek. Bij andere werd onmiddellijk duidelijk waarom ze nooit verder waren gekomen dan een concept. Die zijn rechtstreeks de digitale vergetelheid ingedirigeerd.

Bij mijn blogs had ik zelf regelmatig het gevoel dat ik behoorlijk in herhaling viel. Alweer moe, alweer pijn, alweer fysio, alweer gefrustreerd omdat mijn hoofd iets wilde waar mijn lichaam weinig belangstelling voor had. Maar heel af en toe ook blij.

Eerlijk gezegd was dat juist waarom ik twijfelde of ik hier überhaupt wel een boek van moest maken. Los van elkaar waren het verhalen over verschillende momenten, maar bij elkaar leek het vooral veel van hetzelfde.

Totdat ik ze chronologisch ging lezen. Toen zag ik iets wat ik tijdens het schrijven zelf niet had kunnen zien.

Het waren niet zozeer de verhalen die zich herhaalden. Het waren de omstandigheden.

Want ik veranderde.

Het ene moment was ik vol vertrouwen en wist ik zeker dat het vanaf nu beter zou gaan. Een paar verhalen later kon daar weinig van over zijn. Ieder verhaal is een momentopname van wat er

gebeurde, maar ook van wat ik voelde, dacht, verwachtte en geloofde.

Soms lijken die verhalen elkaar tegen te spreken. Maar eigenlijk laten ze vooral zien dat ik onderweg veranderde. Die verschillen horen bij het proces. Met de kennis van nu zou ik er een veel logischere lijn van kunnen maken. Maar die lijn was er toen niet. En degene die al die verhalen schreef, is nog steeds niet klaar.

Er komt geen laatste verhaal waarin alles ineens weer is zoals het was. Mijn herstel gaat verder, ook nadat dit boek is dichtgeslagen.

Nu het boek klaar is en ik echt de laatste hand leg aan het geheel, merk ik dat ik er enorm trots op ben. Maar misschien nog wel belangrijker: ik ben ook trots op mezelf. Trots dat ik eraan heb durven beginnen, dat ik het ook heb afgemaakt. Maar vooral trots op waar ik nu sta.

Ontboezeming



Mijn borst
gaf haar duistere geheim
prijs.

Ongegeneerd.

Door het bloot te leggen,
maakte ze mij kwetsbaar.

Haar ontboezeming
werd de mijne.

Een woordspeling
met verwoestende gevolgen.

Door haar onthulling
verloor ik haar.

Augustus 2025





Captain Kanker

21 augustus 2025

Elke ochtend is een gevecht. Niet alleen met de wekker, maar met mezelf. Ik hoef pas over drie maanden terug naar de oncoloog, maar ondertussen ben ik zo moe dat zelfs uit bed komen voelt als een extreme sport. Zonder medailles, wel met spierpijn.

Toen ik begon met tamoxifen, de antihormoonbehandeling, was ik vooral bang voor wat het met mijn stemming zou doen. Ik ken depressie uit een eerder leven en had weinig behoefte aan een reünie. Nou, prijs. De antidepressiva mogen weer uit de kast. Gratis bijwerking, naast stramheid en vermoeidheid.

Ondertussen krijg ik van alle kanten te horen hoe knap ik het doe. Van de oncoloog, van de psycholoog, van de oncologieverpleegkundige, nog net niet van de receptioniste. Dat ik zo veerkrachtig ben. Dat het niet niks is wat ik allemaal heb doorstaan. Dat ik ondanks alles overeind blijf.

En ja, dat klinkt allemaal mooi, maar ergens in mijn hoofd denk ik dan: ja, dus? Ik heb nog steeds geen cape. Ik word beschreven alsof ik Captain Kanker ben. Alsof ik iedere ochtend mijn kostuum aantrek, mijn vuist in de lucht steek en heldhaftig de dag tegemoet vlieg. En eerlijk? Ik krijg inmiddels zoveel veren in mijn reet dat comfortabel zitten ook geen optie meer is. In werkelijkheid lig ik vooral te bedenken hoelang ik nog in bed kan blijven zonder dat het officieel middag heet.

Die veren hebben niet alleen met kanker te maken. Kort na mijn diagnose ben ik gestopt met drinken. Helemaal. Na jarenlang veel te veel alcohol was dat bepaald geen kleine verandering. Ik noem

mezelf nog steeds een alcoholist. Niet meer drinken is niet hetzelfde als geen behoefte meer hebben aan alcohol. Mijn hoofd weet nog precies waarvoor het ooit diende. Even niet voelen.

In het begin ging het niet drinken verrassend makkelijk. Er gebeurde zoveel dat mijn hoofd en lijf wel iets anders te doen hadden. Moeilijker werd het op de momenten waarop er ruimte kwam. Als het stil werd. Als iets tegenzat. Als ik vooral even wilde ontsnappen aan mijn eigen gedachten. Dan wist mijn hoofd ineens weer precies hoe aantrekkelijk een glas wijn kon klinken. Maar ik dronk niet.

Misschien bedoelen mensen dat ook wanneer ze zeggen dat ze trots op me zijn. Zij kijken naar alles bij elkaar, terwijl ik zelf vooral kijk naar wat er vandaag niet lukt en veel minder naar wat wél lukt. Want bijzonder veerkrachtig voel ik me momenteel niet.

Ik ben nog niet sterk genoeg voor het oncologisch revalidatietraject. Dat wordt pas over drie maanden opnieuw bekeken. Mijn uitjes bestaan nu uit oedeemtherapie, één keer per week, en fysiotherapie, twee keer per week. Maar mezelf motiveren om zomaar naar buiten te gaan, om te wandelen, dat lukt nauwelijks. Ik weet dat het goed voor me is. Natuurlijk weet ik dat. Inmiddels weet ik van ongeveer alles wat goed voor me is dat het goed voor me is. Alleen moet ik het dan nog doen. Dan moet ik de deur uit. Mijn huis uit. Mijn bed uit. En dat moeten, dáár loop ik op stuk.

Het afgelopen jaar moest ik continu. Naar afspraken. Naar onderzoeken. Naar behandelingen. Mijn lijf beschikbaar stellen, wachten, herstellen, weer doorgaan. Er was weinig keuze en nog minder controle. En nu ben ik moe van al dat moeten, terwijl het nog steeds niet klaar is.

Toen ik voortdurend bezig was met ziekenhuisafspraken kon ik veel wegdrukken. Er was altijd iets wat eerst moest. Een volgende afspraak, een volgende uitslag, het volgende onderdeel van het programma.

Nu de controles verder uit elkaar liggen, komt er ruimte. En blijkbaar besluit mijn hoofd die ruimte onmiddellijk te vullen met alles wat er het afgelopen jaar is gebeurd. Lekker met vertraging, alsof je eerst de film kijkt en pas maanden later begrijpt dat het helemaal geen komedie was.

Ik mis mijn atelier ook heel erg. Nou ja, houtwerkplaats. Of eigenlijk gewoon mijn kelder, waar ik op mijn houtdraaibank schalen en andere ronde houten dingen maak. Daar ruikt het naar verschillende soorten hout, shellac en microkristallijne was, in plaats van naar ziekenhuislucht. Daar kon ik mezelf verliezen in iets wat ik zelf had gekozen.

Vóór deze ziekte kon ik moe worden van iets doen. Van uren bezig zijn, tillen, schuren, draaien, opnieuw beginnen omdat ik natuurlijk weer vond dat het beter kon. Die vermoeidheid voelde anders. Dat was een soort beloning. Nu is de enige geur die ik heb die van opvliegers, en het enige zweet dat van ellende.

Ik wil zo graag weer die positieve versie van mezelf terugvinden. De persoon die ik in mezelf vond als ik bezig was achter mijn houtdraaibank en tijdens de chemokuren. Degene die zelfs op slechte dagen ergens nog vooruit kon kijken. Nu voelt het alsof ik in de achteruitversnelling vastzit. Maar ja, dit is maar een fase. Een klotefase, dat wel, maar eentje die hopelijk voorbijgaat.

Misschien is veerkracht ook niet helemaal wat ik ervan maak. Ik hoef niet fier overeind te staan met een cape om mijn schouders. Het is waarschijnlijk gewoon niet drinken. Naar de fysio gaan. Uit bed komen. Of accepteren dat het vandaag niet lukt. Niet bijzonder heldhaftig. Wel genoeg.

Het hout rot niet. Mijn kelder wacht.

Alles geregeld, behalve het leven zelf

22 augustus 2025

In juni 2024 kreeg ik de kankerdiagnose. Na alle scans en onderzoeken lag ik voor het eerst in het kuuroord aan de cocktails, want dat klinkt toch feestelijker dan chemo. Het leek zelfs alsof er Aperol Spritz in mijn ader druppelde. Alleen hadden ze wel erg veel ijs toegevoegd. Het voelde alsof er puur ijs door mijn ader stroomde en ik kon wel janken van ellende. Het voelde niet als iets om me te genezen, het voelde als iets waaraan ik dood zou gaan.

Ik werd hierdoor aan het denken gezet en thuis ging ik achter mijn bureau zitten, met knikkende knieën en een brok in mijn keel, en vulde alles voor mijn overlijden in. Ik checkte bij de verzekeringsagent of alles goed geregeld was, zette de muziek die ik wilde horen op een USB-stick, maakte er een adressenlijst bij en schreef mijn wensen zo duidelijk mogelijk op. Het voelde bizar om te doen, maar tegelijkertijd vond ik het ontzettend belangrijk.

Als ik er zelf niet meer zou zijn om me ergens mee te bemoeien, wilde ik in ieder geval voorkomen dat anderen moesten bedenken wat ik gewild zou hebben. Want stel je voor dat ze tijdens mijn uitvaart ineens Nick & Simon op zouden zetten. Dan zou ik toch uit die kist willen kruipen om het af te zetten.

Ik vond het een volwassen en verstandige beslissing midden in al die ellende, maar ik wist niet goed of ik dat aan mijn ouders moest vertellen. Alsof ik als 48-jarige nog steeds geheimpjes moest bewaren. Hun verdriet was er al: hun jongste dochter had kanker.

Juist door alles te regelen wilde ik zeggen: dit hoeven jullie straks niet ook nog te dragen, ik heb het gedaan.

Een tijdje later heb ik het mijn moeder wel verteld. “Ik ben blij dat je dat hebt gedaan,” zei ze zacht. “Dat geeft jou vast veel gemoedsrust.” Ze had gelijk. Hoeveel verdriet het anderen ook deed, uiteindelijk ging het daar óók om: mijn rust. Ik gaf haar een knuffel en zei: “Dank je wel, mam.”